

Traducido por Dra. Helena Romero Moriña y Leandro Lacunza Muñoz

PARTE II: DEFINICIÓN DE LAS TÉCNICAS DE KRIYA YOGA

CAPÍTULO 6 LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE KRIYA YOGA

Limitación de responsabilidad

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

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

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

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

Introducción a la localización de los Chakras

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

Kriya es un proceso natural que obtiene resultados beneficiosos y no debería ser distorsionado con el poder de las –así llamadas- "visualizaciones creativas", especialmente si va en contra de la fisiología del cuerpo. *Kriya* no se basa en crear condiciones artificiales en el cuerpo.

Cuando algunas condiciones particulares se establecen – silencio mental, relajación, intenso deseo del alma – la Realidad Espiritual se manifiesta de una manera cautivante, absorbiendo toda la atención del individuo. Después, movimientos sutiles de energía en el cuerpo – o una centralización particular de energía en ciertas partes del cuerpo – revelan la esencia de los *Chakras*.

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

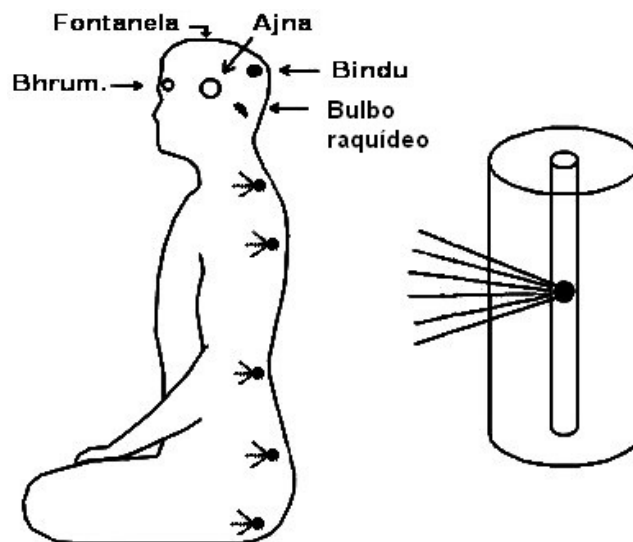


Figura 1. La percepción de los *Chakras*

Primeros Cinco Chakras

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

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

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

Hay diferentes niveles de desarrollo de esta capacidad: *Kechari Mudra* produce un gran proceso de interiorización que fomenta la experiencia, sobre todo cuando el "viento" de la respiración amaina. ¿Cuál es la importancia de la localización astral de los *Chakras*? Está vinculado con la capacidad de viajar a lo largo del túnel de la columna vertebral, que a su vez es la base de un logro superior: darse cuenta de que los cinco primeros *Chakras* son cinco estados de conciencia diferentes. La tradición de *Kriya* los pone en relación con los cinco *Tattwas*: tierra, agua, fuego, aire y éter. Ofreciendo cada *Tattwa* individualmente a la luz del "ojo espiritual" reuniéndose e intensificándose en el entrecejo, es la acción más elevada jamás concebida para destruir la última cáscara de la ilusión.

Vamos a introducir todos estos aspectos de la práctica de *Kriya* en el próximo capítulo; nuestra anticipación está destinada únicamente para desalentar a los *kriyabanes* de ser maniáticamente precisos en la ubicación de los *Chakras*: la práctica de los diferentes niveles de *Kriya Yoga* perfeccionará dicha percepción.

Ajna (Bulbo Raquídeo, Bhrumadhya, Kutastha)

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

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

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

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

Sahasrara (Bindu, Fontanela)

Según la tradición, la ubicación del séptimo *Chakra*, **Sahasrara**, se encuentra en la parte superior de la cabeza. Se visualiza con la forma de un disco horizontal de unos 12 centímetros de diámetro, situado inmediatamente debajo de la parte

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

Una posición adecuada para la meditación

Uno debe sentarse mirando hacia el Este. Según Patanjali, la postura del yogui (*Asana*) debe ser estable y agradable. La mayoría de *kriyabanes* se sienten cómodos con el así llamado **Semi-loto**. Esta posición se ha utilizado para la meditación desde tiempos inmemoriales, ya que proporciona una posición cómoda y sencilla. La clave es mantener la columna vertebral erguida al sentarse en el borde de un cojín grueso para que las nalgas se eleven un poco. Siéntate con las piernas cruzadas con las rodillas apoyadas en el suelo. Levanta el pie izquierdo y llévalo hacia el cuerpo para que la planta del pie se apoye contra la parte interior del muslo derecho. Lleva el talón del pie izquierdo hacia la ingle todo lo que puedas. La pierna derecha se flexiona y el pie derecho se coloca cómodamente sobre el muslo, la pantorrilla izquierda o ambas cosas. Deja caer la rodilla derecha hacia el suelo todo lo que puedas. La mejor posición de las manos es aquella con los dedos entrelazados como en la famosa foto de Lahiri Mahasaya. Esto equilibra la energía de la mano derecha a la izquierda y viceversa. Los hombros se encuentran en una posición natural. La cabeza, el cuello, el pecho y la columna vertebral se encuentran en una línea recta como si estuvieran unidos. Cuando las piernas se cansan, intercámbialas para prolongar la situación. En situaciones concretas físicas o de salud, puede ser beneficioso practicar el Semi-loto en una silla sin brazos, siempre y cuando sea lo suficientemente grande. De esta manera, ¡se puede bajar una pierna cada vez para que la articulación de la rodilla se relaje! **Siddhasana** (Postura Perfecta) es

de dificultad media: la planta del pie izquierdo se coloca contra el muslo derecho mientras que el talón presiona en el perineo. El talón derecho contra el hueso púbico. Esta posición de las piernas combinada con Kechari Mudra cierra el circuito pránico y vuelve *Kriya Pranayama* fácil y beneficioso. Se dice que la posición nos ayuda a tomar conciencia de la circulación de Prana. En la difícil posición de ***Padmasana***, el pie derecho se coloca en el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho con las plantas de los pies hacia arriba. Se explica que cuando esta asana se combina con Kechari y Shambhavi Mudra, da lugar a una condición energética que produce la experiencia de la luz interior procedente de cada *Chakra*. Ayuda a mantener el cuerpo sin inclinarse o caerse como tiende a hacer cuando se practica un profundo *Pratyahara*. Sentarse en *Padmasana* (postura del loto) es incómodo para un principiante, porque se vuelve extremadamente doloroso para las rodillas y los tobillos. Yo no aconsejaría a nadie llevar a cabo esta postura tan difícil. Hay yoguis a los que les han tenido que quitar el menisco por haberlo forzado durante años en *Padmasana*.

LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE KRIYA YOGA

Las técnicas relacionadas con la primera iniciación de *Kriya Yoga* son ocho: *Talabya Kriya*, *Om Japa (en los chakras)*, *Kriya Pranayama* (a menudo llamado simplemente *Pranayama*), *Navi Kriya*, *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama con respiración corta*, *Pranayama mental* y *Yoni Mudra*. En la técnica del *Kriya Pranayama* vamos a distinguir tres fases.

Vamos a anticipar un esquema teórico, un mapa que puede ser valioso para los estudiantes a los que les encanta tener un panorama completo de todas las fases de *Kriya Yoga* tal como se conciben en este libro. (Una discusión más a fondo se continuará en el capítulo 7).

El camino del *Kriya* se divide en cuatro fases

Fase 1: *Jihuah (Jiwha) Granthi Bheda* – Subir la lengua.

Fase 2: *Hridaya Granthi Bheda* – Atravesar el nudo del corazón.

Fase 3: *Navi Granthi Bheda* – Atravesar el nudo del ombligo.

Fase 4: *Muladhara Granthi Bheda* – Atravesar la última obstrucción que bloquea la fusión completa en el "ojo espiritual".

I. La técnica de *Talabya Kriya*, la práctica de *Kriya Pranayama* (en tres partes) y el logro de *Kechari Mudra* encarna la fase 1 de *Kriya Yoga*.

II. La segunda parte del *Kriya Pranayama* está relacionado con la fase 2 de

Kriya Yoga. La aparición de los sonidos internos - en especial el sonido de una campana - comienza a derretir cualquier obstáculo vinculado con el tránsito de la energía de los *Chakras* superiores a la parte inferior de la columna, y viceversa.

III. *Navi Kriya* abarca la fase 3 de *Kriya Yoga* donde la respiración comienza a calmarse por completo.

IV. *Maha Mudra*, *Pranayama con respiración corta*, *Pranayama mental* y *Yoni Mudra* son las herramientas que incorporan la última fase del *Kriya Yoga*. Esta fase es el trabajo más delicado. La energía *Kundalini* se despierta (*Maha Mudra*), es guiada pacientemente a través de todos los *Chakras* (*Kriya Pranayama con respiración corta* y *Pranayama mental*) y finalmente se hace estable en el entrecejo (*Yoni Mudra*).

1. Talabya Kriya¹

Comenzando con la lengua en posición relajada, y con la punta de la lengua tocando la cara posterior de los dientes de arriba, el *kriyabán* presiona el cuerpo de la lengua contra el paladar para producir un efecto de succión. Mientras se presiona la lengua contra el cielo de la boca, se baja la mandíbula para estirar el frenillo (el pequeño pedazo de piel que une la lengua al suelo de la boca). Este efecto de estiramiento debería de sentirse claramente (ver Figura 2). La lengua, que ha sido presionada contra el paladar, se desprende con un sonido de chasquido y regresa a su posición natural. La lengua se saca entonces fuera de la boca y se extiende hacia el mentón. ¡Al principio, no lo haga más de 10 veces al día para evitar forzar el frenillo! Al final, se trata de ser capaz de realizar 50 repeticiones. Completar todo el procedimiento de 50 repeticiones lleva alrededor de 2 minutos (110-120 segundos). Muchos practican *Talabya Kriya* de una manera incorrecta volviendo instintivamente la lengua hacia atrás (o dejándola vertical) pero esto anula el efecto por completo. Es muy importante conservar la punta de la lengua tocando la cara posterior de los dientes de arriba antes de presionarla contra del paladar.²

¹ Estoy pensando en mejorar la explicación de las siguientes técnicas. Puedes visitar al menos una vez al año la página web www.kriyayogainfo.net para comprobar si hay actualizaciones en las explicaciones.

² En los libros de *Hatha Yoga* hay diferentes sugerencias de cómo alargar el frenillo. Uno bien conocido es el de envolver la lengua con una tela y, con la ayuda de las manos, tirar suavemente (descansando y repitiéndolo en diferentes momentos) de la tela en dirección horizontal y hacia arriba, hacia la punta de la nariz. Lahiri Mahasaya estaba absolutamente en contra de cortarse el frenillo para obtener resultados más rápidos y fáciles.

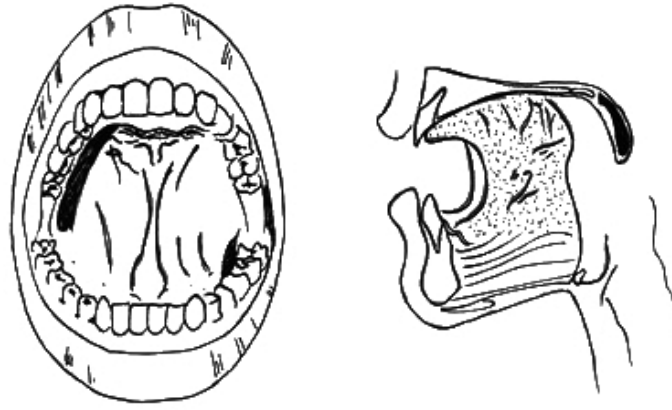


Figura 2. Talabya Kriya

Tras varios meses practicando *Talabya Kriya* regularmente, debería de ser posible introducir la lengua en la cavidad de la faringe nasal: eso se llama *Kechari Mudra* (ver Figura 4 en el próximo capítulo). Un principiante no debe hacer muchas preguntas sobre esto. Se describirá detalladamente en el siguiente capítulo. Como *Talabya Kriya* crea un claro efecto relajante en el pensamiento, debería seguirse practicando incluso después de ser capaz de realizar *Kechari Mudra*. No se sabe por qué el estiramiento del frenillo reduce la producción de pensamientos. Sin embargo, cualquiera que practique esta técnica puede comprobarlo fácilmente.

2. Om Japa (en los Chakras)

No prestes atención a la respiración. Comenzando con *Muladhara* (primer *Chakra*), canta el *Mantra* “Om” mientras te concentras en él; luego haz lo mismo con el segundo *Chakra* y así sucesivamente hacia arriba hasta el *Chakra* cervical (*Vishuddha*) y Bindu. Durante este ascenso de conciencia, trata de tocar intuitivamente la corteza interior de cada *Chakra*. Ahora canta "Om" en el bulbo raquídeo, luego en el *Chakra* cervical y así sucesivamente, todo el recorrido hacia abajo hasta llegar a *Muladhara*. Durante este descenso de conciencia, trata de percibir la sutil radiación de cada *Chakra*. Un ascenso (*Chakras* 1, 2, 3, 4, 5 y Bindu) y un descenso (bulbo raquídeo, 5, 4, 3, 2, 1) representa un ciclo que dura alrededor de 30 segundos. Se realizan entre 6 y 12 ciclos. Es correcto cantar el *Mantra* en voz alta durante los primeros tres ciclos. En los ciclos restantes, puede cantarse en voz alta o mentalmente. Este ejercicio, realizado con concentración, ayuda a “generar” la mejor forma de *Kriya Pranayama*.

3. Kriya Pranayama (Respiración espinal)

Kriya Pranayama es la técnica más importante de *Kriya Yoga*. Actúa directamente en la energía (*Prana*) que se encuentra en el cuerpo. Todo *Kriya Acharya* tiene una estrategia didáctica diferente para enseñarlo. Vamos a explicar los detalles clave, aunque no es fácil mostrar cómo se integran en un conjunto

armonioso.

Primera parte de *Kriya Pranayama*: mezclar Prana y Apana

Aquéllos que puedan hacerlo deben aplicar *Kechari Mudra*. Si no, se echa la punta de la lengua hacia atrás hasta tocar la mitad del paladar, donde acaba el paladar duro y empieza el paladar blando. La boca permanece cerrada. Los ojos están cerrados y relajados pero enfocados en el entrecejo. La conciencia se ubica en el bulbo raquídeo.

Se realiza una respiración de *Kriya* de la siguiente manera:

1. Una inhalación profunda a través de la nariz, produciendo un sonido sin voz en la garganta, actúa como una bomba hidráulica para elevar la energía (*Prana*) desde la base de la columna vertebral hacia el bulbo raquídeo y *Bindu* (región occipital).

2. El movimiento del aire se detiene brevemente, ayudando a que la actividad de la mente se detenga asimismo: aparece una situación de estabilidad. Debería ser una pausa corta (2-3 segundos).

3. Una exhalación no apresurada de la misma duración que la inhalación acompaña el movimiento de la energía de regreso a la base de la columna vertebral. Durante la última parte de la exhalación hay una clara percepción del movimiento del ombligo hacia la columna. Refinando la experiencia, manteniendo la conciencia en el movimiento del ombligo hacia el interior, se siente la acción del diafragma y se nota un calor que crece en el ombligo. Este calor parece subir desde la parte baja del abdomen.

4. Aquí se hace otra pausa de 2-3 segundos y se vive como un momento de paz reconfortante. La mente dinámica se vuelve estática y apaciguada.

La literatura de referencia dice que el *Kriya Pranayama* perfecto es de 80 respiraciones por hora (alrededor de 45 segundos por respiración). Los *kriyabanes* sólo pueden alcanzar este ritmo durante las sesiones largas. Los principiantes deberían establecer un ritmo de aproximadamente 18-20 segundos por respiración de *Kriya* y completar 12 respiraciones de una forma natural y sin prisa (en torno a 4 minutos).

Comentarios

- a. El camino que lleva la energía se va revelando gradualmente durante la práctica. No se requiere una visualización compleja. Uno se centra en el *bulbo raquídeo*, la mirada se dirige a *Bhrumadhya*, en el entrecejo. La conciencia se eleva desde *Muladhara* a lo largo de la columna vertebral hacia el segundo *Chakra*, el tercero, el cuarto, el quinto *Chakra*, el bulbo raquídeo y, si es posible, hasta *Bindu*. Durante la pausa, la radiación de *Kutastha* aparece como una luz borrosa o resplandor que penetra la parte frontal del cerebro y de *Sahasrara*, como una ligera sensación de que una luz crepuscular impregna la parte superior de la cabeza. En esta fase inicial de *Kriya Pranayama* la energía no puede alcanzar ni el entrecejo ni *Sahasrara*; eso

ocurrirá en etapas más avanzadas.

b. La respiración que realizamos durante *Kriya Pranayama* no es libre sino controlada, originando un sonido claramente audible en la garganta. Éste es, durante la inhalación, como un silencioso *schhhh /ʃ/*, similar al sonido estático de un altavoz, y sólo hay un suave seseo durante la exhalación.

Por desgracia, no podemos remitirnos a los muchos ejemplos del sonido de *Pranayama Ujjayi* que pueden encontrarse en Internet. Hay una gran cantidad de vídeos de *yogis* que hacen un sonido horrible durante *Ujjayi*. Usan las cuerdas vocales y eso no es correcto (lo sería para algunas formas de *Ujjayi*, pero no para *Kriya Pranayama*). Para saber si estás haciendo el sonido correcto, concéntrate sólo en aumentar la fricción del aire soplando a través de la garganta. Aparecerá un sonido sordo. Aumenta su frecuencia. Si no hay nada de ruido, una persona podría oírlo en un radio de 4-5 metros (de ninguna manera más allá de éste). Sin embargo, no buscamos la perfección del sonido ahora. Cuando se realiza correctamente *Kechari Mudra*, el sonido de la exhalación es como el de una flauta: *shiii, shiii /ʃi:/*. En el siguiente capítulo expondremos el significado e implicaciones de este sonido.

c. El aire inhalado se nota como algo fresco, mientras que en la exhalación se siente como algo cálido; como consecuencia de la elevación de la energía se siente frescor, mientras que el descenso de la energía se siente cálida.

d. Durante la inhalación, el abdomen se expande y durante la exhalación, el abdomen se hunde. La respiración es predominantemente abdominal; durante la inhalación, la parte superior del tórax está casi inmóvil. No es correcto elevar la caja torácica ni los hombros.

e. Por el valor que tienen las pausas, cuanto más consciente te vuelves de esos momentos de estabilidad, más profunda se vuelve tu práctica.

f. Durante las primeras respiraciones de *Kriya Pranayama* evita cantar *Om* u otro mantra en cada *Chakra*. No perturbes la gran intensidad mental empleada durante la inhalación para la elevación de la energía.

Segunda parte de Kriya Pranayama: Om Japa en cada Chakra

Mientras que durante la primera parte la conciencia estaba en el *bulbo raquídeo*, ahora se intenta expandir a toda la región occipital hasta *Bindu*. Mantenemos un firme propósito: conseguir oír los sonidos internos (variaciones del sonido *Omkar*) sin tapar las orejas. Durante la inhalación, se canta *Om* mentalmente (o, con más exactitud, "se coloca mentalmente") en cada uno de los cinco *Chakras*. Durante la pausa, se canta *Om* en el *bulbo raquídeo*, en el entrecejo y de nuevo en el *bulbo raquídeo*. Durante la exhalación, se canta *Om* mentalmente en cada *Chakra* conforme se regresa a *Muladhara*. Mientras se baja, cada *Chakra* es "tocado" suavemente desde detrás. Por lo tanto, la energía se visualiza fluyendo hacia abajo a lo largo de la parte posterior de la columna vertebral. Lo que es esencial es hacer brotar un deseo permanente de escuchar los sonidos internos. Centra toda tu atención en los sonidos sutiles que vienen del interior, en lugar de en los sonidos audibles del exterior. La conciencia de los sonidos internos debe ocurrir, tarde o temprano. Tu habilidad de escuchar mejorará y se volverá más sensible. Cada vez que se cante la sílaba *Om* debería acompañarse de un inquebrantable deseo de encontrar el eco de esa vibración

que estás produciendo internamente. Repite este procedimiento al menos 24 veces.

Los sonidos internos revelan la actividad de los *Chakras*. Atrapan la conciencia del *kriyabán* y la llevan a la profundidad sin peligro de que se pierda. No son sonidos físicos; no tienen nada que ver con los típicos sonidos de *Kriya Pranayama* producidos por el aire que baja por la parte posterior de la garganta hacia la tráquea y viceversa. Aparece de diferentes maneras: abejorro, flauta, arpa, tambor, zumbido de un transformador eléctrico, campana...

El hecho de percibirlos no es producido por la intensidad de un único momento de profunda concentración, sino por la acumulación del esfuerzo realizado durante las sesiones diarias de *Kriya* (con esfuerzo me refiero a la atención meticulosa hacia cualquier sonido interno, no importa lo débil que sea). Aquellos que no sean capaces de oír ningún sonido interno, no deberían concluir que algo va mal. Puede que hayan hecho un enorme esfuerzo cuyos frutos podrían disfrutar días después de la práctica. Un signo de que se está tomando el camino correcto es la sensación de una ligera presión, como de un líquido en calma sobre o alrededor de la cabeza. A menudo cierto zumbido acompaña esta presión; no sirve para nada preguntarse si éste es el verdadero sonido *Om* o no. Probablemente, es sólo una señal de que se acerca la verdadera experiencia. Se necesitan paciencia y constancia. Un día, uno despierta dándose cuenta de que en realidad escucha un sonido de “agua correr”.

El sonido *Om* es parecido al del agua corriendo o al de las olas rompiendo en los acantilados. La única tarea del *kriyabán* es dejarse absorber por el reconfortante sonido de *Omkar*. Lahiri Masaya describe este sonido como el “producido por mucha gente tocando una campana”. Añade que es continuo “como el aceite que se vierte de un recipiente”.

Tercera parte de Kriya Pranayama

Durante la primera parte de *Kriya Pranayama* la conciencia está en el *bulbo raquídeo*, durante la segunda se centra en la región occipital. Vamos a aprender cómo mover la conciencia en la parte superior de la cabeza. Sólo cuando hayas alcanzado la cantidad de 48 respiraciones de *Kriya* al día, posiblemente cuando consigas *Kechari Mudra*, se puede abordar la fase 3 de *Kriya Pranayama*. Empieza siempre tu práctica con la fase 1 durante al menos 12 respiraciones, entonces salta a la segunda fase hasta que completes 48 respiraciones de *Kriya*.

Shambhavi Mudra se define habitualmente como el acto de concentrarse en *Bhrumadhya*, el entrecejo, llevando las cejas hacia el centro frunciendo ligeramente el ceño. Consideremos ahora una forma superior de *Shambhavi Mudra*. Aunque los párpados están cerrados o semicerrados, los ojos miran hacia arriba tanto como sea posible, como mirando al techo pero sin mover la cabeza. La ligera tensión que se percibe en los músculos de los ojos desaparece

progresivamente y la posición puede mantenerse con bastante facilidad. Un espectador puede ver parte del blanco de los ojos porque frecuentemente se relaja el párpado inferior (Lahiri Masaya muestra este *Mudra* en su famoso retrato). A través de esta forma de *Shambhavi Mudra*, todo el ser está en la parte superior de la cabeza. Sigue practicando las instrucciones que se dan en la segunda parte de *Kriya Pranayama* (cantar *Om* en los puntos indicados), salvo el centro de la conciencia, el cual está ahora en la parte superior de la cabeza. Continúa hasta haber alcanzado el número de repeticiones preestablecido (60, 72, etc.). Esta práctica es la verdadera joya, representa la quintaesencia de la belleza; mientras se experimenta, el tiempo pasa sin darse uno cuenta y lo que podría parecer una ardua tarea –como alcanzar 108 o 144 repeticiones- se vuelve tan sencillo como un momento de descanso. Notarás cómo la respiración es bastante lenta. Disfrutarás de la hermosa sensación de aire fresco que parece subir a través de la médula y perforar cada *Chakra*, y la de aire cálido exhalado que impregna cada parte del cuerpo de arriba abajo. Lo llegarás a percibir; ¡no será un producto de tu imaginación! Tu actitud es aparentemente pasiva, en realidad sensible, y por lo tanto, activa en una manera inteligente. El sonido de la respiración es suave y sin ruptura, como el aceite vertiéndose de una botella. Ocasionalmente tendrás la impresión de atravesar un estado mental como de quedarte dormido para volver de repente a la conciencia plena dándote cuenta de que estás disfrutando en una luz espiritual. Es como un avión que emerge de entre las nubes hacia un cielo claro y transparente.

4. Navi Kriya

Usando el mismo método descrito en *Om Japa* y sin intentar controlar la respiración, la conciencia de uno se mueve lentamente por la columna vertebral. Se coloca el *Mantra Om* (ong) en los primeros cinco *Chakras*, en *Bindu*, y en el entrecejo. El mentón se baja entonces hacia el cuello. Las manos están juntas con los dedos entrelazados y las palmas hacia abajo, y las yemas de los pulgares se tocan. Se canta *Om* 75 veces (un número aproximado está bien) en el ombligo, ya sea mentalmente o en voz alta. Los pulgares presionan ligeramente el ombligo cada vez que se canta *Om*.

Mientras se practica esta técnica, se percibe una energía tranquila que se acumula en la parte media-baja del abdomen (la corriente de *Prana* es llamada *Samana*). El mentón se levanta entonces sin forzar; no obstante, los músculos en la nuca se contraen. La concentración se cambia primero a *Bindu* y luego al tercer *Chakra* (moviéndola hacia abajo en una línea recta, fuera del cuerpo). Las manos se mantienen detrás de la espalda juntas con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba con las yemas de los pulgares tocándose. Se canta *Om* – en voz alta o mentalmente – aproximadamente 25 veces en el tercer *Chakra*. Por cada *Om*, los pulgares aplican una ligera presión sobre la vértebra lumbar. De ninguna manera se deberá sincronizar la respiración con el canto de *Om*. Se

recupera la posición normal del mentón y se canta *Om* mentalmente en orden inverso comenzando en el entrecejo hasta *Muladhara*. Eso es *Navi Kriya* (dura entre 140 y 160 segundos). Un *kriyabán* repite *Navi Kriya* cuatro veces.

5. Maha Mudra

Se comienza doblando la pierna izquierda bajo del cuerpo de forma que el talón esté lo más cerca posible del periné (entre el escroto y el ano en los varones y entre el ano y la apertura vaginal en las mujeres) con la pierna derecha totalmente extendida hacia el frente. Idealmente, pero no necesariamente, quieres ejercer presión en el periné con el talón izquierdo. Esta presión es la mejor forma de estimular la conciencia del *Chakra Muladhara* en la región del cóccix en la raíz de la columna vertebral. Mediante una inhalación profunda, la energía es traída hacia arriba por la médula espinal y el tronco del encéfalo al centro de la cabeza (*Chakra Ajna*). Es muy simple y una sensación que se adquiere fácilmente, así que no hay necesidad de complicarla.

Mientras se aguanta la respiración, estírate hacia delante (de una forma relajada) y entrelaza las manos de modo que puedas sujetar tu dedo gordo del pie. En esta posición estirada, se presiona el pecho con la barbilla de forma natural. Continúa aguantando la respiración y canta mentalmente *Om*³ en el entrecejo de 6 a 12 veces. Mientras aguantas la respiración, regresa a la posición del principio y, con una exhalación larga, visualiza el envío de energía cálida hacia abajo a la base de la columna vertebral. Repite el procedimiento completo con las piernas en la posición contraria; el talón derecho cerca del periné y la pierna izquierda estirada hacia delante. Repite el procedimiento una tercera vez con ambas piernas estiradas para completar un ciclo de *Maha Mudra*. Repite este ciclo de tres movimientos (de unos 60-80 segundos) dos veces más para realizar un total de 9 movimientos.

Algunas escuelas sugieren llevar la rodilla (o ambas rodillas, antes del tercer movimiento) hacia el cuerpo para que el muslo esté lo más cerca posible del pecho durante la inhalación. Los dedos entrelazados se ponen detrás de la corva para aplicar presión sobre ella. Eso ayuda a que la espalda se mantenga recta y que el sonido interno del *Chakra Anahata* se haga audible.

¡*Maha Mudra* tiene que ser cómodo y no debe doler! Al principio, la mayoría de *kriyabanes* no son capaces de hacer el estiramiento hacia delante sin riesgo de lesionarse la rodilla o la espalda. Para evitar el dolor o hacerse daño, flexiona la rodilla hasta que la posición sea cómoda. Mientras se aguanta la respiración en la posición de estiramiento hacia delante, contrae los músculos anales y abdominales, y mete el abdomen ligeramente hacia dentro para que el

³ La pronunciación correcta de “*Om*” es como el ‘ong’ de ‘hong-o’. En esta técnica, “*Om*” es un sonido vocal puro y la ‘m’ es un silencio. La ‘m’ es un silencio porque la ‘o’ es prolongada. Al final, la boca no está totalmente cerrada, así que crea un sonido nasal ‘ng’. Cuando se pronuncian los *Mantras* de la India, como *Om namo bhagavate...* u *Om namah Shivaya...*, la consonante “m” en “*Om*” sí se oye.

ombbligo se dirija hacia el centro lumbar.

Tal como hemos visto, se sujeta el dedo gordo del pie mientras se está en la posición de estiramiento. Algunas escuelas insisten en este detalle y explican que repitiendo esta acción en cada pierna mejora el balance entre los dos canales de *Ida* y *Pingala*. Una variación es apretar la uña del dedo gordo del pie con el pulgar de la mano derecha; los dedos índice y medio quedan detrás del dedo gordo y la mano izquierda se ahueca en la planta del pie. Cuando el procedimiento se repite con ambas piernas estiradas, se sujetan ambos dedos gordos con las manos entrelazadas. (Una variación es que los pulgares de cada mano presionan las respectivas uñas de los dedos gordos de los pies y el dedo índice y los dedos medios sostienen el dedo gordo desde detrás).

Maha Mudra incorpora los tres *Bandas*.⁴ Cuando se aplican simultáneamente con el cuerpo inclinado hacia delante, sin una contracción excesiva, ayudan a ser consciente de ambos extremos de *Sushumna* y producen la sensación de una corriente energética moviéndose hacia arriba por la columna vertebral. En su debido momento, se podrá percibir totalmente *Sushumna Nadi* como un canal radiante.

6. Kriya Pranayama con respiración corta

Pranayama con respiración corta se basa en dejar que la respiración se produzca libremente, observándola, siendo consciente de cada uno de sus movimientos – pausas incluidas- y coordinándola con el movimiento de la energía desde *Muladhara* hacia cada *Chakra* y viceversa. Esto invita a la energía a moverse libremente hacia arriba a través de *Sushumna* y hacia abajo hacia cada parte del cuerpo. Esta acción completa la de *Maha Mudra* y te prepara para *Yoni Mudra*.

Tras realizar tres respiraciones profundas, cada una de ellas acabada con una exhalación rápida y completa, como de un suspiro, tu respiración será muy calmada. Si colocas un dedo bajo los orificios de la nariz, la entrada y salida del aire apenas lo rozará. Eso indica que la respiración se ha internalizado, como debería ser en *Kriya Yoga*. Practica el siguiente ejercicio y repite la prueba al final. Notarás una diferencia sorprendente.

Centra tu atención en el *Chakra Muladhara*. Cuando una inspiración surja de forma natural, inhala sólo lo necesario, tan rápido como tu instinto te diga (alrededor de un segundo), haz una pausa un instante en el segundo *Chakra*. Cuando surja la espiración de forma natural, exhala y haz una pausa en *Muladhara*. Cuando necesites inspirar, inspira y haz una pausa en el tercer *Chakra*. Cuando necesites espirar, espira y haz una pausa en *Muladhara*.

Sigue así, repitiendo el procedimiento entre *Muladhara* y el cuarto *Chakra*, *Muladhara* y el quinto *Chakra* (entonces *Bindu*, *bulbo raquídeo*, quinto, cuarto, tercero y segundo *Chakra*). Un ciclo se hace con 10 respiraciones cortas. Repite más de un ciclo, hasta que percibas que tu respiración es muy calmada,

⁴ Hemos dado la definición de *Bandhas* en el capítulo 1.

casi imperceptible.

7. Pranayama Mental

Olvida tu respiración. Mueve tu conciencia arriba y abajo a lo largo de la columna vertebral haciendo pausas en cada centro espinal. Empieza en el primero, pasa al segundo, tercero y así sucesivamente. Después de haber ascendido hasta *Bindu*, se empieza el descenso, parando en el bulbo raquídeo, el quinto *Chakra*, el cuarto *Chakra* y así sucesivamente. Se puede cantar *Om* mentalmente en cada *Chakra*. A veces es más conveniente centrar la atención simplemente durante 10-20 segundos en cada *Chakra*. Los *Chakras* son como nudos que pueden ser desatados si son "tocados" con la concentración; el secreto reside en mantener la conciencia en cada uno de ellos hasta sentir una sensación de dulzura, como si el *Chakra* estuviera "derritiéndose". Aparte de la sensación de fundido, también se podría percibir una radiación sutil en cada *Chakra* del cuerpo. Éste es una cuestión de conciencia pura; un sentimiento natural que lleva a darse cuenta de que los *Chakras* sostienen la vitalidad de cada parte del cuerpo. A veces, se percibe una luz en la parte superior de la cabeza, y el *kriyabán* puede mantener su conciencia ahí durante un buen rato sin sentir fatiga alguna.

El proceso de subir y bajar a través de los *Chakras* se hace mientras sea cómodo practicarlos. (Una sesión completa tiene una duración aproximada de unos 2-4 minutos). Ésa es la parte más placentera de la rutina. Los *kriyabanes* no sienten que están practicando una técnica sino disfrutando de un pequeño momento de apaciguadora relajación. Éste es el momento en el cual un profundo *silencio mental* se establece en la conciencia y en el cuerpo. La tranquilidad, "*Sthir Tattwa*" (calma, *Prana* estático) se experimenta en el séptimo *Chakra*. Lahiri Mahasaya llamaba a este estado *Paravastha* o *Kriya Paravastha* –"el estado que viene después de la acción de *Kriya*". Si, por el propio poder de voluntad, tal estado pudiera ser traído a la conciencia tantas veces como fuera posible en medio de las actividades diarias personales, los resultados serían extraordinarios.

Comentarios

Algunos no comprenden la sutil diferencia entre *Om Japa* y *Pranayama mental*. La práctica de *Om Japa* antes de *Kriya Pranayama* está diseñada para estimular cada *Chakra*. Sólo se hace una breve pausa en cada *Chakra* para hacer vibrar el *Mantra*.

Durante *Pranayama* mental, se es más pasivo, más dispuesto a percibir en vez de estimular; las pausas son mucho más largas. Cuando la conciencia se queda durante al menos medio minuto sobre cada uno de ellos, la percepción de una dulce sensación de placer es casi inmediata. Algunos sonidos internos, así como halos de luz vertidos desde sus ubicaciones profundizan el contacto con la dimensión *Omkar*.

En algunas escuelas de *Yoga* se aconseja visualizar el color específico de cada *Chakra* (rojo, naranja, amarillo... en el orden de los colores del arco iris). También pueden ser visualizados como lotos, cada uno con un número particular de pétalos con una letra del alfabeto sánscrito en cada pétalo. Un *kriyabán* no necesita nada de eso para

percibir la realidad de los *Chakras*. Con el tiempo un *kriyabán* adquiere la habilidad de discriminar los distintos tipos de vibración de cada *Chakra*, lo cual es crucial para alcanzar el objetivo final de *Kriya*.

8. Yoni Mudra

De noche, antes de irte a la cama, comienza tu práctica calmando todo el sistema físico-psicológico con una corta rutina de *Kriya* (algunas respiraciones de *Kriya Pranayama* así como una corta práctica de *Navi Kriya*). Después de eso, eleva la energía con una inhalación profunda hacia la parte central de la cabeza. Si eres capaz de realizar *Kechari Mudra*, presiona la lengua firmemente en el punto más alto de la rinofaringe; si no es así, deja la lengua en la posición normal relajada. Cierra cualquier "apertura" en la cabeza –los oídos con los pulgares, los párpados con los dedos índice, los orificios nasales con los dedos medios, los labios con los anulares y meñiques- para que toda la energía "encienda" el entrecejo. A lo largo de la práctica, ambos codos deberán apuntar hacia los lados con los antebrazos paralelos al suelo. No los dejes caer, apóyalos de alguna manera si es necesario. Durante este ejercicio de ser testigo de esta luz especial, los dedos índices no deberán hacer presión en los ojos; ¡podría ser perjudicial y no tendría ningún propósito útil! Si un *kriyabán* se distrae por la presión de los dedos índices en los párpados, debe bajarlos con los dedos y aplicar presión en los vértices de unión de ambos párpados, en la parte alta de los huesos de las mejillas.

Aguantando la respiración y repitiendo *Om* (Ohng) mentalmente varias veces, se observa que la luz del "ojo espiritual" aumenta y se intensifica. La luz se condensa en un anillo dorado. Aguanta la respiración el mayor tiempo posible mientras estés cómodo y hasta que la necesidad de respirar distraiga tu atención. Exhala, llevando la conciencia hacia abajo por la columna vertebral. *Yoni Mudra* se practica habitualmente sólo una vez.

Inhalar profundamente y aguantar la respiración suele producir incomodidad tras unos segundos. Aquí hago una breve sugerencia de cómo reducir esta incomodidad y posibilitar la profundización en la práctica. Al final de una inhalación moderada (no de un típico *Kriya Pranayama* sino una más corta), el *kriyabán* tapa todos los orificios de la cabeza excepto las fosas nasales, exhala una cantidad muy pequeña de aire, entonces cierra inmediatamente las fosas nasales. Los músculos torácicos deben estar relajados como si se quisiera seguir la inhalación: esto te dará la sensación de que la respiración se ha tranquilizado en el área entre la garganta y el entrecejo.

En esta situación, la concentración en el entrecejo y la repetición de *Om* varias veces puede disfrutarse al máximo. La enseñanza tradicional recomienda aumentar el número de repeticiones de *Om* a un ritmo de una al día hasta un máximo de 200. Por supuesto, siempre deberá evitarse forzarlo.

Sugerencias sobre la rutina

La rutina completa que implícitamente hemos dado mediante la enumeración de las técnicas de la 1 a la 8 no funciona para todo el mundo. Muchos utilizan *Maha Mudra* y *Navi Kriya* como técnicas preliminares y evitan después de *Kriya Pranayama* las técnicas que requieran movimiento. De esta manera encontramos que *Kriya Pranayama con respiración corta* no es necesaria. La rutina es muy simple y extremadamente placentera:

- Talabya Kriya • Maha Mudra • Navi Kriya • *Kriya Pranayama* • Pranayama mental
- + Yoni Mudra por la noche

Algunos maestros afirman que *Yoni Mudra* no debería practicarse durante el día. ¡En realidad se puede hacer a cualquier hora! Sin embargo, la técnica se realiza mejor con la gran tranquilidad de la noche y cuando se está completa y perfectamente relajado. *Yoni Mudra* por la noche puede practicarse de la siguiente manera: tras calmar los pensamientos y relajándose con algunas respiraciones profundas, se practica *Maha Mudra*. Después *Pranayama con respiración corta* se disfruta al máximo, y luego *Yoni Mudra*. Entonces se permanece concentrado tanto tiempo como sea posible en el entrecejo intentando percibir la luz en *Kutastha*. *Yoni Mudra* genera tal concentración de energía en el entrecejo que la calidad del sueño posterior cambia a mejor. En otras palabras, tras cruzar la corteza del subconsciente, la conciencia puede lograr alcanzar el así llamado estado de “supraconciencia”.

Al principio, *Kriya Pranayama* se suele practicar 12-24 veces, por lo tanto sólo se practican la primera y segunda parte de éste. Puntualmente (por ejemplo durante una sesión larga de meditación una vez a la semana) puedes añadir más repeticiones; en ese caso es bueno experimentar también la tercera parte de *Kriya Pranayama*.

El momento ideal para practicar *Kriya* es antes del desayuno, antes del almuerzo al mediodía, al final de la tarde antes de la cena y por la noche, al menos 2-3 horas después de comer.

No intentes practicar sólo la tercera parte de *Kriya Pranayama*: una rutina que se basa totalmente en una intensa concentración en *Sahasrara* no es apropiada para principiantes ni practicantes de nivel medio. Desarrollar un fuerte imán en *Sahasrara* mediante la tercera parte de *Kriya Pranayama* es la forma más poderosa de estimular el despertar de la *Kundalini*. Eso implica que una gran cantidad de material del subconsciente sale a la superficie. (Ver también la exposición del capítulo 9). Puedes experimentar todo tipo de estados de ánimo negativos, desde una llamativa enajenación mental hasta ataques de pánico.

Nunca debes olvidar darle la máxima importancia a la fase apaciguadora de *Pranayama mental*. ¡Una rutina de *Kriya* que no termina con *Pranayama mental* es como una orquesta que afina sus instrumentos y luego baja del escenario sin tocar! Ésta es la fase que convierte todo en una unidad; las ondas

del lago mental se aquietan, la conciencia se hace transparente, y la Última Realidad es revelada. Es una calma difusa; la mente está descansando y en silencio y gana la energía necesaria para estar más plenamente alerta. Es como una espiral que sistemática y gradualmente aborda todos los niveles del individuo: es un proceso de sanación. Su valor se manifiesta durante los momentos difíciles de la vida cuando se tienen que tomar decisiones importantes. Uno tiene la impresión de que nada puede perturbarle y que aun las mayores dificultades se solucionan. Dentro de la perfecta transparencia en un orden interno, todos los problemas se resuelven. Se nace para *Kriya* mediante la atractiva práctica de *Pranayama mental*, que nos proyecta hacia el puro paraíso y su belleza desborda nuestras vidas.

“... es difícil seguir enfadado cuando hay tanta belleza en el mundo. A veces siento como si lo contemplase todo a la vez y me abruma. Mi corazón siente que está a punto de estallar... hasta que recuerdo relajarme y dejar de intentar aferrarme a ella. Y entonces fluye a través de mí como la lluvia. Y no puedo dejar de sentir gratitud por cada instante de mi estúpida e insignificante vida.” (Ligeramente modificado de *American Beauty*, película, 1999).