

PARTE IV: ENSEÑANZAS DE OTRAS TRADICIONES KRIYA

CAPÍTULO 14

KRIYA YOGA ENSEÑADO POR SWAMI HARIHARANANDA

Al comenzar a practicar las fascinantes enseñanzas de Swami Hariharananda, me di cuenta de que este Maestro nunca me daría la instrucción completa sobre su forma específica de Kriya Yoga. Con el tiempo, pude recibir esta instrucción de otras personas que habían estudiado con él. Tengo la intención de compartir estas enseñanzas con aquellos que no pueden aprenderlas en otro lugar.

En la segunda sección del libro, analicé la esencia del *Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya*, pero ahora describiré las enseñanzas de *Swami Hariharananda*.

Llevo mucho tiempo siguiendo este camino y he tenido experiencias maravillosas. Finalmente me comprometí a practicar *el Kriya Yoga* de Lahiri Mahasaya por las razones que explico en la última parte de este capítulo, pero sigo manteniendo la esencia de lo que me transmitió *Swami Hariharananda*.

Después de conocerlo, tuve confianza de que estaba enseñando el *Kriya original* de Lahiri Mahasaya, que había sido ligeramente modificado por PY, el fundador de la organización que había estado siguiendo durante muchos años; de hecho, esto era lo que se promovía.

La verdad es que sus enseñanzas de *Kriya Yoga* estuvieron completamente influenciadas por el pensamiento *Radhasoami* que discutí en el capítulo 12. Animo al lector a reconsiderar ese Capítulo ya que está plenamente encarnado aquí desde los primeros pasos hasta sus niveles más elevados.

Queda poco del *Primer Kriya original* de Lahiri Mahasaya. De hecho, no existe ningún procedimiento para obtener *el Kechari Mudra*. A partir de este *Primer Kriya*, casi no queda nada de las enseñanzas de Lahiri Mahasaya.

Sin embargo, hay un hecho indiscutible: estas enseñanzas son valiosas porque la enseñanza *de Radhasoami* es valiosa. Enriquece enormemente la práctica de *Kriya* y acerca a cada buscador a la experiencia directa de la dimensión espiritual de la existencia.

Nota

*En torno a Swami Hariharananda se crearon varias escuelas de Kriya para difundir sus enseñanzas. Existen ligeras diferencias en su definición de la Enseñanzas. Algunas escuelas se refieren a lo que yo llamo *Tercer Kriya* como *Tercer* y *Cuarto Kriya*, mientras que otras se refieren a lo que yo llamo *Cuarto Kriya* como *Quinto* y *Sexto Kriya*.*

Al abordar estas prácticas, es importante tener en cuenta un concepto básico:

La técnica de *Kriya Pranayama* guía al practicante a percibir lo Divino en la glándula *pituitaria* y *la fontanela*. Cuando uno se concentra únicamente en estos puntos, siente una cierta cantidad de presión. Cada respiración aumenta y facilita el contacto con lo Divino. Es importante centrar toda la atención en la respiración natural y darse cuenta de que no es nada más que lo Divino en sí. La meditación se reduce a un proceso que se centra constantemente en la respiración y tiene como objetivo lograr esto. La meditación tiene como objetivo transformar la conciencia humana en Conciencia Divina.¹

PRIMER KRIYA

La repetición diaria de esta práctica enseña al *kriyaban* a familiarizarse con la realidad *Omkar*. Tiene la capacidad de reconocer los tres aspectos principales de lo Divino dentro de cada *Chakra*: sonido interno, luz espiritual y sensación de movimiento. Los *arcos* y *el Maha Mudra* son muy valorados. El *Kechari Mudra* sugerido aquí es simple: la lengua se gira hacia adentro. Con paciencia, toca el paladar blando y lentamente se dirige hacia la úvula, permaneciendo en contacto con ella.

En *Kriya Pranayama*, el movimiento del *Prana* siempre oscila de *Muladhara* a *Sahasrara*, no de *Muladhara* a *Medulla*, como enseñó Lahiri Mahasaya. Al agregar el procedimiento de *Meditación Kriya* a esta técnica, se logra fácilmente el contacto con la dimensión *Omkar*.

Los arcos

En esta técnica y las siguientes, la lengua se encuentra en la posición que hemos comentado anteriormente y a la que llamamos *bebé Kechari Mudra*.'

Acuéstese en el suelo en posición de medio loto o sobre los talones. Exhale. Concéntrese en la glándula *pituitaria* ubicada en el centro de la cabeza. Inhale profundamente (no demasiado tiempo) y visualice cómo la respiración sube desde *Muladhara* por la columna vertebral hasta llegar a la glándula *pituitaria*. Contenga la respiración. Inclínese hacia adelante por encima de la cintura y, si es posible, toque el suelo con la cabeza. La cabeza se coloca entre las rodillas. Las manos se pueden utilizar de la forma más natural posible para alcanzar esta posición cómodamente.

Mueva la cabeza hacia la derecha, colocando la oreja derecha más cerca de

¹Si en este capítulo se hace referencia a la *fontanela0*, se puede sustituir por " *hipófisis* " y viceversa. A menudo he oído a *Swami Hariharananda* utilizar uno o ambos términos como si fueran intercambiables. Obviamente, él sabía que no se trataba del mismo centro, pero sabía que las mismas instrucciones eran válidas para ambos centros. Mi impresión fue esa.

la rodilla. Su cara está orientada hacia la rodilla izquierda para detectar la presión en el lado derecho de la cabeza. Mantenga esta posición durante un momento mientras contiene la respiración.

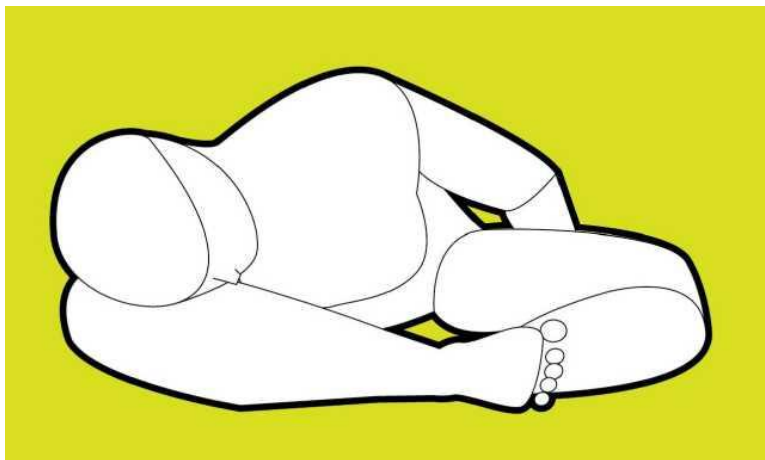


Fig.13 Un arco. Primera posición [¡Sentarse sobre los talones también está bien!]

Repetir el ejercicio con el otro lado del cuerpo, intercambiando percepciones. La cabeza se acerca a la rodilla izquierda, mientras que la cara gira hacia la rodilla derecha, provocando presión en el lado izquierdo de la cabeza. Mantener esta posición durante unos segundos mientras se mantiene la respiración contenida. Llevar la cabeza al centro hasta que la frente toque el suelo. Se puede sentir presión en la frente. A continuación, levantarse con la espalda recta y hacer una exhalación profunda, guiando la energía hacia abajo desde la glándula pituitaria hasta el *Muladhara*.

Imagina que la respiración sale del asiento físico de *Swadhisthana* y sube por la columna hasta llegar a la glándula *pituitaria* inhalando profundamente. Repite los mismos pasos que cuando empezaste en *Muladhara*. Finalmente, con una exhalación profunda, lleva tu energía desde la glándula pituitaria hasta *Swadhisthana*. Repite el procedimiento para *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* y *Medulla*. De esta manera, practicarás seis arcos.

Cuando inclinas el cuerpo hacia la derecha, la fosa nasal izquierda se abre. Una reverencia hacia la izquierda hace que la fosa nasal derecha se abra. Si te inclinas hacia adelante y mantienes la frente cerca del suelo, el intercambio de aire en las fosas nasales será igual.

El canal lunar de *Ida* está a la izquierda y el canal solar de *Pingala* a la derecha. Ambos canales están pegados al canal *de Sushumna* y bloquean su entrada. El procedimiento descrito da como resultado la separación de los dos canales laterales y la apertura de un pasaje entre ellos. La apertura del pasaje marca el comienzo de la meditación.

Práctica. La percepción de la realidad *Omkar se hace tangible a través de*

este procedimiento.

Nota

El acto de contener la respiración es una forma poderosa de estimular *la Kundalini*. Si no estás listo para mantener la fuerza generada por este procedimiento, si te sientes abrumado después de la meditación o si te sientes demasiado agitado, no contengas la respiración.

Mahamudra

Coloque la pierna izquierda debajo del cuerpo de modo que el talón izquierdo quede cerca del perineo. Coloque la rodilla derecha contra el cuerpo para que el muslo quede lo más cerca posible del pecho. Los dedos entrelazados se colocan justo debajo de la rodilla, lo que ayuda a aplicar presión sobre los órganos internos. Respire profundamente de 5 a 6 veces mientras aplica una presión moderada sobre la rodilla. Respire profundamente y contenga la respiración, estire la pierna derecha, inclínese hacia adelante, respire normalmente y masajee la pierna derecha desde el pie hasta el muslo y la nalga. Use la mano derecha para agarrar los dedos del pie derecho y la mano izquierda para agarrar la parte interna del pie derecho (el arco del pie). La cara está orientada hacia la izquierda.

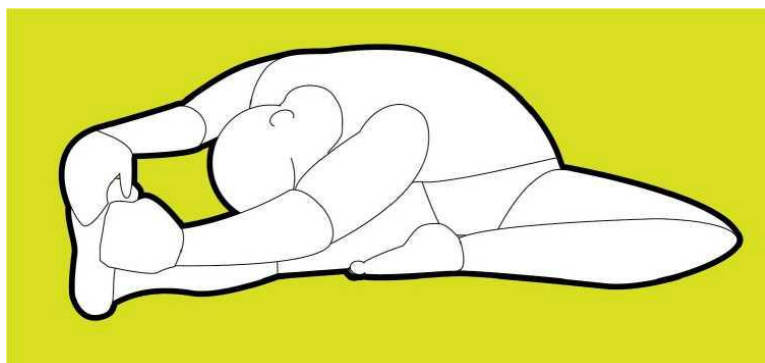


Fig.14 Aquí la cara está girada hacia la izquierda.

Siente una presión interna en el lado derecho de la cabeza, que contrasta con la sensación de espacio abierto en el lado izquierdo del cerebro. En el área entre las cejas, canta mentalmente *Om* seis veces. Luego inhala y retén la respiración, siéntate nuevamente sobre tu pie izquierdo con la rodilla derecha doblada y dirigida hacia el pecho, luego exhala con una respiración normal.

Practica todo el procedimiento intercambiando percepciones, posiciones de las piernas y uso de las manos. No olvides recitar *Om* seis veces en el punto entre las cejas.

Ahora, lleva ambas rodillas hacia el cuerpo. Estira ambas piernas, inclínate hacia adelante, respira con normalidad y frota ambas piernas desde los pies hasta los muslos y las caderas. Luego, agarra ambos pies: la mano derecha para los dedos del pie derecho y la mano izquierda para los dedos

del pie izquierdo.

Respirar normalmente, flexionar los pies 4 o 5 veces, luego relajarlos con la cabeza hacia abajo lo más cerca posible de las rodillas. Sentir presión en la frente de la cabeza. Sentir espacio en la región occipital. Cantar *Om* seis veces en el área entre las cejas. Luego inhalar y mantener, sentarse derecho, masajear los dedos de los pies, luego llevar las piernas dobladas hacia el pecho y exhalar. El ejercicio se repite tres veces.

Kriya Pranayama

Existe una forma particular de practicar *Kriya Pranayama* que enseña esta escuela. En realidad, incluye la práctica tradicional *de Pranayama*, que se combina con una práctica particular llamada *Meditación Kriya*, que es verdaderamente dulce y proporciona experiencias espirituales profundas. Además de estas dos prácticas, existe una tercera que solo se puede utilizar cuando se dispone de al menos tres horas. La última práctica implica una respiración más sutil y breve. Su propósito es obtener una experiencia profunda de la realidad *Omkar*.

[I] Pranayama básico de Kriya

Este *Pranayama* es similar al clásico explicado por Lahiri Mahasaya, pero tiene una diferencia que explicaremos en breve.

Mueva la punta de la lengua hacia la glándula *pituitaria* en la zona central de la cabeza. Comience con *Ujjayi Pranayama*. Al bajar ligeramente y tirar hacia atrás el mentón, la glotis y la garganta se cierran parcialmente, creando resistencia al paso de la respiración. De esta manera, la cabeza, el cuerpo y el cuello están en línea recta.

Inhala por la nariz lentamente, produciendo una respiración larga, profunda y con fuerza. Inhala y exhala de la misma manera durante la misma duración. El punto de inhalación o exhalación no es la nariz, sino la garganta. La resistencia contra la respiración reduce la velocidad de esta y se produce un sonido sibilante. Este sonido es automático y será audible. Perdurará durante todo el proceso de inhalación y exhalación.

Mientras se realiza esta respiración, se mueve la atención hacia arriba y hacia abajo dentro de la columna vertebral. Cuando entra la respiración, el practicante mueve la atención desde la base de la columna hasta la *Fontanela*. De manera similar, al exhalar, el practicante mueve su atención desde la *Fontanela* hasta la base de la columna vertebral. Alcanzar la *Fontanela* y no limitarse a alcanzar el *Bulbo Raquídeo* es una gran innovación introducida por la escuela de *Swami Hariharananda*. Esta escuela explica que para alcanzar la *Fontanela*, es adecuado mantener las cejas levantadas (se forman arrugas horizontales en la frente).

Luego hay otra diferencia con respecto a *Lahiri*. Se enseña a

comenzar la práctica inhalando a lo largo de la parte posterior de la columna y exhalando a través de la parte frontal de la columna vertebral. Esta enseñanza se abandona cuando el *Prana* se percibe dentro de la columna vertebral.

Se explica que 12, 24 o 36 respiraciones son suficientes para la práctica. Cuando se dispone de tiempo, se recomienda dedicarse a la siguiente práctica.

La característica principal de este *Kriya Pranayama* es la capacidad de percibir la realidad *Omkar* dentro de la cabeza. Según esta enseñanza, la práctica de *Pranayama* se considera errónea si el practicante no obtiene la percepción del sonido interno de *Om* después de un número apropiado de respiraciones – obviamente, sin necesidad de cerrar los oídos. Toda la práctica de *Kriya* es un proceso progresivo de sintonización con la realidad *Omkar*. La percepción *Omkar* necesita atravesar todas las diferentes fases de *Kriya*, al igual que un hilo en el que se ensartan perlas. La realidad *Omkar* debe percibirse no solo en el aspecto de sonido interno y luz espiritual, sino también como una sensación de oscilación, movimiento o presión interna. Tener en cuenta esta enseñanza es una forma fantástica de profundizar en la práctica.

[II] Técnica de meditación Kriya

Asume la posición de la lengua que describimos anteriormente. Mantén una parte de tu conciencia siempre fija en la *Fontanela*.

Con los ojos cerrados, inhala intensificando la concentración en la *Fontanela*. Luego exhala y desciende hasta el *Bulbo Raquídeo*. Mantén la respiración unos segundos (2-3), luego inhala nuevamente para elevar la conciencia nuevamente hasta la *Fontanela*. El patrón de respiración podría ser 5 segundos de exhalación, 2-3 segundos de retención y 5 segundos de inhalación.

Aquí en la *Fontanela*, puedes hacer una pequeña pausa. Luego exhala bajando hasta el quinto *Chakra*, aguanta unos segundos y luego inhala desde el quinto *Chakra* hasta la *Fontanela*. Los tiempos son los mismos que indicamos antes.

Ahora exhala hasta el cuarto *chakra*, luego inhala hasta la *fontanela* y así sucesivamente. Si sigues en esta dirección, finalmente llegarás al *Muladhara*. Aguanta la respiración durante unos segundos. Luego inhala y ve hasta la *fontanela*. Los tiempos son los mismos, independientemente del *chakra* al que hayas llegado.

Invierte el orden de todo. Exhala en la *Fontanela* y luego pasa al *Muladhara*. Aguanta la respiración por un breve momento. Luego inhala desde el *Muladhara* hasta la *Fontanela* y aguanta la respiración. Exhala hasta el segundo *Chakra*, haz una pausa, inhala... y repite hasta llegar al *Bulbo Raquídeo*. Este es un ciclo de 12 respiraciones. Durante estos

movimientos respiratorios, no es necesario producir un sonido en la garganta como en el *Pranayama* explicado anteriormente. Aumenta gradualmente el número de ciclos hasta que alcances un estado extático donde puedas experimentar la dimensión *Omkar*.

El final de la práctica es muy bonito. Durante el último ascenso, se empieza desde el primer *Chakra*, luego desde el segundo, y así sucesivamente hasta llegar al *Bulbo Raquídeo* y llegar al *Sahasrara*. Cuando se llega al *Sahasrara*, se inhala con fuerza por la *Fontanela* y no se desciende. Se exhala lentamente entrando en un estado de meditación profunda sin concentrarse en nada específico. El nombre de este estado es *Paravastha*.

Manifestaciones sutiles de luz, sonido y vibración.

Después de un período de práctica de *Kriya Pranayama* y *Meditación Kriya*, uno percibe los movimientos de *Prana* dentro de la columna vertebral.

Al principio, puede haber una sensación de pesadez o rigidez en la ubicación de los *Chakras*. Luego, el practicante percibe *el Prana* como una fuerza magnética de atracción, como si la zona estuviera presionada o aplastada debido a la atracción energética. Es posible percibir las vibraciones de cada *Chakra*. La sensación de estas sensaciones ocurre inicialmente en el *Kutastha* o *Bulbo Raquídeo*, luego en el cuarto *Chakra*. También se puede experimentar la sensación de sonido y luz interior.

[III] Variación de la técnica de meditación Kriya con respiración muy corta.

Esta práctica es bastante similar al procedimiento '[II] Meditación Kriya', excepto que ahora se utilizará una respiración cada vez más sutil y corta hasta casi desaparecer. En esta técnica, la conciencia siempre permanece en la glándula *pituitaria* en el centro de la cabeza, por lo que no sube a la *fontanela (Sahasrara)*.

Observa cómo surge una inhalación natural y, con una parte de tu conciencia, visualiza que surge del primer *Chakra* y sube suavemente hacia la *pituitaria*. A esto le sigue una exhalación que parece descender y regresar al primer *Chakra*. Observa el proceso de la siguiente respiración ascendiendo desde el segundo *Chakra* hasta la *pituitaria* y luego regresando, con la exhalación, al segundo *Chakra*. Observa esto para cada *Chakra*, incluido el *Bulbo Raquídeo*. Durante este proceso de observación de la respiración, la mayor parte de la conciencia no se ha movido de la *pituitaria*.

Ahora continúa este proceso a la inversa. Observa cómo la respiración sube desde el *bulbo raquídeo* hasta la *pituitaria* y luego regresa al *bulbo raquídeo*. Luego observa cómo un evento similar involucra al

quinto *chakra*, luego al cuarto, y así sucesivamente hasta que regresa al primero. Las doce respiraciones sutiles y cortas que has observado constituyen un ciclo, y esto toma aproximadamente un minuto. Practica varios ciclos, sumergiéndote cada vez más en la dimensión *Omkar*.

Cuando no hay ritmo en la respiración y las pausas en la misma se producen de forma natural, la práctica es correcta.

El resultado ideal de esta práctica es tomar conciencia de 1728 respiraciones en un día. Dado que esto requiere aproximadamente tres horas (la respiración se hace cada vez más corta), intente practicar al menos una vez a la semana o en ocasiones especiales. Puede contar las respiraciones en un *Mala de 108 cuentas*. Haga un esfuerzo por completar 16 *Mala* (108x16 = 1728) en un día.

Jyoti-mudra

Este procedimiento tiene una estructura distinta a la de Lahiri Mahasaya.

Cierra los oídos con los pulgares mientras presionas ligeramente las esquinas de los ojos con los dedos índices. Concéntrate en *Kutastha*. Deja que parte de tu atención se dirija hacia el *Muladhara*. Luego, lo ideal es que eleves este *Chakra* inhalando hasta el punto entre las cejas. Aguanta la respiración tanto como te resulte fácil (unos 10-15 segundos) mientras intentas percibir la luz particular del *Muladhara* en *Kutastha*. Exhala y, lo ideal, mueve el *Muladhara Chakra* a su ubicación original. Parte de la atención ahora se desplaza al segundo *Chakra*. Ejecuta la misma acción que hiciste con el *Muladhara Chakra*. Gracias a una breve exhalación, este *Chakra* idealmente vuelve a su lugar.

Lo mismo se repite para los *chakras* 3, 4, 5 y *bulbo raquídeo*. Intenta siempre percibir la luz en el entrecejo. Ten en cuenta que estás ofreciendo a cada centro la luz del ojo espiritual. Al finalizar el procedimiento, coloca las palmas de las manos sobre los párpados y permanece allí durante 2-3 minutos para ver la luz. Cuando la luz desaparezca, baja las manos.

Paravasta

Paravastha es el estado que viene después de una buena práctica de *Kriya*. Permanezca en meditación durante períodos prolongados, escuchando el sonido divino, experimentando una sensación de vibración y saboreando la luz divina. Siente el centro de tu concentración elevándose lentamente desde *Kutastha* hasta *Fontanel* y por encima de *Fontanel* más allá del cuerpo. Mantente sin pensamientos percibiendo este cielo interior que comienza en la parte superior de tu cabeza. Abre los ojos cuando hayas llegado al final de tu rutina de meditación. Mira lo que está frente a ti, pero no te enfoques en nada en particular. Mira sin ver. Mantén el 99% de tu atención enfocada en *Fontanel*. Después de un tiempo, te darás cuenta de una delgada línea de luz blanca suave, como una niebla, alrededor de todos

los objetos. Gradualmente, la Luz se expandirá. Evita cualquier pensamiento. Mantén una mirada fija. Después de 5 minutos, cierra los ojos y permanece así por un tiempo antes de levantarte.

SEGUNDO KRIYA

La parte central de esta enseñanza se llama “*Parte formal del segundo Kriya*”. Es muy similar a la técnica que llamamos “*Técnica Omkar*” en el capítulo octavo. Se presenta la “*Parte informal del segundo Kriya*” y es un procedimiento nuevo y emocionante.

En general, este *segundo Kriya* es una forma extremadamente eficaz de dirigir *el Prana* desde el cuerpo hacia la columna vertebral. Se logra un estado extático al succionar el *Prana* hacia la parte superior de la cabeza. Al hacer esto, te preparas para la etapa final del *Kriya* que tiene lugar en la parte superior del cerebro.

Lo primero que debes hacer al practicar el *Segundo Kriya* es comenzar con las *Bends*, luego *Maha Mudra* y finalmente *Kriya Pranayama*.

Luego comienza el *Segundo Kriya* practicando la parte formal, a la que le sigue inmediatamente la parte informal. Luego puedes pasar inmediatamente a la práctica de *Jyoti Mudra* en una forma más intensa que la descrita en el *Primer Kriya*, y finalmente concluir tu rutina con *Paravastha*.

[I] Segunda parte formal del Kriya

Coloca las manos con los dedos entrelazados sobre la zona abdominal. El proceso de inhalación y exhalación se divide en 6+6 partes. Partiendo de la posición con la barbilla apoyada sobre el pecho, inhala mientras al mismo tiempo elevas la barbilla lentamente como para acompañar y empujar la energía hacia arriba.

Kriya Pranayama requiere una respiración fuerte y prolongada, pero esta técnica exige un patrón de respiración más sutil para distribuir uniformemente el Prana por toda la columna vertebral.

Las sílabas del *mantra Vasudeva* (*Om Namó Bhagavate Vasudevaya*) se colocan mentalmente en el asiento de cada *chakra*, haciendo una breve pausa en cada centro. Durante el primer "sorbo" de la inhalación, la concentración está en el *Muladhara*, donde la sílaba *Om* está idealmente ubicada. Durante el segundo "sorbo", la atención se centra en el segundo *chakra*, donde la sílaba *Na'* está idealmente ubicada. *Mo* está en el tercero, *Bha* en el cuarto, *Ga* en el quinto y *Ba* está ubicado en el *bulbo raquídeo*. Ahora la inhalación está completa y el mentón está horizontal.

Al utilizar esta técnica de respiración, se crea una presión en cada *chakra* que es efectiva pero no demasiado fuerte. Para lograr los mejores resultados, es mejor imaginar que el *mantra de respiración* es como un bisturí que penetra ligeramente en cada *chakra*.

Contenga la respiración. Haga todo lo posible por practicar *Kechari Mudra*. Mueva la cabeza hacia adelante, en dirección a la cavidad de la garganta. La luz divina fluye hacia abajo desde arriba en la región occipital del cerebro y se siente una presión interna en la parte frontal del *chakra del corazón*.

La cabeza vuelve a su posición original y luego se inclina ligeramente hacia el hombro izquierdo sin girar la cara. La experiencia anterior se repite: la luz divina fluye desde arriba a través de la parte derecha de la cabeza y se siente una presión interna en la parte izquierda del *chakra del corazón*.

La cabeza recupera su posición normal y se inclina inmediatamente hacia atrás. La misma experiencia de Luz Divina se produce al descender por la parte frontal de la cabeza y se siente una cierta presión interna en la parte posterior del *Chakra del Corazón*.

La cabeza vuelve a su posición normal y se inclina ligeramente hacia el hombro derecho. La experiencia de la Luz Divina se produce a través de la parte izquierda de la cabeza y se siente una cierta presión interna en la parte derecha del *Chakra del corazón*. La cabeza recupera su posición normal.

Durante estos movimientos, mientras se retiene la respiración, no es necesario pronunciar ningún *mantra*. Al exhalar, la conciencia se guía a través de los *chakras* hacia el *Muladhara*. Bajando lentamente la barbilla hasta el pecho, la conciencia desciende a lo largo de la columna vertebral. La exhalación también se divide en seis partes. La sílaba *Te* (normalmente la "e" final se alarga: *Teee*) se coloca en el *bulbo raquídeo*. *Va* en el quinto *chakra*, y así sucesivamente... *Su... De... Va*, hasta que se canta mentalmente *Ya* (alargada: *Yaaa*) en el *Muladhara*.

El tiempo total que se tarda en respirar depende de cada persona. Normalmente dura unos 45 segundos, pero a partir de cierto punto la velocidad de cada repetición disminuye. La respiración se absorbe y parece disolverse. A partir de ese momento, solo hay un leve movimiento de cabeza.

Probablemente hayas leído en alguna parte que en *el Pranayama profundo*, la energía pasa a través de los *Chakras* como el hilo de un collar pasa a través de las perlas. También puede ocurrir que el hilo de energía se enrolle alrededor de cada perla. El camino de descenso en este caso es como una hélice que rodea y crea presión alrededor de cada *Chakra*. A medida que uno continúa con esta práctica, nota que un estado de tranquilidad se extiende por toda la columna vertebral. El sonido *Om* surge espontáneamente y atrae la atención de la mente. Inicialmente, el sonido parece el de las abejas locas, pero con el tiempo se convierte en una melodía que recuerda a una flauta, un arpa, un gong o un trueno. Cuando el

sonido alcanza su máxima sutileza, el practicante se ve invadido por una dicha inefable.

[III]Segunda parte informal del Kriya

Deja que tu respiración fluya libremente. Repite mentalmente varias veces la sílaba asociada a cada *Chakra*. Por eso en el *Muladhara*, repite *Om, Om Om, Om Om...* muchas veces, al menos 36 veces. No cuentes con el *Mala*: permanece quieto. La velocidad con la que cantas las sílabas es de aproximadamente dos por segundo. Piensa en este *Chakra* como un disco horizontal con un diámetro de aproximadamente tres centímetros. Observa las sílabas moviéndose en sentido contrario a las agujas del reloj dentro del *Chakra* cerca de la circunferencia.

Luego te concentrarás en el segundo *Chakra*, donde harás exactamente la misma acción, usando la segunda sílaba del *mantra*, que es *Na, Na, Na, Na, Na...* aproximadamente 36 veces. Luego te concentrarás en el tercer *Chakra*, repitiendo *Mo, Mo, Mo, Mo, Mo...* aproximadamente 36 veces. Luego te concentrarás en el cuarto *Chakra*, repitiendo *Bha, Bha, Bha, Bha, Bha...* Luego, te concentrarás en el quinto *Chakra* (*Ga, Ga, Ga, Ga, Ga...*), luego en el *Bulbo Raquídeo* (*Ba, Ba, Ba, Ba, Ba...*).

Ahora practique los movimientos de cabeza que explicamos antes pero de forma más lenta. La cabeza se inclina hacia adelante en dirección a la cavidad de la garganta. La Luz divina desciende desde la región superior de la cabeza (sede de la Tranquilidad Eterna) hacia la región occipital del cerebro. La presión interna se puede sentir en la parte frontal del *Chakra del corazón*.

Después de sentir esto durante 10-20 segundos, vuelve a la posición normal de la cabeza e inclínala ligeramente hacia el hombro izquierdo. La experiencia anterior se repite: la luz divina fluye desde arriba a través de la parte derecha de la cabeza y se siente una presión interna en la parte izquierda del *chakra del corazón*.

Una vez que sientas esto durante 10-20 segundos, vuelve a la posición normal de tu cabeza. Ahora la cabeza se inclina hacia atrás: la misma experiencia de la Luz Divina ocurre al descender por la parte frontal de la cabeza y se siente cierta presión interna en la parte posterior del *Chakra del corazón*. Permanece en esta posición durante unos 10-20 segundos, luego vuelve a tu posición original.

Mueva la cabeza hacia el hombro derecho. La experiencia de la Luz Divina ocurre a través de la parte izquierda de la cabeza, y se siente cierta presión interna en la parte derecha del *Chakra del corazón*. Para completar el círculo, la cabeza vuelve a su posición habitual. Ha sentido la Luz Divina y las bendiciones en cada una de las cuatro partes del cerebro, y una presión alrededor del *Chakra del corazón*.

Ahora concéntrate en el *bulbo raquídeo* y repite *Te Te Te Te Te Te...*

El estado de absorción es realmente fuerte. Luego pasarás a concentrarte en el quinto *chakra* usando *Va, Va, Va...* luego el cuarto... tercero... segundo... *Muladhara*.

Has completado el primer círculo: el tiempo necesario es de aproximadamente 4 a 6 minutos. Realiza 3 o 4 repeticiones y luego entra en un estado meditativo.

Efectos

A medida que te mueves de un *Chakra* al siguiente, comenzarás a notar el cambio en la vibración de la luz en la región entre las cejas. En el futuro, experimentarás un sonido distinto que proviene de cada centro. Al permanecer absorto en la escucha de los sonidos astrales, uno puede crear Felicidad mientras se deja de lado la conciencia del ego, al menos temporalmente. Es entonces cuando la realidad *Omkar* se hace evidente.

Después de muchas repeticiones de este procedimiento, la parte superior del cerebro permanecerá ideal en el espacio, separada del cuerpo físico. Según *Swami Hariharananda*, este procedimiento tiene como objetivo separar las partes superior e inferior de la cabeza. Comparó la cabeza con un coco y dijo que este procedimiento abre el coco golpeándolo por los cuatro lados. Obviamente, se requiere mucho esfuerzo para lograr este resultado. Uno tiene que realmente invitar a la energía divina a descender a cada parte de la cabeza y hacer un esfuerzo para sentir la presión también en el *chakra del corazón*.

A lo largo del día, intenta permanecer en este estado tanto como puedas. Cuando puedas retirarte para meditar un rato, sintonízate con el Sonido, la Luz, el poder informe de lo Divino que gira dentro del cráneo.

Jyoti Mudra Segunda Kriya

Durante esta práctica se contraen y relajan los músculos cercanos a la ubicación física de cada *chakra*. En el *primer Kriya*, utilizamos el mismo *Jyoti Mudra*: las orejas se cierran con los pulgares y los ojos se cubren con los dedos índice.

Siente el lugar donde se encuentra el *Muladhara Chakra*. *Contrae los músculos cercanos al Muladhara*, que se encuentra en la parte posterior del perineo. Para elevar este *Chakra*, inhala hasta el *Kutastha*. Mantén la respiración el mayor tiempo posible, siempre que no te cause molestias (unos 10-15 segundos) mientras intentas percibir la luz particular del *Muladhara* en el *Kutastha*. Relaja la tensión física y exhala.

Lleva tu atención al segundo *Chakra Swadhisthana* y tensa los músculos de la zona genital y el sacro. Puedes utilizar *Vajroli Mudra* para contraer y relajar el esfínter uretral y los músculos de la espalda cerca del centro sacro, y luego haz exactamente lo mismo que hiciste con el

Muladhara Chakra...

Una vez que *Swadhisthana* vuelva a su posición inicial, concéntrate en el tercer *Chakra Manipura*. Contrae los músculos abdominales a la altura del ombligo: contrae y relaja rápidamente el ombligo, los músculos abdominales y la zona lumbar de la columna. Repite lo que hiciste con los dos *Chakras anteriores...*

Repite el mismo patrón para el *Anahata Chakra*. Expande la región del pecho. Junta los omóplatos y concéntrate en la columna vertebral, que se encuentra cerca del corazón. Siente la contracción de los músculos situados cerca del centro dorsal. Realiza la misma acción que realizaste con los tres *Chakras anteriores*.

Concentra tu atención en *Vishuddha*, el quinto *Chakra*. Mueve la cabeza rápidamente de derecha a izquierda (sin girar la cara) un par de veces, percibiendo un sonido en las vértebras cervicales como si algo estuviera moliendo. El propósito de esto es localizar el centro cervical. Se requiere un método diferente para localizar el *Vishuddha Chakra* astralmente. Inhale este *Chakra hacia* el punto entre las cejas sin ningún movimiento específico. Ahora, mientras retiene la respiración, practique las siguientes cinco inclinaciones de cabeza:

Gira la cabeza hacia la izquierda (las manos siguen el movimiento, la presión en las orejas y los ojos no cambia). El codo derecho debe acercarse al lado derecho del pecho.

Gira la cabeza hacia la derecha y acerca el codo izquierdo al lado izquierdo del pecho. Vuelve a la posición central e inclina la cabeza hacia adelante.

Inclina la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante. Regresa a la posición habitual. Pasa del *Kutastha* al *Vishuddha Chakra* exhalando.

Para el *bulbo raquídeo*, tenemos el siguiente procedimiento: inhala muy lentamente desde la base de la columna vertebral. Mientras inhalas, contrae los músculos de la parte inferior de la columna, luego los que están cerca del órgano sexual y, por último, los que están cerca del ombligo y el *chakra Manipura*. Luego, contrae los músculos cerca del centro dorsal y la región de la garganta y, por último, aprieta los dientes y crea arrugas en la frente. Observa la luz ubicada en el área entre las cejas. Siente que tu sexto centro está siendo ofrecido a Dios. Libera la contracción exhalando.

Para el *Sahasrara Chakra*, tenemos el siguiente procedimiento. Inhala y contrae todos los centros de la misma manera que lo hicimos para el *Bulbo Raquídeo*. Luego, con los dientes apretados, empuja la parte de tu cabeza que está sobre tus cejas (el cráneo) hacia arriba, hacia los cielos, y ofrécela a la Divinidad. Libera la contracción exhalando.

Para finalizar el procedimiento, coloque las manos sobre los párpados y permanezca allí mientras observa una luz blanca lechosa durante 2 o 3

minutos. Cuando la luz desaparezca, junte las manos e incline la frente y ore a la forma de Dios que haya elegido. Abra los ojos, pero permanezca concentrado internamente en la glándula pituitaria y observe la luz divina en todas las cosas. Disfrute del *Paravastha* como lo hizo durante el *primer Kriya*.

TERCER KRIYA

En este nivel la concentración se encuentra principalmente en la coronilla. En el capítulo 12 aprendimos que el movimiento *Radhasoami* enseña que además de los 6 *Chakras* en la columna vertebral, también hay otros tantos *Chakras* en el cerebro. Para ser precisos, hay seis en la materia gris del cerebro, así como otros seis en la materia blanca. Al girar *Prana* en círculos en el cerebro, es posible revelar gradualmente la ubicación de estos 12 *Chakras "superiores"*. También dijimos que después de completar un gran número de estas rotaciones, el alma es capaz de penetrar en el octavo *Portal*. No está claro cuál es, pero está ubicado en la parte blanca del cerebro. A través de este *Portal*, uno puede alcanzar la meta final de las prácticas de meditación.

Cuando decidas practicar el *Tercer Kriya*, comienza siempre con las *flexiones hacia adelante*, luego el *Maha Mudra* y, finalmente, el *Kriya Pranayama*.

Puedes practicar el *segundo kriya* o saltártelo y pasar directamente a la práctica del *tercer Kriya*. Por último, practica siempre *Jyoti Mudra* y *Paravastha*.

Primera parte: forma especial de Pranayama

En esta parte, sólo se estimulan tres chakras: *Anahata*, *Vishuddha* y *Medulla*. Este *Pranayama* se practica 12 veces de la siguiente manera: durante la inhalación, concéntrate sólo en *Anahata*, *Vishuddha* y *Medulla*, cantando mentalmente las sílabas *Bha*, *Ga* y *Ba* en ellos. La inhalación es continua, no fragmentada. La exhalación también es continua: durante ella, te concentras en *Kutastha*, la parte frontal de *Vishuddha* y la parte frontal de *Anahata*, cantando mentalmente las sílabas *Tee*, *Va* y *Su*.

Segunda parte: circulación de la energía dentro del cerebro

Olvídate de la respiración. Practica *el Kechari Mudra* lo mejor que puedas. Lleva la cabeza hacia adelante.

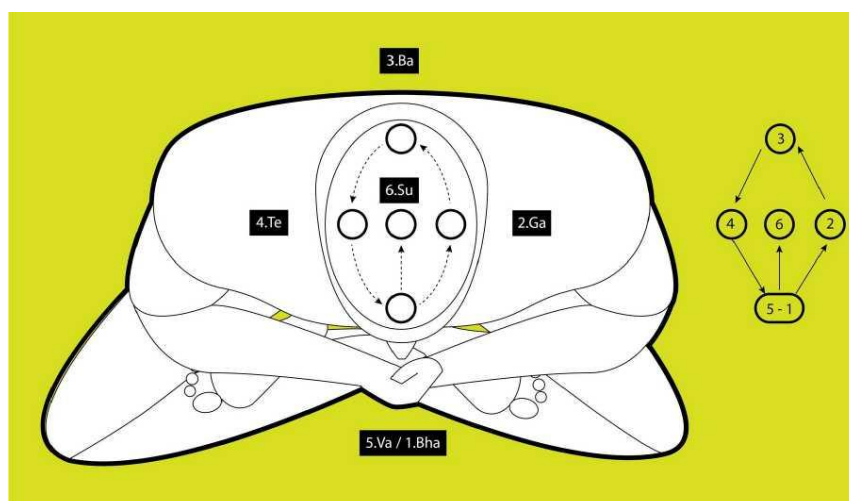


Fig.15 Circulación de Prana tranquilo en la parte superior del cerebro.

Siente la energía en la parte frontal de tu cabeza y vibra mentalmente *Bha* en esa región. Sin regresar la cabeza a la posición normal, guíala lentamente hacia una posición inclinada hacia tu hombro izquierdo, como si estuvieras tratando de tocar el hombro izquierdo con tu oreja izquierda. Una vez que hayas alcanzado esta posición, siente la energía presente en el lado izquierdo del cerebro, sobre la oreja izquierda, y vibra mentalmente *Ga* en ese lugar.

Desde esta posición, inclina la cabeza hacia atrás y dirige lentamente el flujo de energía hacia la zona occipital del cerebro. Cuando llegues a esta posición, vibra mentalmente *Ba* en esa zona. Luego, guía lentamente la cabeza hacia la siguiente posición, inclinada hacia el hombro derecho, como si estuvieras intentando tocar el hombro derecho con la oreja derecha. Una vez alcanzada esta posición, siente la energía presente en el lado derecho del cerebro, por encima de la oreja derecha, y vibra mentalmente *Tee* en ese lugar.

Regresa lentamente a la posición inicial con la cabeza inclinada hacia adelante. El flujo de energía se dirige hacia la región frontal del cerebro.

Una vez que hayas alcanzado esta posición, vibra mentalmente *Va* en esa zona. Endereza lentamente la cabeza para llevar la barbilla paralela al suelo mientras diriges tu atención a la parte central del cerebro debajo de la *fontanela*. Canta mentalmente *Su* en ese centro. La primera ronda está hecha. Repite este proceso 12 veces.

Se explica que el movimiento lento de la energía a través de la sustancia del cerebro provoca una *presión psíquica*. Se explica que esta presión interna, favorece la manifestación de la Luz Divina.

Tercera parte: circulación de la energía en quietud

Después de completar el número requerido de rotaciones, no es difícil agregar esta parte donde el movimiento de energía ocurre en quietud.

Sin mover la cabeza, repite mentalmente las sílabas *Bha, Ga, Ba, Te, Ba, Su* sin prisa, intentando percibir el mismo movimiento energético que fue inducido antes por los movimientos de tu cabeza. La sensación es la de una esfera de Luz que se mueve en un círculo dentro del cerebro, terminando el círculo en el punto debajo de la *Fontanela*. Intenta realizar al menos 36 rotaciones.

Nota

Estas dos últimas prácticas tienen un efecto muy fuerte en el campo de la conciencia. De una manera despiadadamente clara, te das cuenta de los muchos trucos del ego que guían tus acciones. Por ejemplo, el motivo de tomar decisiones equivocadas aparece con una claridad definitiva, libre de velos y disimulos. El ego es una estructura mental compleja que no se puede destruir, pero sí se puede hacer más transparente. Hay un precio que pagar: pueden aparecer inexplicables oleadas de miedo horas después de la práctica, y puedes sentir que no sabes quién eres ni a dónde vas. Las capas sutiles del cerebro que has tocado son la fuente de esta reacción natural.

Estas dos últimas prácticas pueden hacer que te sientas menos concentrado durante el día. Te sientes como si estuvieras experimentando un estado de desapego del mundo inducido por drogas. En esta situación, cada vez que practiques esta técnica, acompaña-la con algunas repeticiones del *Segundo Kriya*, tanto de la parte formal (6 repeticiones) como de la parte informal (3 repeticiones).

Cuarta parte opcional: implicación de los distintos Chakras

Esta práctica es la culminación de los esfuerzos realizados con las dos técnicas anteriores. El sonido cósmico de *Om* se produce de forma natural mediante ella. Esto es lo único que oirás. Por lo tanto, no es necesario el canto mental de *Bha Ga Ba Te Va Su*. Con concentrarse en el sonido *Omkar* es suficiente y no tendrás que recitar ningún *mantra*.

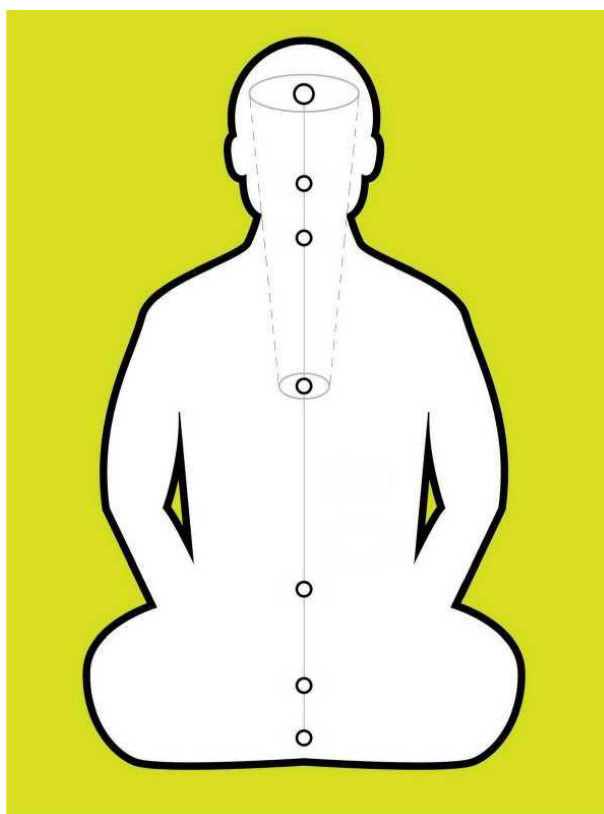


Fig.16 Aquí estamos actuando sobre el Chakra del corazón.

Concéntrate en el centro del *Muladhara*. Inhale profundamente y trate de elevar el *Muladhara Chakra* hacia la parte central del cerebro, debajo de la *fontanela*, por encima de la *glándula pituitaria*. Imagine este *Chakra* como un disco tan grande como el circuito de energía que creó anteriormente.

De esta manera, se producen dos rotaciones de energía al mismo tiempo: parece difícil, pero se volverá natural. Durante esta práctica, escucha el sonido de *Omkar*.

El número ideal de rotaciones asociadas a cada *Chakra* es de 36, pero los principiantes pueden conformarse con un número menor. Por lo general, la necesidad de respirar desaparece. Exhala inmediatamente cuando sientas la necesidad de hacerlo y dirige el *Chakra Muladhara* hacia su ubicación en la base de la columna vertebral. Ahora inhala, levanta el segundo *Chakra* y repite el procedimiento...

Repita el procedimiento para cada *chakra*, incluido *el bulbo raquídeo*. Repita el proceso para *el bulbo raquídeo* y todos los demás *chakras* hasta llegar *al muladhara*.

La práctica concluye con una respiración libre. Toda la atención se centra en la *fontanela*. Paz, alegría interior, escucha de los sonidos internos, Luz Divina... esto es lo que experimentarás. Tu práctica *de Kriya* se transformará en un romance con la realidad de la Belleza.

Después de un cierto tiempo, experimentarás la ascensión de *la Kundalini*. La recibirás y vencerás tus resistencias. Serás transportado de un dulce estado de calma a un estado verdaderamente celestial; regresarás a tu vida diaria con lágrimas en el rostro, lágrimas nacidas de una devoción infinita.

Cuando puedas realizar bien este procedimiento, es decir, cuando se manifieste un *Kumbhaka sin esfuerzo*, entonces percibirás el universo entero lleno de resplandeciente Luz Divina. Durante el día, te sorprenderá un estado de claridad mental que nunca antes habías experimentado. La base de tu conciencia se percibirá como una alegría continua que es independiente de los factores externos.

Nota

Es perfectamente natural comenzar esta práctica moviendo suavemente la cabeza para ayudarse. Si esto ayuda, también puede pensar en seis sílabas del *mantra*. Esto no es obligatorio, pero podría ser útil para principiantes. Si esto sucede, intente alcanzar gradualmente la inmovilidad física mientras escucha el verdadero sonido *Omkar*.

CUARTA KRIYA

El concepto del octavo *Chakra* situado por encima del *Sahasrara*. Tan pronto como se percibe este *Chakra*, se instruye al *kriyaban* sobre cómo alcanzar el estado de perfecta falta de aliento. Una vez alcanzado este estado, la conciencia desciende desde el octavo *Chakra* hasta el cerebelo, permanece allí y luego se traslada a la glándula pineal, donde tiene su sede la Luz espiritual.

Cuando decidas practicar el *Cuarto Kriya*, comienza siempre con las *Bends*, luego el *Maha Mudra* y finalmente el *Kriya Pranayama*.

Tienes la opción de practicar brevemente el *tercer kriya* o saltarlo y proceder a la práctica del *cuarto kriya* inmediatamente. Por último, practica siempre *Jyoti Mudra* y *Paravastha*.

Práctica preliminar: disolución de la respiración en Brahmaloka

El octavo *Chakra* es la puerta que te permite entrar en contacto con el cuerpo astral.

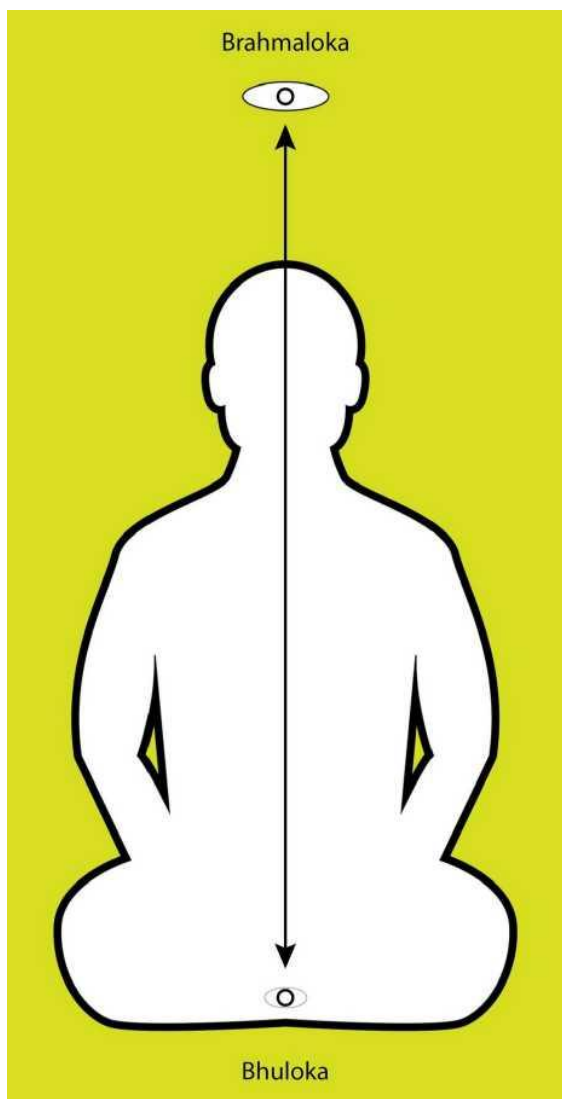


Fig.17 La respiración se mueve entre Bhuloka y Brahmaloka y luego se disuelve.

Limpiar lo que nos ata al sistema de reencarnación, que son nuestros patrones psicológicos desgastados, es parte de abrirlo. La compasión espiritual y la abnegación se centran aquí. Un *kriyaban* que se da cuenta de la esencia de este *Chakra* desarrolla la cualidad del altruismo y vive en la dimensión de la compasión en lugar del juicio. Según ciertos instructores *de Kriya o Kundalini Yoga*, este *Chakra* está situado a 5-6 centímetros por encima de la *Fontanela*. Otros dicen: 8 cm, 30 cm y 60 cm. Es importante confiar en tu percepción.

Mueva el tronco y la cabeza hacia la derecha y la izquierda mientras mantiene el centro de atención sobre la cabeza hasta que sienta este *chakra*. ¡Esta es la ubicación correcta!

Inhala y eleva lentamente *el Prana* y la conciencia desde *Muladhara* hasta

el octavo *Chakra*. Durante esta acción, no te concentres en ningún otro *Chakra* de la columna. Muévete hacia arriba, sintiendo la energía que pasa por la *Fontanela* y llega al octavo *Chakra*.

Concéntrate en eso y disfruta del equilibrio entre la inhalación y la exhalación. Exhala lentamente, permitiendo que el *Prana* descienda desde el octavo *Chakra* hasta el *Muladhara*. Siente el flujo de energía a medida que desciende y pasa por la *Fontanela*. Repite el procedimiento cuando sientas la necesidad de inhalar. Continúa repitiendo hasta que tu estado de conciencia haya cambiado por completo y la respiración se vuelva sutil y casi inexistente.

Ahora inhala suavemente desde el *Muladhara* hasta el octavo *Chakra*, elevando tu respiración y *Prana*. Exhala lentamente desde el octavo *Chakra* hacia abajo por la columna, pero evita bajar intencionalmente hasta el *Muladhara*. Observa cómo la corriente relacionada con la exhalación llega espontáneamente a un punto en la columna.

Este punto puede no corresponder a ningún *Chakra en particular*. El punto de partida para la siguiente inhalación está determinado por la ubicación de este punto. Inhale desde allí hasta llegar al octavo *Chakra*.

La longitud del camino se ha reducido evidentemente. Concéntrate de nuevo en el equilibrio entre la inhalación y la exhalación. Exhala suavemente hacia abajo por la columna vertebral: es probable que la corriente vinculada a la exhalación tome un camino más corto que el anterior. Ahora hay un nuevo punto de partida. Inhala desde este nuevo punto y sube hasta el octavo *chakra*...

Al repetir este procedimiento, alcanzarás un estado mental y físico en el que te quedarás sin aliento mientras te concentras completamente en el octavo *Chakra*. Si, después de una larga pausa, la respiración aparece de nuevo, repite todo el proceso desde el principio, (inhalando desde el *Muladhara*). Continúa de manera paciente y sin prisas. El objetivo es detener la respiración entrando en una dimensión en la que ya no es necesaria.

Cuarto Kriya propiamente dicho: meditación en el cerebelo

Gira la conciencia alrededor del octavo *chakra*. Observa una esfera de luz que se mueve alrededor del octavo *chakra* y luego tócala en su centro.

Continúa repitiendo esta percepción sin cantar mentalmente ningún *mantra*. Luego deja que la esfera de luz (después de trazar un círculo alrededor del *Octavo Chakra*) no entre en él sino que descienda oblicuamente, atravesando la *Fontanela*. A medida que el rayo desciende, levanta la barbilla y siente que llega al *cerebelo*. Permítete permanecer quieto por un breve momento, completamente inmerso en la intensa Luz blanca y deslumbrante que emana desde allí a todo el cerebro.

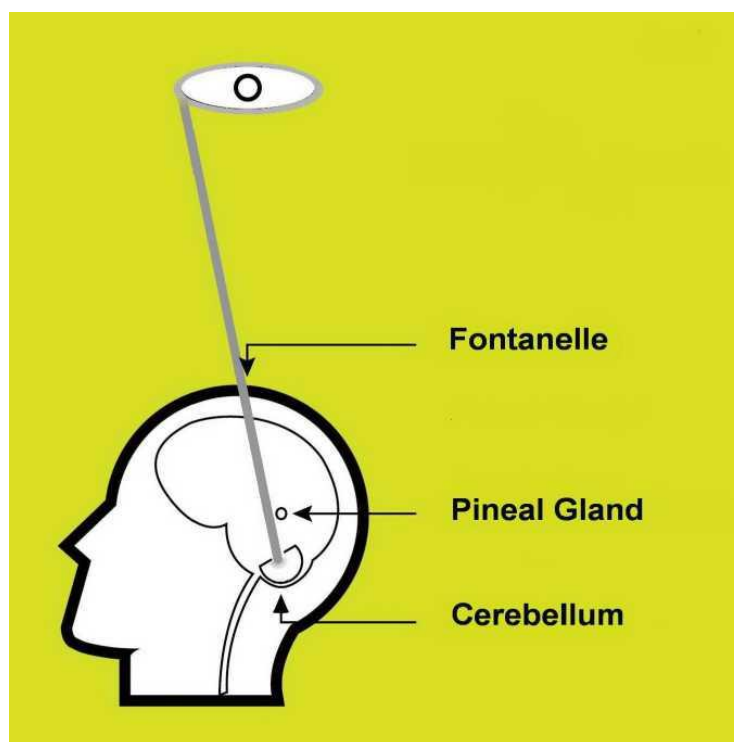


Fig.18 La Luz se mueve desde el 8º Chakra hasta el Cerebelo.

Toma conciencia del *cerebelo* y localízalo. Baja la barbilla sin perder de vista la Luz. A velocidad moderada, gira toda tu conciencia en sentido contrario a las agujas del reloj alrededor del *cerebelo*.

Sumérgete cada vez más profundamente. Evita ir demasiado rápido o demasiado lento. Hazlo repetidas veces e intensamente hasta que notes un cambio en tu estado de conciencia y humor. Hazlo durante un breve período de tiempo, quizás 2-3 minutos, pero no más. Después, permanece en este estado por un breve momento y luego abre los ojos. Espera un momento y luego repite el mismo procedimiento. Gradualmente, durante los siguientes días, puedes repetir la experiencia unas cuantas veces.

Meditación de la glándula pineal

Levanta gradualmente tu barbilla (apenas unos milímetros) hasta que sientas una tensión en la nuca. Condensa la Luz que estás experimentando en tu mente y dirígela hacia la *Glándula Pineal*. Quizás este centro sea el “Portal” del que leemos en el camino *de Radhasoami*, pero no estoy seguro.

Esta glándula se encuentra muy cerca del *cerebelo*, pero un poco más adelante y por encima, a lo largo de una línea que forma un ángulo de 60° con el suelo. El movimiento debe ser leve, sin ninguna tensión muscular. Hay una especie de tensión interna que te guía intuitivamente hacia la *glándula pineal*.

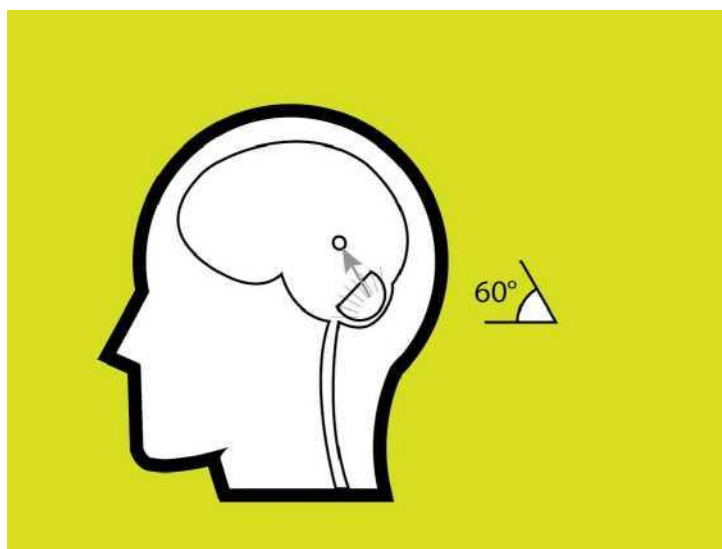


Fig.19 La Luz se mueve desde el Cerebelo hasta la glándula Pineal.

Mueva su conciencia en sentido contrario a las agujas del reloj alrededor de la *glándula pineal* a una velocidad moderada. Se producirá un cambio en su estado de conciencia. Permanezca en este estado durante el tiempo que le indique su intuición. Siga probando este método hasta que pueda entrar en la *glándula pineal*. Aquí es donde se produce la unión con lo Divino. Se manifiesta el estado TAT TVAM ASI. En este estado supremo de unión, uno no tiene conciencia física y no es consciente de su entorno.

Dopo che il suono di Omkar cessa di esistere
 aparece la forma rifulgente.
 Nulla esiste eccetto il Sole dell'Anima.
 Io, Shama Churn, sono quel Sole. (Lahiri Mahasaya)^{II}

Mi perspectiva sobre la visión de Swami Hariharananda sobre Kriya
 Habiendo conocido y hablado extensamente con *Swami Hariharananda*, y teniendo en cuenta también que casi todos los años él hacía cambios en su *Kriya*, me formé una idea de él como un autodidacta inteligente. Había aprendido los diversos aspectos del *Kriya* de varias fuentes, incluyendo el movimiento *Radhasoami*, y los había experimentado y realizado en su práctica personal.

Los puntos que pretendo comentar sobre su visión del *Kriya Yoga* son principalmente tres. Su enseñanza particular dentro del *Primer Kriya* se llama *Meditación Kriya*. Eliminó tanto la práctica de *Navi Kriya* como la de

^{II} *Shama Churn* es *Lahiri Mahasaya* . Esta frase está incluida en sus diarios. *Purana Purusha* , el libro de Ashok Chatterjee, contiene muchas frases inspiradoras.

Thokar.

Por último, siempre puso un gran énfasis en la concentración en la *fontanela* y no en el corazón.

[1] *El primer Kriya* de Swami Hariharananda es maravilloso. Con el compromiso de unos días de aplicación de su técnica *Kriya Pranayama* y *Kriya Meditation*, uno puede alcanzar una dimensión de belleza indescriptible. Entrar en contacto con la dimensión *Omkar* está, por tanto, al alcance incluso de los principiantes.

[2] Al eliminar *Navi Kriya* y *Thokar*, Swami Hariharananda se ha desviado mucho del método de Lahiri Mahasaya. Un día escuché a Swamiji criticar a *Thokar*, afirmando que puede dañar las vértebras cervicales.

Un profesor de su escuela me dijo: " *El Thokar* no es necesario y puede incluso ser perturbador. La repetición de un *mantra* en un *chakra* es suficiente para despertarlo. El proceso de retención de la respiración utilizado en ciertas formas de *Thokar* también es extremadamente estresante. En cambio, la repetición de un *mantra* ayuda a elevar la conciencia hacia regiones superiores. Uno se sienta tranquilamente con los ojos cerrados, observando el centro de oscuridad ante sí y percibe la luz interior. La respiración no está restringida y fluye libremente". Antes de despedirse, enfatizó una vez más que no hay otro medio de liberación espiritual excepto a través de la experiencia *Omkar*.

Pues bien, a esta manera de considerar la práctica de *Thokar*, siento la necesidad de oponer la experiencia del *Dhikr* de los *sufíes*. Estoy seguro de que esta práctica es muy eficaz, eficiente y prevé numerosos desarrollos y aplicaciones potenciales.

[3] Veamos el último punto. En *la Kriya* de Swami Hariharananda, tendemos a trascender la columna vertebral con sus *Chakras* y encontrar refugio en la parte superior de la cabeza. En otras palabras, desarrollamos una tendencia a evitar lo que *la Kriya* de Lahiri considera un deber: atender la necesidad primaria de nuestro ser, que es vivir más en el corazón y menos en el cerebro. Los dos caminos, el de Lahiri y el de Radhasoami, no son compatibles aquí.

Pienso que llegar a la región situada en la parte más alta del cerebro nos permite experimentar un estado de éxtasis indescriptible. Pero esta experiencia, si no se apoya en un trabajo sobre el corazón, puede llegar a ser alienante.

En definitiva, estoy convencido de que no podemos identificar el *Sahasrara* y los centros espirituales de la cabeza (la glándula pituitaria y la glándula pineal) como nuestro objetivo último. La consecuencia sería seguir una ilusión refinada.

Soy de la opinión de que nuestro destino genuino es la 'Luz Increada' (según los Hesicastas) ubicada en la región del corazón. Permanecer en la región *Sahasrara* todo el tiempo puede llevar a las personas a estar impulsadas por el ego y desconectadas de la realidad. Se enamoran de conductas y teorías que presentan el camino espiritual como una caricatura.

Lamento decir esto, pero es mi deber ser sincero. A pesar de la dificultad de las enseñanzas de Lahiri Mahasaya, he elegido aceptarlas en mi vida. Sin embargo, he elegido aplicar la actitud relajada de quien en *Kriya* evita la tentación de ocuparse únicamente del “hacer”, del “actuar” apoyado por continuas recargas de fuerza de voluntad. He desarrollado el hábito de permanecer alerta y desarrollar la actitud de anticipar la “gracia” de entrar en armonía con la dimensión *Omkar*. He llegado a la conclusión de que cada uno de nosotros está siempre cerca de esta armonía.

CAPÍTULO 15

UNA FORMA MUY SIMPLE DE KRIYA YOGA

Me han proporcionado un método para practicar Kriya Yoga que es a la vez fácil y suave. Los resultados que he logrado con su práctica han sido excelentes. Tengo plena confianza en que puede ser beneficioso para determinadas personas. Comparto aquí este método en su totalidad.

Hace años, escuché a un maestro de *Kriya* que afirmaba que la forma común de practicar *Kriya Pranayama* es *profundamente incorrecta*. Me puse en contacto con él. Fue muy servicial, amable y claro en sus explicaciones. Me informó que la escuela a la que asistía fue fundada por *Swami Pranabananda*, un discípulo de Lahiri Mahasaya y conocido como " *El Santo de Dos Cuerpos* ".

Me recordó que el objetivo del *Kriya Pranayama* es entrar en la conciencia en *Sushumna*. Pero para lograr esta hazaña, es necesario, en primer lugar, hacer que la respiración sea extremadamente sutil. De hecho, para entrar en *Sushumna*, ¡es necesario comportarse con extrema delicadeza!

La mayoría de las escuelas de *Kriya* enseñan el uso de la fuerza para elevar la energía hacia *Sushumna* de manera burda. Desde el principio, se genera un sonido en la garganta y se ve cómo la energía sube y baja por la columna vertebral. ¡Esto no es bueno!

Al practicar de esta manera, *la Kundalini* no se mueve hacia arriba, sino que se dispersa por el cuerpo y se quema allí, lo que crea trastornos físicos. Estos trastornos son causados por el bloqueo parcial de los *Nadis* al principio. Estas escuelas son plenamente conscientes de estos trastornos y es por eso que recomiendan practicar solo 14 respiraciones de *Kriya* durante unos meses y luego aumentar gradualmente este número. Los ataques nerviosos son los trastornos primarios. Esto indica que este método no es beneficioso.

Esta escuela desaconseja enseñar a los principiantes a percibir inmediatamente la energía que penetra en cada *Chakra*, ya que es un error importante que a menudo impide progresar en la práctica de *Kriya Pranayama*.

En lugar de eso, debemos empezar de una manera muy sencilla y sin esperar resultados sorprendentes. Avanzando de esta manera, se producirá algo profundo y significativo sin ningún esfuerzo.

Para practicar correctamente *Kriya Pranayama*, la mirada interna debe permanecer fija en el punto central entre las cejas (lo llamamos el ojo espiritual o *Kutastha*), en ningún otro lugar. El practicante no debe intentar moverse a través de los *Chakras* de abajo hacia arriba durante la inhalación y de arriba hacia abajo durante la exhalación. Por el contrario, la atención

debe estar únicamente en *Kutastha*. Los ojos deben estar relajados y todo debe ser natural. *Bebe Kechari Mudra* es suficiente para principiantes, en la medida en que *Kechari Mudra* es una técnica que se refiere a la postura del bebé. Recuerdo que *el Bebe Kechari* significa mantener la punta de la lengua hacia arriba y tocar la parte blanda del paladar.

Este *Kriya* es fácil de realizar, aunque es un desafío, ya que requiere 108 respiraciones para practicarse. Uno puede sentirse perplejo al leer estas instrucciones porque requieren que uno ignore la ubicación física de los *Chakras*. Para superar esta perplejidad, es posible creer que el *Segundo Kriya* completará esta tarea. El propósito del *Primer Kriya* es impartir una sutileza a la respiración que no se puede lograr en ningún otro lugar.

Técnica de Kriya Pranayama tal como la enseña esta escuela

Manteniendo ambos hombros en posición natural, expandiendo un poco el pecho, llevando la espalda a una posición recta, bajando suavemente el mentón y mirando mentalmente el entrecejo, se puede mantener la posición estable sin esfuerzo. No cruces los ojos, simplemente colócate en el entrecejo como si fuera una zona tranquila donde refugiarte.

Relaja los ojos, ciérralos y mira hacia dentro de manera relajada. Los ojos y las cejas están hechos para "pegarse" entre sí. Deja que algo aparezca por sí solo sin intentar verlo. No intentes mantener *a Kutastha* en la mente, sino que intenta estar ahí, dentro de *Kutastha*. Haz un esfuerzo por ver la luz de *Kutastha* únicamente a través del ojo de la mente.

Inhala profundamente y recita mentalmente la palabra *Om* seis veces en *Kutastha*. Luego exhala profundamente y repite mentalmente la palabra *Om* seis veces en *Kutastha*. Si quieres seguir esta escuela, este es el camino a seguir.³

En el ojo espiritual se colocan varios *Oms*. El acto de cantar mentalmente *Om* es similar a dar golpecitos. El *mantra* se repite mentalmente mientras se intenta imaginarlo con el tono más bajo posible. La cantidad mínima de respiraciones necesarias para *Kriya* es 108.

Por lo tanto, a diferencia de otras formas de *Kriya*, *Om* no se coloca en el asiento físico de cada *Chakra* durante esta práctica. Además, la respiración no debe requerir esfuerzo. Actualmente, no se produce ningún sonido en la garganta. Si su respiración es muy corta, acepte esta situación sin intentar, con incomodidad, alargar la respiración. A medida que pasa el tiempo, aparecerá espontáneamente una respiración más larga. Es importante permanecer centrado en el *Kutastha* y cantar mentalmente *Om* 6+6 veces. Dado que el número recomendado de respiraciones es 108, al final habrá

³Lo que importa es que la respiración sea tan profunda como sea necesaria para cantar mentalmente con facilidad: 6 *Om* inhalando; otros 6 *Om* exhalando.

cantado mentalmente la sílaba *Om* ' 12 veces 108 veces = 1296 veces en *Kutastha*.

Se explica que si llevas a cabo esta acción sutil, repercute en cada *Chakra* de forma automática, aunque no seas consciente de ello. Al “tocar”, tendrás la capacidad de tocar mentalmente el punto central de cada *Chakra*. Este hecho ocurre de forma espontánea, así que no intentes predecirlo mediante visualizaciones complicadas. Todo está regido por el sexto *Chakra* (siempre permaneces en él), por eso ocurre este evento. Te dirige hacia la alineación con cada *Chakra*. A medida que avanzas, el ejercicio se hará cada vez más agradable.

Con el tiempo, sentirás que la columna existe y que es posible percibirla en toda su extensión. Si no sucede hoy, sucederá mañana. Debes ser paciente y fomentar la actitud correcta. No hay nada especial que hacer. No intentes lograrlo bajando la conciencia. Reitero: todo sucede sin esfuerzo.

Mientras tanto, notarás que tu respiración es más lenta y el canto mental de los distintos *Oms* es más tranquilo y placentero. En algún momento, sentirás que existen los seis *Chakras*. No es seguro que la visión interna muestre la columna vertebral con los seis *Chakras* como describe la tradición. Acepta tu forma de percibir los *Chakras*, ya que hay muchas formas de percibirlos.

En algún momento te darás cuenta de que la respiración va acompañada de un sonido sutil en la garganta. El sonido es causado por la fricción del aire en la garganta. De esta manera, la respiración se hace más lenta y más sutil. A medida que pasa el tiempo, el sonido de la exhalación será similar al que produce una pequeña flauta por la que pasa muy poco aire. Por ahora, no te preocupes por la calidad del sonido.

Si todo va bien como se espera, si se mantiene la calma, la respiración pasa por los *Chakras* del primero al sexto, y del sexto al primero, y en cada *Chakra* vibrará la sílaba *Om*. Esta es una situación maravillosa. Por lo general, esto ocurre al final de las 108 respiraciones. Todo el ser se encuentra en una esfera luminosa situada entre el *Kutastha* y el centro de la cabeza.

No importa lo que veas, lo que importa es que te sientas completamente a gusto y absorto en la belleza del procedimiento. Es probable que experimentes luz en *Kutastha* cuando llegues al final de las 108 respiraciones. *El Yoni Mudra* intensificará esto. Después de completar *el Yoni Mudra* y *el Maha Mudra*, regresarás a *Kutastha* para recuperar tu conciencia sin hacer nada. Esto significa no cantar *Om* ni prestar atención a tu respiración.

Agreguemos una "delicadeza" que se descubre con el tiempo. Mantenga la

barbilla hacia abajo y hacia adentro para que *Kutastha* y *Bulbo raquídeo* estén al mismo nivel. Bueno, lo hará.

Date cuenta de que existes en *el bulbo raquídeo* mientras que sólo la fuerza visual se concentra en el punto entre las cejas. No sólo eso, date cuenta de que cada manifestación (no visualización), cada revelación luminosa de los *chakras* ocurre unos cuatro centímetros dentro del punto entre las cejas: ésta es la sede del *Ajna*. Puede que todo esto parezca complicado, pero con la práctica, se aclarará.

Preguntas y respuestas sobre la técnica Kriya Pranayama

Los practicantes Kriyabanes pueden tener dificultades para aprender esta forma de *Kriya Pranayama*. A menudo surgen preguntas inesperadas.

Me interesa aprender más sobre el proceso de tocar con Om en Kutastha. Cuando cantamos Om mentalmente, no tenemos Kutastha en mente en ese momento.

La mente está tranquila, el proceso de pensamiento no está estresado por la preocupación. “Debo tener *Kutastha* en mente, de lo contrario mi práctica es incorrecta”. No, nada de eso. Estás involucrado en dos actividades: (1) respirar y (2) colocar repetidamente *Om* en el punto central de *Kutastha*. Eso es todo. Hacer esto durante unos minutos puede llevarte a un estado verdaderamente celestial. Con paciencia, alcanzarás un estado divino de contemplación.

Algunas personas especulan sobre la duración de cada *Om*. Preguntan si hay una pequeña pausa después de cada *Om* y preguntan sobre su duración en décimas de segundo. Creo que en este caso, a esas personas se les debe dejar la libertad de ser como sabios y construir sus propios fracasos con su propia fuerza. Si bien *Kriya* puede parecer una receta química, en realidad es una forma de arte que se basa en la intuición, la inteligencia y el sentido común.

¿Es posible que las respiraciones se produzcan sin nuestro control, como en la técnica Hong So?

Durante la técnica *Hong So*, observamos el proceso espontáneo de la respiración sin importar si es larga o corta. De hecho, durante la técnica *Hong So*, nuestra respiración dura solo un par de segundos y, a medida que avanza, la respiración tiende a desaparecer. Ahora bien, ¿cómo podría *la respiración Hong So* apoyar el procedimiento del *Kriya Yoga*? La práctica de *Kriya* conduce gradualmente a un alargamiento de la respiración y al movimiento de la corriente que la acompaña hacia arriba y hacia abajo por la columna vertebral.

En las enseñanzas de Lahiri Mahasaya, se afirma que a largo plazo

uno se vuelve capaz de practicar una forma muy avanzada de *Pranayama*: la inhalación y la exhalación se extienden hasta 22 + 22 segundos.

En otras palabras, en este *Kriya Pranayama*, utilizamos una respiración natural. Pero esta respiración debe ser lenta para que podamos cantar mentalmente *Om* seis veces mientras inhalamos y seis veces mientras exhalamos. Esta acción mental requiere nuestra respiración para poder soportarla. La respiración debe ser sin esfuerzo, ¡pero debe existir! Es fundamental tener una respiración natural, pero también debemos colaborar para alargarla gradualmente.

Si tienes una respiración muy corta y por lo tanto no eres capaz de pronunciar mentalmente todos estos *Oms*, entonces cántalos más rápidamente. Tu respiración se hará más larga después de un cierto número de respiraciones. Por lo tanto, la técnica *Hong So* no está relacionada con la técnica *Kriya Pranayama*.

¿Cuál es la mejor rutina?

108 respiraciones *de Kriya*. [40 a 50 minutos] Después de eso, practica el *Yoni Mudra* una vez en 24 horas, 3 *Maha Mudras*, y luego permanece tranquilo y concentrado en *Kutastha*.

Incluso a los principiantes se les aconseja comenzar inmediatamente con 108 repeticiones, como se explicó. No hay un número menor con el que empezar, ni se recomienda ninguna progresión. Por supuesto, si uno está enfermo, no practica en absoluto. Y si circunstancias ajenas a su voluntad le impiden practicar un número mayor, bueno, esto puede suceder, pero no debería convertirse en la norma. Es importante entender que los otros números que se encuentran en las cartas de Lahiri a sus discípulos son instrucciones muy personales. Aquí estamos considerando un consejo general dado a *los kriyabanes serios* que gozan de buena salud. *Yoni Mudra* y *Maha Mudra* son dos de las técnicas más conocidas de Lahiri Mahasaya.

En cuanto al *Maha Mudra*, hay una variante recomendada para quienes *lo encuentran* demasiado difícil. Túmbate boca arriba. Inhala. Levanta las piernas manteniendo la pelvis en el suelo. Pon las manos debajo de las rodillas. Mantén el equilibrio sobre los huesos pélvicos inferiores y mantén la frente cerca de las rodillas. Exhala. Vuelve a la posición inicial.

Existe una práctica alternativa para concluir la práctica de *Kriya Pranayama*. Cuando la respiración se internalice en *Sushumna*, mantén tu atención en *Kutastha*. Con una respiración natural, inhala en *Sushumna* con un solo canto mental de *Om* y exhala con otro *Om*. Practica de esta manera hasta que te olvides de ti mismo y alcances el estado de *Samadhi*.

¿Cómo puedo saber cuándo es el momento adecuado para producir sonidos de garganta?

Es típico de las escuelas *de Kriya* enseñar a producir sonidos fuertes

en la garganta desde el principio de la práctica. Su explicación es que los sonidos fuertes al principio son beneficiosos porque crean sensaciones de frío y calor en la columna vertebral. *Ida* y *Pingala* crean estas sensaciones. Estar en *Sushumna* no tiene nada que ver con estas corrientes. Si insistes demasiado en estos sonidos desde el principio del *Pranayama*, puedes causar problemas y perder la magia de la práctica.

Deja que los sonidos de la garganta se produzcan en un momento posterior. Serán más agradables, captarán tu concentración y te ayudarán con el procedimiento. Su aparición será espontánea una vez que la respiración sea lo suficientemente larga. Solo la intuición que surge de la meditación puede ayudarte a entender cuándo es bueno para ti intentar aumentar la fuerza de tu respiración y, por lo tanto, producir sonidos.

¿Por qué se dice: “Después de entrar en Sushumna, tendrás que usar la fuerza en Pranayama”?

Esta es una pista sobre el *Segundo nivel de Kriya*. Puede suceder que antes de completar las 108 respiraciones *de Kriya*, te encuentres en *Sushumna*. En ciertos momentos, puedes sentir que el velo de oscuridad se ha desvanecido y ves el esplendor de la Luz Divina en cuyo centro se encuentra el punto de entrada para el *Sushumna*. En una situación tan maravillosa, podrás percibir el color de cada *Chakra*.

El *segundo kriya* se encuentra dentro de este ámbito. Bueno, si te encuentras en esta situación, no es necesario que cumplas con el mandato de no exceder el número prescrito de 108. En este caso, puedes intentar aplicar las instrucciones relativas a este *segundo Kriya*.

ALGUNAS NOTAS SOBRE LOS KRIYAS SUPERIORES

Esta escuela sostiene que el camino *del Kriya* tiene cuatro niveles. No existe ningún *Kriya superior* que sea intrínsecamente diferente del *Primer Kriya* y por lo tanto requiera explicaciones tortuosas.

El *Segundo Kriya* no es una técnica más que se añade a las anteriores, sino el resultado de la práctica profunda del *Primer Kriya*. Los niveles superiores de *Kriya* están todos potencialmente contenidos en el *Kriya Pranayama* que has aprendido. Son la revelación completa de *Kriya Pranayama*. Son el resultado de una buena ejecución del mismo.

Según esta escuela, como novato no puedes percibir inmediatamente la majestuosidad de *Kriya Pranayama*. No supongas que existen secretos que se te ocultan deliberadamente.

Si tomas en serio las instrucciones que te damos, serás guiado a descubrir los aspectos más profundos de *Kriya Pranayama* sin falta.

¿Qué se espera que ocurra durante Kriya Pranayama? El proceso de permitir que la respiración sea natural debe hacerse sutil mediante una conciencia constante.

La mirada se fija internamente en el ojo espiritual y la respiración se inhala y exhala por ambas fosas nasales, volviéndose cada vez más sutil hasta que es casi inexistente. La práctica de *Kriya* da como resultado el cese de la respiración.

El *primer Kriya* comienza con la respiración normal y luego evoluciona hacia una forma sutil de respiración, que es *Prana puro*. El *segundo Kriya* implica el uso de una respiración extremadamente sutil, que es la fuerza vital misma.

Segundo Kriya

Para alcanzar las dimensiones del *Segundo Kriya*, la práctica del *Primer Kriya* debe establecerse en exactamente 108 *Kriya Pranayama* dos veces al día. Si no se dispone de tiempo para ambas sesiones, es imprescindible una rutina diaria de una sesión.

Si el practicante logra entrar en *Sushumna* (que es cuando puede ver la luz) y puede llevar su atención a cualquier parte o *Chakra* del cuerpo, se puede concluir que ha entrado en el segundo nivel de *Kriya Yoga*.

Este es el momento en el que tendrás que ejercer fuerza en Pranayama para entrar en Sushumna.

La explicación a continuación será clara para aquellos que ya han ingresado a *Sushumna*, pero también servirá como referencia para aquellos que aún no han ingresado.

El *segundo Kriya* implica utilizar una respiración sutil para atravesar los *chakras* uno tras otro. A través del poder de la concentración, puedes sentir la energía moviéndose y atravesando cada *chakra*.

Si puedes comprender las instrucciones que encontrarás aquí, podrás experimentar plenamente toda la majestuosidad de *Kriya Pranayama*, que como principiante no se te permitió comprender.

Instrucciones prácticas

El *segundo Kriya* se llama *Kathor Pranayama* y se realiza únicamente cuando la respiración se ha vuelto casi inexistente.

Deja que esta respiración casi imperceptible continúe por sí sola mientras atraes el *Prana* hacia el *Sushumna* concentrándote a lo largo de este canal. Acércate al *Muladhara* y sube lentamente por la columna vertebral, milímetro a milímetro. Experimenta el lento movimiento de energía desde el *Muladhara* hacia el segundo *Chakra*. Esto sucede gracias al poder de la concentración y la visualización, que tienen el poder de guiar al *Prana*. Este método implica atraer el primer *Chakra* hacia el segundo *Chakra*, y luego el segundo *Chakra* hacia el tercero, y así sucesivamente. Experimentarás una gran sensación de alegría a medida que la fuerza del *Prana abre los nudos y penetra en cada Chakra*. Cuando llegues al sexto *Chakra*, sentirás un estado de *Prana tranquilo* en la parte superior de tu

cabeza. La energía descenderá desde aquí con gran espontaneidad, milímetro a milímetro, volviendo al *Chakra básico*.

Se necesitan un minuto o unos segundos para recorrer por completo los *chakras*. Al principio, puede llevar más tiempo completar una ronda completa. En unos meses, una *segunda* ronda de Kriya tendrá una duración de un minuto.

El segundo *Kriya* se realiza 10 veces, aumentando de 10 cada 10 días, hasta llegar a un máximo de 200 veces.

Otras consideraciones

El *segundo Kriya* es, en esencia, el *Kriya* de la fuerza. Ejerces cierta cantidad de presión sobre *el Prana*. Hacer que *el Prana* y la respiración suban requiere fuerza mental. Obtendrás fácilmente la presión que necesitas.

Los *Chakras* comenzarán a mostrar su verdadera naturaleza. La energía específica de cada uno de ellos iniciará el despertar. La luz de *los Chakras* comenzará a aparecer en *Kutastha*. En las proximidades de *Kutastha* y el centro de la cabeza, se ven como esferas de luz.

Se explica que la zona de *Muladhara* a *Manipura* es muy inestable. Por lo tanto, tendrás que aplicar mucha fuerza durante *el Pranayama* para pasar por esta etapa. Practica de esta manera intensa hasta que alcances el tercer *Chakra*. Después de llegar al *Chakra Manipura*, la mente se calmará, eliminando la necesidad de la fuerza *del Prana*.

La fuerza de atracción del sexto *chakra* hará que *la mente y el prana* comiencen a ascender automáticamente. Sentirás una luz blanca divina constante. A medida que la mente se mueva hacia el sexto *chakra*, habrá un aumento significativo de la calma.

Sabemos que Lahiri Mahasaya enseñó la técnica de *Thokar* para ayudar a quienes practican *Kriya* a elevar la energía desde los primeros tres *Chakras* hasta el *Chakra del Corazón*.

La escuela que analizamos en este capítulo está familiarizada con la técnica *Thokar*, pero no la considera necesaria.

En la tradición *Kriya* de esta escuela, se nos enseña que abrir un nudo (no sólo el nudo del corazón) no requiere ningún movimiento físico. Los nudos son haces de *Nadis* que se desatan mediante el proceso del *Segundo Kriya*, como acabamos de describir. La respiración se convierte en una flecha que desata los nudos y perfora el centro de cada *Chakra* en el *Sushumna*, haciendo innecesario el procedimiento *del Thokar*.

La enseñanza en esta escuela es particularmente elevada. Básicamente dice: después de practicar *Kriya Pranayama*, tienes la libertad

de elegir cómo proceder. Por ejemplo, puedes practicar *Thokar* y observar sus efectos. Puedes continuar con el *Segundo Kriya* como hemos instruido y evaluar sus efectos.

Eficacia. Al final de esto, puedes intentar *Thokar* nuevamente y ver si te revelará todo el poder que prometió Lahiri Mahasaya, es decir, abrir finalmente la puerta de *Sushumna*. Lo mismo ocurre con el *Tercer* y *Cuarto Kriya* que describiremos en breve. En resumen, depende de ti decidir cuándo y si intentas abordar estos procedimientos.

Hablemos de un tema importante. Una vez que hayas alcanzado el estado del *Segundo Kriya*, puedes pasar por el canal más interno de *Sushumna* (*Brahma Nadi*). Puedes meditar en cada *Chakra* durante un período de tiempo cada vez mayor, de 5 a 30 minutos. Se desarrolla la intuición de permanecer en cada *Chakra* durante más tiempo para comprender su significado y sintonizar con su *Tattwa*. Los *Tattwas* son los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter.

El camino desde *Muladhara* hasta el ojo espiritual es donde se revelan varios aspectos de la divinidad. Estos aspectos se llaman *Tattwas*. Lo que busca un *kriyaban* es la "realización" del significado de cada uno de ellos. Cada *Tattwa* le proporcionará una bendición o "poder" específico. La mente que ha renunciado por completo a la asociación con los cinco *Chakras* se establece en un estado de concentración perfecta, permaneciendo en su estado natural. La fuerza de atracción hacia abajo ya no es efectiva y *el Prana* se acumula en el punto entre las cejas. La disciplina ha permitido que la respiración entrante y saliente se mueva desde el *Muladhara Chakra* en pasos sucesivos hacia el sexto *Chakra*. Se puede ver la puerta de *Kutastha*. *Cuando esto sucede, una persona está preparada para el Tercer Kriya.*

Tercera Kriya

Mientras que el *Primer* y *Segundo Kriya* se practican por debajo de *Kutastha*, el *Tercer Kriya* se practica en *Kutastha*. Por encima de *Manipura*, la mente se siente atraída por una luz hipnótica que se percibe en *Kutastha*. Los ojos y la mente se fijan en *Kutastha* con una atracción hipnótica. En este momento, uno solo tiene una tarea que hacer: llamar a la puerta de *Kutastha*.

El *Tercer Kriya* implica una profunda concentración en *Kutastha* y un intenso *Japa* de *Om*.

Instrucciones prácticas

Coloca 432 *Oms* en *Kutastha* (o en el punto de la parte central de la cabeza) después de completar 200 veces el *Segundo Kriya Pranayama*. Coloca estos *Oms* en ese centro "durante una sola respiración". En lugar de

"colocar", puedes decir: "Transforma tu ser en una flecha y entra en *Kutastha* 432 veces durante una sola respiración". A medida que avanzas, usa la conciencia para hacer que la flecha sea cada vez más delgada.

¿Qué implica la frase "durante una sola respiración"? El maestro con el que estaba conversando no fue capaz de explicármelo. Simplemente me dijo: que lo comprenderíamos cuando estuviéramos listos para implementarlo. Comencé a pensar en conectar este número con la técnica *Pratichakra Omkar Kriya* de la que hablé en el capítulo 8.

432 podría representar 36x12 y, por lo tanto, cantar mentalmente 36 *Oms* en el *Kutastha* y simultáneamente en cada *Chakra* subiendo y bajando por la columna vertebral. Esto es solo una suposición.

Durante esta práctica, cuando tu mente y tu visión interior están firmemente fijadas en *Kutastha*, serás testigo de un túnel en el momento adecuado. Aquí ejercerás una fuerza continua. La entrada a este túnel es de un negro profundo y está rodeada de luz divina, que está custodiada por dos tipos de poder. El primer velo bloquea la capacidad de ver la Luz divina. El segundo velo es una fuerza desviadora que hace que la mente se deslice fuera de la entrada del túnel. Se entra en el túnel cuando la mente y la visión interior están fijadas en el centro de esta Luz. A medida que la entrada se expande, el mundo interior se volverá diez mil veces más brillante.

En el centro de *Kutastha*, hay una redondez llamada *Chittakash*. Todo se refleja en esta zona, haciéndola clara como un espejo. La fuerza vital sutil (*Prana*) se puede utilizar muy intensamente para disminuir el velo y ver esta zona con claridad. Se puede ver un reflejo en forma de huevo, que es negro y está rodeado de una luz brillante. También tiene la apariencia de un ojo. Cuando estás inmerso en esta visión, continúas con la percepción descrita en el *Cuarto Kriya*.

Cuarto Kriya

Esta práctica se conoce como el *Kriya de Occidente*. En los *Kriyas anteriores*, el observador está en el *Bulbo Raquídeo*, mientras que el centro de atención está en el *Kutastha*. En este *Cuarto Kriya*, la posición se invierte. El observador está en el *Kutastha* y el centro de atención está en la parte posterior de la cabeza. Por esta razón, se dice que mientras que los *Kriyas anteriores* son *Kriyas de Oriente*, este último es un *Kriya de Occidente*. Esto marca el inicio del *Cuarto Kriya*. En este *Kriya*, estás más allá de los Chakras y más allá de la mente. No hay necesidad de trabajar sobre *Prana*.

Instrucciones prácticas

Observa un triángulo equilátero encerrado en un círculo y medita en él mientras entras en el *Kutastha*. Repite 432 *Om*, pero olvídate de los

Chakras de la columna vertebral. En este triángulo, en su punto central, encontrarás una estrella llamada *Sri Bindu*. También hay tres estrellas en las esquinas del triángulo. Tendrás que perforar las tres estrellas y luego concentrarte en el ***Chakra Mula***. *Mula* significa "Raíz". En este libro, es al centro al que me refiero como *Bindu* (ver Capítulo 6).

Perforar el *Chakra Mula* le permitirá cruzar la frontera entre la vida y la muerte, lo que conducirá a la manifestación de la intoxicación divina.

Sumérgete en el lago de *Bindu*. Llegará el "momento de los momentos" de la vida, en el que se destruirán todos los velos, lo que dará como resultado el cese de todas las percepciones. No te afectará el dolor de la muerte ni ninguna relación con el mundo.

Cabe señalar que este *Kriya* se puede realizar sin ser consciente del triángulo y de todos los detalles descritos. De hecho, basta con refinar la conciencia y ser consciente de la conciencia. Al ser consciente de la conciencia, la conciencia se refina y se convierte en conciencia eterna y absoluta. En el *Cuarto Kriya*, el practicante se sumerge en la percepción pura del *Sonido y la Luz divinos*. El estado de *Tranquilidad Eterna* se puede alcanzar a través de esta práctica.

El conocimiento supremo se adquirirá a través de esta meditación profunda. En este momento, olvidarás tu identidad y experimentarás la dicha total. En este nivel, la mente y el intelecto se pierden y el alma individual se sumerge en el Alma universal.

Estas son las explicaciones que obtuve de esta escuela. La visión global de la misma es para mí una fuente de gran fascinación. Ciertamente hay mucho que reflexionar sobre el *Primer y el Segundo Kriya*. Es un hecho que cuando uno comienza a familiarizarse con *el Kriya Pranayama*, tiende a operar una especie de "violencia" sobre el cuerpo. Hace un esfuerzo por imaginar una corriente que sube y luego baja dentro de la columna vertebral. Esta es una realidad a la que quizás no prestamos atención pero que siempre debe evitarse. Por esta razón, creo que las pautas que proporciona esta escuela son esenciales para todos. Si ya has estado practicando *Kriya Pranayama* de la manera tradicional que describimos en el capítulo 6, pero no estás satisfecho con tu práctica, te sugiero que realices un experimento simple. Haz un esfuerzo para comenzar de nuevo siguiendo el método prudente y correcto que enseña la escuela mencionada en este capítulo. Después de algunas semanas o meses, obviamente será posible reanudar la práctica de *Kriya Pranayama* como lo practicaba anteriormente, pero finalmente con una respiración extremadamente sutil.

| | |
|---|--|
| Diferencia entre el Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya (ver capítulos 6, 7, 8 y 9) y el atribuido a la escuela descrita en este capítulo | |
| Primer K. = Kriya Pranayama que se realiza en la columna vertebral, utilizando la fuerza de la voluntad. | Primer K. = Kriya Pranayama que se realiza en Kutastha, sin forzar la energía hacia la columna vertebral. |
| Segundo K. = Thokar | No se tienen en cuenta los ejercicios que implican movimientos físicos o retención de la respiración. Esta escuela se preocupa únicamente de alcanzar el estado de respiración tranquila. |
| Tercera K. = Thokar con retención prolongada de la respiración | |
| Cuarto K. = Elevar cada Chakra en Kutastha con retención prolongada de la respiración. | |
| Quinta K. = La energía es guiada para moverse a lo largo del camino Tribhangamurari dejando la respiración libre. | Segunda K. = La energía es guiada para moverse a lo largo de la columna vertebral en el estado de respiración tranquila. |
| Sexta K. = Micro movimiento | --- |
| Séptimo K. Micro movimiento en Kutastha | Tercer K. = 432 Om en Kutastha |
| --- | Cuarto K. = Alcanzar el centro Mula (Bindu) |

CAPÍTULO 16

CÓMO RECIBÍ MI RUTINA KRIYA

Durante los últimos tres años, me he esforzado mucho para completar este capítulo. Comparto los detalles de mi rutina actual, cuyo objetivo es inducir un estado sin aliento. Varios factores hicieron que perdiera esta capacidad en años anteriores.

Cuando llegué a los 70 años, me di cuenta de que ya no podía sentir falta de aire durante la fase final de mi rutina. Lamentablemente, lo que había escrito en el capítulo 3 ya no me ocurría. No estaba seguro de si esto se debía a las numerosas distracciones que encontré mientras buscaba el *Kriya original* o a los cambios físicos que se producen a medida que envejezco.

Inmediatamente después de ese momento, se inició un experimento notable para redescubrir el potencial para alcanzar ese estado. No fue una tarea fácil. Para ser honesto, la tarea duró unos tres años. Al final, desarrollé una receta sencilla que presento aquí. ¡Es realmente eficiente!

Esto me permite alcanzar el objetivo último de *Kriya*, que creo que es el objetivo de *Jnana Yoga*, que es residir en el estado donde la Conciencia observa a la Conciencia.

Comienza con *Kriya Pranayama* y continúa hasta llegar a la región del *Dantian* y la región del corazón. La energía condensada del *chakra del corazón* es necesaria para lograr el estado sin aliento.

Aquí están las fases de mi rutina actual:

[Preparación básica] *Japa, flexiones y Maha Mudra*

[I] *Practica con doble respiración*

[II] *Kriya Pranayama*

[III] *Tummo*

[IV] *Thokar*

[V] *Forma especial de Kriya Pranayama*

[IV] *Trascendiendo la respiración*

[PREPARACIÓN BÁSICA] JAPA, ARCO Y MAHA MUDRA

Para comenzar mi rutina, practico *Japa*. Repito mi *mantra* 108 veces en voz baja. Después de completar este ejercicio, dejo que el *mantra* fluya mentalmente y de forma automática mientras me concentro en otras actividades.

El Japa es una parte esencial de mi vida. Como ya he mencionado, creo que cuando practicamos *Kriya Pranayama*, si hemos estado viviendo nuestro

día normalmente sin calmar la mente, es demasiado tarde para obtener el resultado principal del *Kriya*, es decir, el estado de *respiración tranquila*.

Ya es demasiado tarde porque nuestra mente ha sido dañada irreparablemente por la excesiva influencia de pensamientos inquietos. Nuestra práctica va acompañada de esta vibración perturbadora, lo que significa que no podemos obtener nada. No vale la pena examinar y tomar medidas sobre diversos detalles técnicos, o reconsiderar las instrucciones para la técnica de *Kriya Pranayama*. Para mí, la única solución factible es comenzar a calmar la mente con *Japa* varias horas antes de comenzar la rutina. Si no es viable, comienzo con *Japa* inmediatamente antes de *Kriya Pranayama* y trato de mantener el estado que el *mantra* ha establecido en mi mente lo mejor que puedo.

El *Japa* requiere al menos 20 minutos. Para hacer *las reverencias y el Maha Mudra* de *Swami Hariharananda*, es necesario dedicar 10 minutos. Las demás tareas, que explicaré a continuación, requieren al menos 40 minutos, lo que hace un total de 70 minutos, con ligeras variaciones.

[I] PRACTICA CON DOBLE RESPIRACIÓN

Por la nariz se realiza una inhalación rápida, dividida en dos partes: la primera breve y la segunda más larga. A continuación de esta inhalación se mantiene la respiración durante dos segundos y se exhala con la boca abierta en dos partes distintas, produciendo los sonidos 'huh' - 'huhhh'.⁴

El objetivo de esta acción es estimular el primer *chakra*, *Muladhara*, redirigiendo hacia él la energía liberada durante la exhalación. La duración de esta respiración, que implica una doble inhalación, una breve pausa y una doble exhalación, es de cinco o seis segundos.

Se repite la misma acción (doble inhalación, pausa, doble exhalación) mientras se concentra la atención en el segundo *chakra*. Se estimula el tercer *chakra* utilizando la misma técnica y, una vez hecho esto, se estimulan también el cuarto, el quinto y el *bulbo raquídeo*.

El proceso de descenso es ligeramente más fluido que el de ascenso. Se estimulan nuevamente el *bulbo raquídeo* y los demás *chakras*, incluido el *Muladhara*.

Cuando se practica con concentración y en un estado de calma interior, lo mencionado puede ser suficiente. Al final, es importante sentir una sensación de serenidad. Si no se tiene esta percepción, es mejor realizar otro ciclo.

[II] Pranayama de Kriya

Practico *Kriya Pranayama* doce veces, prestando atención a las dos etapas iniciales de este proceso como se describe en el capítulo 6.

Coloco mi lengua en *Kechari Mudra*. Produzco un ruido en mi garganta con mi respiración y repito mentalmente *Om* en cada *Chakra*. Es

⁴Para empañar un cristal se produce el sonido específico [hʌh] [hʌhhh]

fundamental abstenerse de conductas forzadas. La energía de la columna debe salir por sí sola, y yo solo puedo observar y apreciar este fenómeno natural. Es común que *el Prana* suba como una corriente fresca durante la inhalación y luego descienda con una sensación de calor durante la exhalación. Lo Divino es mi foco constante durante esta práctica, que percibo como *Shabda*, la vibración cósmica.

[III] Tumo

La inhalación se divide en tres partes distintas. El *prana* que entra al cuerpo a través de las fosas nasales se absorbe y se dirige hacia el quinto *chakra*. *La primera parte de la inhalación lleva aproximadamente dos segundos. Hago una breve pausa para practicar un Mula Bandha* ligero y tomo un breve descanso.

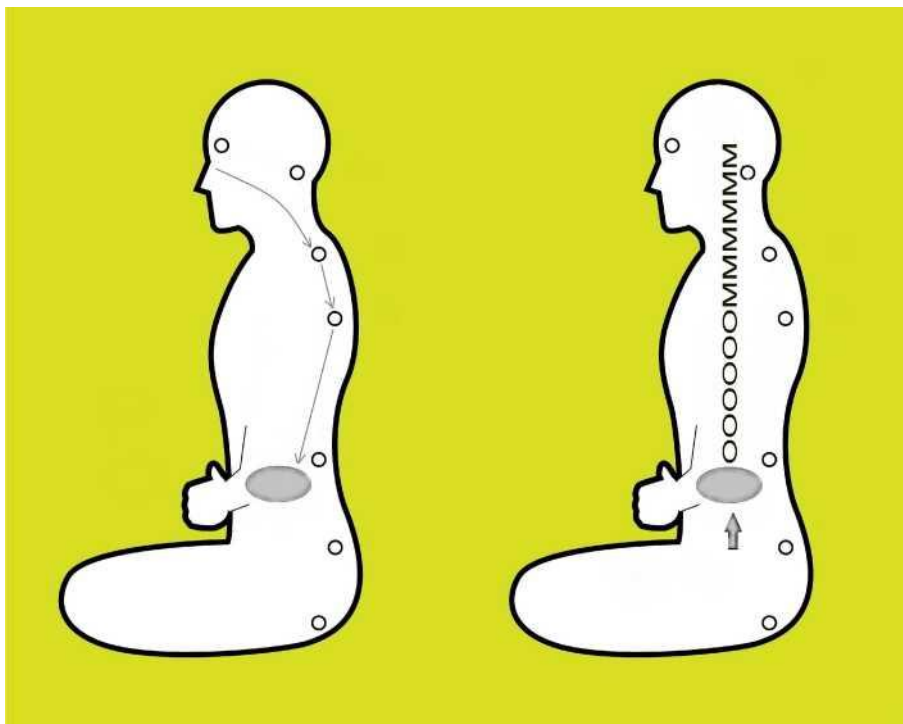


Fig.20 Técnica de Tumo

Continúo extrayendo *Prana* del quinto *Chakra* al cuarto mientras inhalo. Hago una pequeña pausa y aumento la intensidad del *Mula Bandha*. Después de eso, termino el proceso de inhalación, extrayendo *Prana* del cuarto *Chakra* al *Dantian*.

El *Dantian* tiene el tamaño de una pelota cuyo diámetro es de aproximadamente dos pulgadas y media de largo. Para localizar su posición hay que concentrarse en el ombligo, llegando aproximadamente una pulgada y media hacia atrás y hacia abajo en la misma extensión.

Mantengo la respiración en el *Dantian*, aumento la potencia del *Mula Bandha* e incorporo *el Uddiyana Bandha* y *el Jalandhara Bandha*. En

pocas palabras, contraigo los músculos del perineo, tiro con fuerza del abdomen y bajo la barbilla hacia el pecho. Intensifico la acción de los tres *Bandhas* después de verificar su correcta práctica y de contener la respiración. Prolongo la retención tanto como pueda.

Durante la retención, utilizo una contracción y compresión vigorosas del diafragma tanto desde arriba como desde abajo. Siento un calor creciente en el *Dantian*. Cuando termina la retención de la respiración, se detienen los tres *Bandhas*, lo que da como resultado una exhalación prolongada, que hace que el *Prana* entre en el *Canal Central* y comience a ascender.

El *canal central* se representa como un tubo con un diámetro de aproximadamente dos centímetros. Se origina en el *dantian* y sube verticalmente a través del cuerpo hasta llegar a la parte superior de la cabeza.⁵, y sale por la parte superior, liberando energía que irradia al vasto espacio. Cuando el *Prana* sube, va acompañado de un canto mental de OOOMMM...

Si tengo la oportunidad, repetiré esta práctica dos veces más. En el Anexo n.º 1 se explica el gran aprecio que siento por este procedimiento.

[IV] Tókar

Después de este procedimiento, practico *Thokar*, que es el instrumento principal para despertar el *Chakra del corazón*. Utilizo *Thokar* como se describe en el capítulo 8 y lo practico 12 veces, asegurándome de contener la respiración durante al menos seis segundos después de la acción fuerte de cada *Thokar*. Al hacer esto, mi concentración en el cuarto *Chakra* aumenta. Se experimenta una sensación de embriaguez en ese lugar.

[V] FORMA ESPECIAL DE KRIYA PRANAYAMA

Kriya Pranayama se reintroduce de una manera específica después de las técnicas anteriores.

Me esfuerzo por disfrutar de lo que *Thokar* me ha dado. Estoy entrando en una nueva mentalidad. Espero que el procedimiento *de Pranayama* se lleve a cabo sin la intervención de la voluntad y veo cómo esta técnica intensifica naturalmente la energía que se siente en la parte de la columna vertebral cerca del *Chakra del corazón*.

Mientras estoy relajado, tomo conciencia de la respiración lenta y natural que se produce. Soy firme en mi decisión de no ejercer mi fuerza de voluntad. Me limito a observar una respiración profunda que sea razonablemente larga porque estoy seguro de que es la única manera de

Por lo tanto, se distingue del canal espinal, que en *Kriya Yoga* se denomina *Sushumna*. Se encuentra frente a él y fluye por el interior del cuerpo.

lograr algo; cuando estamos descansando, perdidos en una dulce ensoñación, tenemos una respiración débil que no puede llevarnos a nada. Dejo que mi cuerpo decida cuándo inhalar y cuándo exhalar, sin obligarme a hacer ninguna pausa.

No me esfuerzo por percibir cada *Chakra* ni por cantar *Om* en cada uno. No es así. Sólo me concentro en intensificar la energía en la zona dorsal. No llevo la energía a subir y bajar en la columna vertebral. Todo es espontáneo. El combustible que produce una energía tan intensa se crea precisamente mediante el procedimiento de *Thokar*, que practiqué hace poco tiempo. Paso a la técnica final cuando tengo una percepción clara de esta energía.

La siguiente última práctica es verdaderamente excepcional.

[VI] TRASCENDIENDO LA RESPIRACIÓN

Esta práctica se compone de dos técnicas. Al finalizar su presentación veremos cómo se pueden combinar en caso de ser necesario.

a) Practico la técnica [I] *Practico con doble respiración* nuevamente.

b) Después de terminar la práctica a), me concentro en el primer *Chakra* y permanezco sin respirar durante unos segundos. Después, realizo una doble inhalación, permitiendo que el aliento llegue a la *fontanela*.

Una vez que la respiración ha llegado a este centro, me aseguro de que no se produzca una exhalación automática repentina, como ocurre fisiológicamente. Me tomo un momento para concentrarme en el equilibrio entre la inhalación y la exhalación hasta que percibo una señal clara para exhalar.

Hago una doble exhalación, observando cómo el aliento desciende nuevamente al primer *Chakra*. A diferencia de la doble exhalación que hasta ahora venía ocurriendo con la boca abierta, aquí mantengo la boca cerrada.

Aquí nuevamente hago una pausa y tomo conciencia del estado de equilibrio entre la inhalación y la exhalación. Espero el estímulo para inhalar. El proceso se repite con la observación de una doble inhalación tranquila que comienza en el segundo *Chakra*, sube y llega a la *fontanela*. Luego todo se repite, por lo que hay una pequeña pausa durante la cual me concentro en el equilibrio entre la inhalación y la exhalación hasta que percibo un estímulo claro para exhalar. El segundo *chakra* se alcanza exhalando dos veces con la boca cerrada.

Repito todo el procedimiento de la misma manera para el tercer *Chakra*, luego para el cuarto, el quinto, el *Bulbo Raquídeo*, luego nuevamente para el *Bulbo Raquídeo*, para el quinto, el cuarto hasta el primero.

Repitiendo todo el procedimiento cuatro veces mientras intento hacer la respiración más fina y corta, al final, la respiración se vuelve casi inexistente y toda la conciencia se internaliza. ¡Esto es posible solo si no me he distraído y siempre he observado las diferentes pausas!

No pierdo la compostura si no ha ocurrido nada concreto después de estos cuatro ciclos, es decir, si no he perdido la respiración por completo, repito la técnica a) una vez más y luego intento repetir el procedimiento b) con más concentración y calma. El procedimiento a) puede repetirse varias veces.

¿Qué se espera que ocurra? En un momento determinado, experimentas una sensación de éxtasis acompañada de la sensación de que todo se ha detenido. En el momento en que presencias el milagro de detener la respiración, ¡la dicha se establece más firmemente que nunca! Y es precisamente en este estado en el que uno puede alcanzar el objetivo último del *Jnana Yoga*, es decir, morar en el estado en el que la Conciencia observa a la Conciencia. Intento no abandonar la práctica apresuradamente.

'No me pidàis que lo explique. Tengo el fuego en las manos " ⁶
(García Lorca)

Consideración final

Para lograr un resultado exitoso, tuve que practicar mucho y aprender de mis errores para determinar la actitud más adecuada. Creo que enfocarse en la belleza de la práctica y desarrollar una actitud positiva es la mejor actitud.

Mi adoración es de un tipo muy extraño. No se requiere agua bendita ni utensilios especiales. Incluso las flores son innecesarias. En esta adoración, todos los dioses han desaparecido y el vacío se ha fusionado con la euforia. (Lahiri Mahasaya).

RUTINAS ALTERNATIVAS

La rutina que acabo de describir es una rutina completa que ha demostrado su valor práctico. La base de este sistema proviene de cuatro métodos sólidos: *Kriya Pranayama*, *Tummo*, *Thokar* y el procedimiento de *Trascender la Respiración*, que se beneficia de la *práctica de la respiración doble*.

A lo largo de los años de práctica, he llegado a la conclusión de que no es adecuado repetir la misma rutina todos los días para siempre. Una elección de este tipo, que se debe al deseo de completar la rutina de meditación rápidamente, puede dar lugar a un enfoque superficial y apresurado. En ocasiones, encuentro ventajoso realizar procedimientos

⁶"No me pidas que te lo explique. Tengo fuego en mis manos".

alternativos. Las rutinas que voy a describir tienen como objetivo mejorar tanto las técnicas fundamentales mencionadas anteriormente como otras técnicas.

En la sección anterior hablé de la práctica [VI] *Trascender la respiración*. En mi opinión, una breve aplicación de la misma puede ser una excelente manera de prepararse para las siguientes rutinas.

RUTINA N.1 IMPLEMENTACIÓN DE LA TÉCNICA TUMMO

Comenzaremos repasando la parte [III] de nuestro programa. *Tummo* es un componente que produce resultados excepcionales. Repetirlo tendrá un impacto significativo. La cita que obtuve de la literatura y que comparto a continuación se refiere a los resultados de aumentar el número de repeticiones de la respiración *Tummo*. La rutina n.º 1 tiene como objetivo lograr este propósito.

Al realizar **diez** ciclos de respiración de *Tummo*, uno puede sentir el calor de la llama de una vela en el ombligo. Con los siguientes **diez** ciclos de respiración, el ombligo y su área circundante se llenarán de calor. Los siguientes **diez** ciclos de respiración hacen que la parte inferior del cuerpo experimente calor. Otros **diez** ciclos de respiración mueven el calor hacia arriba, hacia la región del corazón. Con estas 40 respiraciones *de Tummo*, el nudo del corazón (*Granti*) se derrite.

Diez respiraciones más y la llama asciende hasta el *chakra de la garganta*. Los siguientes **diez** ciclos de respiración elevan la llama hacia el *chakra ajna*. Los últimos **diez** ciclos de respiración la llevan al séptimo *chakra*.

40 + 30 respiraciones es un gran resultado. A partir de ahora ya no hay que practicar más el uso de la respiración. El estado *Paravastha* (*el Paravastha real*) absorbe totalmente la conciencia de la persona que ha alcanzado este estado elevado de conciencia. Se explica que esta es la forma de desatar el nudo de *Rudra Granti* (o *Shiva Granti*) que se encuentra en el *Ajna Chakra*.

Mi opinión es que comenzar tu rutina con la técnica [VI] *Trascendiendo la Respiración* es una decisión inteligente y luego enfocarte únicamente en *Tummo*. Una rutina progresiva es la fórmula ideal que garantiza mantener un ritmo agradable y no requiere un esfuerzo excesivo. Es recomendable parar en cuanto el procedimiento se vuelva irritante, por supuesto.

RUTINA N.2 PROFUNDIZACIÓN DE KRIYA PRANAYAMA

Después de un breve ejercicio de la técnica [VI] *Trascendiendo la respiración*, comenzamos a practicar un delicado y sutil Kriya Pranayama con numerosas repeticiones. El número inicial de 36 repeticiones es un

buen comienzo, y luego se puede realizar una rutina incremental hasta llegar a 144 *Kriya Pranayama*. A medida que la sesión se acerca a su fin, uno puede concentrarse en el *Chakra del corazón* y permanecer allí durante el mayor tiempo posible, respirando en un estado de calma.

RUTINA N°3 EXPLORACIÓN DEL PROCEDIMIENTO THOKAR

Después de practicar brevemente la técnica [VI] *Trascendiendo la Respiración*, es posible optar por practicar la técnica *Thokar* al menos 36 veces, intentando mantener la respiración tranquila y movernos a un ritmo muy lento. El objetivo de nuestro esfuerzo es crear una sensación de embriaguez en el *Chakra del corazón*. Después de completar la técnica *Thokar*, pasamos a la práctica conocida como la *Consumación de Thokar*. Hace uso de *Bhramari Pranayama*.

Para realizar este *Pranayama*, es importante exhalar lentamente por la nariz mientras se produce un sonido similar al de un abejorro. Hay varios videos disponibles en línea que muestran esta técnica. Las reverberaciones de este sonido se pueden escuchar fácilmente en la cabeza.

Así es como sigo el procedimiento: inhalo e inicio una larga exhalación *Bhramari* inclinando lentamente la cabeza hacia adelante y dirigiendo la vibración hacia el centro del corazón. Es importante que esta exhalación dure al menos 20 segundos.

El sonido *Bhramari* se amplifica cuando bajo la barbilla y golpeo mi esternón (esta acción es un *Thokar*). El sonido en este momento es tan fuerte que casi parece explosivo. Repetir la práctica varias veces puede aumentar su impacto en el corazón.

En algún momento, uno se concentra únicamente en su corazón, dándose cuenta de que no es posible elaborar un solo pensamiento. Esta lección es muy valiosa. Se dice que este estado perfora el nudo del corazón y revela la puerta a *Sushumna*.

RUTINA N.4 ENCUENTRO CON EL MOVIMIENTO TRIBHANGAMURARI

Las técnicas empleadas por el movimiento *Tribhangamurari* se describen en el Capítulo 9. Nuestro tema de conversación es una rutina que permite perderse en este movimiento y descubrir sus misterios.

Comparando las técnicas de *Tribhangamurari* con las descritas en el capítulo 15, se puede inferir que ellas [cabe señalar que comprenden *Amantrak*, *Samantrak* y *Thokar Tribhangamurari*] corresponden al procedimiento conocido como *Segundo Kriya* por esta escuela.

Tengo en alta estima las enseñanzas de esta escuela y apoyo plenamente la idea de que la práctica de estas técnicas sólo se puede lograr

cuando uno se encuentra en el estado de "*respiración tranquila*".

Tras una breve práctica de la técnica [VI] *Trascendiendo la respiración*, inicio la práctica de las técnicas de *Tribhangamurari* en sus tres fases, como se indicó anteriormente. El impacto de *Thokar Tribhangamurari* es lo suficientemente impresionante como para dejarme atónito.

El *Micro Movimiento Tribhangamurari* podría ser el foco de una rutina que podría tener lugar al día siguiente.

Durante cada uno de los doce centros del sendero *Macro Tribhangamurari*, el *Micro Movimiento* debe sentirse al menos dos veces. Tres es una muy buena elección. Por lo tanto, el *Micro Movimiento* se experimenta 24 o 36 veces en un ciclo. Como un *Micro Movimiento* dura alrededor de 10 segundos, un ciclo dura de cuatro a seis minutos. Es maravilloso ser capaz de practicar tres ciclos. Al final, uno se encuentra en un estado dichoso de inmersión total en las profundidades de su alma.

Conclusión

Una vez que hayas practicado las rutinas alternativas durante unos días, es recomendable que practiques nuevamente la rutina completa con la que comenzaste este capítulo. Las rutinas alternativas son una excelente manera de aprender mucho.

CAPÍTULO 17

EL KRIYA DE LAS CÉLULAS

Se presenta aquí un enfoque alternativo a la práctica del Kriya Yoga, inspirado en las enseñanzas de Sri Aurobindo y de la Madre.

Explicué el gran impacto que tuvieron en mí los escritos de *la Madre* y *Satprem*. El principal discípulo de *Sri Aurobindo*, *La Madre*, continuó su investigación después de su muerte en 1951.

Lo que ella llama el "*Kriya de las células*" combinado con el estudio de *la Alquimia Interna Taoísta*⁷ Me dio un tema fascinante sobre el cual reflexionar.

En *Alquimia Interna*, consideramos tres energías principales presentes en el cuerpo humano: *Jing* (energía sexual), *Qi* (energía del amor) y *Shen* (energía espiritual). Al practicar la *Órbita Microcósmica*, la energía sexual puede transformarse en amor puro, lo que a su vez conduce a la realización espiritual. Cuando se domina esta práctica, se produce una circulación energética espontánea en el cuerpo. La *Órbita Macrocósmica* es el nombre que se da a esta circulación y representa el objetivo final de *la Alquimia Interna*. Se dice que el cuerpo recibe una gran cantidad de energía, que desciende como un líquido dorado en todas sus células.

Mientras reflexionaba sobre estos conceptos, me encontré con una escuela *de Kriya* que enseñaba a aumentar la energía en la base de la columna mientras se inhala, moverla hacia la parte superior de la cabeza y permitir que descienda lentamente por todo el cuerpo durante una exhalación que duraba el doble de tiempo que la inhalación.

En esa escuela no se esperaba que se cantara mentalmente *el Om* en cada *chakra*. Uno tenía que concentrarse constantemente en el sonido de la respiración y en percibir la energía que subía por el canal espinal durante la inhalación y descendía no solo por la columna sino por todo el cuerpo durante la exhalación.

En esa escuela, me pareció extraño que, después de completar el número de respiraciones previsto, la gente se dedicara a otra cosa, por ejemplo, a una forma de meditación que invoca las enseñanzas de *Patanjali*. ¿Por qué no continuar mentalmente con la misma intención que era tan intensa durante *el Pranayama*? Por supuesto, se trataba de renunciar a la preciosa ayuda que proporcionaba la respiración y dejarla libre. Sin embargo, yo deseaba poner en práctica ese plan. Durante varios meses, estuve involucrado en esa experiencia y se repitió en los años siguientes. Después de describir la experiencia, compartiré algunas reflexiones importantes que ocurrieron durante ese tiempo.

He dado una breve descripción de este camino místico en el capítulo 12.

Quiero dejar claro que la práctica que describo se llevó a cabo principalmente mientras meditaba al aire libre, con los ojos abiertos y un fuerte deseo de fundirme con cada uno de los elementos del paisaje que tenía ante mí. Curiosamente, no puedo explicar por qué no me resultó útil la práctica *del Kechari Mudra*. Es posible que este método me hubiera aislado del entorno que me rodeaba, mientras yo aspiraba a sentirme uno con él. A continuación cuento mi experiencia, destacando dos momentos distintos dentro de ella.

Introducción

Esta práctica sustituirá la forma tradicional de hacer llegar el aire a los pulmones por un nuevo método en el que el aliento y la energía entran por los poros de la piel. Nuestro objetivo es superar el mecanismo físico de respiración para llegar a las células con consciencia, ya que no saldrá aire por la nariz. La sensación será similar a la de experimentar aire fresco sobre el cuerpo. No sólo será un estado de bienestar, sino que también se sentirá como estar en un estado de inmovilidad cristalizada, percibiendo una sensación de seguridad ilimitada. Este proceso te dará una energía diferente a la que experimentas durante el *Kriya Pranayama clásico*. No se moverá de un punto a otro. Se generará una energía *estática*.

[I] El descenso a las células del cuerpo se produce a través de una respiración larga y profunda.

Para realizar esta práctica, se debe susurrar un *mantra* durante al menos 20 minutos para calmar la mente. Una vez finalizado esto, se comienza con un sencillo *Ujjayi Pranayama*, ignorando la existencia de los distintos *Chakras* y prestando mucha atención al sonido de la respiración.

Durante la inhalación, el abdomen se hincha y el ombligo se desplaza hacia la columna al exhalar. Como resultado, la región abdominal experimenta un aumento de energía.

El objetivo de cada exhalación es descubrir (o abrir) un camino interior que llegue a las células del cuerpo. El propósito de cada exhalación es infundir lo divino en el cuerpo. Las células están bajo mucha presión mental. Las partículas más pequeñas de vitalidad en el aire no deben salir por la nariz, sino que deben dirigirse hacia el cuerpo, como si innumerables agujas hipodérmicas estuvieran inyectando energía y luz en las células. Es natural que esta exhalación sea larga, lo más larga posible.

Es hermoso imaginar que el sonido sutil de la exhalación puede actuar como un *mantra*. *Sri Aurobindo* mencionó el poder del *Bija mantra*, el "sonido sagrado del *Rishi*", y afirmó que es "el grito que rompe la roca más dura".

El tesoro del cielo
escondido en la cueva secreta
como la cría del pájaro,
dentro de la roca infinita
(Rig-Veda, I.130.3)

De esta forma de respirar se desprende una alegría especial. Se tiene la sensación de que la energía puede dirigirse a cualquier parte del cuerpo. La segunda fase comienza después de 24 respiraciones realizadas de esta manera y no es fácil de describir.

[II] La respiración se vuelve cada vez más sutil.

Durante esta segunda fase, practica varias respiraciones sutiles, intentando que el esfuerzo sea mental.

Te mueves hacia arriba por la columna vertebral y hacia abajo por la parte frontal del cuerpo, sintiendo una sensación de felicidad.

Al inhalar, sientes que la energía llega a la parte superior de tu cabeza. Al exhalar, la energía se libera en las distintas partes frontales de tu cuerpo, a las que puedes visualizar que llegan gradualmente.

Al mover la energía de esta manera, hacia arriba por la columna y hacia abajo por el cuerpo, la dicha se hace cada vez más fuerte, se apodera de todo y hace innecesaria la respiración.

Continúe este procedimiento, haciéndolo más sutil y suave, hasta llegar a la inmovilidad total: ¡todo se detiene! Será posible mantener la vida

de las células sin necesidad de oxígeno. Todo ocurre en perfecta quietud.

Evite preguntarse repetidamente si se encuentra en un estado de falta de aire o si su respiración aún está presente. Es importante comprender que el " *pensamiento* " y el " *estado de falta de aire* " no pueden coexistir, es decir, no pueden ocurrir simultáneamente. Es crucial abandonar todos los pensamientos y evitar perturbar el estado de gran absorción en el que nos encontramos. Una hermosa experiencia espiritual que podría surgir durante nuestra práctica podría ser bloqueada o impedida por los pensamientos.

Llevemos en nuestro corazón la poesía de las palabras de *la Madre* cuando describió el valor de descender al cuerpo a través de varias capas de conciencia, hasta llegar a la *Conciencia de las Células*. Este anhelo estuvo presente en ella durante sus últimos años en la tierra. Las palabras que utilizó para describirlo tuvieron un poderoso impacto en nosotros.

Cuando terminas esta práctica y te das cuenta de que es hora de volver a la vida normal, te sientes completamente relajado. Es una lucha levantarse de la colchoneta de meditación o del asiento. Sin embargo, la vida normal debe reanudarse y continuar.

Lo que puedo recordar sobre esta forma de Kriya

El simple acto de tomar conciencia de la fase de exhalación del *Pranayama* visualizando la respiración descendiendo a cada célula del cuerpo tiene resultados inesperados. Noté que los días posteriores a mi práctica, incluso cuando no podía salir porque el clima había empeorado, tenía el estado mental de un claro día de primavera. La belleza de la vida, como el vino precioso de una copa llena, parecía desbordarse de cada átomo y llenar mi corazón. Sentí que durante años había esperado en vano que lo Divino se convirtiera en parte de mi vida, pero nunca vi ningún resultado... y de repente, descubrí que lo Divino siempre había estado presente.

El fuego del cielo se enciende en el seno de la tierra
y aquí arden los soles inmortales.

(*Sri Aurobindo, "La labor de un Dios"*)

La sensación de belleza y realización era abrumadora, como si un pintor impresionista finalmente hubiera transformado su concepción visionaria en realidad, transmitiendo la impresión de que la sustancia inerte de la materia que representaba era una mezcla de partículas de luz multicolores, como innumerables soles que irradiaban en brillante transparencia.

Parecía que este proceso era capaz de destruir toda prisión mental que yo mismo había creado. Los problemas que habían surgido en mi mente, en particular los relacionados con planes complicados y contradictorios para el futuro, se convirtieron en una ilusión de la que salí

definitivamente. La vida, que hasta entonces había estado llena de penurias, ahora parecía avanzar pacíficamente hacia el futuro, donde no percibía obstáculos insuperables.

Practiqué Kriya de esta manera varias veces y cada vez, después de unos días de práctica, noté un efecto extraño que no esperaba..

En realidad, experimenté la sensación de estar sin piel. Voy a aclararlo. Imaginemos un hormiguero que ha sido perturbado: innumerables hormigas se mueven caóticamente. Todo el entorno en el que vivía parecía más agitado y, a veces, incluso agresivo.

De vez en cuando, después de una ausencia prolongada, algunos amigos vinieron a visitarme para hablar de diversos asuntos que no habían podido resolver. Los temas que discutimos me impulsaron a hacer cambios significativos en mi actitud. Me encontré con dificultades para enfrentar lo que parecían ser desafíos difíciles que había evitado hábilmente hasta ese momento. Debido a esto, tuve que abandonar mi estado de calma y poner a prueba mis capacidades racionales. Me esforcé mucho para tener en cuenta los problemas complejos que esas personas me plantearon.

Me quedé perplejo por un fenómeno peculiar. Tuve la impresión de poder percibir, no sólo a través de mi conciencia sino también a través de mi cuerpo, lo que estaba sucediendo en la conciencia de estos amigos. Quiero dejar claro que no estoy hablando de percepciones telepáticas. Me refiero a experimentar un estado mental que yo creía que no era mío, que no tenía justificación, que no tenía ninguna relación conmigo.

En ese momento, comencé a pensar que mi práctica *de Kriya* podría haber tenido un efecto en esas personas, ¡y por eso vinieron a mí con tantos problemas! ¿Cómo sucedió esto y qué significado podría tener? Me parecía poco probable, casi como una ensoñación. No podía determinar si mi impresión era engañosa o si era un hecho real.

¿Es posible que yo crea que mis prácticas espirituales tuvieron un impacto en la realidad que me rodeaba, provocando que sucedieran cosas que no habrían sucedido o que hubieran sucedido de manera diferente? Nunca antes había considerado esto como una posibilidad, pero ahora creo racionalmente que es imposible. El pensamiento que estaba teniendo parecía un producto de mi imaginación.

Es bien sabido que la mente es experta en buscar soluciones a los problemas, pero como estos acontecimientos han ocurrido repetidamente, no podía ignorar este fenómeno. Soy consciente de que mis escritos provocan las más atrevidas manías *de la Nueva Era*. Mi determinación de ser completamente sincero me llevó a describir esta experiencia en particular.

Hipótesis fascinante

Después de un tiempo, comencé a considerar la siguiente hipótesis: es posible que todos los caminos espirituales auténticos tengan una etapa de “ascenso” y una etapa de “descenso”. La etapa de “ascenso” se entiende comúnmente como el “camino místico”. La etapa de “descenso”, en cambio, ocurre cuando un místico siente en su corazón el sufrimiento y los problemas de otras personas y se compromete a hacer algo para tratar de resolverlos. En la vida de los místicos, esta última etapa rara vez se considera como un efecto necesario para completar su camino espiritual.

No es sencillo aceptar el concepto de que el despertar espiritual de una persona tiene un impacto en quienes la rodean.

¿Cuáles son los efectos de los esfuerzos espirituales de un individuo sobre aquellos que están de algún modo relacionados con él? No creía que este hecho fuera completamente imposible. Empecé a contemplar la posibilidad de que la búsqueda de la comprensión espiritual pudiera exigir actuar de maneras que están más allá del alcance de la razón.

Tengo en mente un fenómeno común que refleja lo opuesto de lo que estoy tratando de describir. Pensemos en los numerosos individuos que declaran su amor por toda la humanidad como su mayor yo. Afirman que con frecuencia transmiten buenas vibraciones o intenciones piadosas a la humanidad. Ciertamente, no me molesta esta abundancia de palabras tontas. Reconozco que estas palabras y declaraciones son solo palabras, pronunciadas dentro de un estado mental emocional banal que carece de significado real.

Pero al estudiar las biografías de los místicos, encontramos ejemplos de cómo aceptaron cargar con el sufrimiento de los demás para disolverlo. Esto nos trae recuerdos de la experiencia del *Padre Pío de Pietrelcina* de morir varias veces y, al mismo tiempo, una conexión metafísica con algunos soldados heridos que morían en el campo de batalla lejos de casa.

Lahiri Mahasaya también se vio afectado. Pensemos en aquel famoso episodio en el que sintió que se ahogaba en los cuerpos de personas que habían sufrido un naufragio en un mar lejano. No pidió ni hizo ningún esfuerzo para atraer esa experiencia hacia sí mismo. La aceptó plenamente, y podemos plantear hipótesis sobre el supremo consuelo que trajo a esas desafortunadas personas. Es posible compartir el dolor de los demás en nuestro cuerpo con el objetivo de disminuirlo y erradicarlo.

Ahora bien, Lahiri Mahasaya y otros santos son espejos para quienes practicamos *Kriya Yoga*. Es posible que lo que les ocurrió a los místicos nos pueda ocurrir algún día a nosotros. Seguramente no estamos cerca del estado de conciencia trascendente de Lahiri Mahasaya. Aunque no tengamos la misma realización espiritual, devoción o entrega a lo Divino que los santos, podemos dirigir lentamente nuestros corazones hacia esta nueva dimensión del camino espiritual.

Nuestro camino espiritual se desmoronará si nos excluimos constante e inexorablemente del dolor de los demás. Creo sinceramente en esto.

Lo que podemos hacer entonces es intentar perfeccionar nuestro *Kriya Pranayama* sin ningún límite. Practicar *Pranayama* con una respiración que llegue a cada célula de nuestro cuerpo puede acercarnos a la dimensión más fascinante del reino espiritual: la de lo Divino que está presente tanto en la materia como en la conciencia de todos los seres humanos.

Creo que las células de nuestro cuerpo actúan como portales hacia esta dimensión. ¿Qué ocurrirá cuando esta realidad se convierta en una realidad en nuestras vidas, no sólo como un concepto teórico, sino como una experiencia práctica que podamos sentir físicamente?

Lahiri Mahasaya afirmó que el universo entero está contenido dentro del cuerpo y que el Ser final es el universo entero. Creo que es hora de comenzar a comprender y aceptar las implicaciones de esta afirmación!

La alternativa

Sri Aurobindo escribió:

Buscando el descanso del cielo o la paz sin palabras del espíritu,
O en cuerpos inmóviles como estatuas, fijos
En cesaciones en trance de su pensamiento insomne
Las almas estaban sentadas durmiendo, y esto también era un sueño.
(*Sri Aurobindo, Savitri; Libro X - Canto IV*)

¿Qué implica la expresión "... y esto también fue un sueño"? No es posible vivir esta vida con la mente siempre enfocada en el disfrute de los placeres espirituales o de las emociones refinadas, con un corazón ficticiamente abierto al amor universal, pero que en realidad es duro y resistente como una piedra.

Nuestros logros no pueden ser vistos como un estado de iluminación, sino más bien como un estado crónico de somnolencia en esta situación. Aquellos que aspiran a vivir en una dimensión celestial sin ninguna perturbación quieren vivir en una ilusión. Puede ser una ilusión dorada, pero sigue siendo una *ilusión*.

Compartir parte del sufrimiento de los demás puede ser una experiencia difícil en la última fase de nuestro camino espiritual, según una ley universal. La pérdida temporal de nuestra realización espiritual puede ser un resultado de este acontecimiento. La única forma de superar esta difícil prueba es mediante la verdadera entrega a lo divino.

Estímulo

Hay una declaración atribuida al mítico *Babaji* (quien a su vez citó el *Bhagavad Gita*): **“Incluso una pequeña práctica de este rito religioso**

interior te salvará de grandes temores y sufrimientos colosales”.

En mi opinión, el contacto con los pantanos *del Inconsciente Colectivo* conduce a miedos significativos y sufrimientos colosales. La perfección del *Pranayama* con la energía que fluye hacia las células del cuerpo aliviará con seguridad cualquier sufrimiento potencial que podamos enfrentar.

¿Es posible superar las distintas capas de oscuridad que están presentes en nuestro interior y en la mente de nuestros hermanos? La alternativa es esperar hasta que la vida ejerza una fuerte fuerza descendente sobre nosotros, que nos obligue a aceptar algún sufrimiento físico que nos obligue a prestar atención a nuestro cuerpo. Creo que centrarnos intensamente en las células de nuestro cuerpo es algo que complementa y potencia el trabajo de *Pranayama*.

Me parece inapropiado que algunas personas que se consideran espirituales consideren que sus cuerpos no son importantes. Es probable que estas personas se olviden del mundo y se pierdan en sus sueños.

¿Cuál es la explicación de sus estados de ánimo negativos y de depresión? A veces experimentan la desesperación más oscura.

San Juan de la Cruz se refirió a este estado como la « *Noche oscura del alma* ». Afirmaba que estas almas sienten como si Dios las hubiera abandonado de repente; incluso dudan de la valía de su camino espiritual. Aunque su conciencia está completamente volcada hacia lo Divino, continúan creyendo que son pecadores, sin posibilidad alguna de salvación. La ausencia de luz y esperanza durante mucho tiempo, aunque sientan el deseo de expresar su fe externamente, las lleva a dudar de la existencia de Dios. Como resultado, se sienten impuras y perdidas para siempre.

Es cierto, pero no tan común, que han existido almas que recordaban el mundo y no tenían otro propósito que aliviar el dolor de sus semejantes, sin embargo, tenían conocimiento de la *Noche Oscura del Alma*.

Creo que aprender a guiar la conciencia en las células del propio cuerpo sin rendirse puede mitigar o resolver estos sufrimientos. Creo que nuestro cuerpo es el mejor medio para protegernos de cualquier tipo de dolor.

Cuando parece imposible reconectarnos con esa inspiración profunda que una vez nos guió hacia el camino espiritual, cuando la inocencia parece perdida y presenciamos un enorme muro oscuro que bloquea cada pequeño paso hacia la consagración total a lo divino, ese es el momento de descender, utilizando el método que nos sea más cómodo, hacia las células del cuerpo para encontrarnos con esa dimensión conocida por muy pocos, que *Madre* evocaba al hablar de “abismos de verdad y océanos de sonrisas que se encuentran detrás de las augustas cumbres de la verdad”.

Al perfeccionar nuestro *Pranayama*, nos acercaremos a una

experiencia de increíble belleza: la inmanencia divina en la materia. Creo que *Sri Aurobindo* se refería específicamente a esta posibilidad cuando escribió:

Ahora el páramo, ahora el silencio;
Una pared oscura y en blanco, y detrás de ella el cielo.
(*Sri Aurobindo, de: 'El fin del viaje'*)

Nota final: el concepto de Inconsciente Colectivo

El *inconsciente colectivo* representa una parte de nuestro inconsciente que es común a toda la humanidad. Jung ⁷ Introdujo una terminología que nos permite explorar un aspecto del camino místico que de otra manera sería completamente ajeno, no sólo a nuestra capacidad de expresión, sino también de comprensión. Jung descubrió que nuestra psique humana consta de múltiples capas, una de las cuales es compartida con la humanidad y se conoce como el *Inconsciente Colectivo*.

Freud veía el inconsciente como un almacén de contenidos reprimidos que no podemos recuperar de la conciencia debido a un acto casi automático de la voluntad. Jung descubrió un nivel más profundo: el *inconsciente colectivo*, que conecta a todos los seres humanos a través de una capa más profunda de su psique. La influencia que el inconsciente colectivo tiene en nuestras vidas es, en ocasiones, vital. Cuando nos sentimos impotentes ante problemas difíciles, la capa más profunda de nuestra mente inconsciente está presente y nos permite conectar con la totalidad de la experiencia humana, un enorme depósito de sabiduría objetiva que contiene todas las soluciones posibles. ¡Esto puede salvarnos!

Un número incontable de “*coincidencias significativas*” es un resultado típico del contacto con el *inconsciente colectivo*. Ni siquiera podemos imaginar de cuántas maneras suceden. Para dar una explicación simple de lo que es, comparémoslo con la causalidad – que actúa en la dirección de la progresión del tiempo y conecta dos fenómenos que ocurren en el mismo espacio en diferentes momentos – se plantea la hipótesis de la existencia de un principio (a-causal) que conecta dos fenómenos que ocurren al mismo tiempo pero en diferentes espacios.

Es importante destacar que tienen un significado, un sentido que los conecta y desencadena una fuerte respuesta emocional en el observador. Si dos eventos ocurren simultáneamente pero en espacios diferentes, es obvio que la causalidad (el primero causa el segundo o viceversa) no es posible. No habría

⁷En mi opinión, los descubrimientos de Jung son valiosos para comprender la vía mística, tal vez más que cualquier otro concepto formulado durante el siglo XX. Aunque era cauteloso en sus afirmaciones, la comunidad científica no le perdonó que tratara temas que no se consideraban parte de la psiquiatría: la alquimia, que parecía un absurdo, el mundo de los mitos, que se consideraba una imaginación sin sentido, y sobre todo el gran valor que daba a la dimensión religiosa, que consideraba algo universal, fundamentalmente saludable y no, como otros hubieran preferido, una patología. El entusiasmo por sus escritos persiste hoy en día, particularmente entre quienes tratan temas espirituales o esotéricos.

nada extraño en estos eventos en sí mismos, excepto un hecho: el observador considera su ocurrencia como una coincidencia significativa, un casi milagro, algo que el universo quiere comunicarle. El observador se siente profundamente conmovido por lo que percibe como el lado misterioso de la vida.

Tomemos un ejemplo. Un joven traslada una planta a una maceta, pero esta se cae y se rompe. El joven observa la planta herida. Piensa intensamente en el momento en que su novia le regaló esa planta. Siente emociones y siente dolor. Interpreta el acontecimiento como un presagio negativo. Al mismo tiempo, su novia le escribe una carta para que lo deje y rompa así su relación.

Aquí podemos observar las características de *la sincronicidad junguiana*. Los dos eventos ocurren simultáneamente y están conectados en significado (el jarrón se rompe y se rompe una relación), pero ninguno es la causa del otro. El joven se queda atónito cuando descubre la simultaneidad de los dos eventos. Esto no es telepatía ni clarividencia; en la telepatía, se podría plantear una hipótesis sobre una causa, por ejemplo, la existencia de ondas cerebrales que se transmiten de una persona a otra. No hay ninguna razón para este caso. Jung explica que en esta situación, solo tenemos un evento en una realidad multidimensional. Los dos eventos son en realidad uno, vistos simplemente desde dos perspectivas diferentes.⁸

Es como si el mundo te estuviera hablando cuando esto sucede. Si sucede y lo notas, no debes perder el sentido común y comenzar a creer que estás dotado de poderes extraordinarios. No se trata de telepatía ni de clarividencia... es algo mucho más profundo. Tus ojos se están abriendo a las maravillas y a las leyes sutiles de este universo.

CAPÍTULO 18

CONVERSACIONES CON ALUMNOS DEL CURSO POR CORRESPONDENCIA DE PY

Los temas principales que abordaré en este capítulo serán los que hablé con personas que siguen estrictamente las enseñanzas del Maestro PY.

[I] INTRODUCCIÓN

Este capítulo está dirigido a personas que se comprometen a avanzar en el camino *del Kriya* utilizando únicamente las técnicas que se pueden obtener de las organizaciones que difunden las enseñanzas de PY. Estos devotos no

⁸En la literatura *del Yoga* hay un vasto capítulo sobre *los Siddhis* (poderes). Según Patanjali (IV:1), *los Siddhis* son poderes espirituales (habilidades psíquicas) que se pueden lograr mediante severas austeridades. Explican que varían desde formas relativamente simples de clarividencia, telepatía, hasta poder levitar, estar presente en varios lugares a la vez, volverse tan pequeño como un átomo, materializar objetos, etc. La advertencia del peligro que surge del abuso de *los Siddhis* es absurda. Aconsejan a sus lectores que nunca se entreguen a estos poderes ya que son un gran obstáculo para el progreso espiritual. ¡Qué hermosa palabra, *entregarse*! ¿Alguna vez has visto a alguien que practica alguna forma de *Pranayama* y luego *se entrega* a la bilocación? Es evidente que estas recomendaciones son inapropiadas.

creen que sea necesario mezclar las técnicas de PY con otros procedimientos, excepto la enseñanza *del Kechari Mudra* mencionada en los escritos de PY, que sin duda él practicaba.⁹ Se consideran sus seguidores y asumen que adoptar otras enseñanzas equivale a no demostrar confianza en sus enseñanzas.

Durante mi búsqueda de las enseñanzas de PY, nuestra consejera de meditación me explicó que la deslealtad hacia el *Gurú y su organización era el mayor mal. Ella utilizó el término "deslealtad" incluso cuando se refería a lo que había leído sobre Kriya Yoga* la gente que había abandonado la organización principal.

Después de que mi libro se publicara en línea, tuve un intenso intercambio de correos electrónicos con varios buscadores de PY. Después de dejar en claro que no aprobaban mi decisión de describir tan explícitamente las técnicas del *Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya*, me preguntaron si podía afirmar que PY había simplificado o modificado ciertos detalles técnicos del *Kriya Yoga*. Este capítulo contiene la respuesta a su pregunta.

Conocí a algunos de ellos y me di cuenta de que su preocupación era averiguar si había algo crucial en el *Kriya Yoga* que no se mencionara en el curso por correspondencia, si había alguna técnica que desconocían pero que PY sólo compartía con ciertos discípulos.

Esos *kriyabanes* eran personas muy comprometidas, sinceras y muy motivadas. Nunca salió de sus bocas ninguna tontería. Por el contrario, los escuchaba con mucha atención cuando cuestionaban algunas de mis imaginativas interpretaciones del *Kriya Yoga*. Muchos, no por pura y simple demostración, tienen la capacidad de citar de memoria ciertas frases de los escritos de PY. Habían leído y releído esos textos varias veces, en un esfuerzo por descifrar su profundo significado.

Su extraordinaria dedicación a la práctica regular de *Kriya*, dos veces al día, me dejó positivamente impresionado. A veces, expresan insatisfacción con su práctica debido a su falta de profundidad, pero nunca la han descuidado. Se hizo evidente que su búsqueda del camino *de Kriya* no estaba motivada por la curiosidad esotérica o la necesidad de encontrar un tratamiento alternativo para la ansiedad, la depresión, ni para desarrollar los potenciales de la mente, sino por una sola razón: caminar por el Camino Espiritual tan bellamente retratado en la autobiografía de PY. Me resultó evidente que se acercaron al *Kriya Yoga* con una actitud de genuina devoción o aspiración hacia la Realidad Espiritual.

⁹Estas técnicas son ligeramente diferentes a las que enseña *Lahiri Mahasaya*. No doy una descripción detallada aquí, pero puedo comentarlas libremente en base a mi experiencia personal, por si sirve de algo. Supongo que el lector las conoce.

No he conocido a nadie que basara su práctica en la creencia de que la evolución de la persona se desarrolla un año por cada respiración *de Kriya*. No se ocupaban de esta "matemática espiritual". Algunos procedían de una manera, otros de otra. Procedían con una fuerte motivación que provenía de sus corazones, no de un razonamiento mental abstracto, y menos aún de fantasías *de la Nueva Era*.

Hablamos de diversos temas. A medida que fue pasando el tiempo, muchas cosas empezaron a aclararse. Intento expresar aquí mis pensamientos después de organizarlos.

[III] LA PERSONALIDAD DE PY

Estos investigadores me dieron la oportunidad de compartir con ellos mi idea sobre el Maestro PY. Pero permítanme presentarles un concepto importante. En los últimos años, he llegado a comprender que no se puede alcanzar la dimensión espiritual a través de nuestro razonamiento humano, que se guía por el estudio de las escrituras sagradas y los textos religiosos. La realidad espiritual se alcanza experimentando el estado extático a través de la meditación o de eventos excepcionales.

Antes de hablar de una persona como PY, creo que es inútil relatar lo que he podido conocer sobre cualquier indicio respecto a las vidas anteriores de PY o posibles ideas futuras sobre sus posibles reencarnaciones.

No me importan las diversas revelaciones que hizo al respecto porque sólo sirven para estimular una actividad mental infructuosa.

No me planteo si era un *avatar perfecto* o un humano con las limitaciones comunes de los humanos. Con mis amigos solo compartí una idea general de su personalidad.

Estamos familiarizados con lo que se describe en su Autobiografía. En la práctica, hay tres aspectos de PY que vale la pena discutir. El primer aspecto fue lo que caracterizó su infancia y juventud en la India. El segundo fue el del conferenciante yogui que difundió sus enseñanzas en los Estados Unidos hasta su muerte.

Regreso a la India. Y, por último, el tercer aspecto fue el del gran Maestro que pasó sus últimos años en los Estados Unidos tras la muerte de su Maestro, Sri Yukteswar.

Primer aspecto teníamos una idea general. Sus aspiraciones espirituales lo llevaron a los pies de muchos santos, tanto antes como después de su encuentro con su *Gurú*. Descubrimos también su curiosidad por el esoterismo y sus diversas experiencias con las posibilidades de la mente humana, incluso en lo que respecta a la posibilidad de contactar con almas desencarnadas. Sabíamos cómo PY renunció por completo a estas últimas

experiencias. Sin embargo, cada experiencia que tuvo en su búsqueda espiritual se convirtió en la base de lo que luego enseñó en los Estados Unidos a través de conferencias, libros y material basado en correspondencia. Lamentablemente, su Autobiografía carece de detalles sobre su encuentro con el movimiento *Radhasoami* y el enorme impacto que tuvo en él. Hablaré de este hecho en breve.

El segundo aspecto de PY, tal como lo revelan quienes lo conocieron personalmente o los investigadores que examinaron con atención los relatos de lo que sucedió durante sus conferencias, es la historia de un *yogui* que introdujo a los occidentales a los principios de la antigua filosofía *védica* y *del hinduismo*, que se integraron con *el cristianismo*.

Nos enteramos con asombro, y con cierta perplejidad, de que a veces aparecía en público acompañado de personajes que le habían causado una impresión favorable y que hacían gala de poderes aparentemente milagrosos. En sus numerosas conferencias demostró su dominio del control de la mente sobre el cuerpo y abordó todos los aspectos del uso de la voluntad en la vida cotidiana, incluida la salud y el trabajo... Durante todo este período de intensa actividad trabajó en la publicación de materiales didácticos, en su mayoría espirituales, pero presentados en un lenguaje científico adecuado a la época actual.

El tercer aspecto de PY lo conocimos a través de las historias que nos contaron sus principales discípulos. Se trata de un período en el que se fue distanciando poco a poco del público en general. Pasaba el día meditando y dictando sus interpretaciones de textos espirituales importantes, como el *Bhagavad Gita*, los *Evangelios* y las *Rubaiyat* de *Omar Khayyam*. En esos años, fue el *Gurú* que llevó a cabo una misión divina como Maestro universal sin un fuerte compromiso con ninguna fe religiosa en particular. Lo que más nos impresionó fue el hecho de que pasara varias horas conversando con lo Divino, que se le apareció como la *Madre Divina*.

Este aspecto era el máspreciado y querido para todos y cada uno de nosotros. Expresamos nuestro profundo agradecimiento a este Maestro por brindarnos su maravillosa Autobiografía y Lecciones por Correspondencia.

Sus escritos han dado una orientación decisiva a nuestra existencia. Quizá hubiéramos podido encontrar el camino espiritual sin este libro, pero ¡cuánto tiempo habríamos tenido que esforzarnos para aprender de diversas fuentes los más diversos métodos de meditación antes de descubrir algo que se asemejara al fantástico *Kriya Yoga* del que nos había hablado con tanto entusiasmo!

Me di cuenta de los cambios que se produjeron en mi vida después de leer y releer este libro y de practicar sus enseñanzas durante muchos años. Todos los amigos que practicaban regularmente sus enseñanzas podían

expresar la misma opinión. Nuestro intercambio nos llevó a estar de acuerdo en esto.

[III] ACLARACIÓN ESENCIAL

Hace unas décadas, tuve que enfrentarme a una situación difícil. Un grupo de amigos fue a un par de *Ashrams de PY* en la India y conversaron con monjes que residían en esta organización. Algunos de ellos me brindaron información inquietante. ¡Afirmaban que las *Kriyas Superiores* que se practican en esos lugares no son las mismas que las técnicas que practicamos en el curso por correspondencia! Todo esto me pareció muy poco probable.

Estoy seguro de lo que me dijo un amigo. Le había pedido a un monje indio discípulo de PY que revisara su *Kriya* de manera formal. Mencionó que el monje se sorprendió por el hecho de que la solicitud incluía una revisión de los *Kriyas Superiores*. Esto era algo que ocurría raramente. Durante la explicación de mi amigo sobre cómo practicaba el *Segundo Kriya*, el monje parecía no entender el procedimiento al que se refería mi amigo. Hubo una sensación inmediata de vergüenza. El monje recuperó la compostura y presentó una explicación general sobre el flujo de energía en la columna vertebral y la meditación en general.

Al día siguiente, el monje quiso hablar de nuevo con mi amigo. Se disculpó por mostrarse tan perplejo al escucharlo. Mencionó un hecho muy específico: fue un shock para toda la organización cuando PY dejó su cuerpo. Todavía hay muchas cosas que deben decidirse. El curso por correspondencia todavía estaba en marcha. Algunas partes del mismo podrían necesitar ser reconsideradas en el futuro. El monje sugirió que había recibido algo ligeramente diferente de lo que había recibido mi amigo. Sin embargo, concluyó que las personas que sinceramente se sienten discípulos de PY siempre deben acatar las instrucciones recibidas de su organización. El camino espiritual se encaminará hacia la disolución si uno no tiene una confianza sincera en su *Gurú*. Instó a mi amigo a adherirse fielmente a las enseñanzas de PY y poner en práctica lo que está escrito en el curso por correspondencia.

Por supuesto, el monje no podía decir nada más. Desde mi punto de vista, en los *ashram vivían* individuos que habían sido iniciados en un *Kriya Superior* en la tradición pura de Lahiri Mahasaya. No se limitaban a estudiar sólo las lecciones del curso por correspondencia. Es posible que el monje hubiera recibido el *Segundo Kriya original* y nunca hubiera estudiado el que se enseñaba en el curso por correspondencia.

Es fundamental compartir con el lector un dato que responde a la pregunta que algunos se hacen: ¿Es cierto que PY alteró las técnicas de *Kriya*? *La*

respuesta es que PY trajo a Occidente el núcleo esencial del Kriya de Lahiri Mahasaya y le añadió las enseñanzas del camino Radhasoami del que hablé en el capítulo 12. La razón por la que su organización enseña Hong So, Om y una forma muy particular de Segundo Kriya se debe a esta razón.

La enseñanza *Radhasoami* fue introducida a PY por Sri Charu Chandra Basu, quien era hermano de su cuñado Sri Satish Chandra Basu y tenía una casa muy cerca de la suya. Charu Baba compartió con él los aspectos principales de las técnicas de meditación utilizadas en el movimiento *Radhasoami*. También se sabe que su maestro, *Sri Yukteswar*, fue iniciado en el movimiento religioso *Radhasoami*.

La práctica de meditación del **Surat Shabd Yoga** (*meditación de la luz y el sonido interior*) del sendero **Sant Mat** le fue enseñada al Maestro PY. Se cree que este evento tuvo lugar en algún momento entre 1900 y 1910.

El joven PY se dedicó con absoluto fervor a esa disciplina y en poco tiempo quedó absorbido en la experiencia de escuchar en éxtasis el *Sonido Divino* y percibir la *Luz Divina*, quedando abrumado por ella.

Porque la vida espiritual del joven PY estaba profundamente arraigada en el altar de su corazón, esa *Luz* permaneció inalterable a lo largo de su vida y la profundidad de esa experiencia siempre permaneció en su conciencia tanto en las situaciones fáciles como en las difíciles de su existencia.

Es cierto que PY ha sido seguidor de las enseñanzas de Lahiri Mahasaya desde que era un niño. Se comprometió a practicar las fases iniciales del *Kriya Yoga* que había recibido de su padre. Siempre pensó que la experiencia del *Sonido y la Luz* era una parte esencial del *Kriya Yoga*, por lo que no era solo una actividad preparatoria. PY tenía tal pasión por esta práctica que aparece en ciertos escritos publicados en Estados Unidos que la consideraba el aspecto primordial de su enseñanza. Esto era un hecho muy concreto, y aquellos amigos con los que hablé de ello aceptaron mis conclusiones sin reservas.

[IV] DISCUSIÓN SOBRE LAS TÉCNICAS DE RADHASOAMI

Intentaré resumir brevemente lo que hablamos con estos amigos, comenzando con las tres técnicas de *Radhasoami*.

Técnica Hong So

Junto con estos investigadores, intenté discutir si la introducción por parte de PY del mantra Hong So en lugar del tradicional *So Ham* fue un error: para ser precisos, *Sa* se inhala mientras *Ham* se exhala. Esto también está incluido en los antiguos textos *de Yoga*. Se recomienda que escuches el sonido de la respiración y reconozcas que es precisamente *Sa Ham*. Se ha observado que cuando la respiración se calma, este sonido se escucha en el

Kutastha y finalmente se transforma en el sonido de *Om*.

Es evidente que no hemos podido encontrar una respuesta a esta pregunta. En cambio, hemos hablado del hecho de que después del *Kriya* propiamente dicho (y posiblemente después del *Jyoti Mudra*), es posible practicar esta técnica en la columna vertebral.

Sugerí dos reflexiones sobre la técnica fundamental:

a) La importancia de no establecer un ritmo en el canto mental de *Hong So* es algo que deberíamos discutir primero. Cantar mentalmente este mantra mientras se sigue un ritmo siempre mantendrá el ritmo. Tu mente nunca será capaz de llevarte al estado de respiración tranquila. Es importante evitar el ritmo constante del canto: " *Hong So, Hong So, Hong So, Hong So...*" que se repite como el traqueteo repetitivo de las ruedas de acero del tren.

b) Si el cuerpo se encuentra en la condición fisiológica de no respirar durante largos períodos, el ritmo no debe permitir que el proceso de inhalación y exhalación continúe sin impedimentos. Si no permites que existan pausas, éstas NUNCA existirán y nunca te darás cuenta de que estás en condiciones de vivir la experiencia liberadora de estar en el estado de falta de aire.

Por eso debes ser plenamente consciente de cada pausa. Es necesario que la aceptes, la respetes y te sumerjas en ella, ¡por muy breve que sea!

c) La pausa que se produce después de la inspiración es diferente de la que se produce después de la espiración. Cuando se respira normalmente, la tendencia es a espirar inmediatamente después de la inspiración. Al inspirar, la caja torácica se expande, aunque sea muy ligeramente, y por tanto, hay una fuerza elástica, por pequeña que sea, que tiende a liberarse inmediatamente al final de la inspiración. Practicar bien la técnica *Hong So* significa no permitir el reflejo natural de espirar nada más terminar la inspiración, lo que puede hacer imposible una pausa (aunque sea muy breve). Es fundamental esperar suavemente y sin forzar a que el impulso de espiración aparezca de forma natural después de la inspiración. Sentir este impulso es esencial. Muchas personas desconocen este detalle. Creen que esperar este impulso significa controlar la respiración, lo que es contrario al mandamiento principal de la técnica *Hong So*: dejar que la respiración fluya.

Sea natural. Simplemente, afirmamos que la pausa debe ser posible. Eliminar esta posibilidad desde el principio no es lo correcto. La exhalación se produce cuando sientes la necesidad de hacerlo.

En cuanto a la práctica de esta técnica en la columna, observamos que se puede visualizar la respiración subiendo y bajando en la columna con

Hoooong y Soooo. La respiración no está bajo control, es libre.

Tienes la opción de continuar haciendo esto por unos minutos. Cuando la respiración sea tan corta que el procedimiento parezca desaparecer y convertirse en nada, puedes intentar sentir esta respiración corta como si estuviera sucediendo en cada *Chakra*. Una respiración corta, casi invisible, ocurre en el *Muladhara* y se combina con el dulce canto de *Hong y So*. El sonido de esta respiración es similar a una vibración pacífica en una mente tranquila. Luego pones tu concentración en el segundo *Chakra*: otra respiración ocurre aquí, luego otra respiración ocurre en el tercer *Chakra*, y así sucesivamente hacia arriba y hacia abajo por la columna vertebral, hasta que no haya más respiración.

Si practicas de esta manera, se inicia un "círculo virtuoso" entre la calma interior y la reducción de las necesidades de oxígeno. Esto produce un resultado extraordinario, incluso para aquellos que creen que son principiantes sin experiencia. Volar dentro del túnel espinal te llevará a un estado de tranquilidad celestial. Con el tiempo, te darás cuenta de la verdad que se hace eco en las palabras de un gran discípulo de PY: " *He aprendido a vivir de la alegría interior* ". (*JJ Lynn*)

Técnica de meditación Om

A pesar del escepticismo de algunas personas, la técnica de meditación *Om* es efectiva. Si la practicas como se indica, tendrás éxito: en la posición recomendada, con apoyo para los codos, cerrando los oídos como se indica, sin mechas que tapen los oídos y cantando mentalmente *Om, Om, Om...* mantén un compromiso total con la escucha interna durante el mayor tiempo posible, sin desanimarte nunca.

A menudo, las manos se nos quedan entumecidas y ya no las sentimos. Ese es el momento de seguir adelante sin amilanarnos. Normalmente, no reconocemos el momento preciso en el que empezamos a oír los sonidos internos. La experiencia es que llegamos a la conclusión de que los hemos estado escuchando durante un tiempo y no sabemos cómo no nos dimos cuenta. Creo que la razón de esto es que los sonidos internos no aparecen cuando la mente sigue trabajando con el pensamiento, sino sólo cuando está completamente vacía, aunque esté vacía de la conciencia del ego, o incluso del hecho de realizar una determinada técnica *de Yoga*. Cuando alcanzamos el vacío total, puede parecer que hemos entrado en un estado que se asemeja al sueño, pero la repetición del *mantra* ha producido un cambio, entonces nos sorprenden los sonidos internos y poco a poco nos volvemos conscientes de ellos.

Con esta práctica se producen grandes experiencias internas. Es imprescindible dedicarle suficiente tiempo a esta técnica. Soy de la opinión de que no es necesario seguir ningún otro procedimiento después de la técnica *Om*.

Consideraciones sobre el Segundo Kriya de PY

Nuestras conversaciones se centraban frecuentemente en el *Segundo Kriya* de PY. Es sencillo explicarlo. Para muchos *kriyabanes*, se produjo un momento de crisis con su organización cuando su solicitud de obtener un seminario sobre los *Kriyas Superiores* fue rechazada de una manera incomprensible y anacrónica.

Las reuniones organizadas para revisar las enseñanzas básicas (*Hong So*, la técnica *Om* y *el Kriya propiamente dicho*) siempre fueron una fuente de inspiración. La decepción surgió de la falta de una oportunidad similar en el campo de *los Kriyas Superiores*.¹⁰

El hecho de que esta técnica no sea la misma que la *Segunda Kriya* tal como se transmite por tradición ha causado confusión entre algunos estudiantes. Me he encontrado con personas que han abandonado la práctica de esta técnica sin investigar a fondo su potencial. La introducción por parte de su *Gurú de una técnica intermedia* entre la *Primera* y la *Segunda Kriya auténtica* ha provocado un grave conflicto.

Quizás vinieron a hablar conmigo por eso. Es posible que esperaran que yo pudiera aclararles cierta incomodidad que tenían.

Se explicó que el verdadero *Segundo Kriya* es el *Tercer Kriya* de PY, mientras que el *Segundo Kriya* de PY es una técnica de meditación que no se basa en ninguna forma de *Pranayama*, sino en centrarse en los *Chakras*, tratar de señalar sus ubicaciones físicas y astrales. Esta técnica es un paso adelante de la técnica de meditación *Om*. Es posible escuchar los sonidos internos y sentir la luz espiritual que emana de cada *Chakra*. En mi opinión, no hay duda de que PY lo aprendió de la tradición *Radhasoami*.

Es posible que un practicante tenga dificultades para ver los sonidos astrales de los *Chakras* o los colores de cada uno de ellos en la pantalla *de Kutastha* durante mucho tiempo. Uno debe prepararse para realizar un trabajo muy duro antes de obtener resultados tangibles. Nunca me he encontrado con un *kriyaban* que me haya dicho que practica esta técnica regularmente a lo largo de los años.

Esforcémonos por comprender la magnificencia del *Segundo Kriya de PY*. Esta técnica tiene un profundo efecto en ti, aunque no produzca efectos inmediatos. Soy de la opinión de que dominar *el Kriya Pranayama* y afrontar *el Segundo Kriya de PY* con una paciencia inquebrantable es un proyecto de considerable valor.

¿Cuál es el significado de la “paciencia inquebrantable”? En el pasado, me informaron que un monje de mi organización, considerado muy

¹⁰Sé que recientemente un par de organizaciones que difunden las enseñanzas de PY han demostrado que comportarse de esta manera no es bueno, y por ello realizan regularmente clases en vivo sobre *Kriyas superiores*.

experimentado, afirmó que la práctica adecuada del *Segundo Kriya* generalmente requiere una concentración de unos 20 a 30 minutos en cada *Chakra*. Solo de esta manera se percibirían estos centros.

Esta afirmación me dejó perplejo y la descarté como una tontería. Para afrontarla con paciencia es importante practicar correctamente y evitar cometer el gran error que recomendó el monje.

El problema fundamental de esta técnica es que muchos no entienden que no consiste en meditar sobre los *Chakras*. El movimiento *Radhasoami* desaprueba esta práctica.

La técnica consiste simplemente en sentir internamente la posición de cada *Chakra*. Una vez reconocida la posición, se pasa al siguiente *Chakra* y así sucesivamente.

En mi opinión, si dedicas entre 15 y 30 minutos a esta técnica, conseguirás una profunda transformación interior.

Al mover el centro de concentración de *un Chakra* a *otro*, se obtiene la capacidad de moverse a través del túnel espinal. La experiencia le permitirá viajar a lo largo de toda la columna vertebral. La práctica de *Kriya Pranayama* se perfeccionará continuamente a través de este método. A medida que *Kriya Pranayama* mejore, sentirá que está volando a través de diferentes regiones del cielo interior. El sonido de *Om* se puede escuchar sin cerrar los oídos durante *Kriya Pranayama*. En cada *Chakra*, la vibración de *Om* tendrá un tono ligeramente diferente.

El *Segundo Kriya* de PY es el procedimiento más profundo que se debe practicar en la última parte de la vida después de una experiencia tan excepcionalmente enriquecedora de *Kriya Pranayama*. Cuando te dediques por completo a esta práctica, experimentarás un nivel de devoción que te sorprenderá.

[V] DISCUSIÓN SOBRE LAS TÉCNICAS DE ORIGEN LAHIRI

Nuestra discusión debería centrarse ahora en las técnicas que están en el corazón del *Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya*.

Algunas reflexiones sobre el primer Kriya de PY

Es recomendable comenzar la rutina de meditación con *Maha Mudra* seguido de *Kriya propiamente dicho*. Según mi experiencia, se recomienda practicar las técnicas *Hong So* y *Om después de practicar Kriya propiamente dicho*. Los investigadores con los que hablé fueron bastante claros sobre este hecho, aunque pareciera contradecir el consejo dado por la organización.

He comprobado que *el Kriya Pranayama* es eficaz, independientemente de si se practica con la boca abierta, semicerrada o cerrada. Para empezar la práctica, se puede abrir la boca durante una determinada cantidad de respiraciones y luego cerrarla durante una cantidad

igual o mayor de respiraciones.

Parece que PY tenía una idea muy clara de que un *kriyaban* no debía seguir respirando por la boca para siempre, sino que debía progresar hacia *Kechari Mudra*.¹¹

En cuanto a *Kechari Mudra*, sé que algunos *kriyabanes* lo han logrado.

¹³ Tengo conocimiento de que algunas personas, a pesar de poder practicar este *mudra*, lo abandonaron. Es posible que quisieran evitar perder las fuertes sensaciones espinales que se sienten al practicar *Pranayama* con la boca abierta.

El hecho es que al practicar con la boca cerrada y la lengua en *Kechari Mudra* (incluso *Kechari para bebés*), el sonido se vuelve limpio y hermoso, como el de una flauta. El sonido de una flauta se siente después de una práctica prolongada cuando la columna está limpia, como un tubo vacío.

El Kriya propiamente dicho tiene dos variantes, una enseñada en 1930 y modificada posteriormente por PY, que ahora se utiliza ampliamente. En AOY, hay una descripción del *Kriya* que coincide perfectamente con la primera versión: "El *Kriya Yogi* mueve mentalmente su energía vital hacia arriba y hacia abajo, alrededor de los seis centros espinales". Esta frase no coincide con el procedimiento que se da actualmente. Para concluir la discusión sobre *Kriya Pranayama*, no hay duda de que la instrucción de PY sobre este procedimiento es muy válida, aunque es natural perfeccionarlo continuamente.

Me pregunto por qué este Maestro no propuso un conjunto de lecciones para estudiar en un momento determinado después de la iniciación para completar la explicación del *Primer Kriya*. Para mejorar la práctica de esta técnica vital, muchos requieren detalles. No tengo ninguna duda de que él comprendía perfectamente esos detalles y los aplicaba de manera coherente. Nunca podré determinar si no tenía intención de dar esos detalles o si no tuvo tiempo para hacerlo.

Algunas reflexiones sobre el Tercer Kriya de PY

Compartí con mis amigos un hecho realmente fascinante. La práctica del *Tercer Kriya de PY* podría ser beneficiosa para *los kriyabanes* si la preceden con una rutina incremental sin movimientos de cabeza. Solo después deberían afrontar la técnica completa practicando una segunda rutina incremental de la misma.¹²

¹¹Esta creencia se basa en mi experiencia práctica. Cuando intenté aumentar el número de *Kriya Pranayamas* manteniendo la boca abierta, después de 60 repeticiones de *Kriya Pranayama*, desarrollé tal nerviosismo que ya no podía sentarme. Tuve que seguir practicando de pie. Comprendí en ese momento que esta práctica no podía continuar de esta manera.

¹²Para aclarar el concepto de rutina incremental, consulte el capítulo 13 de la tercera parte del libro.

Estos investigadores no tenían conocimiento del concepto de rutina incremental. Les expliqué su importancia en relación con cualquier técnica de *Kriya Yoga*.

Para practicar el *Tercer Kriya*, debes aprender a experimentar una respiración larga y profunda que pase por *Chakra* tras *Chakra*, de ahí la razón de este consejo.

Desde mi punto de vista, es beneficioso concentrarse únicamente en el hecho de que la conciencia aprende a moverse a lo largo del túnel espinal cuando se trabaja con esta técnica. La capacidad que se logra después de meses o años de *Kriya propiamente dicho* es buena para utilizarla en guiar la conciencia en el primer *Chakra*, luego en el segundo *Chakra*, y así sucesivamente... *Chakra* tras *Chakra*, hasta *Kutastha*, y luego hacia atrás hasta *Muladhara*. Para lograr esto, debes estar en completa inmovilidad mientras repites mentalmente las 12 sílabas del *mantra típico* de los *Kriyas superiores* de Lahiri Mahasaya. La respiración es tranquila, muy sutil y casi imperceptible. Si la respiración parece demasiado tranquila, casi imperceptible, esto no es una indicación de una práctica incorrecta sino de una práctica correcta.

En mi experiencia, es muy útil aumentar gradualmente el número de repeticiones. Empecé con 25 repeticiones una vez al día durante dos semanas. Durante otras dos semanas, realicé 50 repeticiones por día. Luego practiqué 75 repeticiones por día durante dos semanas, luego 100 repeticiones por día, y así sucesivamente, aumentando 25 repeticiones por día hasta que practiqué 200 repeticiones por día durante dos semanas. ¿Y luego? Después de eso, uno está preparado para el procedimiento real del *Tercer Kriya*. Para aclarar, uno ahora está preparado para obtener el máximo beneficio de emplear el procedimiento *del Tercer Kriya como se describe en las lecciones*.

En este punto, puedes seguir disfrutando de las 12 repeticiones de la práctica completa del *Tercer Kriya*. Pero, ¿por qué no intentas comenzar una práctica incremental con esta última técnica, utilizando exactamente la misma cantidad de repeticiones y el mismo patrón?

¡Es evidente que puedes lograrlo! Los movimientos suaves de la cabeza son esenciales para evitar forzar las vértebras cervicales.

El poder que este plano puede liberar es indescriptible. Si uno no tiene el coraje de ir más allá de las 12 repeticiones prescritas del *Tercer Kriya*, ¡no podrá apreciar el poder que contiene esta técnica! Es una buena idea aumentar el número de repeticiones, sin miedo. A medida que practique *Pranayama sutil* después de cada sesión, observará el movimiento espontáneo de la energía de la columna vertebral.

Estos amigos creían que una vez dominado el *Tercer Kriya*, el *Cuarto*

Kriya se manifestaría con todo su poder, por lo que no lo comenté con ellos. Aunque estoy familiarizado con las enseñanzas del curso por correspondencia, todavía no me queda claro cuál era, según PY, la mejor acción a tomar o la actitud a cultivar después de haber completado la práctica diaria de estos procedimientos.

[VI] RAZONES PARA UNA ELECCIÓN

Después de encontrarme con estas personas buenas y genuinas, tuve que hacerme una pregunta candente. Me di cuenta de que, a pesar de las dolorosas dudas, había abandonado la idea de seguir las enseñanzas de PY en toda su extensión. Me acerqué a las enseñanzas de Lahiri Mahasaya después de una búsqueda difícil. Ahora tenía que reflexionar mucho para tener una visión clara de lo que había sucedido en lo más profundo de mi ser y comprender las razones de esta elección mía.

Creo que este desapego comenzó a producirse cuando intenté repasar las lecciones del curso por correspondencia. Mi forma de pensar empezó a sentirse agobiada por muchas de esas enseñanzas, que percibía como una carga innecesaria. Esta parte de las enseñanzas no me ayudaba a lograr lo que buscaba. En realidad, tenía que buscar otras enseñanzas valiosas fuera de las Lecciones.

Comprender el valor del *Japa*, una simple oración repetida en voz baja muchas veces, fue crucial para dominar la práctica *de Kriya* y alcanzar un estado sin respiración. La importancia de esta práctica no me fue comunicada a través del material de la organización, sino a través del libro *El camino del peregrino*.

El libro *Purana Purusha* del que hablé en la primera parte de este libro me llevó a desconectarme de las enseñanzas de PY. Me sorprendió gratamente la visión simple pero explosivamente iluminadora del camino espiritual que expresó Lahiri Mahasaya. Comprendí la simplicidad y claridad de los principios necesarios para abordar la práctica *del Kriya Yoga*. Todo lo que fuera más allá de ese núcleo esencial de ideas lo consideraba superfluo.

Resumiré lo que entendí en pocas palabras:

[1] Después de reflexionar sobre el concepto de *Gurú*, llegué a la conclusión de que en realidad no se trata de un ser humano en particular, sino más bien del *Gurú interior* que existe dentro de cada uno de nosotros. De hecho, Lahiri Mahasaya dijo: “Yo no soy el *Gurú*; el verdadero *Gurú* es Dios mismo. No soy nada más que un espejo para demostrar lo que puedes lograr con *Kriya*. Una vez que hayas comprendido esto, descarta el espejo”. Esta instrucción no se alinea con lo que apoyaba la organización que yo seguía.

[2] He tomado la decisión de abandonar algunas de las enseñanzas de PY que van más allá del alcance del *Kriya Yoga puro* de Lahiri Mahasaya. Siento una gran nostalgia por las técnicas de *Radhasoami* que aprendí de PY. En este momento, no siento la necesidad de retomarlas con la misma intensidad que antes.

[3] Pasando ahora a cuestiones menores: en mi opinión, no es adecuado dedicarnos a desarrollar el poder de voluntad y la concentración para alcanzar el éxito en los negocios y otros campos que son importantes para nosotros. Para vivir una vida llena de valores nobles, debemos apoyarnos únicamente en la práctica del *Kriya Yoga*.

[4] Entre las muchas iniciativas de PY que miro con desapego y perplejidad está la decisión de PY de crear una orden monástica con reglas muy estrictas en cuanto a la castidad. Me parece que esto se aleja de las enseñanzas de Lahiri Mahasaya. Según su instrucción, un *yogui* que asume la responsabilidad de crear una familia es la forma más saludable y segura de cumplir con sus deberes y al mismo tiempo ser capaz de concentrarse en la meditación a través de la valiosa joya del *Kriya Yoga*.

Es cierto que muchas personas ven el ideal de la vida monástica como la mejor manera de alcanzar la espiritualidad, pero también se ha visto que para muchos devotos honestos y sinceros, este ideal se ha convertido en una amarga decepción.

Para finalizar, quiero destacar que la organización fundada por PY lleva a cabo la importante misión de difundir *el Kriya Yoga* y esta es una acción muy valiosa y noble, por lo que esta organización merece todo nuestro respeto. Quiero reiterar que mi camino espiritual comenzó con las enseñanzas de PY, y por ello tengo un inquebrantable sentimiento de gratitud hacia este Maestro.

APÉNDICE

En este apéndice daré información básica sobre la práctica del Kriya Yoga. Estos temas pueden resultar interesantes, pero no me pareció apropiado tratarlos en capítulos anteriores.

ÍNDICE

1. La importancia de la técnica Tummo
2. Una variación particularmente efectiva de Navi Kriya
3. Cómo me acerqué a las técnicas de Tribhangamurari
4. Algunas prácticas que pueden ser útiles
5. Uso de las 50 letras del alfabeto sánscrito en el Segundo Kriya de Swami Hariharananda

6. Experiencia con una forma “no violenta” de Kriya Pranayama
7. Reflexiones finales

APÉNDICE N.1 LA IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA TUMMO

Desde hace varios años, he podido combinar el concepto teórico del *Kriya Yoga*, una práctica de la India, con el del *Nei Dan*, una práctica de China. Durante numerosos experimentos, observé qué prácticas producían resultados concretos y pude lograr esta combinación. Después de comprender esta dinámica, me convencí de que una visión que se alinee con la realidad humana debe reconocer la importancia y la eficacia de estas prácticas.

Sushumna, Chakras, el valor del *Pranayama* y *Thokar* y *Navi Kriya* se han convertido en conceptos fundamentales en mi práctica de *Kriya Yoga*. Mi preferencia es vivir *Navi Kriya* de una manera más genuina, enriqueciéndola con las enseñanzas de *Nei Dan*. En cuanto a *Nei Dan*, estoy completamente de acuerdo con el significado de la *Órbita Microcósmica*, la realidad del *Dantian* y los conceptos de 'canal de Control' y 'canal de Función'. Es tangible y perceptible que estas prácticas son efectivas. No creo que me sea posible ignorar su realidad.

Mi rutina consiste en practicar regularmente *Tummo*, que considero como si fuera *Kriya*. Creo que esta práctica es mejor que *Navi Kriya*, y nadie puede hacerme cambiar de opinión. En el capítulo 16, doy una descripción completa de esta técnica. Creo que *Kriya* y *Nei Dan*, dos grandes caminos, pueden haber sido influenciados de alguna manera por las tradiciones locales a lo largo de la historia. La práctica directa nos permite corregir las cosas y rechazar cambios injustificados. Antes, me cuestionaba si mi decisión era correcta. Hoy, ya no lo he dudado.

Un investigador americano me explicó la técnica de *Tummo*. Mencionó que había estudiado una técnica conocida como “*Tercer Nivel*” o “*Tercer Respiración de Cobra*” en una escuela de *Kriya*. Aunque había practicado el Primer y Segundo Nivel de esta escuela sin grandes resultados –el primer nivel era *Kriya Pranayama*, el segundo nivel era una forma simple de *Thokar*– nunca podría haber imaginado el impacto que el *Tercer Nivel* tendría en él.

Comenzó a practicarlo con entusiasmo, obteniendo resultados excepcionales. La técnica que compartió conmigo me hizo darme cuenta al instante de que se trataba de *Tummo*, una práctica que ya conocía pero cuya importancia no había comprendido del todo. Me informó que, al principio, el maestro le aconsejó que limitara el número de repeticiones por día. Sin embargo, a medida que su nivel de habilidad aumentó, comenzó a aumentar el número de repeticiones que practicaba hasta llegar a cien en una sesión. Su vida cambió drásticamente gracias a esta técnica.

En efecto, se produjeron acontecimientos significativos: éxtasis diarios, alegría profunda y una ampliación de su espectro emocional. Poco a poco, la práctica empezó a interferir con sus obligaciones diarias y finalmente se desvaneció de su vida. Durante aproximadamente cinco años, los éxtasis y otros efectos que se habían convertido en parte de su vida diaria desaparecieron por completo.

Después de escuchar su testimonio, tomé la decisión de practicar esta técnica a diario.

Algunas observaciones

de Kriya Yoga contienen esta frase: “El ombligo es donde surge *el Samadhi*” *La visión de Kriya* implica intensificar la corriente *Samana* en la zona del cinturón para dirigir la conciencia hacia el canal *Sushumna*, lo que da como resultado un estado extático. La región *del Dantian es donde se origina la corriente Samana*.

En el capítulo 12 mencionamos que los *hesicastas*, con la cabeza inclinada y la mirada dirigida hacia el abdomen, se concentran en el ombligo, tratando de localizar el “lugar del corazón”. ¡Varias tradiciones espirituales insinúan el mismo acontecimiento!

APÉNDICE N. 2 UNA VARIACIÓN PARTICULARMENTE EFECTIVA DE NAVI KRIYA

Cuando decidí comenzar una rutina incremental de *Navi Kriya*, opté por utilizar una variación derivada de la tradición de la antigua *China*.

El trabajo eficaz sobre el *Dantian* es lo que implica esta técnica. La descripción de la técnica *Tummo* (capítulo 16) ya explica cómo localizar el *Dantian*.

Un valor profundo reside en entrar al *Dantian* con conciencia.

La intensidad de la atención en *Dantian* es significativamente mayor que la producida por el *Navi Kriya clásico*.

Cómo practicar

Inhala profundamente y experimenta la sensación de energía ascendente. Mueve la cabeza ligeramente hacia adelante. Realiza una exhalación prolongada para observar la energía que desciende desde la frente siguiendo un camino exterior al cuerpo, se dirige hacia el ombligo, lo cruza y llega al *Dantian*. Mientras exhalas, se canta mentalmente *Om* de 10 a 15 veces rápidamente, con concentración, para participar en el descenso de la energía a lo largo del camino.

Después de una breve parada en el *Dantian*, una breve inhalación eleva nuevamente la energía en la cabeza. Al mismo tiempo, se eleva la barbilla. Todo se repite ahora, pero la energía desciende por un camino diferente. La cabeza se inclina, no hacia adelante, sino sobre el hombro izquierdo. La cara no está girada; siempre se mira hacia adelante. Una larga exhalación

(acompañada por el canto de *Om, Om, Om...*) acompaña el movimiento descendente de la energía que desciende desde el lado izquierdo del cerebro, siguiendo un camino fuera del cuerpo hacia su izquierda, como si el hombro y el brazo no estuvieran presentes. La energía desciende hacia el *Dantian* pasando por el lado izquierdo del cinturón.

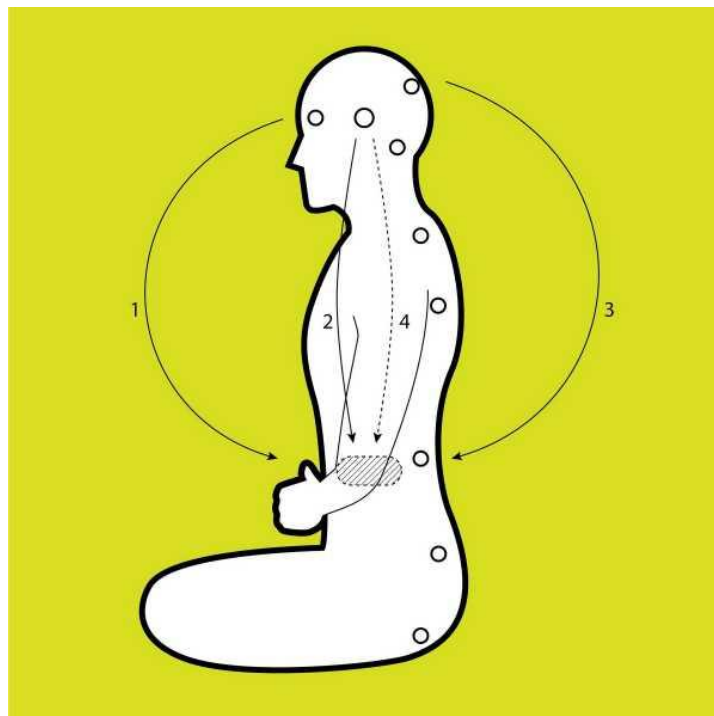


Fig.21 La energía entra al *Dantian* a lo+- largo de cuatro direcciones

Una breve inhalación después de una breve parada en el *Dantian* eleva la energía en la cabeza una vez más. Al mismo tiempo, se eleva el mentón. La cabeza ahora está inclinada hacia atrás. Junto con el canto *Om, Om, Om*, se requiere una exhalación larga para acompañar el movimiento descendente de la energía que se origina en el área occipital y se mueve (fuera del cuerpo) hacia el cinturón donde se encuentra.

Se dobla, pasa por el tercer *Chakra Manipura* y se dirige hacia el *Dantian*. Después de una breve pausa en el *Dantian*, se repite el mismo procedimiento en el lado *derecho*.

Esta última exhalación cierra el pequeño ciclo formado por cuatro exhalaciones acompañadas de cuatro descensos de energía hacia el cinturón y, atravesándolo, hacia la región *del Dantian*. En este ciclo, se ha producido una visión de cuatro espirales que se encogen desde el exterior y entran en el *Dantian*. El mini ciclo se repite 9 veces. En resumen, son un total de $4 \times 9 = 36$ descensos de energía. Lo que hemos descrito puede durar de 8 a 10 minutos y equivale a 4 repeticiones de la forma básica de *Navi Kriya*.

Para aquellos que practican una rutina incremental de esta variante de

Navi Kriya, tomen nota

A medida que se practican los descensos de energía sobre 36x4, los movimientos de la cabeza se vuelven menos pronunciados y apenas se notan. En otras palabras, el movimiento del mentón se limita a unos pocos milímetros hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados. A medida que la práctica se internaliza, esto ocurre de manera espontánea.

¡El efecto de las repeticiones repetidas en la respiración es un fenómeno notable! Esta técnica realmente mejora la calidad de la respiración.

Intentemos describir esta experiencia: mientras formulas la voluntad de exhalar, sentirás como si tus pulmones no pudieran moverse, como si estuvieran impedidos, como si hubiera una resistencia a moverse y contraerse.

Unos instantes después, percibirás que una sustancia sutil empieza a entrar en tu cuerpo. Experimentarás una nueva forma de exhalar, que se asemeja a un acto mental y una presión que se propaga por todo tu cuerpo. Con ello conseguirás una sensación particular de bienestar, armonía y libertad. Tendrás la impresión de que puedes permanecer en ese estado durante una eternidad. Aunque la lógica sugiera que el aliento sigue saliendo por la nariz, podrías jurar lo contrario.

Esta técnica tiene la capacidad de desenredar cosas que, desde el punto de vista emocional y sentimental, son un misterio irresoluble para ti. Sientes como si de tus profundidades emergiera una personalidad mucho más fuerte y decidida.

APÉNDICE N. 3 CÓMO ABORDÉ LAS TÉCNICAS DE TRIBHANGAMURARI

Me he estado preguntando durante mucho tiempo si existía un *Thokar* que también pudiera afectar a los tres primeros *Chakras*, particularmente al *Muladhara*.

La consejera de meditación que nos ayudó a dominar las enseñanzas de PY nos dijo que PY enseñaba un procedimiento indefinido que afectaba a este *Chakra*, pero que esta técnica sólo estaba disponible para seis discípulos avanzados porque no estaba destinada a una difusión generalizada. Agregó que otros investigadores que habían aprendido sobre este procedimiento a través de otras fuentes habían encontrado difícil asimilar y metabolizar sus efectos.

Muchos años después, conversaba con un investigador francés que había probado de forma independiente el experimento de aplicar *Thokar* a *Muladhara* y parecía muy contento con los resultados. Con gran emoción, me contó sobre su práctica.

Tomé la decisión de intentar el mismo experimento. No había nada complicado en la práctica. Después de inhalar, se retenía la respiración y con el *Thokar se golpeaba* no sólo el cuarto *Chakra* sino también cada uno

de los *Chakras* ubicados debajo de él. Se exhalaba y se procedía a un nuevo ciclo.

Rápidamente me di cuenta de que, después de completar varios ciclos de este procedimiento, era crucial recuperar la conciencia con una inhalación prolongada. En caso de que no pudiera sentir que la energía llegaba a mi cabeza, tendría que repetir esta inhalación varias veces, tratando siempre de lograr este resultado.

El acontecimiento más significativo se produjo cuando me di cuenta de que sustituir a *Thokar* por *Thokar Tribhangamurari* era la mejor manera de estimular *Muladhara*; este procedimiento, en la tradición de *Panchanan Bhattacharya*, se llama *Quinto Kriya*. Esta maravillosa técnica requiere una larga preparación y una intensa práctica, pero proporciona una experiencia tan hermosa que no se puede expresar con palabras. El capítulo 9 ofrece la explicación de esta técnica.

Quisiera hacer una última reflexión. Mi primera experiencia escuchando el sonido *Om* fue descrita en la primera parte del libro. El procedimiento explicado por PY condujo a que esto sucediera.

La dimensión *Omkar* me fue presentada a través de las enseñanzas de *Swami Hariharananda*, y sus explicaciones me ayudaron a adquirir más conocimientos. Me explicaron que el sonido es sólo una parte de las tres cualidades de lo Divino. Además del sonido, también existe la luz y luego la sensación de movimiento. Este último concepto no fue fácil de comprender. En la práctica, debes percibir algo que oscila, como un péndulo, y dejar que esta percepción continúe en tu ser hasta que te lleve a la dimensión espiritual, teniendo así una experiencia mística genuina. No vale la pena intentar explicar la tercera cualidad de lo Divino dando ejemplos materiales, como pensar en algo que vibra o induce una sensación de presión. ¡Está claro que esto da una idea que está muy lejos de la realidad!

Cuando oí hablar por primera vez del *Movimiento Tribhangamurari*, no asocié este concepto con la tercera cualidad de lo Divino. Me llevó mucho tiempo comprender que el *Movimiento Tribhangamurari*, tanto en su forma *macro* como *micro*, es exactamente este tercer aspecto de lo Divino.

Estaba confundido acerca de esta experiencia porque era muy diferente de lo que había experimentado hasta ahora y no podía relacionarlo con nada que me fuera familiar.

Lamentablemente, cuando aprendí el *Thokar Tribhangamurari*, me concentré en el poder de los cinco golpes que se esperaban. Me sorprendió la intensidad de la alegría generada por esta acción, que hizo que mis ojos se llenaran de lágrimas. Pero la razón de esto, el significado de esto,

segúan siendo poco claros para mí.

El *Micro Tribhangamurari* me ayudó a trascender la conciencia de mi cuerpo físico y me llevó a una dimensión de perfecta plenitud en la que me perdí a mí mismo. Ahora soy consciente de que este *micro movimiento* es simplemente la manifestación de la cualidad más profunda de lo Divino y no se puede describir utilizando ejemplos de la realidad física.

Todo el mundo puede comprender lo que es un sonido, así como lo que es una luz. Pero es imposible comprender una sensación de movimiento que no tiene causa ni objetivo que alcanzar.

APÉNDICE N.4 ALGUNAS PRÁCTICAS QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD

[1] *Practica para aumentar la duración de tu respiración*

Muchas de las personas que practican *Kriya* encuentran que tienen grandes dificultades para producir una respiración larga de aproximadamente 30 segundos de duración (inhalación seguida de exhalación). A continuación, describo una rutina interesante que tiene como objetivo promover este resultado.

En esta rutina se alternan dos formas diferentes de respiración. Nuestro primer paso es practicar 9 respiraciones profundas pero rápidas, intentando sentir la corriente de energía que sube y baja en el canal espinal. La duración de cada respiración es de aproximadamente 4-6 segundos. Estas respiraciones fluyen suavemente. Es fácil sentir la energía moviéndose desde abajo hacia arriba del *Chakra del corazón*. Se siente como si el área detrás de este *Chakra* estuviera siendo limpiada con fuerza.

Una vez que se han completado estas respiraciones, uno hace un esfuerzo para practicar 3 respiraciones muy lentas y profundas con una fuerte concentración en cada *Chakra*, tal como se explica en *el Kriya de Lahiri Mahasaya*. Estas últimas tres respiraciones *del Kriya* son realmente lentas, profundas y sutiles.

Las dos formas de respiración se repiten tantas veces como el tiempo lo permita. Cada fase de la práctica hace que la siguiente sea más profunda. El problema de tener una respiración muy corta y no poder alargarla se ha solucionado felizmente practicando esta rutina de vez en cuando durante varios meses.

[Cómo aprendí este procedimiento

Un amigo kriyaban me sugirió que un principio que descubrió casi por casualidad, relacionado con la práctica de un pequeño grupo budista a fines del siglo XIX, me resultaría interesante. Este grupo practicaba *Kriya Yoga* o algo muy similar al alternar entre varios *Pranayamas más rápidos* y unos cuantos mucho más lentos, que se repetían durante varios minutos. El amigo se dio cuenta de que practicando respiraciones rápidas antes de las lentas, era muy fácil alargar la respiración y practicar una forma muy profunda de *Kriya Pranayama*. Como

mi amigo no era capaz de determinar la composición exacta de los *Pranayamas* para cada secuencia, le propuse esta fórmula: 9 respiraciones más rápidas seguidas de 3 *Kriya Pranayamas más lentos*.]

[2] ***Cómo obtener una intensa experiencia de Sushumna***

Proporcionamos una explicación de por qué es beneficioso incorporar una forma sutil de *Aswini Mudra* en *Kriya Pranayama*.

Aswini Mudra es una práctica que implica contraer continuamente los músculos de la base de la columna vertebral (esfínter anal) a un ritmo de aproximadamente dos contracciones por segundo. Al aprender esta técnica, uno también puede tender a contraer las nalgas, el perineo o incluso toda la región pélvica; sin embargo, con el tiempo, uno puede aprender a contraer solo los músculos del esfínter. *Aswini Mudra* se diferencia de *Mula Bandha*. En *Mula Bandha*, hay una contracción larga seguida de una relajación apreciable, en lugar de una serie de contracciones-relajaciones rápidas como en *Aswini Mudra*.

Es posible practicar *Aswini Mudra* de forma continua tanto durante la inhalación como durante la exhalación, reduciendo su intensidad de manera que parezca una ligera contracción interna de la parte inferior de la columna vertebral –está claro que no es una contracción física de la columna vertebral; es sólo una sensación.

Aunque este procedimiento puede resultar irritante y molesto, te aseguro que te acostumbrarás a él fácilmente y los resultados serán muy notorios. He llegado a la conclusión de que el efecto de este *mudra* es increíblemente valioso.

La cantidad de actividad física es mínima, sólo la necesaria para establecer un patrón. En algún momento, puedes estar seguro de que algo positivo está sucediendo. La percepción de la columna vertebral se vuelve tangible y comienzas a ver toda la *Sushumna* como un hilo brillante y plateado.

La práctica de *Pranayama* parece tener vida propia cuando este sentimiento se manifiesta. Un resplandor extático invade todo el ser. Una sensación de aire fresco que sube por los *chakras* te hace sentir lleno de energía. Una gran sensación de confort es infundida por el suave calor que impregna cada parte del cuerpo de arriba a abajo.

[3] ***Kapalabhati***

Prepararse para *Kriya Pranayama* con este ejercicio es ventajoso.

Inhale y exhale rápidamente; la exhalación debe realizarse contrayendo los músculos abdominales con fuerza y rapidez, lo que produce un empuje hacia atrás. La respiración se realiza por la nariz. Lo más importante que hay que recordar es que la inhalación es pasiva: tan pronto como se expulsa el aire, los músculos abdominales se relajan y la inhalación se produce automáticamente.

La duración de la exhalación y la inhalación es la misma y se producen aproximadamente dos veces por segundo. El ombligo funciona como una bomba, de forma similar a cómo el abdomen actúa como un fuelle. El sonido recuerda al de sonarse la nariz después de limpiarla. El *Prana* se dirige hacia el ombligo durante cada expulsión. La respiración retoma su ritmo normal después de 10 a 15 exhalaciones cortas. Después de eso, practique dos ciclos más de 15 a 20 respiraciones cortas.

[4] ***Técnica que utiliza la exhalación fragmentada aplicada a Thokar***

Me encontré con una técnica en un texto esotérico que se basa en una exhalación larga compuesta de muchas "s": ssssss-... Parece que este procedimiento está diseñado para sacarte instantáneamente de estados mentales negativos y siempre se puede utilizar.

Considere una secuencia de exhalaciones largas y fragmentadas que se componen de numerosas 's': ssssss... El aliento se libera desde los labios que están parcialmente cerrados y se divide en múltiples guiones que se asemejan a la letra 's'. Si los labios se encuentran en el medio, el aire es expulsado por sus comisuras. Esta exhalación provoca una sensación de calor entre los labios. Mentalmente, esta sensación se transmite a la base de la columna vertebral. El calor asciende y llega al tercer *Chakra*. Repetir esta exhalación varias veces produce una percepción clara de la energía que sube y llega al cuarto *Chakra*. No notas las inhalaciones que ocurren rápida y automáticamente. Después de que terminan las últimas exhalaciones fragmentadas, experimentas una sensación de energía.

Ahora, estoy intentando seguir este método con *Thokar*. Después de una inhalación rápida, inicio una exhalación larga y fragmentada, como se mencionó anteriormente. La energía se extrae inmediatamente del *Chakra del corazón* y se dirige hacia el *Bindu*. Desde aquí, me muevo a lo largo del lado derecho de la cabeza, luego en el frente y en el lado izquierdo regresando de nuevo al *Bindu*. Este proceso se facilita por la colaboración instintiva de la cabeza. Cuando la energía pasa por el lado derecho de la coronilla, la cabeza se inclina ligeramente hacia la derecha; cuando la energía fluye por el frente de la coronilla, la barbilla cae; la cabeza se inclina ligeramente hacia la izquierda cuando la energía pasa por el lado izquierdo de la coronilla. Al regresar al *Bindu*, la cabeza vuelve a su posición normal. Si es necesario, inhalo rápidamente. Finalmente, utilizo una exhalación fragmentada, bajando mi barbilla y guiando la conciencia energética a lo largo de un camino ideal frente al pecho hasta que ingresa al corazón. Con un fuerte s-ss-ss-s con los labios, finalmente se llega al corazón. Se puede sentir claramente el calor que entra en el corazón. Este proceso se repite numerosas veces.

Tengo un recuerdo vívido de esos días.

Experimenté días de pura embriaguez, particularmente cuando seguí esta técnica durante un día entero hasta que llegó la noche. La alegría embriagadora fue siempre el factor definitorio de las poderosas experiencias que nacieron. Experimenté una dulzura que siempre estuvo conmigo, una alegría constante en mi corazón que era como un brasero encendido. La experiencia de estar en medio de la vida y tener ese gran éxtasis al mismo tiempo fue increíble. El contraste me trajo experiencias inolvidables. Estaba extasiado cuando veía las montañas desde lejos. Sentía una profunda sensación de dulzura dondequiera que estuviera. Observaba a los individuos a mi alrededor, cada uno de los cuales tenía su propio mundo y estaban ocupados con sus propios pensamientos. La práctica que se comenta es capaz de transformar tu vida y dejarte con una sensación de embriaguez.

[5] *Nauli*

Se trata de una práctica que implica ejercicio físico. Es parte del esfuerzo por despertar *la Kundalini*.

Practica pararte con los pies un poco más separados que el ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas e inclínate hacia adelante para poder apoyar las manos sobre las rodillas. Exhala todo el aire de tus pulmones por la boca. (*¡Ajá!*).

Contenga la respiración, pero tire de los músculos abdominales hacia la espalda con el mismo movimiento que inhalaría. Mantenga la respiración lo más que pueda presionando las rodillas con ambos brazos. El abdomen sigue estando hacia el pecho. Después, inhale y respire libremente. Esto es lo que debe hacer todos los días durante tres o cuatro semanas.

A continuación, intenta practicar la segunda etapa. Mantén la respiración con el abdomen hacia el pecho y concéntrate en un punto ideal detrás del ombligo, dentro del cuerpo, visualizándolo como una mano que empuja los músculos hacia afuera. Insiste con los ojos cerrados hasta que los músculos abdominales se muevan hacia adelante. Exhala, relájate y repite. Durante unas semanas, eso es lo único que debes hacer.

Durante la tercera etapa, cuando exhalas y contraes el abdomen, solo contraes el lado derecho del abdomen. Si aumentas la presión de la mano por encima de la rodilla derecha, puedes lograrlo. Exhala, relájate y repite el ejercicio contrayendo el lado izquierdo del abdomen. Continúa con esto...

La última etapa consiste en contraer el lado derecho de los músculos abdominales y luego el lado izquierdo sin parar entre medio, con la respiración exhalada. Experimentarás un movimiento de rotación. Los músculos parecerán moverse de un lado a otro de manera circular para quienes te miren. Parecerá que estás girando los músculos abdominales mientras que solo estás contrayendo el derecho, el centro, el izquierdo, el centro, etc. Realiza al menos

Veinte rotaciones. Luego, haz una pausa, toma un par de respiraciones profundas, exhala nuevamente y continúa con las rotaciones. De esta

manera, dominarás la práctica de *Nauli*. No se alcanza ninguna etapa de esta práctica automáticamente, sino solo con la práctica repetida muchas veces.

APÉNDICE N. 5 USO DE LAS 50 LETRAS DEL ALFABETO SÁNSCRITO EN EL SEGUNDO KRIYA DE SWAMI HARIHARANANDA

Swami Hariharananda tomó la decisión de impartir una técnica común de *Yoga Tántrico para mejorar su práctica de Segundo Kriya* antes de *Jyoti Mudra*.

Nyasa

Nyasa, también llamada colocación o toque, es un ritual *tántrico* que implica tocar puntos específicos del cuerpo. Se colocan diferentes *mantras* en diferentes partes del cuerpo. La creencia es que este ritual mejora el estado divino del cuerpo del individuo. En algún momento posterior, cambió de opinión y nunca más lo enseñó, al menos en Europa. En mi opinión, es interesante describir este procedimiento.

En cada Chakra

Visualizando los pétalos de cada *chakra*, puedes recitar mentalmente las 50 letras del alfabeto sánscrito. No es necesario controlar la respiración.

Comienza con *Hang Kshang* en *Ajna Chakra*: *Hang* en el cerebro izquierdo y *Kshang* en el derecho. Luego canta mentalmente las 16 vocales en el *Chakra cervical* (*Ang Aang Ing Iing Ung Uung Ring Rring Lring Lling Eng Aing Ong Oung Aung Ah* – canta cada letra solo una vez y esto también se aplica a los siguientes *Chakras*. Durante esta práctica, imagina cada *Chakra* como un disco vertical que brilla luz divina a través de sus pétalos. Observa el número de pétalos predichos por la tradición *del Yoga* y obsérvalos en el sentido de las agujas del reloj. Luego pon las primeras 12 consonantes en el *Chakra del corazón* (*Kong Khong Gong Ghong Wong Chong Chhong Jong Jhong Neong Tong Thong*), canta las siguientes 10 en *Manipura* (*Dong Dhong Nong Tong Thong Dong Dhong Noing Pong Phong*), luego las siguientes 6 en *Swadhista* (*Bong Bhong Mong Jong Rong Long*) y finalmente las últimas 4 en *Muladhara* (*Vong Shhong Shong Song*). En cada *Chakra*, comienza desde la parte superior izquierda, luego baja a la izquierda y sube desde la derecha. Se hacen tres rondas. Recomendado. Cierre repitiendo las dos sílabas *Hang Kshang* en *Ajna*.

En la coronilla de la cabeza

La rotación de las 50 letras *sánscritas* alrededor de la coronilla de la cabeza desencadena el sonido *Omkar*, que se escucha en el centro del cerebro, en la llamada *Cueva de Brahma*, donde se encuentran las glándulas *pituitaria* y *pineal*. Empezamos con las vocales detrás de la coronilla y luego pasamos a

las consonantes hasta que volvemos al punto de partida. Giramos en sentido contrario a las agujas del reloj (visto desde arriba) y luego en el sentido de las agujas del reloj.

Se recomienda hacer doce series de rotaciones (6 + 6).

Este procedimiento se percibe como “providencial” debido a sus efectos positivos que se experimentan fácilmente.

En diferentes partes del cuerpo

Las 50 letras del alfabeto *sánscrito* se colocan en las 50 partes del cuerpo en las que, según la tradición *tántrica*, se puede dividir el cuerpo humano. No hay control de la respiración. Coloque su mano en las siguientes zonas del cuerpo mientras canta mentalmente la letra correspondiente.

- 1 ANG Frente
- 2 AANG Boca
- 3 ING Ojo izquierdo
- 4 IING Ojo derecho
- 5 UNG Oreja izquierda
- 6 UUNG Oreja derecha
- 7 RING Fosa nasal izquierda
- 8 RRING Fosa nasal derecha
- 9 LRING Mejilla izquierda
- 10 LLRING Mejilla derecha
- 11 ENG Parte interna de la boca (aquí no debes tocar)
- 12 AING Barbilla
- 13 NGO Labio superior y dientes superiores
- 14 OUNG Labio inferior y dientes inferiores
- 15 AUNG Frente y parte superior de la cabeza
- 16 AH Cara completa (tocar con ambas manos)
- 17 KONG Hombro izquierdo
- 18 KHONG Codo izquierdo
- 19 GONG Muñeca izquierda
- 20 GHONG Nudillos del dedo izquierdo
- 21 WONG Articulaciones del dedo izquierdo
- 22 CHONG Hombro derecho
- 23 CHHONG Codo derecho
- 24 JONG Muñeca derecha
- 25 JHONG Nudillos del dedo derecho
- 26 NEONG Articulaciones del dedo derecho
- 27 TONG Articulación del muslo izquierdo
- 28 THONG Rodilla izquierda
- 29 DONG Tobillo izquierdo
- 30 DHONG Antepié izquierdo

- 31 NONG Dedos del pie izquierdo
- 32 TONG Articulación del muslo derecho
- 33 THONG Rodilla derecha
- 34 DONG Tobillo derecho
- 35 DHONG Antepié derecho
- 36 NOING Dedos del pie derecho
- 37 PONG Costillas izquierdas
- 38 PHONG Costillas derechas
- 39 BONG Espalda (tocar arriba y abajo)
- 40 BHONG Abdomen inferior
- 41 MONG Abdomen superior
- 42 JONG Centro del corazón
- 43 RONG Hombro izquierdo
- 44 LONG Nuca
- 45 VONG Hombro derecho
- 46 SHHONG Del hombro izquierdo a la mano derecha
- 47 SHONG Del hombro derecho a la mano izquierda
- 48 SONG Del hombro izquierdo al pie derecho
- 49 HAM Hombro derecho al pie izquierdo
- 50 AKSHAM Moviéndose hacia abajo por el frente del cuerpo

APÉNDICE N. 6 EXPERIENCIA CON UNA FORMA “NO VIOLENTA” DE KRIYA PRANAYAMA

En el capítulo 16 presenté el concepto de *la forma especial de Kriya Pranayama* de una manera sencilla y posiblemente demasiado concisa. Intentaré aportar algunas observaciones sobre este tema aquí.

Este enfoque de *Kriya Pranayama* está relacionado con una experiencia que tuve después de practicar *Kriya* durante muchos años. En ese momento, desconocía la segunda y tercera etapas de la práctica *de Kriya* [me refiero a las ideas del capítulo 6, no a las *Kriyas superiores*]. No prestaba atención a los *chakras* ni a la perspectiva de elevar la conciencia a la parte superior de la cabeza, por lo que mi práctica era increíblemente sencilla.

Al enfrentarme a mi rutina diaria, me sentí inquieto, como si lo que estaba a punto de suceder fuera un esfuerzo insostenible.

Mi elección fue sentarme y esperar sin hacer nada. Tenía una vaga esperanza de que este proceso se llevaría a cabo sin mi intervención. Es decir, quería intentar hacer *Kriya Pranayama*, pero... sin realizarlo. Se esperaba que sucediera automáticamente mientras descansaba en la cueva *de Kutastha*. Fui inquebrantable en mi decisión. Pensé: "No importa lo que pase, no cambiaré nada". Si no pasa nada, restringiré mi práctica a *Thokar* y abandonaré *Kriya Pranayama* para siempre.

Me imaginé que *Kutastha* era una cueva. Coloqué mi cuerpo dentro

de esa cueva, no en el área entre mis cejas, sino en el medio de mi cerebro. En ese momento no estaba familiarizado con *el Kechari Mudra*.

Todo lo que podía ver era una respiración profunda que entraba y salía. La respiración era razonablemente profunda. Dejé que mi atención se centrara en el sonido de la respiración. El sonido era claro y limpio. El acto de prestar atención a este sonido no se consideraba un trabajo. Durante todo el proceso, mantuve la actitud de descansar y observar la respiración. No conté el número de respiraciones; era un esfuerzo que debía evitar.

Sentí una sensación de alegría mientras me concentraba en los sonidos y experimentaba la frescura y el calor que vienen con la respiración profunda.

Mientras permanecía en mi "cueva", me di cuenta de una sensación de energía que se creaba y se intensificaba gradualmente en mi cuerpo. No la controlaba de ninguna manera, pero podía mantenerme neutral. Solo me interesaba observar, no hacer nada.

Pasaron varios minutos sin que yo interviniera. Nunca me obligaba a hacer una pausa al final de la inhalación, sino que siempre dejaba que el cuerpo decidiera cuándo exhalar... la respiración que quería disfrutar tenía que ser profunda, por lo tanto larga, hermosa y caracterizada por sonidos maravillosos. Al entrar estaba fresca y luego tibia al salir.

La energía que estaba empezando a sentir no estaba siendo influenciada por mí para subir y bajar dentro de la columna vertebral. Sin embargo, me di cuenta de que la inhalación estaba acompañada por una sensación energética en mi columna vertebral a la altura del corazón. Una sensación energética estaba presente en la parte delantera del cuerpo mientras exhalaba.

A medida que avanzaba, notaba que la inhalación era más corta que la exhalación y su sonido se hacía más suave, mientras que la exhalación, que era más larga, siempre tenía un sonido claro y fuerte. Al final de cada respiración, comenzaba a percibir algo verdaderamente hermoso que se manifestaba en mi ser durante esos breves momentos.

A medida que iba avanzando, me di cuenta de que las dos corrientes que se habían predicho en *Kriya Pranayama* se estaban produciendo con un mayor grado de dicha. Nunca dejé de pensar en no hacer nada. Observaba la belleza de lo que estaba sucediendo. Estaba completamente absorto en esta práctica y dejé pasar mucho tiempo. Me levanté sin hacer nada.

Además, me siento feliz por mi nueva *Kriya*, a la que me referí como '*Kriya de la no violencia*'.

Para resumir el significado de esta forma de practicar, me doy cuenta de que no hay muchos detalles que compartir. Es importante reiterar un concepto crucial: preservar la libertad de no hacer nada y garantizar que *Kriya Pranayama* se lleve a cabo libremente en toda su magnificencia. Esto se destaca porque me enfrenté a un problema grave. Tomé conciencia de la

tendencia a perderme en un estado de tranquilidad que me hacía quedarme dormido. La solución se logró al comprender que no actuar no significa permitir que la respiración se haga cada vez más corta hasta casi desaparecer. ¡Este es el caso cuando *Kriya* desaparece y se acerca la somnolencia!

Puedo recordar los beneficios de practicar de esta manera.

Me sentí tan bien que parecía que había comenzado a vivir de otra manera. Sentía que estaba en un lugar ideal, por encima de la vida mundana o en otra dimensión. Vivía en un estado que se parecía al cielo.

El final de este hermoso período se debió a que mi temperamento me obligó a enfrentarme a mí mismo con el procedimiento de las *Kriyas superiores*. Mantener mi actitud no violenta no me fue posible durante estos procedimientos. Fue un largo proceso para mí comprender que podía revivirlo por completo, pero solo después de practicar *Thokar*, en la última parte de mi rutina.

APÉNDICE N.7 REFLEXIONES FINALES

Varias personas se pusieron en contacto conmigo después de leer este libro para expresarme su gratitud y preguntarme si estaba disponible para conversar, ya sea por correo electrónico o en persona. Es evidente que estoy dispuesto a recibir correos electrónicos y responder con prontitud. Cuando se trata de reuniones cara a cara, soy cauteloso y trato de tomarme mi tiempo.

Me pregunto por qué alguien haría un largo viaje para encontrarse con nosotros y luego descubriría que no tiene un interés genuino en el camino espiritual o que existe un interés en él, pero que está tan contaminado por diversos factores que no estoy seguro de poder brindar algún consejo útil. En realidad, estoy seguro de que tengo algo que decir, pero no estoy seguro de que la persona lo comprenda.

Así que aquí, ahora que me encuentro viviendo la parte final de mi existencia terrenal, intento resumir mis creencias primarias sobre la dimensión espiritual y ofrecer una ilustración de lo que podría suceder a aquellos que siguen diligentemente el camino del *Kriya Yoga*.

[1] *El pensamiento no es capaz de alcanzar la dimensión espiritual.*

Todos tenemos un lugar en la dimensión mental. Nuestros pensamientos o reflexiones pueden utilizarse de una manera que puede ser útil o inútil e improductiva. Un enfoque que nos permita lidiar con la complejidad, la dificultad y belleza de la vida es útil. La función del razonamiento puede utilizarse de diversas maneras improductivas, y cuando me pierdo en fantasías sobre la dimensión espiritual, termino perdiendo mucho tiempo. Esta forma de pensar no tiene sentido porque nuestros pensamientos son incapaces de alcanzar o captar la realidad del Espíritu, y éste no puede

intentar transmitirla a los demás. Me costó comprender este hecho. No fue inmediato, pero ahora lo tengo claro.

Esta fuerte convicción ya ha sido compartida con el lector tanto en el Capítulo 10 de este libro como en el folleto sobre el camino espiritual que se puede descargar de la misma página en mi sitio web.

Trata de contar cuántas veces te han expresado con gran ímpetu su punto de vista sobre lo que es la dimensión espiritual. ¿Cuál es el significado científico real de sus opiniones? ¡Ninguno!

La experiencia directa (experiencia mística) es la única manera de experimentar esta dimensión. Esta experiencia sólo ocurre cuando se elimina el pensamiento. Una experiencia de este tipo no se puede lograr mediante el pensamiento.

Cuando experimentamos la espiritualidad, nos quedamos con una conciencia indestructible de que hay algo más allá de nuestra vida ordinaria, pero somos incapaces de añadir nada más. Nuestras expresiones, que están impulsadas por emociones profundas, no son comprendidas por los demás.

[2] *¿Cuáles son los medios por los cuales podemos acercarnos verdaderamente a la dimensión espiritual?*

Por lo que sé, hay cuatro enfoques. Ninguno de ellos requiere el uso del pensamiento ni la capacidad de visualizar.

a) Un acontecimiento espontáneo. No hay forma de explicar este hecho. El proceso se produce cuando nuestro cuerpo está fisiológicamente preparado. Es probable que esto ocurra cuando existe un fuerte deseo, ya sea consciente o inconsciente, de vivir esa experiencia.

b) Una experiencia cercana a la muerte (ECM). El Dr. Moody describió muchos ejemplos de esta experiencia en el libro *Life After Life (Vida después de la vida)*.

c) Se desaconseja totalmente el uso de medios inseguros. Me refiero al uso de drogas alucinógenas. Carezco de experiencia personal al respecto y soy escéptico al respecto. Después de emprender este camino, fui testigo de la destrucción de amigos.

d) Por último, pensemos en los místicos que emplean técnicas que son a la vez prácticas y beneficiosas para su propio bienestar. Si bien es poco frecuente, es posible alcanzar un camino efectivo que conduzca al contacto real con la realidad espiritual.

[3] *¿En qué punto son efectivos los métodos místicos?*

El éxito de estos métodos se basa en un fuerte deseo de alcanzar la espiritualidad.

Realidad. El éxito es imposible si se inicia la práctica por curiosidad sobre temas esotéricos o para solucionar problemas de salud (tanto física como

psicológica), o por tener como única motivación el deseo de triunfar en diversos campos de la vida práctica. Es seguro que en estos casos se producirá el fracaso.

Para poder funcionar es imprescindible encontrar la actitud adecuada para afrontar cada práctica. Tener la actitud correcta no es sólo cuestión de pura fuerza de voluntad. Los principiantes suelen practicar así, sin conseguir ningún resultado. La tranquilidad emocional es necesaria para practicar correctamente. Para practicar de forma efectiva hay que tener la mentalidad de quien actúa pero sólo observa su práctica como si estuviera sucediendo por sí misma, renunciando al Ego y confiando en el *Gurú interior* o escuchando atentamente lo que le sugiere el corazón.

[4] *¿Qué ocurre en nuestra vida diaria cuando tenemos una conexión genuina con la dimensión espiritual?*

Se produce una transformación interna. Es habitual que las personas reaccionen ante experiencias genuinas excitándose y actuando de manera irresponsable.

Afortunadamente, con el paso del tiempo, la atención de la persona se desplaza de la mente al corazón. Se suelen evitar los razonamientos complejos y se evita utilizar el término "Dios". Se prefiere utilizar el término "Lo Divino". Cuando se aprecia el silencio interior, la amargura derivada de la excesiva actividad mental desaparece de nuestro corazón.

[5] *¿Qué puedo compartir sobre mi experiencia con la dimensión espiritual?*

Soy de la opinión de que he encontrado la dimensión espiritual a través de dos experiencias distintas. La primera experiencia comenzó mientras estaba acostado boca arriba en una habitación cerrada donde nadie podía molestarme.

Sentí un poderoso flujo de energía que subió rápidamente por mi columna y penetró en mi cerebro. Mi memoria se limita a una alegría indescriptible. La segunda experiencia consistió en quedarme sin aliento después de completar una rutina *de Kriya*.

El descubrimiento de la gran ayuda que podía proporcionar *el Japa* (repetición incesante de un *mantra*) me llevó a que esto sucediera. Al principio, pensé que el Japa no era natural porque me hacía sentir como un idiota cuando repetía el mismo *mantra* una y otra vez. Sin embargo, tenía evidencias de que esta práctica era superior a todas las demás. Cuando me senté a practicar *Kriya* después *del Japa*, mis pensamientos desaparecieron, pero solo permaneció la conciencia pura. Me encontré en un estado de tranquilidad absoluta, sintiéndome completamente exento de la necesidad de respirar. Me limito a decir esto y nada más, ya que no soy capaz de hacerlo.

Más aclaraciones

[a] *El vínculo de dependencia con un Gurú no siempre está presente*

La literatura sobre estos temas afirma que los expertos que son Maestros o *Gurús* son los únicos que pueden enseñar métodos saludables para contactar con la dimensión espiritual.

A menudo esto ocurre, por lo que intenté adquirir conocimiento sobre estas prácticas de varias fuentes, como una organización y personas que consideraba expertos.

El aprendizaje de estos métodos puede hacer que las personas se apeguen emocionalmente a las fuentes de las que aprenden, lo que da lugar a una fuerte dependencia. A pesar de estar agradecidos por estas fuentes, hay personas que evitan volverse dependientes de ellas. Su impulso natural a actuar como individuos autodidactas hace que sean capaces de valerse por sí mismos. Con el tiempo, comienzan a identificar un guía en su corazón después de pasar por períodos de incertidumbre. El ' *Gurú Interior* ' es el nombre que se le da a este guía.

[b] *¿Es beneficioso conectarse con otros buscadores espirituales?*

La práctica se realiza siempre en soledad, en completo silencio. La idea de que practicar en grupo es sumamente beneficioso y crucial es una tontería total y peligrosa. Es normal compartir la propia opinión sobre los procedimientos místicos con otros amigos, y se deben comunicar todos los descubrimientos interesantes, así como las dudas y dificultades. No es raro hablar sobre el significado de las propias intuiciones. Ayudarse mutuamente es algo normal. Tenemos la capacidad de dar y recibir, y no hay límite a las posibilidades. Sin embargo, hay un hecho que debe aceptarse: cada practicante, especialmente cuando está a punto de encontrarse con la dimensión espiritual, permanece solo.

Conclusión

En vista de lo anterior, ¿cuál podría ser el objetivo del encuentro y la conversación? Si estamos de acuerdo, sólo puedo animar a la persona a poner en práctica lo mencionado en el capítulo 6 y posiblemente también en los capítulos siguientes. No me inclino por dar lecciones. Soy alguien que sólo comparte su experiencia. El libro pretende ofrecer una introducción al *Kriya Yoga*, que considero un buen método, de hecho excelente.

GLOSARIO

Este glosario está destinado a personas que ya comprenden los significados de los términos más comunes utilizados en Kriya pero desean evitar la incertidumbre sobre cómo usarlos en este libro.

Apana

Entre las cinco formas de energía del cuerpo, la kriya pranayama es una de ellas. La región abdominal inferior es donde se encarga de todas las actividades, incluido el proceso de eliminación. Kriya Pranayama, en su fase inicial, es esencialmente el movimiento de Prana (la energía particular presente en la parte superior del tronco - pulmones y corazón) hacia Apana, y Apana hacia Prana. La energía del exterior del cuerpo se introduce en el cuerpo a través de la inhalación y se encuentra con Apana en el abdomen inferior.

Asana

Posición corporal que favorece la meditación. Patanjali recomienda que el yogui mantenga una posición estable y cómoda. El medio loto [ver] es una buena opción para los kriyabanes debido a su capacidad para evitar problemas físicos. Siddhasana se considera la asana más superior para el kriyaban promedio. No es recomendable asumir la posición perfecta de Padmasana [ver].

Mudra Aswini

Para definirlo, significa contraer los músculos de la base de la columna vertebral (esfínter) repetidamente con un ritmo de alrededor de dos contracciones por segundo. Ashwa significa yegua; Aswini Mudra significa 'Mudra de la Yegua' porque la contracción anal se asemeja al movimiento que ella hace con su esfínter inmediatamente después de la evacuación intestinal. El Mudra puede tener definiciones ligeramente diferentes y puede confundirse con el Mula Bandha [ver]. El propósito de este Mudra es tocar directamente la energía bloqueada y estancada en la base de la columna vertebral y empujarla continuamente hacia arriba.

Banda

El sistema energético del cuerpo se ve afectado por los Bandhas, que son cerraduras que actúan como válvulas de energía. Evitan que el Prana se disipe y lo guían hacia la columna vertebral. Los Bandhas son esenciales para la práctica completa y correcta del Pranayama. Véase Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha y Mula Bandha.

Brúmadhya

Entre las cejas, es un espacio que está conectado con el chakra Ajna. También se lo puede denominar "tercer ojo" o Kutastha.

Bindu

Se encuentra en la parte posterior de la cabeza, donde la línea del cabello forma una especie de vórtice.

Los hindúes con la cabeza rapada mantienen un mechón de pelo en este punto Sikha, pero no es un Chakra en sí mismo. Su importancia radica en su función como puerta que lleva la conciencia al Sahasrara, el séptimo Chakra ubicado en la parte superior de la cabeza.

Chakra

La palabra Chakras se deriva del sánscrito cakra, que puede traducirse como 'rueda' o 'círculo'. Los textos tántricos describen los Chakras como las manifestaciones del Espíritu, que son las ruedas de nuestra vida espiritual. Su esencia se expandió en niveles cada vez más burdos de manifestación, alcanzando finalmente la dimensión del Chakra base, el Muladhara, que simboliza el mundo físico. La energía-conciencia que ha caído y está enroscada y dormida en la base de la columna vertebral se conoce como Kundalini, o la enroscada. Nosotros los humanos consideramos solo el mundo físico como real. Es solo cuando nuestra Kundalini despierta que recuperamos la memoria completa de la realidad de la dimensión sutil del Universo.

Describir los chakras es un desafío debido a que no es posible llevarlos a la mesa de laboratorio. Las descripciones que se encuentran en los libros de yoga se derivan de traducciones de dos textos indios: Sat-Cakra-Nirupana y Padaka-Pancaka. Sir John Woodroffe, también conocido como Arturo Avalon, escribió The Serpent Power. El tema descrito allí parece ser anormalmente complicado y casi imposible de usar.

La teosofía y la literatura esotérica similar han contribuido a una mayor contaminación de estos conceptos. El libro "Los Chakras", escrito por el controvertido autor CW Leadbeater, es en gran medida el resultado de la elaboración mental de sus experiencias. El Kriya Yoga elimina estas complicaciones y sólo pretende localizar su ubicación.

Situado por encima del ano, en la base de la columna vertebral, en la parte más baja del cóccix, encontramos el Chakra raíz **Muladhara**. **Swadhisthana** está situado dentro de la columna vertebral, entre las últimas vértebras lumbares y el comienzo del sacro. El tercer Chakra **Manipura** está situado en la columna vertebral al mismo nivel que el Ombligo, cerca del final de las vértebras dorsales y el comienzo de las vértebras lumbares. **Anahata**, o el Chakra del Corazón, se encuentra en el centro de las vértebras dorsales de la columna vertebral. Entre la última vértebra cervical y la primera vértebra dorsal se puede encontrar el sexto Chakra **Vishuddha**, que también se llama Chakra de la Garganta. La parte central del cerebro contiene el sexto Chakra **Ajna**. Está estrechamente vinculado al punto entre las cejas (Kutastha) y el Bulbo Raquídeo.

El **Sahasrara**, séptimo chakra, está situado entre la coronilla y la fontanela y por encima de ella. No puede considerarse de la misma naturaleza que los demás, pero es una realidad superior que sólo puede experimentarse en estado de abstinencia.

Varios maestros de Kriya imparten enseñanzas sobre los **chakras frontales**. La primera región que se menciona es el perineo, a la que le siguen la región genital, la región del ombligo y la parte central de la región del esternón. La nuez de Adán es la quinta y el punto entre las cejas puede considerarse el sexto. El principio subyacente es que al tocar estos puntos con concentración se estimula la energía alrededor del chakra correspondiente en la columna vertebral.

Dharana

Según Patanjali, Dharana es la concentración en un objeto físico o abstracto. En Kriya, Dharana se logra prestando atención al sonido interno de Omkar, la luz o la sensación de movimiento. Esto ocurre justo después de calmar la respiración.

Meditación

Patanjali afirma que Dhyana surge de la concentración en la naturaleza esencial del objeto elegido, como un flujo continuo e ininterrumpido de conciencia. La conciencia de Kriya, que se centra en la realidad de Omkar, pronto conduce a un estado de Samadhi.

Sonido de flauta (durante Kriya Pranayama)

Durante el Kriya Pranayama se produce un leve silbido en la garganta. Si un kriyaban es capaz de adoptar la posición de Kechari Mudra, la frecuencia del sonido de exhalación aumentará. El sonido se ha comparado con la flauta de Krishna. Según Lahiri Mahasaya, es como una persona que sopla a través del ojo de una cerradura. Este sonido es tan agradable que puede mantener la mente tranquila y transparente, y hace que la práctica del Kriya Pranayama no requiera esfuerzo.

Granti

Significa nudo. La definición tradicional de Granthi identifica tres nudos: el Brahma Granthi en el chakra Muladhara, el Vishnu Granthi en el chakra del corazón y el Rudra Granthi en el punto entre las cejas. En estos lugares se unen Nadi Ida, Pingala y Sushumna.

Lahiri Mahasaya enfatiza la importancia de superar dos obstáculos adicionales: la lengua y el ombligo, que se eliminan mediante Kechari Mudra y Navi Kriya, respectivamente. El nudo en la lengua nos impide acceder a la reserva de energía en la región Sahasrara. El nudo en el ombligo se produce al cortar el cordón umbilical.

Gurú

En muchos caminos espirituales, se considera esencial encontrar un Gurú (maestro) que supervise el entrenamiento espiritual de los discípulos. Un Gurú posee las cualidades de un maestro, un guía y mucho más. Las escrituras afirman que el Gurú es igual a Dios y Dios es igual al Gurú. Estamos acostumbrados a describir al Gurú como una interacción metafórica entre la oscuridad y la luz. Se cree que el Gurú es el que se deshace de la oscuridad: "Gu" significa oscuridad y "Ru" significa el que se deshace de ella. Esta etimología no es aceptada por algunos eruditos, que creen que "Gu" significa "más allá de las cualidades" y "Ru" significa "sin forma". El proceso de iniciación (Diksha) generalmente implica que un Gurú imparta conocimiento esotérico al discípulo para ayudarlo a progresar hacia la autorrealización.

Parece que el pensamiento de Lahiri Mahasaya nos está llevando en una dirección específica. Él afirmó: "Yo no soy el Gurú". No creo un obstáculo entre el verdadero Gurú (lo Divino) y el discípulo. Añadió que quería ser considerado un "espejo". En otras palabras, cada kriyaban no debe verlo como un ideal inalcanzable, sino como la encarnación de toda la sabiduría y la realización espiritual que, a su debido tiempo, la práctica del Kriya podrá aportar.

Surge la pregunta: ¿son las técnicas de Kriya aplicables fuera de la relación Gurú-discípulo? Está claro que en este campo se pueden utilizar tanto la fe como la razón. Numerosos kriyabanes sostienen la creencia de que si no

pueden localizar a un verdadero Gurú, un experto en Kriya, tomarán el asunto en sus propias manos y procederán con el material que hayan podido localizar hasta el momento. Estos kriyabanes sostienen la creencia de que las técnicas de Kriya son efectivas incluso sin la relación Gurú-discípulo.

Medio loto

Esta asana se ha utilizado para la meditación desde tiempos inmemoriales porque es muy cómoda. La pierna izquierda se dobla y se acerca al cuerpo, y la planta del pie izquierdo se apoya en la parte interna del muslo derecho. El talón del pie izquierdo se acerca al cuerpo lo más cerca posible. Doblando la pierna derecha, el pie derecho se coloca en la zona del pliegue de la pierna izquierda. La rodilla derecha se coloca lo más cerca posible del suelo. Las manos se apoyan en las rodillas. El secreto es mantener la columna erguida. Esto solo se puede lograr sentándose sobre una almohada gruesa con las nalgas apoyadas en la mitad delantera de la almohada. Al hacer esto, las nalgas se elevan ligeramente y las rodillas están a la misma altura que el suelo. Cuando las piernas se cansan, la posición se puede prolongar invirtiendo las piernas. En ciertas situaciones, puede ser conveniente sentarse en una silla sin reposabrazos y con un asiento lo suficientemente ancho para este medio loto. Al hacer esto, uno puede bajar una pierna al suelo y aliviar la articulación de la rodilla. Algunos profesores de yoga explican que la presión de una pelota de tenis (o una toalla doblada) sobre el perineo puede proporcionar los beneficios de la posición Siddhasana.

Ida [ver Nadi]

Alquimia interior [Taoísta - Nei Dan]

En la antigua China, esta era la tradición mística. Recuerda las técnicas del Primer Nivel de Kriya Yoga con tal precisión que ofrece todas las razones para creer que es parte del mismo proceso. Este movimiento se resumirá en el Capítulo 12.

Jalandhara Banda

Jalandhara Bandha implica una ligera contracción del cuello y la garganta, mientras el mentón se presiona contra el pecho.

Japa

Significa Oración. La oración es una invocación que permite a una persona ofrecer sus alabanzas a lo Divino. La oración puede consistir en una fórmula fija o en una expresión espontánea de palabras. La oración es un tema muy amplio; me limitaré a la oración repetitiva. Japa es el nombre que se le da a la repetición del Nombre Divino en la India. Esta palabra se deriva de la raíz Jap, que significa 'pronunciar suavemente y repetir'.

Japa abarca el acto de repetir cualquier mantra y no se limita a la oración. Un mantra puede ser tanto un nombre para lo Divino como un sonido puro sin un significado específico. En la antigüedad, los yoguis reconocían el poder de ciertos sonidos y los empleaban ampliamente. (Algunos creen que la repetición de un mantra tiene el misterioso poder de provocar la manifestación de la Divinidad,

"así como la ruptura de un átomo manifiesta las tremendas fuerzas latentes en él").

Nuestras mentes están protegidas al repetir la misma vibración saludable una y otra vez, por eso el término mantra se deriva de las palabras 'manas' (mente) y 'tra' (protección).

Generalmente, un mantra se repite en voz alta una cierta cantidad de veces, luego se susurra y luego se repite mentalmente durante un tiempo. El japa se realiza típicamente contando los mantras con una tira de cuentas llamada japa mala. La cantidad de cuentas de este tipo suele ser 108 o 100. El mala se utiliza de una manera que permite al devoto disfrutar de la práctica sin tener que preocuparse por contar repeticiones. Es posible practicarlo mientras se está sentado en una posición de meditación o mientras se realizan otras actividades, en particular caminar.

Kechari Mudra Se puede obtener la posición de la lengua Kechari Mudra a través de uno de los siguientes métodos.

I.] Poniendo la lengua en contacto con la úvula en la parte posterior del paladar blando. [b] Insertando la lengua en la faringe nasal y tocando el tabique nasal, si es posible.

Según Lahiri Mahasaya, para obtener este Mudra es necesario utilizar Talabya Kriya en lugar de cortar el frenillo de la lengua. El significado literal de Kechari es "el estado de los que vuelan en el cielo, el éter o el espacio interior". Se considera que Kechari es un medio para eludir el sistema energético de la mente. Cambia el camino del flujo de Prana, haciendo que la fuerza vital se retire del proceso de pensamiento. En lugar de dejar que los pensamientos vaguen como ranas, deje que la mente esté tranquila y se concentre en el objetivo de la meditación. Cuando estamos perdidos en nuestros pensamientos o en nuestros planes, no nos damos cuenta de la cantidad de energía que perdemos. Kechari transforma esta forma dañina de consumir toda nuestra vitalidad en su opuesto. La mente comienza a perder su papel despótico: la actividad interior ya no se produce a través del proceso de pensamiento sino a través del desarrollo de la intuición. Al combinarlo con Kriya, uno puede mejorar enormemente la claridad de sus complejas estructuras psicológicas. Un tema de debate es la experiencia del elixir de la vida, Amrita o Néctar. Es un fluido de sabor dulce que el kriyaban percibe cuando toca la úvula o prominencia ósea en el techo del paladar, debajo de la glándula pituitaria. La tradición del yoga explica que hay un nadi que fluye a través del centro de la lengua; cuando toca esa prominencia ósea, la energía irradia a través de su punta, activando el chakra Ajna en el centro del cerebro.

Kevala Kumbhaka - Falta de aliento

Este estado no tiene nada que ver con obligarte a contener la respiración. El hecho de que la respiración se vuelva cada vez más tranquila no es así, estamos hablando del estado en el que la respiración está completamente ausente y la mente se disuelve como un todo.

Resultado. Echa un vistazo a la entrada: Kumbhaka

Kriya Yoga

Kriya es un camino místico que utiliza las herramientas más avanzadas que utilizan los místicos de todas las religiones. El objetivo es internalizar la respiración haciéndola larga inicialmente, luego gradualmente más sutil y evanescente hasta que se vuelve casi imperceptible. Cuando se establece la calma perfecta, cuando cesan todos los movimientos internos y externos, el kriyaban percibe una irradiación de energía fresca que sostiene cada célula desde adentro; luego el estado sin aliento se vuelve estable. Cuando la respiración física se trasciende totalmente y se produce la circulación de esta forma sutil de energía en el cuerpo, se dice que la respiración se internaliza. La sensación es como cruzar una barrera y entrar en un espacio vasto: Kriya Yoga es una maravilla de belleza.

Kumbhaka

Kumbhaka significa contener la respiración. La importancia de esta fase del Pranayama hace que a algunos profesores de Yoga les resulte difícil clasificar como Pranayama un ejercicio de respiración que no incluya Kumbhaka. Las observaciones han demostrado que cuando estamos a punto de hacer algo que exige toda nuestra atención o requiere mucha de ella, automáticamente retenemos la respiración. Esto ilustra la naturalidad de este proceso. La inhalación en Pranayama se denomina Puraka o "el acto de llenar"; la exhalación se denomina Rechaka o "el acto de vaciar". El acto de contener la respiración se conoce como Kumbhaka ("contener"). Kumbha es una jarra y, al igual que una jarra contiene agua, Kumbhaka también contiene la respiración y el Prana dentro de su cuerpo. La literatura clásica sobre el Yoga describe cuatro tipos de Kumbhaka.

II. Exhala profundamente y mantén la respiración durante unos segundos. El nombre de esta postura es 'Bahir Kumbhaka' (Kumbhaka externo).

III. El 'Antar Kumbhaka' (Kumbhaka interior) consiste en contener la respiración después de haber inhalado profundamente. Por lo general, este tipo de Kumbhaka se acompaña de la realización de tres Bandhas.

IV. La respiración alternada implica inhalar profundamente por la fosa nasal izquierda, contener la respiración y exhalar por la derecha, etc. Se cree que es la versión más sencilla de Kumbhaka.

V. El punto más alto del Pranayama, que es el más importante, es el cuarto punto de la lista. Kevala Kumbhaka, también conocido como suspensión automática de la respiración, es un estado de falta de aire en el que no hay inhalaciones ni exhalaciones y no existe ni el más mínimo deseo de respirar.

En la práctica de Kriya, el principio fundamental del (yo) está presente en todos aquellos procedimientos que implican una serie de exhalaciones muy largas y tranquilas que parecen terminar en una nada muy dulce.

El Kumbhaka interno (II) se encuentra en diferentes técnicas de Kriya, especialmente en Yoni Mudra, Maha Mudra y Thokar.

Maha Mudra, con su acción equilibrante sobre el lado derecho e izquierdo de la columna vertebral, también contiene – en un sentido amplio – los principios de (III): Respiración alternada.

La consecución de (IV) Kevala Kumbhaka es un momento crucial en Kriya.

Kundalini Kundalini, que significa "enrollado" en sánscrito, se considera una energía que está envuelta como una serpiente en el chakra Muladhara. La energía potencial que todavía está intacta puede estar implícita en la imagen de estar enrollada como un resorte. Permanece latente en nuestros cuerpos, debajo de las capas de nuestra conciencia, esperando ser despertada ya sea por la disciplina espiritual o por experiencias de vida específicas. Según la creencia, se eleva desde Muladhara a través del canal espinal Sushumna, activando cada chakra a medida que avanza: una vez que llega al chakra Sahasrara en la parte superior de la cabeza, proporciona una felicidad infinita, iluminación mística, etc.

Sólo a través de repetidos despertares de la Kundalini, el yogui logra alcanzar la Autorrealización.

El concepto de Kundalini, en concreto su despertar, permite expresar con facilidad lo que ocurre en el camino espiritual. Aunque la mayoría de las tradiciones espirituales tienen algún conocimiento sobre Kundalini, no todas están abiertas a analizar los detalles prácticos de este proceso.

El despertar de la Kundalini no se acompaña de sensaciones agradables, como una leve sensación de energía fluyendo por la columna vertebral. El movimiento de la Kundalini es similar a la erupción de un volcán interno, ¡un cohete disparado a través de nuestra columna vertebral! Si bien su naturaleza es beneficiosa, existen razones obvias para la perplejidad al considerar que los informes de despertares de la Kundalini acompañados de problemas, incluyen patrones evidentemente perturbados de respiración, distorsión de los procesos de pensamiento, mejoras emocionales inusuales o extremas, son auténticos. Nos inclinamos a pensar que una enfermedad oculta, que se revela por la práctica temeraria de ejercicios violentos o drogas, es la causa de esos fenómenos. Después de la experiencia auténtica, pueden aparecer fenómenos como insomnio e hipersensibilidad al medio ambiente. Durante un "verdadero despertar", la fuerza de la Kundalini eclipsa completamente al ego y hace que el individuo se sienta desorientado por un tiempo. Luego todo se absorbe sin problemas. Lamentablemente, intentar repetir el episodio puede dar como resultado el uso desordenado e imprudente de técnicas extrañas, sin establecer nunca una base mínima de quietud mental. En cada libro se menciona el riesgo de un despertar prematuro de la Kundalini y es imperativo que el cuerpo esté preparado para ello. La mayoría de los yoguis creen que pueden sostener este despertar temprano, y la advertencia del peligro los excita más que nunca. El problema es que muchas personas no tienen (o han perdido) un enfoque espiritual genuino y albergan un egoísta.

En Kriya, consideramos que la Kundalini es la misma energía que existe en todas partes del cuerpo. En Kriya, tratamos de evitar el uso del término "despertar de la Kundalini" porque puede resultar alienante.

En conclusión, Kundalini es la energía que conforma nuestra conciencia y es su capa más pura.

Kutastha

El "tercer ojo" u "ojo espiritual" es el órgano de la visión interna (el componente astral unificado de los dos ojos físicos). Es el lugar del cuerpo donde se manifiesta la Luz espiritual. Concentrándonos entre las cejas, percibimos primero

una

Oscuridad informe, luego un pequeño crepúsculo, luego otras luces. Finalmente, experimentamos un anillo dorado que rodea una mancha oscura con un punto brillante en su interior.

Existe una conexión entre Kutastha y Muladhara. Lo que vemos en el entrecejo no es otra cosa que la apertura de la puerta espinal, que tiene su asiento en el primer Chakra. Según algunos maestros, para entrar en el estado supremo de Kriya, es necesario tener una visión constante del ojo espiritual; otros identifican este estado como la condición en la que la energía está perfectamente calmada en la base de la columna vertebral. Ambas afirmaciones tienen el mismo significado.

Mahamudra

Se trata de una postura particular de alargamiento (estiramiento) del cuerpo. La importancia de esta técnica se hace evidente en cuanto se considera que incorpora los tres Bandhas principales del Hatha Yoga. En realidad, existen cientos de razones por las que es importante practicar Maha Mudra con firmeza.

Maha Samadhi

Es la salida consciente del cuerpo que se produce en el momento de la muerte. En ocasiones, se realiza mediante la técnica del Segundo Kriya.

Swami Pranabananda, un reconocido discípulo de Lahiri Mahasaya, abandonó su cuerpo conscientemente. La hazaña no se realizó con violencia, sino que sólo tuvo éxito en el momento preciso determinado por su Karma. ¿Cuál fue el procedimiento que utilizó?

a... Según algunos, era la forma básica de Thokar. Es posible que detuviera el movimiento del corazón, lo que le permitió abandonar el cuerpo. Si practicó un solo Thokar y detuvo su corazón, implica que puso tanto esfuerzo mental que bloqueó la energía que mantenía su corazón en movimiento.

b... Hay quienes creen que la única manera de aquietar el corazón es mediante un acto mental de inmersión en el punto entre las cejas y entrar en la luz de Kutastha. Según ellos, sus compañeros no observaron ningún movimiento de cabeza. De manera similar, cuando fallecieron otros santos importantes, no hubo evidencia de movimiento.

c... En mi opinión, puesto que el Mahasamadhi no es un truco esotérico astuto para dominar el mecanismo del suicidio sin dolor, ciertamente cada gran maestro ya ha desarrollado una capacidad para entrar en Samadhi. La tendencia natural a recuperar la unión con la Fuente Infinita desencadena un mecanismo natural para calmar el plexo cardíaco logrando una paz total en su ser.

Mantra [ver Japa]

Pranayama mental

En el Pranayama mental, el kriyaban maneja la energía del cuerpo pasando por alto el proceso de respiración y concentrándose únicamente en el Prana en los Chakras y el cuerpo. Es consciente de los componentes internos y externos de cada Chakra, siempre que se sienta energizado por energía fresca que rejuvenece cada parte de su cuerpo y lo sostiene desde adentro. Esta acción se distingue por

la conclusión de todos los movimientos físicos, lo que da como resultado una perfecta quietud física y mental.

A veces, la respiración se vuelve tan relajada que el practicante siente como si no estuviera respirando en absoluto.

Mula Bandha

En Mula Bandha, los músculos del perineo (entre el ano y los genitales) se contraen ligeramente mientras se ejerce presión mental sobre la parte inferior de la columna vertebral. A diferencia de Aswini Mudra, no hay una simple contracción de los músculos del esfínter; en Mula Bandha, el perineo parece cerrarse hacia arriba mientras el diafragma pélvico es empujado hacia arriba por el movimiento del hueso púbico. Al contraer este grupo muscular, la corriente Apana, que normalmente baja, se eleva y finalmente se une con el Prana en el ombligo. El efecto de Mula Bandha es dirigir el Prana hacia el canal Sushumna en lugar de a lo largo de Ida y Pingala.

Nada Yoga

Es el camino donde se puede lograr la unión con lo Divino escuchando los sonidos internos. Surat Shabda Yoga es un término diferente para esta práctica. Nada Yoga es una técnica de meditación que implica experiencia. Se basa en el hecho de que cualquier persona que sigue el camino místico siempre se encontrará con esta manifestación del Espíritu, independientemente de su preparación y convicciones. Es una forma de meditación extremadamente agradable; cualquiera puede participar incluso sin comprenderla por completo.

Para tapar ambos oídos con los dedos, puedes utilizar una posición corporal específica, como agacharte con los codos apoyados en las rodillas, por ejemplo. Sentado en silencio, la atención se centra en los sonidos sutiles que vienen de dentro en lugar de en los sonidos audibles que vienen de fuera. Se recomienda repetir mentalmente tu mantra favorito sin cesar. Con el tiempo, te darás cuenta de los sonidos internos. Tu capacidad para escuchar mejorará y tu sensibilidad a los sonidos aumentará. La experiencia de los sonidos internos puede progresar en diferentes niveles: cuando la mente está en calma, podemos escuchar los sonidos astrales que están por debajo de los sonidos externos. Oirás un avispon, un tambor, el laúd, la flauta, el arpa, el murmullo de un trueno o el zumbido de un transformador eléctrico. Algunos de estos sonidos son simplemente los sonidos del propio cuerpo, específicamente el bombeo de la sangre. Otros sonidos son en realidad sonidos que están más allá del rango de los sonidos audibles. Cuando calmas tu mente y te concentras de forma relajada, tu conciencia se verá atraída hacia este reino más profundo. Después de unas semanas de práctica intensa, uno podrá sintonizarse con un sonido más profundo que cualquiera de los sonidos astrales mencionados anteriormente. El sonido cósmico de Om es éste. El sonido se percibe con diferentes variaciones. Lahiri Mahasaya lo describe como producido por muchas personas que siguen golpeando el disco de una campana. Es continuo, muy parecido al flujo de aceite de un recipiente.

Nadi

Un canal sutil a través del cual fluye la energía por todo el cuerpo. Los más importantes son Ida, que fluye verticalmente a lo largo del lado izquierdo de la columna vertebral (se dice que es de naturaleza femenina) y Pingala (de naturaleza masculina) que fluye paralelo a Ida en el lado derecho; Sushumna fluye en el medio y representa la experiencia situada más allá de la dualidad.

Nadi Sodhana

El ejercicio de respiración alternada por las fosas nasales no forma parte del Kriya Yoga. Debido a su capacidad incomparable para calmar y despejar la mente (especialmente cuando se practica por la mañana), algunos kriyabanes lo han incorporado a su rutina diaria.

Navi Kriya

Técnica espiritual que forma parte de los procedimientos del primer nivel de Kriya Yoga. La esencia de esta técnica es disolver la inhalación y la exhalación en el estado de equilibrio en el ombligo, que es la sede de la corriente Samana. Tiene la capacidad tanto de preparar como de finalizar el Pranayama.

Nueva Era La Nueva Era se define por la afirmación de que nuestro sistema solar ha entrado en el signo de Acuario. La sensibilidad de la Nueva Era se caracteriza por la percepción de algo "planetario" que se está manifestando en la actualidad.

Numerosos científicos de gran importancia han hecho aportaciones a este campo. Lo esencial es que la gente ha comprendido que los descubrimientos de la Física, la Medicina Alternativa y los avances de la Psicología Profunda convergen hacia una única comprensión: la interdependencia esencial entre el universo, el cuerpo, la psique y la dimensión espiritual de los seres humanos. El pensamiento humano ha realizado importantes avances en una dirección evolutiva durante el siglo XX. Hay muchas razones para creer que en el futuro, esta era será estudiada con el mismo respeto que las eras del Humanismo, el Renacimiento o la Ilustración.

Cuando menciono algunas manías de la Nueva Era en el libro, me refiero al uso excesivo de remedios alternativos para cualquier tipo de problemas reales o imaginarios y también a teorías tomadas prestadas muy superficialmente de diversas tradiciones esotéricas.

Omkar

Omkar es Om. El universo se sustenta en Om, la Realidad Divina, cuya vibración está compuesta por aspectos específicos de sonido, luz y movimiento interior. El término 'Omkar' u 'Omkar Kriya' también se utiliza para referirse a cualquier procedimiento que favorezca la experiencia de Om.

Padmasana

La Asana consiste en colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho con la planta hacia arriba. El nombre significa "la posición en la que se pueden ver las flores de loto (Chakras)"; se explica que, junto con Kechari y Shambhavi Mudra, esta posición crea un estado energético en el cuerpo que es adecuado para experimentar la luz interna que proviene de cada

Chakra.

Lamentablemente, a algunos yoguis les han extirpado el cartílago de la rodilla porque tuvieron que soportar esta posición durante años. En Kriya Yoga, al menos para quienes viven en Occidente y no están acostumbrados a ella desde la infancia, es muy sensato y cómodo practicar tanto la posición de medio loto como la de Siddhasana.

Paravasta

Este concepto está relacionado con el de "SthiraTattwa (Tranquilidad)". Lahiri Mahasaya lo acuñó para describir el estado que se alcanza al extender los efectos posteriores a la práctica de Kriya. No se trata solo de alegría y paz, sino más bien de algo más profundo y vital para nosotros como proceso de curación. A lo largo del día, presenciamos momentos de profunda paz y armonía con el resto del mundo como resultado de nuestros esfuerzos iniciales por dominar las técnicas de Kriya. Una vez que se han pasado años de disciplina y el estado sin aliento se ha vuelto familiar, se alcanza Paravastha. El estado de tranquilidad dura para siempre, por lo que ya no es necesario buscarlo con cuidado. Cuando se enfrenta a los desafíos de la vida, la mente se siente reconfortada por destellos del estado final de libertad.

Pingala [ver Nadi]

Prana

La energía que permea nuestro sistema psicofísico. El Prana se divide en Prana, Apana, Samana, Udana y Viana, que tienen sus respectivos asientos en el pecho, en el abdomen inferior, en la región de la cintura, en la cabeza y en todo el cuerpo – brazos y piernas. El hecho de que el término "Prana" tenga dos significados no crea confusión, si se considera el contexto en el que se utiliza. Prana, Apana y Samana son nuestro enfoque principal durante las etapas iniciales de Kriya Pranayama. Cuando utilizamos Shambhavi Mudra y realizamos Pranayama mental, nos conectamos con Udana. A través de diversas técnicas (como Maha Mudra) y la experiencia de Kriya Pranayama con Respiración Internalizada, podemos obtener una perspectiva fresca y revitalizante sobre Viana.

Pranayama

El término Pranayama tiene dos raíces: Prana y yama (expansión) o Yama (control). Pranayama es un término que engloba tanto 'Expansión de Prana' como 'Control de Prana'. Preferiría el primer significado del término, pero creo que el segundo significado es correcto. En otras palabras, Pranayama es el control de la energía en todo el sistema psicofísico a través del proceso de respiración, con el objetivo de recibir un efecto beneficioso o prepararse para la meditación. Los ejercicios comunes de Pranayama, aunque no implican la percepción de ninguna corriente energética en la columna vertebral, pueden producir experiencias extraordinarias de fuerte flujo energético a lo largo de la columna vertebral. Esto no es poca cosa ya que tal experiencia puede proporcionar al practicante, que ha sido escéptico hasta ahora, contacto con la realidad espiritual y empujarlo a hacer de esta realidad un punto permanente de su existencia.

El proceso de respiración está sincronizado con la atención que se mueve

hacia arriba y hacia abajo por la columna vertebral en Kriya Pranayama. A medida que la respiración se hace más lenta y profunda, con la lengua plana o hacia atrás, la conciencia se involucra en el movimiento de energía alrededor de los seis Chakras. A medida que el proceso avanza, la corriente fluye hacia el canal más profundo de la columna vertebral, que es Sushumna. Cuando una forma sutil de energía circula dentro del cuerpo mientras la respiración física está completamente quieta después de años de práctica, es una señal de que Pranayama ha logrado su objetivo.

Samadhi

Según el Ashtanga Yoga (ocho pasos) de Patanjali, el Samadhi es el estado de contemplación profunda en el que el objeto de meditación se vuelve inseparable del meditador. Se produce de forma natural después de los estados de Dharana y Dhyana.

El samadhi es más que un estado de perfección de la meditación. Llegamos a la conclusión de que se parece a una experiencia cercana a la muerte, pero sin accidentes, lo que lo hace hermosa. El samadhi y las experiencias cercanas a la muerte en la literatura siguen el mismo patrón. Se permite que la conciencia entre en una dimensión más allá de la mente; más tarde, esta conciencia elevada se integra con la vida diaria, que se transforma por completo. A quienes preguntan si es correcto disminuir el valor del samadhi reduciéndolo a un proceso de contacto con la dimensión más allá de la vida física durante un tiempo determinado, afirmamos que esta experiencia genuina no tiene paralelo en la promoción de los ideales de una vida espiritual equilibrada de una manera limpia.

postura siddhasana

El nombre en sánscrito significa "Postura perfecta". En esta Asana, el talón del pie izquierdo se presiona contra el perineo con la planta del pie derecho. Se coloca el talón derecho contra el hueso púbico. El circuito pránico se cierra y Kriya Pranayama se vuelve fácil y provechoso cuando las piernas están en esta posición y se utiliza Kechari Mudra.

Sikhismo

La religión sij, que es la quinta religión organizada más grande del mundo, se basa en las enseñanzas de Gurú Nanak y de los nueve gurús sucesivos. La singularidad del sijismo reside en su concepto no antropomórfico de Dios, que permite la interpretación de Dios como el Universo mismo.

Sushumna [ver Nadi]

Kriya Talabya

Este ejercicio implica estirar los músculos de la lengua, en particular el frenillo, para lograr el Kechari Mudra [ver]. Incluso cuando se logra el Kechari Mudra, esta práctica sigue siendo importante porque tiene un efecto calmante decisivo sobre los pensamientos.

Thokar

Esta técnica de Kriya se centra en dirigir el Prana hacia la ubicación de un Chakra a través de un movimiento específico de la cabeza. El estudio de las prácticas sufíes revela que el Thokar de Lahiri Mahasaya es una variación del Dhikr sufí.

Tribhangamurari

Este término se refiere a una variante de Thokar. La enseñanza principal se centra en guiar la conciencia a través de un camino de tres curvas llamado Tribhangamurari (Tri-vanga-Murari = forma de tres curvas). Algunos maestros de Kriya explican que en la última parte de su vida, Lahiri Mahasaya dibujó con extrema precisión la forma de tres curvas, que se puede percibir al profundizar la meditación después de Kriya Pranayama. El punto de partida de este camino es Bindu, y asciende ligeramente hacia la izquierda antes de descender hacia el lado derecho del cuerpo. Cuando se llega a un punto particular en la espalda, se curva y se mueve hacia la izquierda, cortando el nudo de Vishnu, cuyo asiento está en el Chakra del corazón. Después de llegar a un punto en la espalda a la izquierda, cambia de dirección nuevamente y apunta hacia la ubicación del nodo Brahma en la región del cóccix.

Tummo

Esta es una técnica verdaderamente efectiva que proviene de la tradición tibetana, y por lo tanto no de las enseñanzas de Lahiri Mahasaya. Cómo la aprendí está narrado en el Apéndice #1 de este libro. La técnica está ilustrada en el capítulo 16. Se basa en una fuerte acción de la conciencia sobre el centro Dantian. Inducir un fuerte estado de calma en el sistema psicofísico es el primer efecto que se evidencia. Con el tiempo, dominar este procedimiento puede llevar al estado de Samadhi.

Banda Uddiyana

El bloqueo abdominal se practica habitualmente con la exhalación, pero en Kriya también se utiliza con la inhalación, especialmente durante la práctica de Mudra, típicos de Kriya, como Maha Mudra, Navi Mudra y Yoni Mudra.

Para practicarlo con la exhalación se utiliza Jalandhara Bandha de forma moderada. Realiza una falsa inhalación metiendo el vientre lo más que puedas sin dejar entrar el aire en el cuerpo. Mantén la respiración en exhalación. Para practicarlo con la inhalación, contrae ligeramente los músculos abdominales hasta intensificar la percepción de energía en la columna vertebral en la región del Manipura Chakra.

Yama-Niyama

Yama es autocontrol: no violencia, evitar mentiras, robos, ansias y lujuria, y desapego. Niyamas son observancias religiosas: limpieza, contentamiento, disciplina, estudio del Ser y entrega al Dios Supremo. En la mayoría de las escuelas de Kriya, estas reglas son un prerrequisito para recibir la iniciación, un investigador perspicaz comprende que deben ser vistas como los resultados de una práctica de Yoga juiciosa. Un principiante no puede entender lo que significa "Estudio del Ser". Algunos maestros repiten la necesidad de observar esas reglas como un loro, incluso después de dar explicaciones absurdas sobre algunos de los

puntos anteriores, en particular, qué truco mental debe usarse para evitar la codicia de la carne..., continúa explicando las técnicas. ¿Qué sentido tiene decir palabras vacías? El camino místico, cuando se sigue honestamente, no puede aceptar el compromiso de la retórica. Una declaración es simplemente lo que dice. Yama y Niyama son un buen tema para estudiar, un ideal para tener en cuenta, pero no una promesa solemne. Sólo a través de la práctica de la meditación podemos comprender su significado y verlos florecer en nuestra vida.

Yoga Sutra (obra de Patanjali)

Los Yoga Sutras son un texto que ha influido enormemente en la filosofía y

La práctica del yoga. Más de cincuenta traducciones diferentes al inglés dan testimonio de su importancia. Aunque no podemos estar seguros de la época exacta en la que vivió su autor Patanjali, podemos situarla entre el 200 a. C. y el 200 d. C. Los Yoga Sutras consisten en una colección de 195 aforismos que tratan los aspectos filosóficos de la mente y la conciencia, formando una sólida base teórica para el Raja Yoga, el yoga de la autodisciplina y la meditación. El yoga se describe como un camino formado por ocho pasos (Ashtanga) que son Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi. Los primeros cinco pasos forman la base psicofísica para tener una verdadera experiencia espiritual; los tres últimos implican disciplinar la mente hasta su disolución en la experiencia extática. También definen algunos conceptos esotéricos, comunes a todas las tradiciones del pensamiento indio, como el Karma. Aunque a Patanjali se le llama en ocasiones “el padre del yoga”, su obra es en realidad un resumen de las tradiciones orales de yoga preexistentes, revelando un trasfondo teórico indistinto y contradictorio. Su importancia es incuestionable: aclaró lo que otros habían enseñado, lo abstracto que era, ¡y lo hizo práctico! Fue un pensador brillante, no sólo un recopilador de ideas. El equilibrio entre teísmo y ateísmo es muy valorado. No encontramos el más mínimo atisbo de adoración a ídolos, dioses, gurús o libros sagrados; al mismo tiempo, no encontramos ninguna doctrina atea. Sabemos que el yoga, además de ser un sistema rígido de práctica de meditación, implica devoción a la Inteligencia Eterna o Ser. Patanjali afirma que la aspiración del corazón debe dirigirse hacia Om.

Yoni-mudra

La realización final del camino Kriya es un resultado potencial de esta técnica. El Kutastha, situado entre las cejas, es el origen del alma individual. Es necesario disolver allí el ego engañoso. La técnica implica llevar toda la energía al punto entre las cejas y evitar que se disperse cerrando las aberturas de la cabeza.

La zona entre las cejas y la garganta es donde la respiración permanece quieta. Si se establece un estado de relajación profunda en el cuerpo, esta práctica consigue crear un estado extático muy intenso que se extiende por todo el cuerpo. En cuanto a la realización práctica, existen ligeras diferencias entre las escuelas. Algunas escuelas dan mayor importancia a la visión de la Luz y menos a la disolución de la respiración y la mente. Entre las primeras, hay quienes instruyen manteniendo una posición constante de los dedos para centrarse en cada Chakra y notar sus distintos colores. Una observación satisfactoria que se encuentra en la

literatura tradicional del Yoga es que esta técnica deriva su nombre de 'Yoni', que significa 'útero' porque al igual que el bebé en el útero, el practicante no tiene contacto con el mundo exterior y, por lo tanto, la conciencia se centra solo en el interior.