PARTE II: LAS TÉCNICAS DE KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA

Descargo de responsabilidad

Las técnicas descritas aquí tienen fines exclusivamente de estudio, con el objetivo de compararlas con el trabajo de otros investigadores. Espero recibir comentarios inteligentes de este intercambio. Estamos abiertos a recibir comentarios, críticas, correcciones y adiciones. Antes de hacer preguntas extrañas o improbables, lea este libro en su totalidad para obtener una comprensión completa del tema. A medida que continúe leyendo, encontrará que muchas preguntas ya han sido respondidas.

Quiero enfatizar que este libro no es un manual de *Kriya Yoga*. No es posible aprender las técnicas de *Kriya Yoga* solo leyendo un libro. Aprender técnicas delicadas como *Maha Mudra, Kriya Pranayama, Thokar* y *Yoni Mudra* es una tarea difícil que requiere un experto que controle su ejecución. El efecto de una práctica intensiva en una persona en particular no puede predecirse porque cada individuo es diferente.

El autor no es responsable de ningún resultado negativo, especialmente si alguien decide practicar las técnicas sin la supervisión de un experto. Si planea continuar con esta práctica, asegúrese de tener un fuerte sentido de lo sagrado y de reconocer el valor que puede aportar a su vida. Si bien cada persona controla su propio destino, se recomienda encarecidamente buscar consejo o guía de un experto.

N.B. Es necesario comunicar cualquier problema físico, como hipertensión, problemas pulmonares y signos de hiperventilación, cuando visite a un experto. Si tiene condiciones físicas específicas, un experto puede sugerir una versión más suave de *Kriya Pranayama* y *Mudra*. Si es necesario, podría recomendar practicarlas solo mentalmente. [1]

[1] Desde que comencé mi sitio web en 2006, he seguido ampliando mi libro y proporcionando una nueva edición cada año. Mi recomendación es visitar www.kriyayogainfo.net al menos una vez al año.

CAPÍTULO 6

KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA – PARTE 1

Este capítulo proporciona una descripción de la técnica de Kriya Pranayama enseñada por Lahiri Mahasaya. Al final de este capítulo se incluyen algunas técnicas auxiliares simples que pueden ser de ayuda para aquellos que tienen dificultades con esta técnica básica. Las prácticas de Kriya enseñadas por otras escuelas no se mencionan en este artículo. A partir del capítulo 14, se abordarán.

INTRODUCCIÓN

La explicación de las técnicas de *Kriya Yoga* de Lahiri Mahasaya se encuentra en los capítulos 6, 7, 8 y 9 de este libro.

UBICACIÓN DE LOS CHAKRAS

La columna vertebral contiene órganos astrales sutiles conocidos como *Chakras*. Son pasos ideales en una escalera mística que conduce la conciencia del individuo al encuentro de la experiencia extática más elevada. No es importante visualizar un *Chakra* con pétalos, *Yantra* y *Bija* Mantra en su centro, ni todos los elementos que se encuentran en los libros clásicos de *Hatha Yoga*. Percibir su ubicación aproximada es crucial. La ubicación se hará más perceptible con la práctica de *Kriya Yoga*.

Cuando el silencio mental, la relajación del cuerpo y una intensa aspiración espiritual estén presentes, *Kriya Pranayama* tomará el camino interno, así como el hablar. La Realidad Espiritual se volverá concreta sin necesidad de visualizaciones mentales o caprichos.

Comprender de la realidad de los *Chakras* le permitirá escuchar sus vibraciones y percibir tonos específicos de luz emanando de sus ubicaciones. Cuando la respiración se vuelve extremadamente sutil, la práctica de *Kechari Mudra* ayudará a facilitar esta experiencia.

Cada *Chakra* tiene dos aspectos, uno interno y otro externo. El aspecto interno de un *Chakra* es una vibración de luz que atrae la conciencia hacia el Espíritu. El aspecto externo de un *Chakra* concierne al cuerpo físico: es una luz difusa que despierta y sostiene el cuerpo físico.

A medida que asciende por la columna vertebral durante *Kriya Pranayama*, es típico percibir los *Chakras* como pequeñas luces que iluminan el tubo hueco de la columna vertebral. A medida que desciende, los *Chakras* funcionan como órganos distribuidores de energía en el cuerpo: rayos de luz emanan del asiento de cada *Chakra* y rejuvenecen la parte del cuerpo que está frente a él.

El primer *Chakra*, ***Muladhara***, se encuentra en la base de la columna vertebral, justo debajo del *sacro*. En la zona sacra, ***Svadhisthana***, el segundo *Chakra*, se encuentra a medio camino entre *Muladhara* y el tercer

Chakra. El tercer *Chakra*, ***Manipura***, está situado en la región lumbar de la columna vertebral, a la altura del ombligo.

Anahata, o el *Chakra del Corazón*, es el cuarto *Chakra* y se encuentra en la región dorsal. Para identificarlo, se recomienda juntar los omóplatos y concentrarse en los músculos tensos entre ellos. ***Vishuddha***, el quinto *Chakra*, está ubicado en el punto donde el cuello se une con los hombros. Para identificarlo, puede balancear la cabeza de lado a lado, manteniendo el torso firme y concentrándose en el punto donde se escucha un sonido particular de fricción. El sexto *Chakra* es conocido como ***Ajna.***

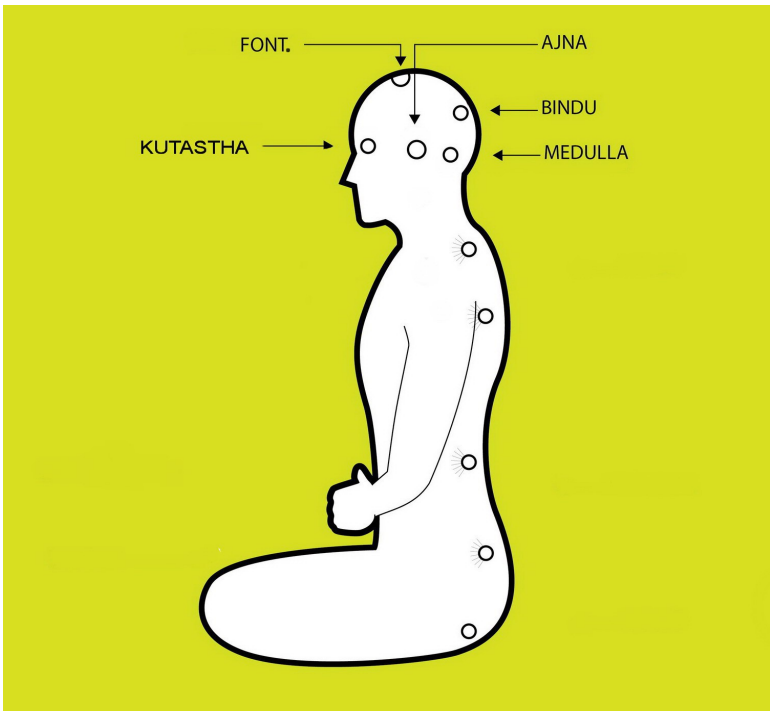

Fig.1 Ubicación de los Chakras

La ***Médula*** y el punto ***Kutastha*** entre las cejas están estrechamente conectados con *Ajna* y no pueden considerarse entidades separadas. Desde un punto de vista práctico, la *Médula* es el centro más importante. Encontrar estabilidad en la concentración sobre ella puede llevar a descubrir al propio *Gurú interno*. Volveremos a este concepto más adelante.

Cuando se trata de *Kutastha*, hay quienes desean instrucciones exactas sobre cómo debe verse el 'ojo espiritual'. Sería prudente no tomar demasiado en serio lo que se lee en la literatura. Existen descripciones que se presentan como hechos universales, pero en realidad, son ideas personales de algunos escritores. No es una buena idea enfocarse en una imagen encontrada en un libro e intentar hacer que aparezca entre las cejas. Es mejor conformarse con vislumbrar la luz y sumergirse completamente en ella.

La *Médula* se encuentra en la parte superior de la columna vertebral. Levante la barbilla y alargue los músculos del cuello en la base del hueso

occipital, concéntrese en la pequeña cavidad debajo de ese hueso: la *Médula* está ubicada directamente frente a esta cavidad.

No es difícil localizar el asiento del *Chakra Ajna* cuando se mueve desde la *Médula* hasta el punto entre las cejas. Intente balancear la cabeza de lado a lado (unos pocos centímetros a la izquierda y luego a la derecha) para encontrar algo que vincule las dos sienes. Para encontrar *Ajna*, es necesario enfocarse en el punto de intersección de dos líneas ideales: una que conecta la *Médula* con el punto entre las cejas y otra que vincula ambas sienes.

La energía que fluye a través de la punta de la lengua durante *Kechari Mudra* estimula la glándula ***pituitaria*** (o *hipófisis*). El tamaño de esta glándula endocrina es comparable con la de un guisante. Sobresale del piso del *hipotálamo*. Esta glándula es recomendada por una reconocida escuela de Kriya para experimentar el ojo espiritual. En la misma escuela, se destaca el papel de la glándula ***pineal***. Esta pequeña glándula endocrina tiene forma de una diminuta piña, la cual ha sido utilizada como ícono por muchas organizaciones espirituales. Su ubicación está detrás de la glándula pituitaria, en la parte posterior del tercer ventrículo del cerebro. Después de una concentración prolongada en la glándula pineal, se puede experimentar completamente la luz espiritual blanca. Este es el paso final para alcanzar la meditación perfecta: perderse en el estado de *Samadhi*.

Bindu se encuentra en la parte superior de la nuca, cerca del área donde la línea del cabello crea un patrón en forma de vórtice. Este es el punto *shikha* donde los hindúes dejan un mechón de cabello después de la tonsura. *Bindu* no se considera un *Chakra* por sí mismo. Es un centro espiritual significativo debido a su papel como una puerta de entrada que lleva la conciencia al *Sahasrara*, el séptimo *Chakra* situado en la parte superior de la cabeza.

La ***fontanela*** [nos referimos a la *fontanela* anterior, también conocida como "*bregma*"] es otro punto importante en el que enfocarse para dirigir toda la energía del cuerpo hacia el centro de *Sahasrara*.

POSICIÓN ADECUADA PARA LA MEDITACIÓN

Nos sentamos mirando hacia el Este. Según *Patanjali*, la postura del *yogui* (*Asana*) debe ser estable y cómoda.

Medio-loto: La mayoría de los *kriyabanes* se sienten cómodos sentándose en esta posición, la cual ha sido utilizada para la meditación desde los albores del tiempo, ya que proporciona una postura cómoda y sumamente fácil de lograr. El secreto para mantener la columna vertebral recta es sentarse en el borde de un cojín grueso mientras se elevan ligeramente los glúteos. Se puede estar sentado con las piernas cruzadas y con las rodillas en el suelo.

Levante la pierna izquierda y llévela hacia su cuerpo hasta que la

planta del pie izquierdo quede correctamente alineada con la parte interna del muslo derecho. Tire del talón del pie izquierdo hacia la ingle tanto como sea posible. La pierna derecha se coloca a la altura de la rodilla, y el pie derecho se posiciona idealmente sobre la pierna izquierda, la pantorrilla o ambas. En la medida de lo posible, la rodilla derecha se acerca al suelo. Para prolongar la posición, invierta las piernas cuando se sienta cansado.

Como se evidencia en la conocida fotografía de Lahiri Mahasaya, las manos están entrelazadas. Esto produce un flujo equilibrado de energías de la mano derecha a la izquierda y viceversa.

Si hay problemas de salud o condiciones físicas específicas, puede ser ventajoso practicar la postura de medio loto en una silla, siempre que sea amplia y sin apoyabrazos. ¡De esta manera, se puede bajar una pierna a la vez y permitir que la articulación de la rodilla descanse!

Siddhasana: Esta postura, conocida como la 'postura perfecta', se considera de dificultad moderada. La planta del pie izquierdo se coloca contra el muslo derecho y el talón se apoya contra el perineo. El talón derecho se sitúa contra el hueso púbico. Al combinar esta posición de las piernas con Kechari Mudra, se cierra el circuito pránico y el Kriya Pranayama se vuelve fácil y beneficioso. Se aclara que esta postura ayuda a familiarizarse con los movimientos del Prana.

Padmasana: Esta postura, conocida como la 'postura del Loto', es un desafío. A menudo no es posible mantenerla más allá de unos minutos. El pie derecho se coloca sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, con los dedos apuntando hacia arriba. Se explica que esta posición, cuando se combina con *Kechari* y *Shambhavi Mudras*, establece un estado energético en el cuerpo adecuado para observar la luz interior que surge de cada *Chakra*. Cuando se logra un *Pratyahara* profundo, el torso puede inclinarse o caer, pero la postura del loto ayuda a mantenerlo erguido y evitar que se incline o caiga.

Sentarse en *Padmasana* puede ser difícil para un principiante porque las rodillas y los tobillos experimentan un intenso dolor. Personalmente, no recomendaría a nadie que asumiera esta posición desafiante. Después de practicar Padmasana durante años, algunos *yoguis* han tenido que someterse a la extracción de cartílago en sus rodillas.

Una introducción a la técnica fundamental de Kriya Pranayama

El objetivo de esta técnica es eliminar la dependencia del fenómeno de la respiración que ata el alma al cuerpo. Aclararemos con calma cómo se desarrolla este proceso.

La **respiración** es el **instrumento** que utiliza **Kriya Pranayama.**

Las sesiones de *Kriya Pranayama* se dividen en dos partes.

[a] La **primera sección** se basa en realizar respiraciones largas y profundas, que crean un sonido audible en la garganta. Esta sección se describirá en tres etapas, con la respiración siempre controlada, pero de diferentes maneras.

[b] En la **segunda sección**, la respiración es incontrolada y casi ausente. *Paravastha*, que es la cuarta y última etapa del *Kriya Yoga*, es el nombre dado a esta fase.

Para prepararse para la sección b), es importante concentrarse constantemente en las sensaciones que causa la respiración en la columna vertebral. Si deja de contar las respiraciones largas y permite que se mueva hacia arriba y hacia abajo de manera sutil, está entrando en la segunda sección.

Kriya Pranayama está **diseñado** para brindarle la oportunidad de experimentar la segunda sección, que es el estado de *Paravastha*.

Durante este estado, no hay mente ni pensamiento. En él, **se contacta la dimensión espiritual**. Hemos trascendido nuestras identidades como Yo o Ego y nos convertimos en pura Conciencia, más allá del tiempo y el espacio.

Es importante recordar que este es el único propósito de *Kriya Pranayama*. No es necesario ni apropiado citar otras formas de resumir la esencia de *Kriya Pranayama*.

Nota

Es evidente que *Kriya Pranayama* es una técnica que requiere gran cuidado. El proceso de aprendizaje lleva varios meses y requiere el uso de buena voluntad, sensibilidad e intuición. Creo que se puede alcanzar el dominio de este procedimiento practicando sus tres primeras etapas, abordando pacientemente los detalles técnicos uno por uno y trabajando en ello a diario. La cuarta etapa no es un método de práctica, sino un estado de gracia que surge cuando el cuerpo y la mente están abiertos a ello.

Mientras se intenta dominar la primera etapa del *Kriya Yoga*, es posible explorar y utilizar otros procedimientos de *Kriya* que se describen en el capítulo 7. *Kechari Mudra* es el aspecto más significativo que debe lograrse. El valor de este *Mudra* es innegable, ya que permite un *Kriya*

Pranayama perfecto y relaja enormemente las funciones de la mente.

PRIMERA ETAPA

Evite practicar con el estómago lleno. Espere una hora después del desayuno y de dos a tres horas después del almuerzo o la cena. Siéntese en la posición de meditación. Colóquese mirando hacia el Este. A partir de este punto, es posible usar el método previamente descrito de sentarse en el borde de un cojín grueso con los glúteos ligeramente elevados. Para mantener una ligera tensión en los músculos del cuello y la nuca, la barbilla debe estar ligeramente retraída.

Sus dedos están entrelazados. La boca y los ojos están cerrados. La atención se enfoca en el *Kutastha*, el punto entre las cejas.

Después de cerrar los ojos, se encuentra frente a una pantalla oscura. Este es el espacio interno de *Chidakasha* donde tienen lugar tanto las actividades conscientes gruesas como las sutiles. Enfocarse en *Kutastha* no implica pensar en un punto ubicado en el centro de *Chidakasha*. Requerimos de un enfoque diferente que implique expandir nuestra conciencia de este espacio e intentar percibir sus bordes con precisión, arriba y abajo, a la derecha y a la izquierda. Esta acción debe practicarse y familiarizarse durante la práctica de todas las técnicas de *Kriya*, desde la primera hasta la última.

Practique el *Kechari bebé* girando la lengua hacia atrás tanto como sea posible y dilatando la garganta, o adopte la posición del verdadero *Kechari* cuando sea capaz de hacerlo.

Inhale profundamente por la nariz, produciendo un sonido sibilante en la garganta. [2] Para garantizar el sonido correcto, intente aumentar la fricción del aire que pasa por la garganta. Para preservar este siseo sutil, haga un ligero esfuerzo al exhalar el aire. *Ujjayi* es el nombre dado a esta forma de respiración. Se explica que este sonido no es causado por las cuerdas vocales, sino por el movimiento de la respiración.

Usando esta técnica de respiración, puede sentir una corriente fresca ascendiendo por su columna vertebral al inhalar y un hilo cálido de energía fluyendo hacia debajo de su columna al exhalar. Es un hecho que la respiración que entra y sale del cuerpo lleva consigo sensaciones de frescura y calidez. Este hecho es una herramienta útil para progresar desde simplemente imaginar el canal espinal hasta percibirlo realmente.

Logre un patrón de respiración lento y profundo sin forzar. En un entorno completamente silencioso, alguien a su lado puede escuchar un leve sonido en su respiración, pero no si está sentado a cierta distancia.

---

[2] Para mí, este sonido se asemeja al de un altavoz transmitiendo ruido de fondo amplificado - un suave schhhh… /ʃ/. Al exhalar, se convierte en un silbido fino. Se explica que la perfección del sonido puede lograrse practicando *Kechari Mudra*. El sonido de la inhalación será bastante tenue, mientras que el sonido de la exhalación será similar al de una flauta, *Sheee Sheee*. La presencia de este sonido indica que el *Pranayama* se ha ejecutado correctamente.

Es importante respirar principalmente desde el abdomen. Esto significa que durante la inhalación, la parte superior del pecho permanece inmóvil o casi inmóvil, los hombros no se elevan, mientras que el abdomen se expande. Al exhalar, el abdomen se retrae. Durante la fase final de la exhalación, el ombligo se mueve claramente hacia la columna vertebral. El refinamiento de esta experiencia resultará en una sensación de alegría al volverse más consciente del movimiento interno del ombligo y la acción del diafragma.

Inhale y exhale profundamente, hasta que su respiración se alargue naturalmente después de unas pocas respiraciones. Se ha observado que la exhalación dura un poco más que la inhalación.

Una respiración de *Kriya* (inhalación + exhalación) debe durar aproximadamente 30 segundos, pero puede comenzar con 12 segundos y aumentar gradualmente su duración sin apurarse. [3]

Dos breves pausas respiratorias están presentes en *Kriya Pranayama*, una entre la inhalación y la exhalación y otra entre la exhalación y la inhalación. Típicamente duran de 1 a 2 segundos. Son espontáneas y no forzadas. Estas pausas le ayudarán a apreciar su valor porque sentirá una sensación de tranquilidad durante ellas. Si el aire deja de moverse, la mente también deja de operar.

Utilice un *Mala* (rosario de cuentas) o los nudillos de los dedos para contar cuántas respiraciones realiza. Para comenzar, practique 12 respiraciones de *Kriya*. A medida que progrese, aumentará en incrementos de 12 cada vez, resultando en la práctica de 24, 36, 48... respiraciones, con un máximo de 144 respiraciones.

Esta práctica conduce a que la energía en la respiración se retire hacia *Sushumna* y la respiración fluya en un hilo de seda. Durante algunas semanas, concéntrese únicamente en lo que hemos explicado. Usando una cantidad moderada de voluntad, puede controlar el flujo de energía en su columna vertebral y permanecer relajado en todo momento. La respiración se volverá más refinada y tranquila. No tenga prisa por agregar la siguiente instrucción a su práctica. Experimente una paz completa durante varios días o incluso meses perfeccionando lo que se ha explicado hasta este punto.

Cómo concluir cada práctica

Después de practicar *Kriya Pranayama*, es importante intentar durante varios minutos alcanzar el estado de conciencia que Lahiri Mahasaya ha identificado como *Paravastha*. En este estado, uno puede olvidar la respiración y experimentar una gran tranquilidad, sin ningún pensamiento.

[3] Según la literatura de referencia, un *Kriya Pranayama* perfecto requiere 80 respiraciones en una hora, con un promedio de 45 segundos por respiración. Un principiante está lejos de alcanzar dicho ritmo. En lugar de preocuparse por ello, es mejor que olvide completamente esta información, se relaje y disfrute de su *Pranayama* mientras ocurre espontáneamente.

Es crucial superar la conciencia del Yo, la identificación con el Ego, y reconocer que uno existe únicamente como pura conciencia.

Permanecer en este estado durante diez o veinte minutos proporcionará una profunda sensación de gozo.

SEGUNDA ETAPA

Incorpore la siguiente acción en su percepción de la corriente espinal: recite mentalmente *Om* en cada *Chakra*, desde el *Muladhara* hasta la *Médula*, mientras inhala. Al exhalar, recite mentalmente *Om* en la *Médula* y en cada otro *Chakra*, moviéndose lentamente hacia el *Muladhara*. La recitación mental de *Om* ocurrirá 12 veces durante cada respiración.

Subir y bajar por la columna vertebral, generando un sonido en la garganta, sintiendo sensaciones de frescura y calidez, y colocando *Om* en cada *Chakra* es, sin duda, ¡una tarea difícil! Lahiri Mahasaya nos alienta a perseguir este objetivo afirmando que, sin la recitación de *Om* en cada *Chakra*, experimentaremos una variedad de pensamientos inútiles que nos distraerán. Sin la recitación mental de *Om*, el *Kriya* se describe como *tamásico*, lo que significa que hay constantes distracciones. La recitación mental de *Om* facilita el procedimiento descrito. Su conciencia se entrenará para ser más disciplinada, permitiendo que obedezca pacientemente mientras se mueve hacia arriba y hacia abajo dentro de la columna. Siguiendo esta enseñanza, la mente dejará de dispersarse en diferentes direcciones y se mantendrá en el camino de la columna vertebral.

TERCERA ETAPA

Esta elevada etapa es exclusivamente para aquellos que han practicado las dos etapas anteriores durante un período prolongado y están altamente satisfechos con su progreso. La práctica que describo requiere comenzar con un mínimo de 48 respiraciones de *Kriya*. Después de completar estas respiraciones, el centro de conciencia se establece en la *fontanela* o, más ampliamente, en la parte superior de la cabeza. Para lograr esto, los ojos deben adoptar una posición específica.

En su conocido retrato, Lahiri Mahasaya sostiene esta posición. Los párpados están cerrados o parcialmente cerrados. Los ojos miran hacia arriba tanto como sea posible, imitando la acción de mirar al techo, pero manteniendo la cabeza inmóvil. Gradualmente, la leve tensión sentida en los músculos oculares desaparece y la posición se puede mantener cómodamente. La *esclerótica* (lo blanco del ojo) puede ser visible debajo del iris porque los párpados inferiores suelen estar relajados. Al posicionar los ojos de esta manera, el *Prana* se acumula en la parte superior de la cabeza. Es evidente que uno debe practicar simultáneamente todo lo aprendido en la primera y segunda etapa durante esta tercera etapa. La energía fluye desde *Muladhara* hasta el séptimo *Chakra*, pero la recitación de *Om* solo ocurre en los primeros cinco *Chakras* y en la *Médula*.

De vez en cuando, puede sentir que se encuentra en un estado similar

al quedarse dormido, hasta que de repente recupere plena conciencia y descubre que está absorto en la luz espiritual. Es la misma sensación que cuando un avión emerge de las nubes hacia un cielo transparente y claro. Practicar *Kriya Pranayama* de esta manera es realmente embriagador.

Resumen de la técnica de Kriya Pranayama
Aquí están los puntos clave a recordar:

[1] *Kriya Pranayama* comienza con una serie de respiraciones profundas, creando un sonido en la garganta sin ejercer demasiado esfuerzo. Casi de inmediato, se puede percibir una sensación de frescura ascendiendo por la columna durante la inhalación y una sensación de calidez descendiendo durante la exhalación.
[2] Aquellos que han desarrollado la habilidad de reconocer estas sensaciones pueden recitar mentalmente Om en cada *Chakra*, tanto al ascender como al descender.
[3] Después de completar las dos etapas anteriores, la atención se dirige hacia la parte superior de la cabeza. Dicha atención se mantiene estable en esta región durante todas las respiraciones subsiguientes.

Nota. Es recomendable añadir gradualmente las técnicas explicadas en el capítulo 7. Un logro importante es poder practicar *Kechari Mudra*.

EVENTOS QUE CARACTERIZAN EL PROGRESO DE UNO MISMO EN KRIYA CON EL TIEMPO
La práctica de *Kriya Pranayama* se profundiza con el tiempo. Lahiri Mahasaya menciona este hecho al hablar de *"Uttam Pranayama"* (Pranayama Excelente). Intentaré describir ciertos eventos que pueden estar asociados con esta práctica.

[1] *La respiración se vuelve más sutil*
Para mejorar la percepción del canal espinal sutil, es crucial inhalar profunda y lentamente. Durante la respiración, puede ser beneficioso concentrarse en la parte frontal del quinto *Chakra*, *Vishuddha*. Se siente cómo la energía fluye por la columna vertebral debido a la virtud de este *Chakra*. Se explica que *gracias* a él, se crea un vacío en la garganta que permite que la energía se eleve dentro de la columna, como si se utilizara una jeringa. Imagine el movimiento del aire como si estuviera ocurriendo a través de una pajilla.

Cabe señalar que la corriente viaja entre la base de la columna vertebral y la *Médula*, donde se encuentra el sexto *Chakra*. Se debe evitar intentar forzarla para que llegue al punto entre las cejas.

La respiración se transforma y se interioriza gracias a un esfuerzo constante y persistente. El sonido se vuelve muy débil, casi imperceptible. La respiración parece adquirir vida propia, moviéndose sin esfuerzo por parte del practicante.

[2] *Escuchar el sonido interno de Om*

Es posible escuchar el sonido interno de *Om* mientras se practica *Kriya Pranayama*. El practicante puede percibir un zumbido constante, similar al de una campana distante. Esta experiencia puede transformarse en el sonido de "muchas aguas". Este es el auténtico sonido de *Om*. Lahiri Mahasaya describe como el sonido producido por múltiples personas golpeando el disco de una campana y explica que es continuo, similar al flujo de aceite desde un recipiente. Es seguro que escuchar los sonidos del agua en movimiento o de las olas golpeando las rocas conducirá a un estado extático.

[3] *Cuando uno se concentra en el punto entre las cejas, se puede reconocer que el centro de la conciencia se sitúa en la Médula*

Cuando se practica *Kriya Pranayama*, se recomienda observar cualquier tipo de luz o color con los ojos cerrados en el punto entre las cejas, sin importar cuán tenue sea. No es necesario visualizar nada; solo es importante estar consciente de lo que está ocurriendo.

Al enfocarse en el punto entre las cejas, se puede realizar un ligero movimiento para acercar las cejas un poco hacia el centro de la frente. Este movimiento se basa más en la intención que en la acción física. Se debe evitar forzar los ojos. Lo mejor es dejar que graviten naturalmente hacia la sensación de crear un surco vertical entre las cejas.

Con el tiempo, uno comienza a comprender que es beneficioso reconocer el centro de su propia conciencia en la parte posterior de la columna, donde se encuentra la *Médula*. De esta manera, la luz interior se percibe a un nivel más profundo.

[4] *La actitud correcta a mantener mientras se practica Pranayama*

Cada sesión de *Pranayama* debe iniciarse comprendiendo que, de alguna manera, el proceso progresa automáticamente. Para lograr la actitud correcta, es necesario simplemente disfrutar la sensación del aire fresco subiendo por la columna y del aire cálido descendiendo. Cuando la respiración fluye dentro y fuera de los pulmones, surge un movimiento energético en la columna vertebral. Este evento puede generar una sensación de alegría. Con el tiempo, este método de práctica resulta en una sensación de energía extremadamente fuerte. Es en este punto cuando puede surgir una actitud devocional.

Muchos practicantes han informado que, con el tiempo, les resulta más fácil permitir que el *Gurú* interno realice las diversas respiraciones de *Kriya* en su lugar. El verdadero *Kriya* comienza al utilizar el Poder Interno y la Inteligencia Infinita del *Gurú* que reside en nosotros para ejecutar la técnica. Es el "*Gurú* interno" quien puede controlar el movimiento de la energía en la columna vertebral, no la mente ni la fuerza de voluntad.

[5] *Refinamiento de las percepciones de uno mismo*

Los estudiantes avanzados observarán una mejora en sus sentidos: sus ojos serán capaces de percibir colores y tonos más profundos. Tanto el gusto, como el oído y el tacto, se agudizan. Esto es consecuencia de un proceso de purificación que ocurre en el sistema nervioso. Purificar nuestro ser es el objetivo de la práctica de *Kriya* para poder recibir o sentir una dicha más intensa en el cerebro. A medida que pasan los años, esto debería volverse más evidente.

Al final, nos disponemos a discutir una experiencia profunda de *Kriya Pranayama*. La "Cuarta Etapa" es precisamente lo que intentamos definir.

CUARTA ETAPA

La práctica descrita en las tres primeras etapas es una verdadera joya que encarna la esencia de la belleza. El tiempo transcurre sin que uno se dé cuenta, y lo que podría parecer una tarea agotadora resulta ser tan simple como un momento de relajación. Es bueno centrarse en estas etapas, lo demás llegará con el tiempo.

El término "lo demás" se refiere al momento en que el proceso de respiración se detiene por completo y, como algunos escritores lo describen, la respiración ‘se convierte en un punto’.

En otras palabras, no fluctúa dentro de la columna vertebral, sino que permanece inmóvil mientras la conciencia entra en un estado de dicha.

Este estado es el resultado de años de práctica de *Kriya Pranayama*. Dejemos claro que no estamos hablando de contener la respiración de manera forzada. Cuando ocurre, un *kriyaban* no necesita inhalar; o, si toma una breve inhalación, no necesita exhalar por un largo tiempo, más de lo que la ciencia considera posible. Aquellos que experimentan este estado notan, con asombro pero sin agitación, que no están respirando en absoluto. Tienen la impresión de que una nueva energía sostiene la vitalidad del cuerpo internamente sin necesidad de oxígeno.

Cuando la respiración está completamente ausente, la mente entra en un estado de silencio absoluto o cómo si se hubiera disuelto. Esta es la ‘Cuarta Etapa’ de *Kriya Pranayama*, también conocida como el estado de *Paravastha*.

El misterio que rodea este evento es cautivador. Numerosos kriyabanes encuentran difícil imaginarlo. Incluso aquellos que han practicado durante mucho tiempo con verdadera dedicación creen que es imposible y que cualquier afirmación sobre su ocurrencia es falsa. Sin embargo, puede ser experimentado.

HEMOS DELINEADO REMEDIOS PARA QUIENES ENCUENTRAN DIFÍCIL PRACTICAR KRIYA PRANAYAMA

Seguir las instrucciones previas puede ser un desafío para algunas personas. Hay numerosas razones para profundizar en esto.

Propongo cuatro soluciones. La primera es para aquellos que creen que no son aptos para el Kriya porque su respiración tiende a ser corta. Nos esforzamos por persuadir a esas personas para que cambien su mentalidad. La segunda opción es para quienes tienen dificultades para detectar la posición de los Chakras. La tercera es más seria y se refiere a aquellos que sienten la necesidad de un programa preparatorio basado en el Pranayama clásico del Hatha Yoga. La cuarta se detallará en el capítulo 15 y está destinada a quienes sienten curiosidad y están dispuestos a enfrentarse a un enfoque completamente nuevo basado en un procedimiento extremadamente simple.

Aparte del remedio principal, que se usa con frecuencia, el individuo puede decidir cuándo y si quiere comenzar la práctica estándar de Kriya Pranayama. Él o ella puede abandonar los otros procedimientos propuestos o mantener una pequeña parte o todos ellos según su preferencia.

PARA AQUELLOS QUE SIENTEN QUE SU RESPIRACIÓN ES DEMASIADO CORTA

Es un desafío aceptar que Kriya Pranayama debe durar 45 segundos. Muchos individuos experimentan frustración y creen que esto es imposible, al menos para ellos. Otros permanecen tranquilos ante esta información y permiten que su respiración sea natural. No se preocupan por la duración de su respiración cuando intentan realizar una inhalación lenta y profunda. Varios sabios maestros también han dado este consejo.

El sonido en la garganta, que debería ser audible durante la respiración en Kriya, sigue siendo un problema. ¿Debe ser claro y fuerte? Se afirma que es beneficioso percibirlo, pero no se recomienda esforzarse demasiado para aumentar su intensidad. En pocas palabras, se menciona que si uno practica con concentración y presta atención a la recitación mental de Om en cada Chakra, todo debería ocurrir de la mejor manera posible después de varios meses de práctica.

La persona sabia comprende que su práctica de Kriya puede no ser perfecta de inmediato y se tranquiliza. La relajación y la paz que Kriya Pranayama proporciona es algo que disfrutan. En resumen, esta es la actitud correcta.

SEGUNDO REMEDIO PARA AQUELLOS QUE TIENEN DIFICULTAD PARA PERCIBIR LA POSICIÓN DE LOS CHAKRAS

Práctica de Kriya en ciclos

Comenzamos con una secuencia de respiraciones breves que inician en el primer *Chakra*, *Muladhara*, y avanzan a cada uno de los 5 *Chakras* situados por encima en su secuencia natural. Cada una de estas respiraciones es una invitación para que el *Prana* entre en *Sushumna* y comience a ascender. Siempre utilizaremos respiraciones naturales, calmadas y sin esfuerzo.

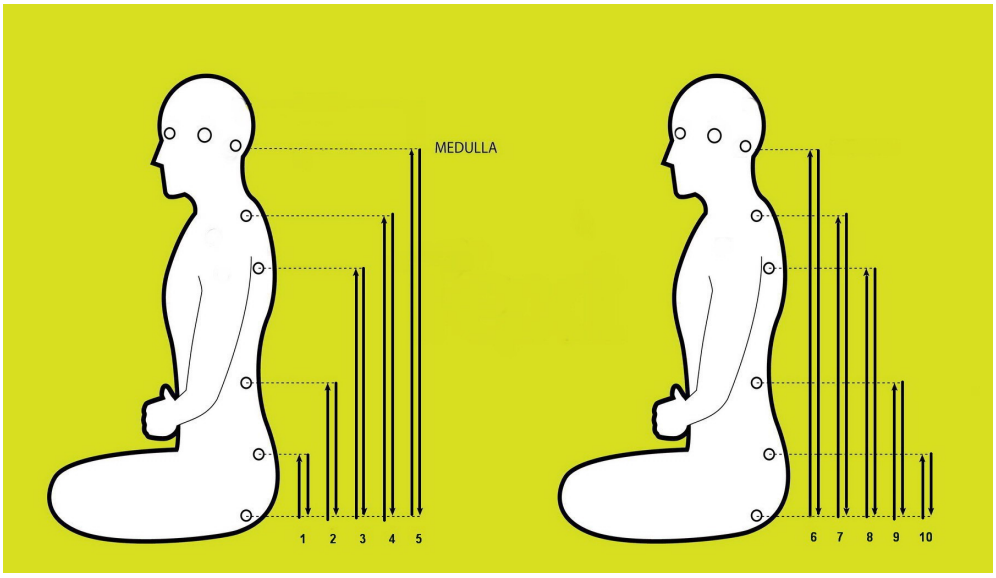

Fig. 2 Kriya en ciclos

Concentre su mente en *Muladhara*. Al inhalar naturalmente, eleve la conciencia hacia el segundo *Chakra*. Tras una breve pausa, exhale suavemente y regrese con plena atención a *Muladhara*.

Realice el mismo proceso elevando la conciencia de *Muladhara* al tercer *Chakra* a través de una inhalación corta. Luego, tras una breve pausa, exhale suavemente y vuelva a *Muladhara* con conciencia plena.

Repita el mismo procedimiento para cada *Chakra*. Podrá llegar hasta los *Chakras* 4, 5 y la *Médula*. Ahora, invierta el orden: desde *Muladhara*, alcanza la *Médula* nuevamente, luego los *Chakras* 5, 4, 3 y 2. En total, serán 10 respiraciones. Este es un ciclo. Realice un total de cuatro ciclos.

En total, serán 40 respiraciones. Al tomar tus últimas respiraciones, la experiencia puede volverse casi espiritual: observe cómo la respiración se vuelve cada vez más corta y evanescente, con una tendencia a desaparecer. La luz de cada *Chakra* formará parte de su experiencia, permitiéndole alcanzar un profundo estado de interiorización.

Puntos clave

Esta técnica es muy sutil, por lo que es importante reflexionar sobre lo que añado a continuación. Puede que enfrente dificultades debido a la tendencia a distraerse. Este procedimiento lo lleva muy hacia el interior, a un estado cercano al sueño. Es posible que se pierdas en ensoñaciones, pero podrá retomar la práctica que fue interrumpida tras unos minutos. Si esto ocurre, acéptelo sin inquietarse y siga intentando completar la práctica.

Intentar percibir la realidad de cada *Chakra*, tanto en *Muladhara* como en cualquiera de los 5 *Chakras* superiores, es beneficioso. Trate de sentir algo en cada uno de ellos. Es fundamental intentar experimentar la realidad de cada *Chakra*. Los *Chakras* son un conjunto de seis esferas de luz espiritual ubicadas una encima de otra. Al entrar en cada una de estas esferas, sentirá que transmiten calma y quietud.

Este procedimiento lo ayudará a hacer la transición a una nueva forma de ser. Sentirá que una profunda sensación de calma se asienta en su conciencia. La experiencia de esta calma es una percepción que no se puede describir con palabras. Con el paso de los días, la profundidad de esta experiencia aumentará.

UNA TERCERA OPCIÓN PARA QUIENES SON CAUTELOSOS Y DISFRUTAN LOS EJERCICIOS PREPARATORIOS

Primera de dos excelentes técnicas de preparación: Nadi Sodhana
Para asegurar que la respiración fluya libremente, es necesario limpiar las fosas nasales antes de comenzar el ejercicio. Para esto, se recomienda usar agua, inhalar aceite de eucalipto y sonarse la nariz. Si una fosa nasal está constantemente bloqueada, se trata de un problema médico que debe ser considerado. No se deben practicar ejercicios de *Pranayama* si hay una congestión grave causada por un resfriado. La boca debe permanecer cerrada.

Concéntrese en el *Chakra Muladhara*. Use el pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha e inhale profunda y lentamente a través de la fosa nasal izquierda durante 6-7 segundos. Imagine que el aire inhalado asciende a lo largo del lado izquierdo de la columna vertebral. Mantenga la respiración durante 3-6 segundos cerrando ambas fosas nasales.

Mientras retiene la respiración, contraiga los músculos en la base de la columna. Esta contracción se conoce como *Mula Bandha*. Manteniendo cerrada la fosa nasal izquierda, abra la fosa nasal derecha y exhale profunda y lentamente.

Inhale por la fosa nasal derecha. Imagine que la energía del aire inhalado es atraída y asciende por el lado derecho de la columna vertebral. Mantenga la respiración durante 3-6 segundos cerrando ambas fosas nasales. Durante esta retención, practique la contracción de *Mula Bandha* mencionada anteriormente. Cierre la fosa nasal derecha y exhale por la fosa nasal izquierda de manera lenta, uniforme y profunda durante 6-10 segundos. Esto completa un ciclo. Se recomienda practicar seis ciclos. Existen varias formas de abrir y cerrar las fosas nasales con los dedos. Cada persona puede utilizar el método que le resulte más cómodo.

Al terminar este ejercicio, realice algunas respiraciones rápidas para asegurarse de que la sangre está bien oxigenada y relájese por completo.

Segunda técnica: Ujjayi Pranayama
Inhale profundamente por las fosas nasales, produciendo un sonido, un leve ruido en la garganta. Concéntrese únicamente en ese sonido. Sin esfuerzo, la duración de cada respiración aumentará después de unas pocas inhalaciones. Continúe hasta que experimente dos sensaciones: frescura al

inhalar y calidez al exhalar.

Disfrute la comodidad de estas sensaciones mientras permanece inmóvil e impasible. Es evidente que no está realizando el método clásico de *Kriya Pranayama*. La energía no se está dirigiendo hacia arriba y hacia abajo durante la inhalación y la exhalación. Además, no está intentando percibir la ubicación de cada *Chakra*.

Imagine el punto *Kutastha* entre sus cejas como una cueva en la que se sienta con la firme intención de permanecer quieto y disfrutar la sensación beneficiosa que esta técnica de respiración genera. No fuerce un ritmo preciso para las dos fases de la respiración. Ninguna de estas fases ocurre en un tiempo específico, sino cuando surge de manera natural la necesidad de respirar. Si no sigue esta instrucción, los efectos serán mínimos.

No pasará mucho tiempo antes de que se de cuenta de que cada exhalación genera una cierta cantidad de energía en los pulmones y el torso. El descubrimiento del poder intrínseco de la exhalación es un proceso que lleva tiempo. Disfrute la experiencia de observar esta energía. Todo ocurre sin esfuerzo; no hay necesidad de intensificar ninguna sensación.

Eventualmente, descubrirá una forma sencilla de interiorizar su respiración. ¡Es sorprendente cómo este procedimiento lo puede llevar a un estado de profunda conciencia interior!

PARA AQUELLOS QUE QUIEREN PROBAR UN MÉTODO EXTREMADAMENTE SIMPLE

Es interesante explorar las enseñanzas de una escuela específica de *Kriya Yoga*, presentadas en el capítulo 15 (cuarta parte de este libro). Según algunos, esta escuela podría remontarse al Maestro *Swami Pranabananda*, un discípulo directo de *Lahiri Mahasaya*. Un punto central de esta enseñanza se refiere al riesgo que corren los principiantes de hacer un esfuerzo físico excesivo durante la práctica de *Kriya Pranayama*. En particular, se menciona la tendencia a forzar la visualización de la energía penetrando los *Chakras* y cruzándolos uno por uno. La solución propuesta es concentrarse exclusivamente en el *Kutastha*, el punto entre las cejas. Para una comprensión más profunda de este enfoque, se recomienda consultar las primeras páginas del capítulo 15 y aplicar las enseñanzas según sea necesario.

CAPÍTULO 7

KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA – PARTE 2
(Conclusión del Primer Kriya)

Para completar la explicación del Kriya Yoga tal como lo enseñó Lahiri Mahasaya, es necesario incluir los detalles de las técnicas que se realizan junto con la técnica principal. El refinamiento de la práctica del Kriya se logra a través de ellas.

Maha Mudra es la preparación más efectiva para *Kriya Prayanama*, y también existen *Navi Kriya* y *Yoni Mudra*, que generalmente se practican después. A estas técnicas se añadirá la práctica del *Pranayama Mental*. También se proporcionará una explicación detallada de cómo lograr *Kechari Mudra*.

La técnica principal del *Kriya Yoga* es la que se discutió en el capítulo anterior. Su valor es incalculable: no hay otros procedimientos que igualen su belleza y efectividad. Agregar instrucciones técnicas adicionales puede interrumpir ligeramente este idilio. Sin embargo, la enseñanza tradicional del *Primer Kriya* implica el uso de estos procedimientos adicionales.

Tómese su tiempo para estudiar cada aspecto de este capítulo y haga un esfuerzo por seguir estas instrucciones. No hay razón para preocuparse, ya que estas técnicas son tanto útiles como placenteras.

MAHA MUDRA

Practique el siguiente procedimiento colocando una alfombra en el suelo. Coloque la pierna izquierda bajo el cuerpo con el talón lo más cerca posible del perineo y extienda la pierna derecha hacia adelante. Inhale profundamente y sienta la energía ascender por su columna hasta alcanzar la cabeza.

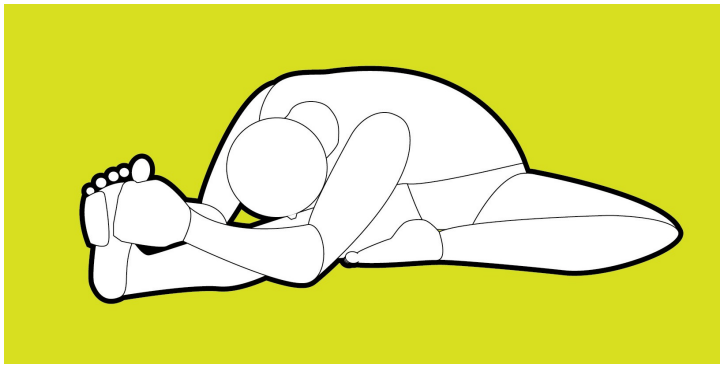

Fig.3 Maha Mudra

Contenga la respiración, inclínese hacia adelante (manteniéndose relajado) y use ambas manos para tirar suavemente de los dedos del pie derecho un poco hacia atrás. Cuando esté completamente extendido, la barbilla descansará de manera natural contra el pecho. Continúe reteniendo la

respiración y repita mentalmente "*Om*" en el punto entre las cejas 6 veces. Mientras hace esto, contraiga los músculos anales y abdominales y retraiga ligeramente los músculos del abdomen para acercar el ombligo al centro de la región lumbar. Manteniendo la respiración, vuelva a la posición inicial. Exhale de manera calmada y sienta un flujo de energía relajante a través de la columna hasta su *Chakra Muladhara*.

Realice el mismo procedimiento invirtiendo la posición de las piernas y luego repítalo con ambas piernas extendidas. Esto es un *Maha Mudra*. Su duración es de aproximadamente 60-80 segundos. Es necesario repetir el *Maha Mudra* tres veces.

Una variación de Maha Mudra

Al inclinarse hacia adelante, es posible relajar la respiración y repetir el *Mantra Om* 12 veces, pero no en *Kutastha*, sino en el *Chakra Muladhara*.

Nota 1

El éxito en este *Mudra* debe ser alcanzado con facilidad y sin causar daño. Inicialmente, muchos *kriyabanes* no pueden mantener la pierna estirada sin riesgo de lesionarse la espalda o la rodilla. Para evitar esto, se puede permitir una ligera flexión en la rodilla de la pierna extendida para garantizar una posición cómoda. Con el tiempo, se podrán seguir las instrucciones sin dificultad.

Nota 2

Las escuelas más rigurosas de *Kriya* recomiendan realizar una *Maha Mudra* por cada doce *Kriya Prayanamas*. El número mínimo es tres. (Para mayor claridad, si practica 60 *Kriya Prayanamas*, debe hacer *Maha Mudra* cinco veces, mientras que si practica 12 o 24, debe realizar tres).

Desafortunadamente, tras escuchar a varios kriyabanes, puedo decir que es un milagro encontrar a alguien que realice las tres repeticiones recomendadas. Hay personas que se engañan pensando que practican *Kriya* correctamente, pero nunca han practicado un solo *Maha Mudra*. Es evidente que privarse de esta práctica y llevar una vida sedentaria provoca una menor elasticidad en la columna vertebral. Con el tiempo, la condición empeora y se vuelve casi imposible mantener la postura correcta de meditación por más de unos pocos minutos. Por ello, *Maha Mudra* es una parte crucial de la práctica de un kriyaban.

Efectos

Maha Mudra incorpora los tres *Bandhas*. Al aplicarlos simultáneamente mientras se está inclinado hacia adelante, uno puede volverse consciente de ambos extremos de la *Sushumna* y sentir una corriente energética ascendiendo por la columna. Con el tiempo, se vuelve posible ver toda la *Sushumna* como un canal de energía radiante. Con esta técnica por sí sola, hay relatos de yoguis que han tenido experiencias extraordinarias. Según sus testimonios, han experimentado un aumento significativo en la percepción de la *Sushumna*. Hay kriyabanes que han dejado de lado todos los demás *Kriyas* y practican únicamente 144 *Maha Mudras* al día,

divididos en dos sesiones. En su opinión, *Maha Mudra* es la técnica más beneficiosa dentro de todo el *Kriya Yoga*.

Detalles de poca importancia
Me ha llamado la atención que algunas escuelas insisten en detalles irrelevantes. Por ejemplo, instruyen a los practicantes a acercar la rodilla de la pierna extendida hacia el cuerpo para que la parte superior de la pierna esté lo más cerca posible del pecho. Las manos, con los dedos entrelazados, deben rodear la rodilla y ejercer presión sobre ella. Antes del tercer movimiento, ambas rodillas deben acercarse al cuerpo. Se dice que esto ayuda a mantener la espalda recta y permite percibir el sonido interno del *Chakra Anahata*. Esto me parece poco probable, pero prefiero abstenerme de hacer comentarios.

NAVI KRIYA
Muchas personas consideran que esta técnica es tediosa y la omiten porque no perciben sus beneficios. De hecho, su práctica no es estrictamente necesaria al iniciar *Kriya Prayanama*. Sin embargo, se volverá cada vez más importante para mantener la respiración sutil antes de abordar los *Kriyas Superiores*.

Descripción de la técnica
No preste atención a su respiración; deje que fluya de manera natural. Baje la barbilla hacia la cavidad de la garganta. Repita el Mantra '*Om*' 100 veces, ya sea en voz alta o mentalmente, en la región del ombligo. Luego, eleve la barbilla lo más alto posible y cante *Om* unas 25 veces con la atención enfocada en el tercer *Chakra, Manipura*. Esto constituye un *Navi Kriya*. Realice un total de cuatro *Navi Kriyas*.

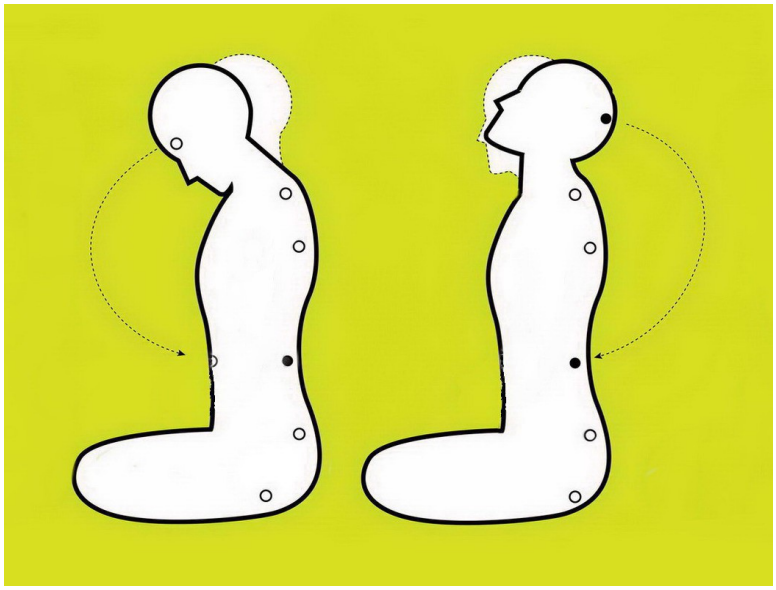

Fig.4 Navi Kriya

Si lo desea, puede involucrar las manos en este ejercicio. En la primera parte, los pulgares presionan suavemente el ombligo en cada repetición de *Om*, entrelazando los dedos con las palmas hacia abajo y las puntas de los pulgares tocándose. Cuando la barbilla está elevada, los dedos se

entrelazan detrás de la espalda con las palmas hacia arriba. En cada *Om*, los pulgares aplican una leve presión sobre las vértebras lumbares.

Variación de Navi Kriya

Para realizar esta variación, alterne el canto del mantra *Om* entre el punto entre las cejas y el ombligo. Cante mentalmente *Om* en *Kutastha* cuando experimente una inhalación espontánea. Cante mentalmente *Om* en el ombligo cuando ocurra una exhalación espontánea. La repetición de este proceso generará una profunda sensación de calma y la tendencia a que la respiración desaparezca.

Después de recitar *Om* unas 100 veces, eleve la barbilla. Cante *Om* mentalmente, alternando entre *Bindu* y *Manipura*. Después de cantar *Om* unas 25 veces, regrese a la posición normal de la barbilla. Esto significa que ha ejecutado esta variante de *Navi Kriya* una vez. Dado que esta práctica es más lenta que la versión anterior, encontrar tiempo para completar el procedimiento completo cuatro veces puede ser difícil. Por esta razón, dos repeticiones son suficientes.

YONI MUDRA

El momento perfecto para practicar esta técnica es en la profunda quietud de la noche, cuando el silencio reina y uno está completamente relajado. La calidad del sueño mejora tras realizar *Yoni Mudra*. A través de esta técnica, la conciencia puede alcanzar el llamado estado de "Súper-Consciencia" al atravesar las capas del subconsciente.

Inhale profundamente con la respiración *Kriya*, guíe la energía hacia la parte central de la cabeza y cierre los oídos con los pulgares. Use los dedos índices para cerrar los párpados, los dedos medios para cerrar las fosas nasales y los dedos anulares y meñiques para cerrar los labios. Mantenga los codos paralelos al suelo y apuntando hacia afuera. Asegúrese de que no se cansen demasiado; si es necesario bríndeles apoyo. Sostenga la respiración y repita mentalmente '*Om*' varias veces mientras enfoca la atención en el punto entre las cejas. Trate de retener la respiración mientras se sienta cómodo.

Los dedos índices no deben presionar los ojos mientras observe la luz, ya que esto sería perjudicial e inútil. En su lugar, use los dedos índices para tirar suavemente de los párpados hacia abajo y presionar sobre la parte superior de los pómulos, en las esquinas de los ojos. Cuando sienta la necesidad de respirar, exhale y lleve la conciencia por la columna vertebral hacia abajo. Normalmente, *Yoni Mudra* se realiza una sola vez.

Después de practicar *Yoni Mudra*, intente permanecer concentrado en el centro de las cejas el mayor tiempo posible para experimentar la luz de *Kutastha*.

[En el capítulo anterior, durante la descripción de la etapa inicial de *Kriya Prayanama*, hablamos sobre la importancia de maximizar la conciencia del espacio interno de *Chidakasha* y de intentar percibir bien sus límites. Lo insto a que lea esas líneas nuevamente, ya que son de suma importancia en este momento.]

Fig.5 Yoni Mudra

En ciertas escuelas importantes, se recomienda aumentar la cantidad de repeticiones de *Om* en una cada día, hasta un máximo de 200, mientras se retiene la respiración en *Yoni Mudra*. No se recomienda forzar la práctica.

Ahora bien, ¿existe alguna forma de lograr estos resultados sin utilizar la fuerza? Es evidente que esta solicitud es difícil de cumplir. Desde mi perspectiva, solo después de abordar el procedimiento de *Thokar* puede considerarse seriamente este objetivo. Para aquellos interesados en comenzar este camino, tengo un remedio simple que puede aliviar el malestar de una retención de aire prolongada (*Kumbhaka*).

Después de una inhalación rápida, cierre firmemente todas las aberturas de la cabeza excepto las fosas nasales. Libere una pequeña cantidad de aire y luego cierre inmediatamente las fosas nasales. Relaje los músculos del pecho como si fuera a iniciar una nueva inhalación; esto le dará la sensación de que la respiración se aquieta en la zona que va desde la garganta hasta el punto entre las cejas. Esta técnica permite que la repetición de *Om* y la concentración en el punto entre las cejas se prolonguen durante períodos más largos.

GUÍA PARA LA PARTE FINAL DE LA RUTINA

Como se indicó en el capítulo 6, la técnica de *Kriya Prayanama* se divide en dos partes. El segmento inicial implica el uso de la respiración para estabilizar y calmar la mente. El segundo segmento consiste en aquietar la respiración y volver la mente hacia el interior hasta que todo lo que

permanezca sea nuestra conciencia en un estado de dicha. El nombre de esta acción es *Paravastha*.

Una vez que hayamos completado las técnicas de *Kriya Yoga*, estaremos listos para experimentar la meditación más profunda. Existen varias formas de interpretar la meditación: algunos la ven como la absorción en un estado extático particular, mientras que otros simplemente disfrutan de los beneficios de *Kriya Prayanama*. Este estado es llamado *Paravastha*.

Sin embargo, existe un problema. Intentar alcanzar este estado sin antes calmar la respiración puede resultar en una simple distracción mental. Por lo tanto, para aquietar la respiración, utilizaremos una técnica altamente efectiva centrada en la concentración en los *Chakras*. Esta práctica se llama *Pranayama Mental*. Comencemos con ella antes de describir el estado de *Paravastha*.

PRANAYAMA MENTAL

Los *Chakras* pueden considerarse como nudos psico-físicos que pueden disolverse mediante la concentración. Esta acción nos proporciona una sensación de inmensidad y libertad, como si estuviéramos en el cielo, fundiéndonos en pura dicha. Una rutina de *Kriya* que no culmine en la experiencia de esta dulzura es como un grupo musical que prepara todos sus instrumentos, los afina y luego se marcha sin tocar.

A continuación, explicamos cómo practicar esta técnica. Después de tomar tres respiraciones profundas, permita que la respiración fluya de manera natural y suéltela. Desplace su conciencia a lo largo de la columna vertebral, deteniéndose de 10 a 15 segundos en cada *Chakra*. Comience enfocándose en el primero, luego pase al segundo, y así sucesivamente. Después de ascender hasta la Médula, comience el descenso con el quinto *Chakra*, seguido del cuarto, y así sucesivamente. Un ciclo completo puede completarse en 2-3 minutos. Disfrute de varios ciclos mientras profundiza su tranquilidad interior.

Esfuércese por percibir la dulzura que emana de cada *Chakra*. Relájese y disfrute de la dulzura natural que surge sin causar esfuerzo alguno en sus *Chakras*. Mantenga esta experiencia lo más simple posible, evitando agregar detalles innecesarios. Estos pueden ser útiles en otras técnicas, pero no en esta. Por ejemplo, evite contraer los músculos cercanos a cada *Chakra*, realizar visualizaciones intensas o utilizar *Bija Mantras*. Es probable que estos factores dispersen la dulzura. Incluso la recitación mental de *Om* en cada *Chakra* podría ser perturbadora en este momento.

Permanezca consciente de cada *Chakra* hasta que sienta una dulzura que parece derretirse. Durante la práctica misma, comprenderá el significado de "derretirse".

PARAVASTHA

Paravastha es el término que describe el "efecto posterior de la conciencia" del *Kriya*. *Kriya Yoga* se centra en el aspecto energético de la relajación mental, pero la parte de la sesión que implica meditación pura y conduce a

la iluminación se conoce como *Paravastha*.

Antes de entrar en el estado de *Paravastha*, es fundamental calmar la mente y la respiración para que nuestra capacidad de concentración pueda sostener una atención prolongada en la conciencia sin objetos. Hemos practicado el *Pranayama Mental* para lograr este objetivo.

La "sensación embriagadora" que experimentaremos en *Paravastha* es el momento en el que nos encontramos con nuestro Ser. No se trata de las técnicas de *Kriya* en sí mismas, sino del estado de equilibrio resultante de *Kriya*.

Las técnicas de *Kriya* tienen el único propósito de alcanzar el estado de *Paravastha*; por sí mismas, no tienen valor. El estado de *Paravastha* debería recibir la misma o incluso mayor importancia que las propias técnicas.

El estado de *Paravastha* es un estado de autoconciencia, en el cual somos pura dicha. No hay más pensamientos, ni más deseos de alcanzar algo, ni metas externas a las que aferrarse: ¡de esto surge un estado de dicha pura! En este estado, habitas en el "Presente", en la conciencia del Ser, en el "Yo soy".

En la práctica, para disfrutar del equilibrio posterior de *Kriya*, llevamos la Conciencia al fondo de la propia Conciencia, desde donde observamos todos los eventos de nuestra vida.

Ya no dirigimos nuestra mirada hacia esos eventos, sino que giramos nuestra atención 180º y la concentramos en nuestra propia Conciencia. La Conciencia es observada por la Conciencia. La mente se concentra en sí misma, en aquello que carece de contenido pero que es pura esencia.

Este es el verdadero estado de "*Paravastha*", un estado de autoconciencia mantenido y profundizado conscientemente. La sensación de ser, de existir, conduce a una sutil dicha en el corazón. Uno abraza esta dicha y se sumerge en ella. Se expande y se expande. *Paravastha* se define por esto. Ignorando cualquier perturbación causada por pensamientos, se puede continuar en este estado. Este poder de evitar el surgimiento de pensamientos es posible si se ha practicado bien *Kriya*.

Aquellos que son capaces pueden acercarse al aspecto devocional. Esto no se limita a la devoción de una deidad específica. Reflexione sobre las experiencias más sublimes que lo hayan inspirado con emociones poderosas en su vida y enfoque su conciencia en ellas.

Esto le traerá olas de paz y felicidad como nunca antes había experimentado. Se sorprenderá con una comprensión clara de la verdadera naturaleza del universo. Lo podrá ver como un sueño.

REALIZACION FINAL

El disfrute del estado de *Paravastha* es un factor clave en el despertar de la sabiduría "no-dual". Es la manifestación del objetivo del *Jnana Yoga*. Esta forma de práctica de Yoga no se basa en ejercicios de *Pranayama*, sino que

se deriva de *Paravastha* y se mantiene conscientemente mediante la intuición y la sabiduría.

Adoptar la perspectiva del *Advaita* y la no-dualidad no es algo natural para quienes están acostumbrados a la dualidad típica del *Yoga* clásico, donde el buscador se percibe como un pequeño individuo que intenta acercarse a la realización espiritual del *Gurú* y a la incomprensible perfecta vastedad de lo Divino.

Jnana Yoga ofrece una perspectiva diferente: el buscador y lo Divino son uno, pero el buscador está hipnotizado creyendo que es solo una pequeña parte del Divino, una parte que está llena de ignorancia y sufrimiento.

Por lo general, se piensa que *Jnana Yoga* es una práctica intelectual que implica únicamente la lectura de escrituras y la continua pregunta "¿Quién soy yo?".

El verdadero *Jnana Yoga* es el despertar de la verdadera Sabiduría-Discernimiento que ocurre al permanecer en el estado del "Yo soy". Si se pregunta a si mismo durante *Paravastha* "¿Quién soy yo?", escucharás una respuesta clara: primero, "Yo soy". Yo soy una Conciencia inmersa en la Dicha que no participa en las experiencias de la vida.

Para alcanzar esta conciencia, el único camino es habitar y fundirse con el sentido de existencia, comprendiendo que eres simplemente el trasfondo sin contenido de la Conciencia misma.

En conclusión, no puedes vivir solo enfocándote en técnicas, ni tampoco solo en la filosofía pura, convencido de que ninguna práctica es necesaria. Para eliminar la distorsión del ego que nubla la verdad de nuestra existencia como pura alegría más allá del tiempo y la eternidad, se requiere una acción práctica.

Para resumir, es importante recordar que la práctica correcta no se limita únicamente a realizar las técnicas de *Kriya* con excelente concentración, sino que al final implica habitar en el estado de *Paravastha* y alcanzar la cumbre transparente del *Jnana Yoga,* el cual es como un lúcido cristal brillante, con la adición de una devoción espontánea que nace del silencio del corazón de uno.

Aquí le presento dos ejemplos breves de cómo formar su rutina

El enfoque más racional es hacer *Maha Mudra*, K. *Pranayama*, *Navi Kriya*, *Yoni Mudra* por la noche, *Pranayama Mental*, y *Paravastha*.

Otro enfoque es: K. *Pranayama* (sólo 12). *Maha Mudra*, *Navi Kriya*, completar la cantidad elegida de K. *Pranayamas*, *Yoni Mudra* por la noche, *Pranayama Mental*, y *Paravastha*.

El segundo enfoque se basa en comenzar con una sesión corta de *Kriya Prayanama* y luego utilizar las técnicas de *Maha Mudra* y *Navi Kriya*

como preparación para una sesión más intensa de *Kriya Prayanama*. La dulzura del *Pranayama Mental* y *Paravastha* completan este método de práctica.

KECHARI MUDRA

Los antiguos yoguis comprendieron el valor de conectar la punta de la lengua con el asiento sereno del *Prana* en el cerebro. La úvula rara vez es tocada por la lengua, y es aún más raro que la lengua entre en la nasofaringe. Se explica que esto impide que las personas se conecten con el importante recurso energético que existe en la región del *Sahasrara*.

La experiencia del *Kriya Prayanama* con *Kechari Mudra* es fascinante y representa uno de los momentos más trascendentales en la vida de un kriyaban. Generalmente, un principiante mantiene la lengua en la posición de "*Kechari bebé*", lo que significa que la punta de la lengua toca el paladar en el punto donde pasa de duro a blando. Este simple hecho ayuda a calmar la mente.

El término *Kechari Mudra* implica introducir la lengua en la cavidad de la nasofaringe. Para practicar *Kriya Prayanama*, es importante que la lengua adopte esta posición. Sin embargo, no todos tienen la capacidad de hacerlo naturalmente. A continuación, explicamos el método (*Talabya Kriya*) utilizado para alcanzar *Kechari Mudra*.

● ***Talabya Kriya***

La lengua debe estar en un estado relajado, con la punta tocando la parte interna del arco superior de los dientes. Desde esta posición, presione toda la lengua contra el paladar superior para crear un efecto de succión.

¡NO INTENTE GIRAR LA LENGUA HACIA ATRÁS!

Una vez logrado el efecto de succión, baje la mandíbula inferior abriendo la boca y sienta claramente el estiramiento del frenillo. El frenillo es el tejido que conecta la lengua con la base de la boca. Este estiramiento puede causar cierta incomodidad. Expulse la lengua con un chasquido y luego relájela, dejándola apuntar hacia el mentón. Al principio, no supere las 10 repeticiones diarias para evitar forzar demasiado o causar una herida en el frenillo. En pocos días, podrá realizar hasta 50 repeticiones en aproximadamente dos minutos.

Lamentablemente, algunas personas tienen dificultades para comprender cómo hacer que la lengua se adhiera al paladar antes de abrir la boca y estirar el frenillo. Incluso si se les muestra en persona, pueden no lograrlo correctamente. La clave del éxito es intentarlo en un ambiente tranquilo y relajado.

Muchas personas practican *Talabya Kriya* de manera incorrecta al intentar girar la lengua hacia atrás de forma instintiva. El problema radica en que se concentran demasiado en dónde colocar la punta de la lengua.

Para lograr el efecto de succión, la punta de la lengua debe permanecer relajada, mientras que toda la lengua se emplea en la acción.

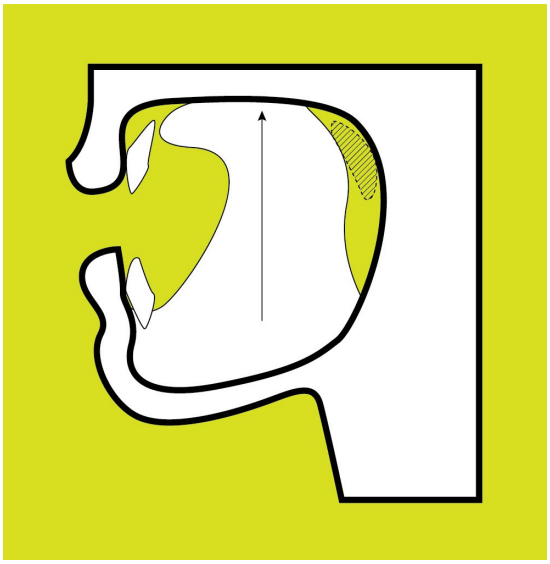

Fig.6 Parte clave del Talabya Kriya

Nota
La técnica de *Talabya Kriya* puede hacerse aún más efectiva masajeando tanto la lengua como el frenillo con los dedos. Lahiri Mahasaya se oponía firmemente a cortar el frenillo para obtener resultados más rápidos y sencillos. Otros métodos para estirar el frenillo pueden encontrarse en los textos de *Hatha Yoga*. Uno de los métodos más utilizados consiste en envolver un trozo de tela alrededor de la lengua y, con las manos, tirar suavemente de la tela en dirección horizontal y hacia la punta de la nariz. Para asegurar el éxito, es importante relajarse y repetir el procedimiento varias veces. En mi opinión, estas técnicas no son muy útiles y no pueden compararse ni remotamente con la efectividad de *Talabya Kriya*.

¡Espero que todos comprendan que *Talabya Kriya* y *Kechari Mudra* son dos prácticas completamente distintas! Durante la primera fase de *Talabya Kriya*, al abrir la boca frente a un espejo, es posible observar partes cóncavas a ambos lados del frenillo. El frenillo parece estar aislado del cuerpo de la lengua. En cambio, cuando se realiza un *Kechari Mudra* impecable, la úvula avanza y solo la raíz de la lengua es visible detrás de ella.

La práctica de *Talabya Kriya*, además de ayudar a alcanzar *Kechari Mudra*, tiene un efecto relajante notable en el proceso del pensamiento. No debe verse simplemente como un ejercicio para estirar (alargar) el frenillo de la lengua. Cuando la lengua se adhiere al paladar, la fractura energética entre nuestro cuerpo y el depósito estático de Prana en la parte superior de la cabeza se sana temporalmente. Esto permite entrar fácilmente en un estado meditativo. *Talabya Kriya* es conocido por su efecto calmante en la formación de pensamientos. Es difícil explicar por qué la acción sobre el

frenillo puede reducir la tendencia a generar pensamientos innecesarios, pero es un hecho que cualquiera puede comprobar. *Talabya Kriya* es una acción física que no requiere concentración, lo cual resulta curioso. Aplicar presión con la lengua contra el paladar superior y mantener el efecto de succión en el paladar desarrolla una sensibilidad particular en la región de la Médula. También es significativo el detalle de la extensión de la lengua. Cuando la lengua se extiende completamente, se produce un tirón en ciertos huesos craneales, lo que ayuda a descomprimir toda el área.

● ***¿Qué ocurre al practicar Talabya Kriya durante algunos meses?***
Después de practicar *Talabya Kriya* diariamente durante varios meses, es apropiado evaluar qué tan cerca estamos de alcanzar *Kechari Mudra*. Para ello, se puede empujar la base de la lengua hacia adentro con dos dedos y comprobar si la punta de la lengua puede tocar la úvula. Si la punta de la lengua logra tocar la úvula, intente empujar la base de la lengua hacia adentro por algunos minutos cada día. Con el tiempo, la lengua será capaz de ir más allá de la úvula. Eventualmente, le será posible tocar la faringe situada detrás de la úvula.

En cierto punto, la punta de la lengua se extenderá dentro de la nasofaringe por una corta distancia. Es probable que, al retirar los dedos que estaban empujando la base de la lengua, esta regrese inmediatamente a su posición original. Sin embargo, después de algunos días más de práctica, la lengua permanecerá en esa posición como si hubiera quedado "atrapada".

Este momento es crucial. La lengua no puede deslizarse hacia afuera porque el paladar blando (de donde cuelga la úvula) actúa como una banda elástica.

La práctica se vuelve más fácil y cómoda si se realizan al menos 6-12 *Kriya Pranayamas* cada día con la lengua en esta posición.

Por supuesto, existen algunas molestias, como el aumento de la salivación, que ocasionalmente requiere tragar.

Este método permite que algunas personas alcancen la posición de *Kechari* sin necesidad de usar los dedos. La punta de la lengua puede entrar en la cavidad nasofaríngea sin ninguna asistencia. En esta cavidad, la inhalación y exhalación por la nariz siempre serán posibles.

Según algunos relatos, la lengua debería ser capaz de extenderse aún más allá de la nasofaringe. Sin embargo, de acuerdo con los atlas anatómicos, la lengua no puede avanzar más una vez que ha llenado la cavidad nasofaríngea. La afirmación en estos relatos debe interpretarse como una sugerencia de lo que una persona común se engaña a sí misma creyendo que está ocurriendo. Es posible experimentar una fuerte atracción hacia el punto entre las cejas al extender la lengua al máximo. La sensación de haber alcanzado una posición más alta con la punta de la lengua proviene de esta percepción interna.

Fig.7 Kechari Mudra. La punta de la lengua entra en la nasofaringe

Durante la práctica de *Kechari Mudra* en *Kriya Pranayama*, la exhalación produce un sonido sutil que se asemeja al de una pequeña flauta. Simbólicamente, se le conoce como la "*flauta de Krishna*". Este sonido se genera en la parte superior de la nasofaringe. Después de un período prolongado de práctica, ya no es posible distinguir entre el sonido de la inhalación y el de la exhalación. Lahiri Mahasaya describió este sonido como similar al de soplar aire a través de la cerradura de una puerta. Afirmaba que tiene el poder de eliminar cualquier factor externo que cause distracción, incluyendo los pensamientos. Lo comparaba con una navaja que corta todo lo que está vinculado a la mente. El sonido *shee shee* puede intensificarse fácilmente para provocar el despertar de *Kundalini*. En cualquier caso, siempre se debe permitir que este sonido envuelva completamente la mente.

¿Es Kechari Mudra esencial para la práctica de los Kriyas Superiores?
Según la literatura de referencia sobre *Kriya*, alcanzar *Kechari Mudra* es un requisito para la iniciación en los *Kriyas* Superiores. No es raro que un maestro de *Kriya* pida que se realice *Kechari* en persona, pidiendo al estudiante que abra la boca para verificar que la lengua está insertada en la cavidad nasal.

Si bien el efecto de *Kechari Mudra* es significativo, considero que es importante, pero no esencial. Es falso creer que no se puede alcanzar el estado de *Tranquilidad Eterna* hasta que uno ha dominado *Kechari Mudra*, como he escuchado muchas veces.

Me resulta difícil aceptar que la obtención de *Kechari* pueda crear una división entre las personas. Aquellos en clases inferiores no podrían acceder a los *Kriyas Superiores* porque no son capaces de lograr algo físico que depende más de su constitución que de su esfuerzo. ¡No podrán nunca acelerar su camino espiritual porque la naturaleza no les ha dotado de un frenillo más largo o de una nasofaringe más accesible a la punta de su lengua! ¡Me parece una idea absurda!

Apoyo completamente la decisión de PY de ofrecer la iniciación en los *Kriyas Superiores* a quienes no pueden practicar *Kechari Mudra*. Considerando la actitud de Lahiri Mahasaya hacia el sufrimiento humano, creo que este gran Maestro también actuó de manera similar.

Kechari me provocó mareos que duraron algunas semanas. Con el tiempo, aprendí a manejar esta sensación de confusión mental.

Aquellos que logren alcanzar esta posición con la lengua deben ser precavidos durante las primeras tres semanas, ya que podrían experimentar una sensación de mareo que haga que sus facultades mentales parezcan nubladas. Se recomienda tener esto en cuenta y evitar conducir o realizar trabajos que impliquen un alto riesgo.

Recuerdo mi primer encuentro con Kechari Mudra, especialmente aquellos momentos en los que mantuve esta posición durante muchas horas.

Cuando alcancé estabilidad en este Mudra, noté algunos de sus efectos:

A veces, esta técnica permite que la punta de la lengua toque el área donde el pasaje nasal se une a la nasofaringe. En la literatura de *Kriya*, el tejido blando de la nariz que contiene los orificios nasales se denomina "*la úvula sobre la úvula*". La punta de la lengua puede tocar cómodamente esta pequeña área.

Durante la práctica de la rutina de *Kriya*, la respiración puede volverse casi imperceptible. Sin mirar nada en particular, la mirada queda fija en lo infinito. La mente se aquieta y se libera de pensamientos innecesarios.

El estado de conciencia se caracteriza por el silencio y la transparencia, con la mente silenciándose. La mente funciona de manera más racional y se beneficia del descanso; cada pensamiento se vuelve más claro y preciso.

En las actividades diarias, se puede utilizar la intuición para manejar cualquier dificultad práctica que surja en la vida. La perfecta transparencia del orden interior permite resolver problemas con claridad.

La modestia siempre es valiosa, pero cuando se experimenta, la euforia es inmensa (como descubrir la lámpara mágica de Aladino). El ideal de la perfección en *Kriya Pranayama* se representa a través de la práctica con *Kechari Mudra*.

Los días en los que pasé horas con la lengua en *Kechari Mudra* son especialmente memorables para mí.

Ocasionalmente, salía a caminar. Cuando me detenía a hablar con alguien, la felicidad era tan abrumadora que no podía contener las lágrimas de

alegría. De repente, la dicha estallaba en mi pecho y llegaba hasta mis ojos. Me concentraba en las montañas distantes e intentaba dirigir mis emociones de una manera que transformara mi alegría paralizante en un arrebato estético. De esta forma, ocultaba mi felicidad. Para la persona que tenía enfrente, simplemente enfatizaba la belleza del paisaje.

Comparando la nueva condición en la que viví esos días con lo que alguna vez creí que era la vida de los místicos, me di cuenta de lo difícil que era llevar una vida normal, cumplir con las responsabilidades diarias y mundanas sin sentirme paralizado por una sensación constante de embriaguez espiritual.

Cuando comprendí los beneficios de practicar *Kechari Mudra* y sentí que su belleza desbordaba y saturaba mi vida, sentí que había renacido en el *Kriya* original.

> *... "Es difícil estar enojado cuando hay tanta belleza en el mundo. A veces siento que lo veo todo de golpe, es demasiado, mi corazón se llena como un globo a punto de estallar... Y entonces recuerdo relajarme, dejar de intentar retenerlo, y entonces fluye a través de mí como la lluvia y no puedo sentir otra cosa que gratitud por cada momento de mi pequeña y estúpida vida."* (De la película *Belleza Americana*; 1999)

Nota final. La razón para utilizar los Kriyas Superiores

El camino hacia la realización final puede alcanzarse restringiendo la práctica a las técnicas del Primer *Kriya*, tal como lo afirmó Lahiri Mahasaya.

Sin embargo, es cierto que el Primer *Kriya* puede refinarse con el tiempo agregando herramientas altamente apreciadas. Lahiri Mahasaya afirmó que la práctica de *Thokar* podía ser de gran ayuda. Observó cómo algunos de sus estudiantes practicaban esta técnica con gran intensidad. Al profundizar en su comprensión, llegó a la conclusión de que existían otros métodos que podían complementar la práctica de *Kriya Pranayama*.

Es útil considerar los nudos que los seres humanos deben desatar para avanzar en su viaje espiritual hacia su destino final. En su totalidad, podemos ver el *Kriya Yoga* como un camino espiritual de cuatro etapas definido de la siguiente manera:

1. Elevar la lengua
2. Perforar el nudo del centro dorsal
3. Perforar el nudo del ombligo
4. Perforar el nudo en el centro del coxis

El *Kriya Yoga* se caracteriza por la disolución de estos nudos de arriba hacia abajo, siguiendo este orden.

El viaje de Kundalini comienza inmediatamente después de la concepción, iniciando en la Médula, formando las células del cerebro y luego

progresando a las células de la columna vertebral. En esta secuencia, es necesario desatar los nudos.

Obviamente, no se trata únicamente de eliminar obstáculos. Estas cuatro etapas requieren la participación de múltiples procesos sutiles. El proceso principal implica pacificar el *Prana* en todo el cuerpo y experimentar el estado de "respiración calma". Es crucial recordar esto al discutir la disolución de los cuatro nudos.

El nudo de la lengua (Jihuah – o Jihva – Granthi)

El nudo de la lengua es una realidad fisiológica, ya que nuestra lengua normalmente no entra en contacto con la úvula ni penetra la nasofaringe. Debido a esto, no podemos acceder a la reserva de energía situada en la región del *Sahasrara*.

Kechari Mudra nos ayuda a acceder a esta fuente inagotable de energía interna y experimentar sutiles cambios en nuestro sistema psico-físico. El beneficio más importante es la pacificación de los pensamientos indeseables e innecesarios que la mente genera constantemente.

El nudo del corazón conocido como Hridaya Granthi

Después de obtener *Kechari Mudra*, el *Prana* sereno comienza su viaje hacia *Muladhara*. El siguiente reto es el nudo del corazón, también conocido como *Vishnu Granthi*. El señor *Vishnu* es el guardián de la conservación. Este nudo genera el deseo de preservar conocimientos, tradiciones e instituciones antiguas. También da lugar a la compasión y a un intenso deseo de ayudar a los demás. Aunque esto es valioso, es importante comprender que al disolver este nudo, nos liberamos de lazos ficticios profundamente arraigados en nuestro código genético.

En la tradición del *Kriya*, este nudo se disuelve completando el procedimiento de *Thokar*. El cuarto *Chakra* permite al kriyaban fundirse con el elemento aire, el cuarto de los cinco *Tattwas*. Podemos entrar en un estado sublime en el que la conciencia del Sonido y la Luz Divina se intensifica enormemente.

El nudo del ombligo conocido como Nabhi Granthi

El nudo del ombligo puede desatarse dominando la técnica de *Navi Kriya* o empleando el método *Tibetano* de *Tummo*. La región del ombligo es el punto donde las corrientes de *Prana* y *Apana* se encuentran y activan la corriente equilibrante *Samana*. A medida que la respiración se calma, la conciencia se conecta con el canal espiritual de *Sushumna* en el centro de la columna vertebral.

El nudo de Muladhara conocido como Brahma Granthi

La ignorancia de nuestra naturaleza infinita es mantenida por este nudo y es el más grande obstáculo en nuestra búsqueda espiritual. Este nudo impide el libre movimiento de *Kundalini* dentro de la columna vertebral. Sin desatarlo, la meditación no puede ser efectiva. El mundo de los

nombres y las formas genera inquietud y evita que la mente se enfoque en uno mismo. La mente queda atrapada en ambiciones y deseos.

En el *Kriya Yoga* de Lahiri Mahasaya, este nudo puede desatarse gradualmente mediante *Kriya Pranayama* o de manera más rápida con la técnica del *Cuarto Kriya* descrita en el capítulo 8. Además, las técnicas de *Macro* y *Micro Tribhangamurari*, explicadas en el capítulo 9, también se utilizan para este propósito.

Cuando *Kundalini* se libera del nudo de *Brahma Granthi*, la pantalla de ilusión se rompe y la energía asciende con todo su poder hasta *Kutastha*. A medida que la conciencia atada al tiempo se disuelve, el *yogui* encuentra refugio en el *Atman* supremo, situado en el Corazón Espiritual. La liberación total se ha logrado.

¿Cuáles son los objetivos de los Kriyas Superiores?

El propósito principal de los *Kriyas* Superiores es desatar dos nudos: el del corazón y el de Muladhara.

La práctica de los *Kriyas Superiores* solo es posible después de un período prolongado de práctica, cuando la respiración se ha vuelto más sutil y calmada mediante *Kriya Pranayama*. Estas prácticas suelen realizarse en la última etapa de la vida.

Sugiero que lea la conclusión del capítulo 9, en particular el párrafo titulado *"Cómo utilizar las prácticas descritas en esta segunda parte del libro"*.

CAPÍTULO 8

KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA
(Kriyas superiores según lo explican las principales escuelas)

Me concentro en las descripciones de Kriyas Superiores que permiten a quienes siguen el camino de Kriya superar incluso los obstáculos internos más persistentes. Las técnicas descritas implican la práctica de Kumbhaka, que consiste en contener la respiración.

Los *Kriyas Superiores* vienen en muchas formas diferentes, pero nos centraremos en la tradición transmitida por *Panchanan Bhattacharya* , quien

fue enseñado directamente por Lahiri Mahasaya.

Existen dos categorías de *Kriyas*: el grupo inicial (que abordaremos en este capítulo) exige la capacidad de contener la respiración durante un período prolongado. Esta habilidad se desarrolla siempre con mucha cautela y de forma gradual.

El grupo restante se tratará en el próximo capítulo, que requiere alcanzar el estado de "respiración tranquila" antes de practicar. El estado de "*respiración tranquila*" es logrado por el *kriyaban mediante* una respiración larga, pero extremadamente sutil, casi inexistente mientras se practica *Pranayama.*

La garganta ya no emite ningún sonido. Expresar en palabras el estado de “respiración tranquila” es una tarea difícil. Sólo quienes lo han experimentado en su propia práctica pueden comprenderlo.

Las técnicas que se tratan en este capítulo incluyen la técnica de *Thokar*, la técnica de *Thokar Avanzado* y la técnica de *Pratichakra Omkar Kriya.* La técnica de *Thokar* recibe el nombre *de Segunda Kriya*, mientras que *la técnica de Thokar Avanzado* recibe el nombre de *Tercera Kriya* y, finalmente, *la técnica de Pratichakra Omkar Kriya* recibe el nombre de *Cuarta Kriya.* Estos son los nombres que suelen utilizar las escuelas relacionadas con *Panchanan Bhattacharya*.

En una versión anterior de este capítulo, describí la *técnica Omkar* como una preparación potencial para la técnica de *Thokar* o el *Segundo Kriya.* Recientemente tomé la decisión de eliminarla por dos razones. La primera cuestión es que muchos auténticos Maestros de *Kriya Yoga*, a quienes tengo en alta estima, no la mencionan. La segunda cuestión es que era exactamente la misma que la técnica del *Segundo Kriya,* como lo explicó *Swami Hariharananda* precisamente con referencia a la parte de la misma que él llamó " *Segundo Kriya - Parte Formal*".

Para mí, describirlo aquí parecía una duplicación innecesaria. Cualquiera que esté interesado en él puede estudiarlo en el capítulo 14. Este capítulo inicia con la técnica genuina del *Segundo Kriya* de Lahiri.

Segundo Kriya: Thokar

Una vez que un *kriyaban* está bien versado en la técnica principal de *Kriya Yoga*, que es *Pranayama* , puede completar el ejercicio de *Kriya Yoga* agregando el procedimiento *Thokar* a su rutina.

Según los antiguos textos *de Hatha Yoga, el Pranayama* no puede ser efectivo sin los tres *Bandhas* (*Jalandhara, Mula* y *Uddiyana*). Pues bien, estos *Bandhas* se pueden encontrar en *Thokar*. Según estos textos, los *Bandhas* son ineficaces sin el *Maha Veda*. El cuarto *Chakra* está sometido a una fuerte inyección de fuerza por el *Maha Veda.* Anticipándonos a nuestra explicación, podemos decir que el *kriyaban* utiliza un 'tirón' para dirigir su

fuerza interior hacia el *Chakra* del corazón. La característica distintiva de *Thokar* es este detalle técnico. La mente experimenta el vacío y encuentra un estado de calma perfecta.

En sus diarios Lahiri Mahasaya escribió:

> La respiración normalmente está orientada hacia el exterior. Si, mediante la práctica del *Pranayama* , se orienta hacia el interior, entonces es posible, mediante la técnica del ***Thokar***, abrir la puerta del templo interior. Con una acción fuerte sobre el *Anahata Chakra* la puerta se abre. Se produce una absorción profunda y este estado se vuelve estable durante un período prolongado.

Instrucción práctica

Este procedimiento implica el uso del *Mantra Vasudeva Om Namo Bhagavate Vasudevaya* ' que tiene 12 sílabas. [7] Este *mantra* se utiliza para tocar profundamente cada *chakra*.

Baja ligeramente la barbilla. Contrae moderadamente los músculos de la base de la columna. Para crear presión mental en los tres primeros *chakras,* las manos tienen los dedos entrelazados colocados sobre el ombligo. Al añadir *Uddiyana Bandha*, esta presión se refina. Inhala y levanta lentamente la barbilla mientras sigues el movimiento interno del *Prana.* Recita mentalmente las sílabas del *Vasudeva Mantra. Om* se canta en el primer *chakra* , *Na* en el segundo, *Mo* en el tercero, *Bha* en el cuarto, *Ga* en el quinto y *Ba* en *el bulbo raquídeo.*

Cuando termines de inhalar, mantén la respiración, baja la cabeza hacia adelante y toca tu pecho con la barbilla. Mueve la cabeza hacia la izquierda y gira la cara hacia la izquierda mientras levantas la barbilla hasta que esté sobre tu hombro izquierdo y paralelo al suelo.

Luego gira la cabeza hacia la derecha, en sentido contrario a las agujas del reloj. Entona mentalmente ***Te*** en el *chakra del corazón* cuando la cabeza esté mirando hacia adelante centrada entre los hombros y el mentón elevado empujando la cabeza hacia atrás tanto como sea posible.

Continúa girando la cabeza en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la oreja derecha llegue al hombro derecho, evitando girar la cara hacia la derecha. Continúa girando hasta que la barbilla vuelva al centro y toque el pecho. No pares, sigue girando moviendo la cabeza hacia la izquierda, girando la cara hacia la izquierda y levantando la barbilla hasta que esté por encima del hombro izquierdo. En este momento, tensa los músculos cervicales y canta Va en el chakra del corazón.

[7] Lo recibí con la primera "v" cambiada a "b": *Om Namo Bhagabate Vasudevaya* . Me he acostumbrado a escribirlo de esta forma en mis descripciones.

Continúa la rotación hacia la derecha. Una vez que hayas alcanzado el punto central entre los hombros, inclínate hacia adelante, lleva la barbilla hacia el pecho con un movimiento brusco y canta mentalmente ***Su*** en *el chakra del corazón.*

Mientras cuenta mentalmente hasta seis, mantenga la respiración en esta posición. *Mula Bandha* y *Uddiyana Bandha* se pueden utilizar para aumentar la energía en la región del corazón.

Manteniendo la barbilla hacia abajo, exhale silenciosamente. Cante mentalmente ***De*** en *Manipura* , ***Va*** en *Swadhisthana* y ***Ya*** en *Muladhara.* La duración de la exhalación debe ser mayor que la duración de la inhalación. Este momento es muy importante. Si se concentra en la energía que irradia desde el corazón hacia todo el cuerpo, quedará fascinado por el poder que este procedimiento puede crear. Repita el proceso *Thokar* durante un mínimo de 12 repeticiones.

Los efectos de la práctica de Thokar en la vida práctica incluyen el control de las emociones superficiales que conducen a decisiones irreparables.

Detengámonos un momento para pensar en un hecho común y dañino. Nuestras emociones suelen ser superficiales porque surgen de nuestros miedos, debilidades y pesimismo. Mantener estas emociones a raya y continuar nuestro propio camino incluso cuando nos enfrentamos a un conflicto insoportable e increíblemente importante.

Intenté localizar el tema de las emociones en los libros orientales, pero me encontré con muchas palabras pedantes e inútiles que no abordaban el núcleo del asunto. Los textos hacen una distinción entre emociones positivas (como el afecto, la felicidad y la satisfacción) y emociones negativas (como la envidia, la agresión y la ilusión). Después de una clasificación aburrida e inútil, todavía no he logrado comprender el concepto crucial: las emociones superficiales sin control pueden conducir a desastres en nuestras vidas.

Todos conocemos cómo pueden aparecer en nuestro cuerpo, y desaparecer rápidamente, estallidos repentinos de emociones violentas, frenéticas e histéricas. En realidad, transmiten una realidad carente de autenticidad, pero con un fuerte impulso que culmina en acciones precipitadas, vividas en una fiebre cerebral alimentada por un placer visceral mezquino. Cuando la pasión inflama todo el ser, es imposible seguir la guía del sentido común.

Es un hecho que en verano las granizadas se generan, se condensan y se espesan en el aire antes de caer al suelo y provocar posibles desastres. El proceso de tomar decisiones fatales comienza de la misma manera en nuestra imaginación. En nuestras frecuentes ensoñaciones, la idea de renunciar a algo positivo pero que exige mucho esfuerzo puede llevarnos a una visión distorsionada de nuestro futuro inmediato. Lo que antes nos

avergonzaba por cobardía, ahora se ha convertido en una estrella brillante en el horizonte de nuestra existencia. Parece como si un cielo informe y sombrío de repente se volviera sereno y brillara de un azul intenso.

Es posible abrir el camino a la catástrofe cuando nos dejamos llevar por emociones seductoras. Si tomamos una decisión equivocada, nos espera la crucifixión. Una decisión firme e inquebrantable nos llevará a una vida llena de arrepentimiento.

A veces, parece como si una persona persiguiera obstinadamente " *su derecho al dolor y al sufrimiento* " – esta declaración fue hecha por *La Madre* , la principal discípula y compañera de *Sri Aurobindo.*

Una fuerza indomable puede provocar desgracias en nuestra vida. Por ejemplo, las emociones repentinas pueden hacer que uno interrumpa sus estudios y abandone una profesión con la que ha soñado durante años, por la que ha luchado y sufrido. Lo mismo ocurre si se interrumpe una relación con un ser querido, con amigos o incluso con la propia familia. A quien toma una decisión así no se le puede detener: las sabias palabras de los verdaderos amigos ya no tienen ningún peso.

La ruptura de vínculos importantes con personas ocurre con frecuencia porque sentimos que algunas de nuestras decisiones han sido criticadas injustamente. La ruptura de una relación de amistad puede ser una pérdida importante, especialmente si es causada por el orgullo. A muchas personas les molesta la crítica sincera, como si fuera una muestra inútil de crueldad. A medida que aumenta la intensidad de una observación aguda, sienten como si se estuvieran tragando un trozo de piedra negra y afilada.

Un *kriyaban* puede pensar que está escuchando la voz de su corazón, pero en realidad puede estar impulsado por frustraciones humillantes. Tiene la capacidad de rechazar cualquier argumento y dañarse a sí mismo de diferentes maneras al actuar de maneras que sorprenden a quienes lo rodean. En unos días o meses, experimentará una sensación de peso; sin embargo, el engaño sutil de la mente crea una creencia firme de que no podría haber actuado de otra manera.

A pesar de la posibilidad de volver sobre sus pasos, el orgullo puede prevalecer, mientras que la acción destructora se disfrutará con voluptuosidad ininterrumpida, rodeada de destellos azules. En el corazón, siempre habrá un dolor que no se puede borrar. Buena parte de las aspiraciones espirituales quedarán atrapadas en un pasado al que ya no se puede llegar por el miedo a tener que volver a afrontar la realidad del impacto total de un recuerdo verdadero y honesto.

La forma más crucial de afectar el mecanismo perverso que hemos descrito es a través de la práctica intensiva de *Thokar.* [5] A través del trabajo duro y el uso de esta técnica, definitivamente podemos cambiar nuestra actitud hacia actuar de esta manera.

Comprender el Kriya de Lahiri Mahasaya significa también darnos cuenta de la importancia que la práctica de *Thokar* puede tener en nuestras vidas y en nuestra manera de tratar con las personas más cercanas a nosotros.

Tercer Kriya: forma avanzada de Thokar

Nuestro próximo *Kriya* es una enorme aceleración del *Segundo Kriya* que desata el nudo del corazón con mayor fuerza.

El *Kumbhaka* para este *Kriya* debe ser más largo que el planeado para el *Segundo Kriya.* La instrucción es repetir el golpe en el corazón, que hemos descrito anteriormente, numerosas veces, manteniendo un *Kumbhaka impecable.*

Se explica que la puerta de *Sushumna* se abre por medio de esta forma de *Thokar.* Al experimentar experiencias de felicidad, dolor, paz, etc., se cortan las ataduras materiales y psíquicas.

Instrucción práctica

Una vez que hayas cantado ***Su*** en el corazón, mantén la respiración, mueve la cabeza y la cara hacia la izquierda levantando la barbilla sobre el hombro izquierdo y canta mentalmente ***Te*** en el *Chakra del corazón*. Continúa girando la cabeza en la misma dirección en sentido contrario a las agujas del reloj. Cuando la cabeza esté centrada entre los hombros, canta ***Va*** en el *Chakra del corazón.* Después, inclina la cabeza hacia adelante y lleva la barbilla hacia el pecho cantando ***Su*** en el *Chakra del corazón.* Mantén la respiración y sigue repitiendo estos movimientos tanto como puedas.

Al finalizar el esfuerzo, exhala silenciosamente. Canta mentalmente ***De*** en *Manipura* , ***Va*** en *Swadhisthana* y ***Ya*** en *Muladhara.*

Pero ahora tengamos en cuenta lo que indica Lahiri Mahasaya: aumenta el número de repeticiones en una cada día hasta llegar a 200 repeticiones del movimiento, ¡siempre conteniendo la respiración! ¡Es fundamental evitar sentirse incómodo! La práctica de este procedimiento con un número aumentado de repeticiones de *Thokar* se limita a una vez al día.

5 Intensivo significa hacer más de 48 repeticiones de Thokar durante un período de tiempo. Otra forma, de inmenso valor, es completar la rutina incremental de Thokar Tribhangamurari que describiremos en el capítulo 9.

Reflexionemos sobre la dificultad de mejorar las repeticiones de los movimientos de la cabeza manteniendo al mismo tiempo un Kumbhaka perfecto.

Preguntémonos: ¿es factible realizar cómodamente 200 rotaciones sin alterar el estado de *Kumbhaka*? A pesar de reducir nuestros movimientos a lo esencial, cumplir con esta petición parece ser una tarea abrumadora. Después de 20-30 repeticiones, se vuelve común que *los kriyabanes* se

queden atascados y jadeen para recuperar el aliento. ¿Sería aceptable mover la cabeza de una manera extremadamente rápida? Esto no sería una buena idea.

Piensa en una posible explicación de lo que les sucede a quienes afirman haber logrado ese objetivo.

Cuando alguien se acerca al límite de su capacidad para contener la respiración, puede soltar un pequeño suspiro casi imperceptible cuando baja la barbilla hacia el pecho. Tal vez entre una cantidad muy pequeña, casi imperceptible, de aire cuando levanta la barbilla.

¡Tenga en cuenta que escribí "casi imperceptible"! Es evidente que una persona no realiza ningún acto particular de inhalación o exhalación. El *kriyaban* no es consciente de este hecho y el fenómeno se produce de forma espontánea e inconsciente. Este *kriyaban* puede estar convencido de que está manteniendo una apnea perfecta.

Soy de la opinión de que este es el camino para alcanzar el objetivo de las 200 rotaciones. ¿Es posible que practicando este camino, que percibimos como imperfecto, se llegue a tener mejores condiciones? De hecho, reflexionemos sobre cómo estos movimientos repetitivos de *Thokar* pueden actuar sobre los ganglios nerviosos de la región cardíaca e influir en el sistema cardiorrespiratorio central. ¿Son estas condiciones capaces de permitirle alcanzar el objetivo de las 200 repeticiones perfectas? No puedo responder. Pero no puedo pensar que la experiencia de las 200 rotaciones se produzca en un estado de sufrimiento indescriptible. Debo creer que se produce en un estado de conciencia caracterizado por una mayor sensación de liberación de las leyes físicas.

Subrayo que mi escritura se basa únicamente en mi punto de vista personal.

Cuarto Kriya: Pratichakra Omkar Kriya

El centro del corazón es donde el *Prana* se estabiliza durante el *segundo* y *tercer nivel* de *Kriya*. El *Cuarto Kriya* se puede emplear para lograr un estado estable y constante de *Prana* en todo *el Sushumna* , específicamente en cada *Chakra*. El *Muladhara Granti* se penetra a través de la práctica del *Cuarto Kriya*.

Existen numerosas variantes de esta técnica. Todas ellas comparten la misma característica: a través de una inhalación profunda, se libera la energía de cada *Chakra*.

Se levanta y se mantiene en *Kutastha* durante el mayor tiempo posible sin sentir ninguna molestia. Aprender a contener la respiración cada vez más se logra aumentando gradualmente el tiempo de retención.

En *Kutastha* , los seis *Chakras* se consideran un conjunto de seis lunas. Se afirma que uno debe ser capaz de mantener *Prana* en *Kutastha*. Si el *Prana*

comienza a descender lentamente por debajo de la garganta, debe elevarse nuevamente hacia *Kutastha.* Al repetir 12 ciclos de todo el procedimiento con una excelente estabilidad mental, puede ir más allá de los reinos de estabilidad alcanzados anteriormente. Este método conducirá a la disolución de la "cáscara" creada por nuestra falta de conciencia de nuestra naturaleza divina.

Instrucción práctica

Concéntrate en el *chakra Muladhara.* Tensa los músculos que se encuentran cerca de su ubicación física. Respirando profundamente, imagina que el *chakra Muladhara* se eleva hasta el entrecejo, donde lo percibirás como una luna llena. No toques los otros *chakras.* Durante esta acción, no existen. Aguanta la respiración y presta atención al espacio interior entre las cejas. El *Kechari mudra* te facilitará esta tarea. [6] Hay una experiencia particular de color que ocurre entre las cejas. Canta el *mantra Vasudeva* (*Om Na Mo Bha Ga Ba Te Va Su De Va Ya*) tres veces mientras retienes la respiración. Coloca cuidadosamente sus sílabas en el centro de *Kutastha.*

Exhalar lentamente es una buena manera de bajar este *Chakra* desde el punto entre las cejas hasta su verdadero asiento en la columna vertebral. Realice una acción similar para *los Chakras* 2, 3, 4, 5 y *el Bulbo Raquídeo* también. Asegúrese de contraer los músculos de la columna vertebral ubicados cerca del asiento del *Chakra* cuando lo levante hacia *Kutastha.* Para completar el ciclo, atraiga *al Bulbo Raquídeo* nuevamente hacia *Kutastha* y colóquelo nuevamente en su posición. Realice la misma acción para los Chakras 5, 4, 3, 2, 1 también. Sea consciente de una experiencia particular de luz en *Kutastha* en todo momento. La clave para romper el nudo de *Muladhara* es experimentar los diferentes *Chakras* de esta manera. La práctica *del Cuarto Kriya* finaliza cuando el procedimiento descrito se repite 12 veces.

La tradición *Kriya implica que los Chakras* estén conectados a los cinco *Tattwas* , que incluyen tierra, agua, fuego, aire y éter. [7] Ofreciendo cada *Tattwa* individualmente a la luz del ojo espiritual,

6 "Ke-chari es un término que significa 'el estado de los que vuelan en el cielo, en el éter'. El área entre la punta de la lengua y la intersección de las cejas crea un punto específico que se percibe como un 'vacío', aunque en realidad no es un vacío físico. Sumergirse en este espacio hace que sea más fácil para un kriyaban percibir el ritmo de cada Chakra.

7 Se explica que todo lo que existe en el universo está compuesto por la combinación de estas cinco formas de energía. La teoría de los Tattwas no es una cuestión de especulación ociosa para un kriyaban. El concepto es que son una serie concreta de estados de conciencia que el devoto puede experimentar durante su viaje hacia la dimensión del Espíritu.

reuniéndola e intensificándola en la región del entrecejo es la manera más eficaz de disolver la última cáscara de ilusión. Este es el enigma que rodea la ruptura del nudo *Muladhara. Cuando esto sucede, Kundalini* se mueve y se eleva.

Tratemos ahora el delicado tema de aumentar las repeticiones del *Mantra Vasudeva* en el centro de *Kutastha* para cada *Chakra*. Gradualmente, se deben lograr treinta y seis repeticiones para cada *Chakra* mientras se contiene la respiración. Esto es lo que dice la tradición.

Nos encontramos en un escenario idéntico al que nos encontramos con el *Tercer Kriya.* Cantar este *Mantra* 36 veces lentamente y contener la respiración en ese momento hace que este logro sea prácticamente imposible, convirtiéndolo en una verdadera tortura. Me atengo y registro lo que la tradición nos ha transmitido. No obstante, mantengo la creencia de que el concepto de " *retención perfecta de la respiración* " debe ser reemplazado por el concepto de " *respiración tranquila* ", que es una respiración muy sutil y prácticamente inexistente.

Intentar alcanzar una condición antinatural sería una idea absurda que forzaría y dañaría nuestro cuerpo. Para evitar sentirnos inferiores, sugiero aumentar algunas cifras y conformarse con ellas. Creo que lo mejor es enfatizar la intensidad de la concentración y la alegría y el bienestar que se derivan del ejercicio.

Después de completar el número necesario de ciclos de la técnica *del Cuarto Kriya* , el practicante debe permanecer en silencio de manera contemplativa. La mente debe separarse gradualmente de todos los diferentes pensamientos sumergiéndose profundamente en la inmensidad de la quietud y el equilibrio perfecto. No hay otras *Sadhanas.*

Conclusión

Como se dijo anteriormente, existen esencialmente dos métodos para enseñar las *Kriyas Superiores.* El primer método fue descrito en este capítulo. Ahora estás pensando qué hacer con estas instrucciones. Creo que te gustaría experimentar con estas técnicas y decidir cuáles se incluirán en tu rutina final. Es común que las personas sigan practicando la *Segunda Kriya.*

Espero que encuentres tiempo para aprender y practicar con entusiasmo, y también para comprender la segunda forma en que se enseñaron las *Kriyas Superiores.* A pesar de ser un desafío, esta experiencia no tendrá paralelo. Hablaremos de esto en el próximo capítulo.

Cómo adquirí la información compartida en el presente capítulo

Antes de que se publicara este libro, yo sabía que el *Segundo Kriya original* estaba compuesto por la técnica *Thokar* y que el mismo procedimiento repetido varias veces se conocía como *Tercer Kriya.* Un amigo que había estado visitando el centro asociado con PY en las cercanías de Calcuta durante algunos años me informó sobre esto.

De vez en cuando, un *brahmán* que había sido introducido al *Kriya Yoga* muchos años atrás visitaba este centro. Mi amigo había hablado con este *brahmán* varias veces y le había hablado sobre la dinámica del *Kriya.* Yo no sabía de la existencia de una *técnica de Omkar* que debía practicarse antes *del Thokar*.

Después de muchos años, unos amigos franceses me hablaron de ello y me enviaron unas instrucciones detalladas que copié en mis archivos. Me llevó unos años recibir otros documentos de la India que explicaban claramente el significado de esta *técnica Omkar.* Esta es la razón por la que la describo en detalle en este capítulo.

Recibí una descripción detallada de los movimientos de *Thokar* de dos amigos que me escribieron desde los EE. UU. Se la dio un maestro indio que había vivido en los Estados Unidos durante mucho tiempo antes de fallecer. El maestro fue iniciado por *Sri Dubey* , quien se basó en las enseñanzas de *Panchanan Bhattacharya.*

CAPÍTULO 9

K RIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA
(Segunda parte de las Kriyas Superiores enseñadas por Satya Charan Lahiri)

Me estoy centrando en la descripción de otras kriyas superiores que se pueden practicar en un estado de "respiración tranquila". No se intenta retener la respiración ni alargarla.

Estas técnicas se enseñaron en la escuela de *Satya Charan Lahiri* , quien las recibió de su padre *Tincouri Lahiri* , hijo de Lahiri Mahasaya. [El maestro *Ashoke Kumar Chatterjee* mantuvo vivo este linaje.]

En esta escuela, las tres técnicas que voy a describir son suficientes para recorrer todo el camino espiritual, en cambio, no se reconoce la necesidad de practicar las técnicas mencionadas en el capítulo anterior.

Las tres técnicas que describiré deberían llamarse *Segundo* , *Tercero* y *Cuarto Kriya* (y así es de hecho como esta escuela de *Satya Charan Lahiri* los llama), sin embargo, para evitar confusiones, utilizaré paréntesis para estos nombres y los llamaré *Quinto, Sexto* y *Séptimo Kriya* como fueron llamados por *Panchanan Bhattacharya*.

Hay buenas razones por las que creo que la práctica ideal de los *Kriyas superiores* debería comenzar con el octavo capítulo y luego continuar con las técnicas explicadas aquí.

Empecemos con el *quinto Kriya* que se impartirá en tres pasos: *Amantrak* , *Samantrak* y *Thokar.* El *Anahata Chakra* se ve afectado directamente por el *Thokar* descrito en el capítulo anterior, pero este nuevo *Thokar* (al que también se hace referencia como *Thokar Tribhangamurari*) afecta de manera especial al *Muladhara Chakra*.

Se aclara que cuando se toca este *Chakra , la energía Kundalini* se desplazará al *Chakra del corazón.* Así, el *Thokar Tribhangamurari* concluye la acción del *Thokar* que se explicó en el capítulo octavo.

La característica principal de estos procedimientos es que se realizan en el estado de ' *respiración tranquila* ', que es el resultado de una larga práctica de *Kriya Pranayama*.

La forma *Tribhangamurari , que es* el símbolo de *Sri Krishna , es el punto de partida para la introducción de estos Kriyas superiores*.

Tribhanga es una posición corporal utilizada en el arte y la danza tradicionales de la India. De pie, el cuerpo se dobla en una dirección particular para las rodillas, en otra dirección para las caderas y luego en una dirección diferente para los hombros y el cuello. *Krishna* tocando su flauta

es representado comúnmente con una de sus piernas cruzadas sobre la otra.

Para percibir esta forma, comenzaremos grabándola en nuestro cuerpo moviendo nuestra conciencia a lo largo de un camino prescrito y luego acompañándola con el *Mantra Vasudeva*. Finalmente, esta percepción se fortalecerá mediante el uso de movimientos específicos de la cabeza. Experimentaremos una transformación significativa al repetir estos procedimientos muchas veces. Al ascender desde *Muladhara* hasta la cabeza y luego descender a través del camino de tres curvas, se estimularán profundamente doce centros espirituales.

Según algunos, el movimiento *Tribhangamurari se percibe espontáneamente cuando se practica Kriya Pranayama* durante un gran número de veces. Personalmente, me resulta difícil creer que esto suceda. Creo, en cambio, que se percibe sólo después de muchos intentos de guiar la propia conciencia por un camino prescrito con mucha precisión.

Es difícil explicar lo que ocurre cuando percibimos un movimiento así, porque no hay palabras para describir una realidad que está más allá de nuestra imaginación. El movimiento *Tribhangamurari* parece pertenecer a otro mundo.

Los tres procedimientos, *Amantrak, Samantrak* y *Thokar* , no deben practicarse al mismo tiempo. Empiece por dominar la percepción de *Amantrak* y luego, sin demora, domine los siguientes. Si decide omitir estos pasos y proceder directamente con el *Thokar* , puede obtener un resultado muy pobre que lo decepcionará.

QUINTA KRIYA: MOVIMIENTO MACRO TRIBHANGAMURARI

La escuela de *Satya Charan Lahiri* se refiere a esta técnica como *Segundo Kriya*]

Primera etapa de práctica: Amantrak

Deja que tu respiración fluya, no pienses en ella, olvídate de ella por completo. La lengua puede estar en *Kechari Mudra* o en *Baby Kechari.* Eleva lentamente tu conciencia a lo largo del canal espinal, desde *Muladhara* hasta *Bindu.* El punto *Bindu* está ubicado en la parte posterior de la cabeza, un poco debajo del *Sahasrara Chakra* , donde la línea del cabello forma un vórtice.

Luego, *Prana* y la conciencia se mueven a un ritmo lento a lo largo del camino *Tribhangamurari.* Este camino se origina en *Bindu* , asciende ligeramente hacia la parte **izquierda** del cerebro y luego desciende hacia la parte **derecha** del cuerpo. Cuando llega a un punto específico en la espalda que está aproximadamente a 5-6 centímetros por encima de la altura del pezón derecho, gira y se mueve hacia la **izquierda** , cruzando el nodo cardíaco. Una vez que llega a un punto en la espalda que cae 5-6

centímetros por debajo de la altura del pezón izquierdo, cambia de dirección nuevamente y apunta hacia *Muladhara*. El procedimiento, que implica subir y bajar, dura aproximadamente un minuto.

En este procedimiento, la respiración se olvida por completo. Usted es libre de experimentar con una forma de respiración casi indetectable mientras sea útil. Luego trate de percibir el movimiento *Tribhangamurari* mentalmente olvidando la respiración, lo que será libre y muy tranquilo.

Esta técnica se conoce como *Amantrak*, que significa "sin el uso de un *mantra* ". Hemos afirmado que es razonable observar el movimiento completo de *Amantrak* en un minuto. Si alguien completa una vuelta en un tiempo más corto, como 40 segundos, no debe pensar que la práctica es incorrecta.

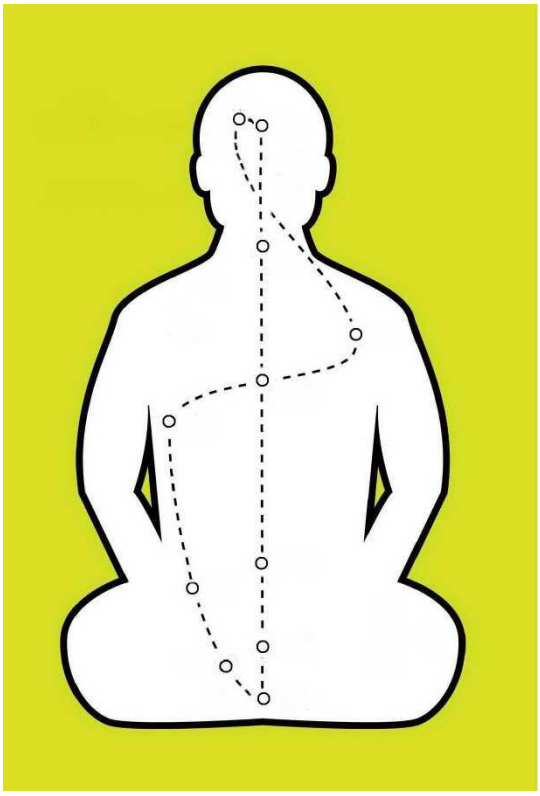

Fig.8 Camino Tribhangamurari visto desde atrás

Queremos destacar ahora el elemento más esencial de esta práctica. Su núcleo es el aumento continuo de la presión mental a lo largo de todo el circuito. Piensa en el movimiento físico de apretar un tubo de pasta de dientes casi vacío con un lápiz para eliminar cualquier resto de pasta. Esta imagen te da una idea clara de cuánta presión mental debes aplicar durante este proceso. Con gran concentración y voluntad, puedes aumentar el flujo de energía a lo largo del camino *Tribhangamurari* sin límites.

La rutina sugiere repetir esta técnica 25 veces al día durante dos semanas.

Repítela 50 veces al día durante otras dos semanas; luego, 75 veces al día durante otras dos semanas, y así sucesivamente hasta llegar a 200 veces al día durante dos semanas. La instrucción *Samantrak* solo debe practicarse en este punto.

Segunda etapa de práctica: Samantrak

La práctica de *Samantrak* implica el uso de un *mantra.* En este procedimiento, la respiración también se olvida por completo. Esta es la forma oficial de enseñar, pero eres libre de experimentar con una respiración muy sutil, siempre y cuando no te presione para moverte demasiado rápido.

Las sílabas *Om, Na, Mo, Bha* y *Ga* se vibran respectivamente en los cinco primeros chakras, y *Ba* se vibra en *Bindu. Teee* (que tiene *eee...* prolongada) se pronuncia en el centro superior, situado en el lado izquierdo del cerebro. Las sílabas *Va, Su, De* y *Va* se colocan en cuatro nuevos centros fuera de la columna vertebral; *Yaaa* se vibra en *Muladhara.*

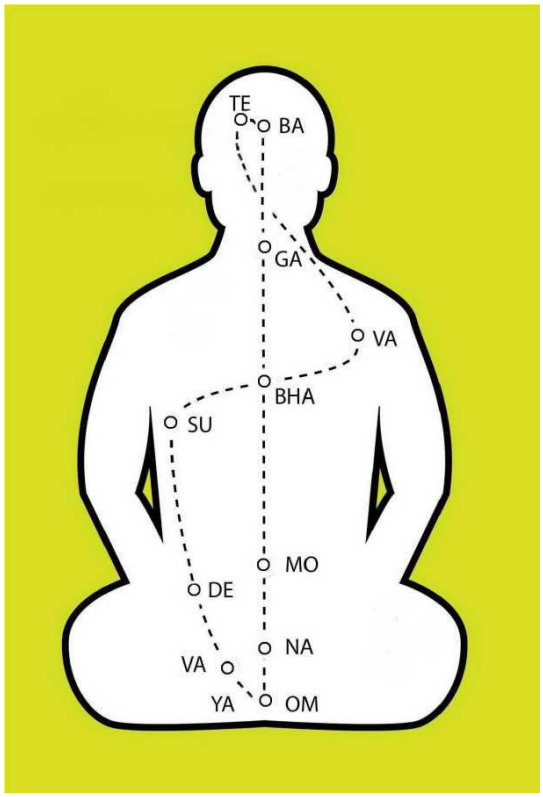

Fig.9 Sendero Tribhangamurari, enriquecido con las sílabas del Mantra

Estos cinco nuevos centros son en realidad cinco "vórtices" en el flujo principal de la corriente, por lo tanto no representan un nuevo conjunto de *Chakras*. La vibración de cada sílaba actúa como un *Thokar mental*, o como un toque que se produce en la quietud. Al realizar la técnica lentamente, hay tiempo suficiente para que esta estimulación sea muy efectiva.

La ruta *de Samantrak* también lleva alrededor de un minuto. En cualquier

caso, 40/45 segundos es un tiempo excelente.

El propósito de este procedimiento es replicar lo que hicimos en *Amantrak* pero reforzar la presión mental en todo el camino vibrando mentalmente las 12 sílabas del *Mantra.*

Las repeticiones diarias recomendadas para la práctica *de Samantrak* siguen siendo las mismas: 25 veces, una vez al día, durante dos semanas. Luego, 50 veces, una vez al día, durante dos semanas y así sucesivamente hasta 200 veces.

No tengas prisa

Amantrak y *Samantrak* te hacen percibir una sensación específica de movimiento dentro de tu cuerpo. Es mejor aplicar el procedimiento *Thokar* solo cuando este flujo de energía esté bien grabado en tu conciencia.

Las sílabas del *mantra Om Namo Bhagabate Vasudevaya* se plantan en cada centro con mucho cuidado y afectarán tu estado de ánimo. Es como activar diferentes luces a lo largo del camino de tres curvas. Es como si el sol de un cielo despejado **finalmente entrara en tu práctica. Descubrir un estado de éxtasis previamente desconocido te permitirá experimentar plenamente la belleza de la vida.**

Algunos estudiantes intentan saborear inmediatamente el poder de *Thokar Tribhangamurari* realizando experimentos esporádicos y desordenados con *Amantrak* y *Samantrak* , sin seguir las reglas mencionadas. Lo que se podría haber experimentado con *Thokar* puede permanecer inaccesible para siempre para estas desafortunadas personas.

Tercera etapa de la práctica: Thokar

[Tenga en cuenta que este *Thokar* no es el mismo que el mencionado en el Capítulo 8]

Olvídate de la respiración. Las manos con los dedos entrelazados se colocan en la zona del ombligo para elevar la región abdominal, lo que produce una presión mental sobre los tres primeros *Chakras.* Coloca la barbilla sobre el pecho y guía lentamente tu energía y tu conciencia a lo largo de la columna vertebral desde *Muladhara* hacia *Bindu.*

Mientras "tocas" cada *chakra* internamente con las sílabas *del mantra* , tu barbilla se eleva lentamente. *Om* se coloca en el primer *chakra* , *Na* se coloca en el segundo, ..etc. Cuando la energía y la conciencia llegan *al Bindu* , la barbilla está paralela al suelo.

Ahora comienza el descenso de la energía. Es importante describir el descenso con cuidado, ya que es la parte más delicada. La descripción de los movimientos correctos de la cabeza requiere un mínimo de paciencia. A primera vista, parecen complejos.

El flujo de energía a lo largo del camino *Tribhangamurari* está sincronizado con el movimiento de la cabeza. Los movimientos fueron creados de manera lógica y eficiente para favorecer el particular flujo sinuoso de energía y conciencia.

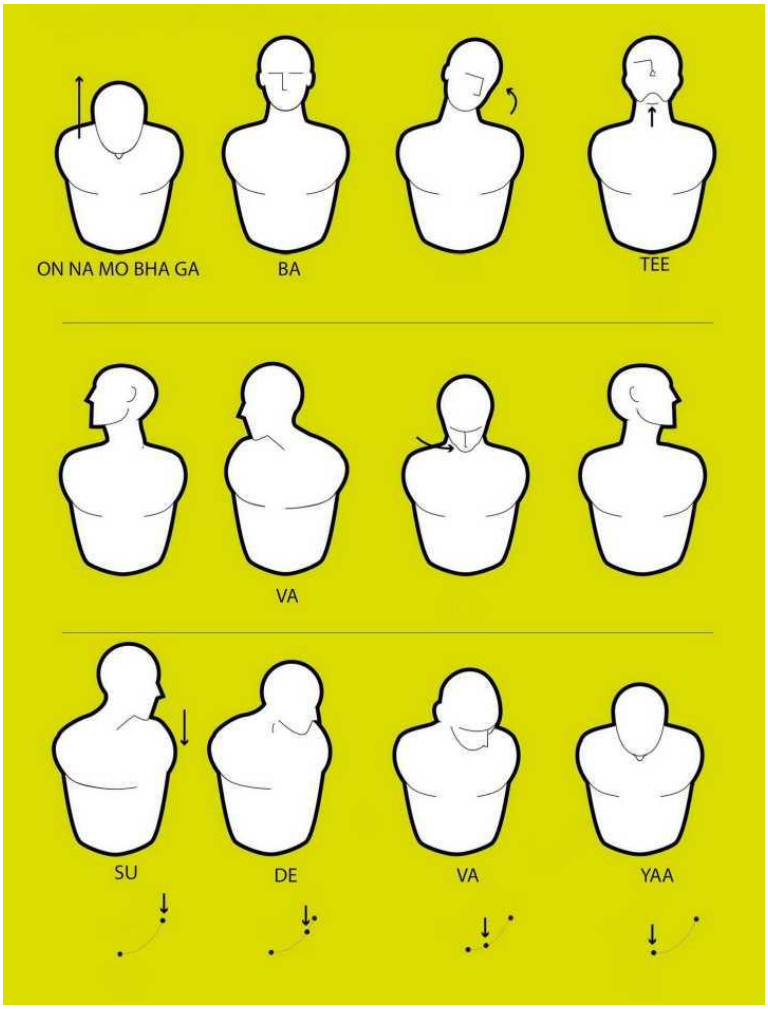

Fig.10 Thokar Tribhangamurari visto desde el frente

Mueva la cara hacia la izquierda unos centímetros sin cambiar de dirección y luego tráigala de nuevo al centro levantando la barbilla. Durante este movimiento, el flujo interno de energía se desplaza desde el *Bindu* hacia un punto más alto en el lado izquierdo del cerebro, como se muestra en el dibujo. Haga una pausa y pronuncie mentalmente la sílaba *Teee* mientras permanece en esta posición.

Gira la cara hacia la derecha con un movimiento lento. Solo se mueve la cara, no el tronco. Durante este movimiento, el flujo interno de energía se desplaza desde el séptimo punto del cerebro hasta el punto de la espalda en el centro.

Lado derecho. Estos sencillos movimientos acompañan perfectamente el descenso de la energía. El primero de los cinco golpes psicofísicos se produce aquí: el mentón toca brevemente el hombro derecho y se hace vibrar el sonido *Va* ' en el octavo centro. Para facilitar el contacto con el mentón, el hombro hace un pequeño movimiento hacia arriba. En caso de que no puedas alcanzar el hombro derecho con el mentón, intenta acercarte lo más que puedas. Si no es así, confía únicamente en la fuerza mental y en la vibración de la sílaba *Va* ' para estimular el octavo centro.

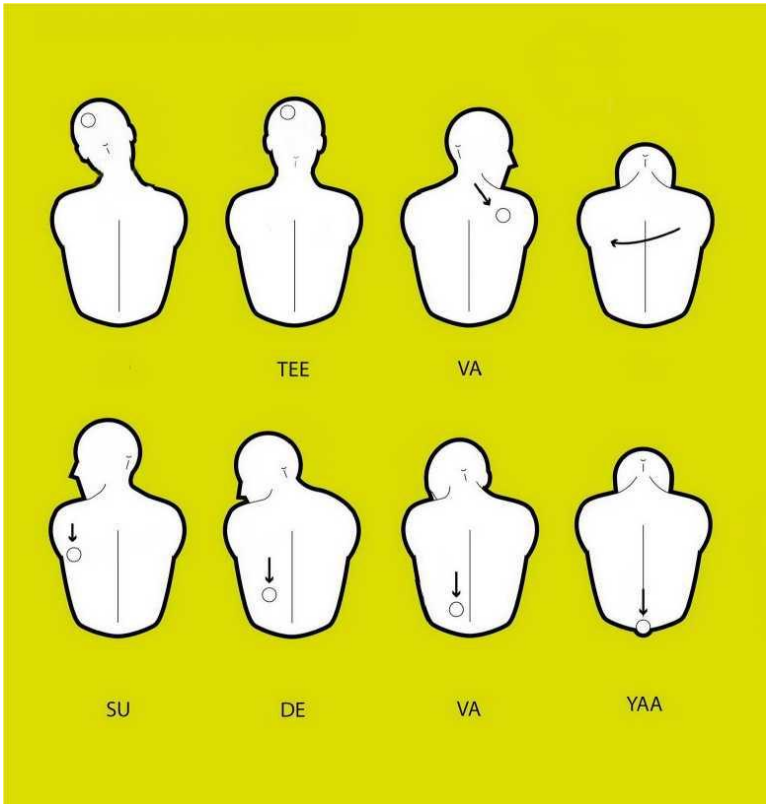

Fig.11 Los mismos movimientos (solo el descenso) vistos desde atrás.

Luego, el rostro gira lentamente hacia la izquierda, acompañando el flujo interno de energía desde el octavo al noveno centro, cruzando el cuarto *Chakra*. Si es posible, la barbilla debe colocarse sobre el hombro izquierdo. El segundo golpe se produce cuando la barbilla toca brevemente el hombro izquierdo y se canta mentalmente la sílaba *Su* ' en el noveno centro. Se realiza un pequeño movimiento ascendente del hombro para facilitar el contacto con la barbilla.

Cuando *De* y *Va* se colocan en el décimo y undécimo centro, se dan dos golpes más. En esta modalidad, el mentón se mueve lentamente hacia el centro del pecho y toca la clavícula izquierda. Se dan dos golpes ligeros en la clavícula izquierda en posiciones intermedias. Huelga decir que los golpes se dan cuando se vibran las sílabas del *Mantra*. Finalmente, se golpea el centro del pecho mientras se vibra la sílaba *Ya* ' en *Muladhara. Repetir todo este procedimiento 36 veces.*

En síntesis, los movimientos de la cabeza con los cinco golpes han fomentado una mayor intensificación de la presión mental a lo largo de todo el circuito *Tribhangamurari.*

Ahora puedes relajarte haciendo un simple *Pranayama mental* o una práctica mínima *de Samantrak.*

La supervisión de un experto ayuda a prevenir problemas, que incluyen problemas físicos como el esfuerzo excesivo y el dolor en las vértebras cervicales y los músculos del cuello. Se deben evitar los movimientos bruscos y, en su lugar, se debe utilizar una gran concentración mental. Durante algunas semanas, se recomienda evitar practicar este *Thokar* todos los días. Mejora cada dos o tres días.

Observación
Los movimientos de cabeza durante este procedimiento aumentan la intensidad del flujo *de Tribhangamurari*. El problema es que muchos *kriyabanes* se concentran únicamente en dar golpes y no se dan cuenta de la importancia de generar presión mental a lo largo de cada milímetro del camino.

Nuestra primera experiencia fue una sensación de movimiento que sube por la columna y desciende por el camino de las tres curvas. A través del procedimiento Samantrak mejoramos la percepción de los 12 centros. Ahora debemos sentir que los movimientos de la cabeza son perfectamente coherentes con el movimiento interno Tribhangamurari, milímetro a milímetro. Para intensificar la percepción del flujo interno podemos crear presión mental a lo largo de cada parte de la misma. Los movimientos de la cabeza están diseñados para presionar hacia abajo en cada milímetro del camino. El movimiento lento del mentón debe hacerse como si estuviéramos tratando de vencer una fuerte resistencia. Nuestra sugerencia fue similar a apretar un tubo de pasta de dientes casi vacío con un lápiz para extraer el último poquito.

Rutina incremental del macro movimiento Tribhangamurari
Lo antes posible, intente finalizar el proceso gradual de este procedimiento. Esto marcará un momento importante en su vida.

Las dosis que se han prescrito son: 36x1, 36x2, 36x3, 36x35 y 36x36. ¡Es habitual que pase una semana entre una etapa y la siguiente! Esta rutina es de suma importancia. Los resultados son potentes y suponen una importante transformación interior. Esta tarea requiere un mínimo de 8-10 meses para ser finalizada.

Amantrak y *Samantrak* se deben practicar a diario, pero *Thokar Tribhangamurari* se debe practicar cada semana de forma incremental. El material subconsciente que sale a la superficie mediante una acción fuerte

sobre *el Muladhara* y el *Chakra del corazón* necesita un tiempo considerable para metabolizarse.

El proceso comienza con 36 rondas; una semana después, practicas 36x2, luego 36x3 y aumentas gradualmente hasta llegar a 36x36 repeticiones. ¡Esto significa que hay 1296 rondas completas!

¿Puedes imaginar los fuertes efectos de esta acción? 1296 implica que comiences por la mañana y termines por la noche, repitiendo la misma acción varias veces. ¡Seguramente mejorarás tu capacidad para abrir la puerta de *Sushumna*! Esta experiencia ha sido preparada por ti practicando 36x35 y antes 36x34, etc. ¡Debe tenerse en cuenta que has practicado *Amantrak* y *Samantrak* durante varios meses!

Mis recuerdos de esta experiencia

La explicación que les doy ahora no forma parte de la enseñanza original, así que siéntanse libres de usarla o prescindir de ella según les diga su intuición. Se trata simplemente de una observación que mis amigos, que también son investigadores, y yo discutimos juntos.

Durante mi práctica de la rutina incremental de *Thokar,* observé que se volvía extremadamente efectiva si se practicaba, desde un punto específico en adelante, susurrando las sílabas del *Mantra*.

Es obvio que la primera parte de la sesión incremental de *Thokar Tribhangamurari implica mantener la posición de Kechari Mudra* y cerrar la boca. Después de la mitad inicial de la sesión, puedes dejar de usar *Kechari* y comenzar a susurrar las doce sílabas mientras las diriges mentalmente a la posición de los centros. Las sílabas del *mantra* generan una sensación de calor en cada centro, según lo que se sienta. Un toque ligero unido a una intención mental tiene un poder especial que trae alegría. Es notable lo que sucede durante el movimiento descendente, específicamente cuando se usan las últimas seis sílabas, y particularmente la última, cantadas en *Muladhara*. ¡En ese bendito instante, puedes generar un deseo de aumentar la alegría y la tendrás!

En mis diarios describí esa experiencia: 'En esos momentos, se me hizo natural susurrar las diferentes sílabas del *Mantra*. Después de cada sílaba, había una breve pausa que estaba aislada y protegida de cualquier prisa. Pude sentir una dulce radiación que emanaba del centro en el que me encontraba en un instante. Esto aumentó la experiencia de alegría que era ilimitada.

Una tarde, de un pueblo lejano, llegó el sonido de unas campanas; ¡era como una cascada de luz! Esta sorpresa fue tan inesperada que mi corazón estalló de alegría. Abrí los ojos, pero no presté atención a nada en particular. Fue un milagro de deleite; la intensidad de tal belleza era casi imposible de soportar. Estas palabras seguían repitiéndose en algún lugar de mi mente: "¡Nunca un ser humano ha tenido tanta alegría!"

Una oportunidad para realizar un experimento libre
Después de completar el largo proceso de *Amantrak, Samantrak* y *Thokar,* puedes experimentar el siguiente procedimiento. Este tampoco está incluido en la enseñanza original.

Thokar Tribhangamurari usando la respiración
Hemos resumido las técnicas *de Tribhangamurari* y hemos enfatizado la importancia de practicarlas con respiración libre e incontrolada. Intentemos dar una descripción del procedimiento *Thokar* que implica la respiración. Este método se considera una variación de *Kriya Pranayama.* Lo utilizan algunos *yoguis* y me parece fantástico.

Inhala colocando mentalmente las sílabas *Om Na Mo Bha Ga Ba* ' en sus respectivos *Chakras.* Acompaña la corriente que recorre tu columna elevando la barbilla. En este momento, deja de respirar y, estando en estado *de Kumbhaka*, desciende mentalmente por el camino de tres curvas *de Tribhangamurari.* Realiza los movimientos típicos de *Thokar Tribhangamurari*, colocando las cinco sílabas mentales *Tee Va Su De Va* en los centros exteriores de la columna dorsal. La sílaba *Yaa*' se coloca en *Muladhara.*

La sensación de éxtasis se genera típicamente con los tres golpes finales (*De Va Yaaa*). El último movimiento, que es el golpe en *Muladhara*, es placentero porque la energía se potencia en este *Chakra.* Tómate un momento para sentir la sensación de energía. Para potenciar esta experiencia, practica el *Mula Bandha* y mantenlo ligeramente en esa posición durante la exhalación que sigue.

Comienza con una exhalación lenta, creando un sonido distintivo de *eeeeee* con tu respiración. Cuando exhales, sentirás una poderosa sensación de energía que aumenta en el área del corazón y se extiende hasta *Muladhara.*

Durante la práctica, es posible que te encuentres en un estado de éxtasis. Estarás embriagado de alegría. Practica 36 rondas de *Thokar* utilizando este método. Termina esta práctica reanudando la técnica *Samantrak* con respiración libre mientras mantienes la quietud.

SEXTO KRIYA: MICRO MOVIMIENTO TRIBHANGAMURARI
La escuela de *Satya Charan Lahiri* se refiere a esta técnica como *Tercer Kriya*]

El movimiento *Tribhangamurari* está presente en pequeñas dimensiones en cada uno de los doce centros. Lo llamaremos *micromovimiento Tribhangamurari.*

La forma en que se percibe es muy sutil. La repetición de este trabajo en cada centro, de arriba a abajo, puede requerir una cantidad de tiempo significativa. Es habitual que la gente utilice esta técnica en sus últimos

años de vida.

Una vez terminado el trabajo en los doce centros, la práctica podría repetirse en *Kutastha*, donde uno se prepara para el *Mahasamadhi*, la salida consciente final del cuerpo en el momento de la muerte.

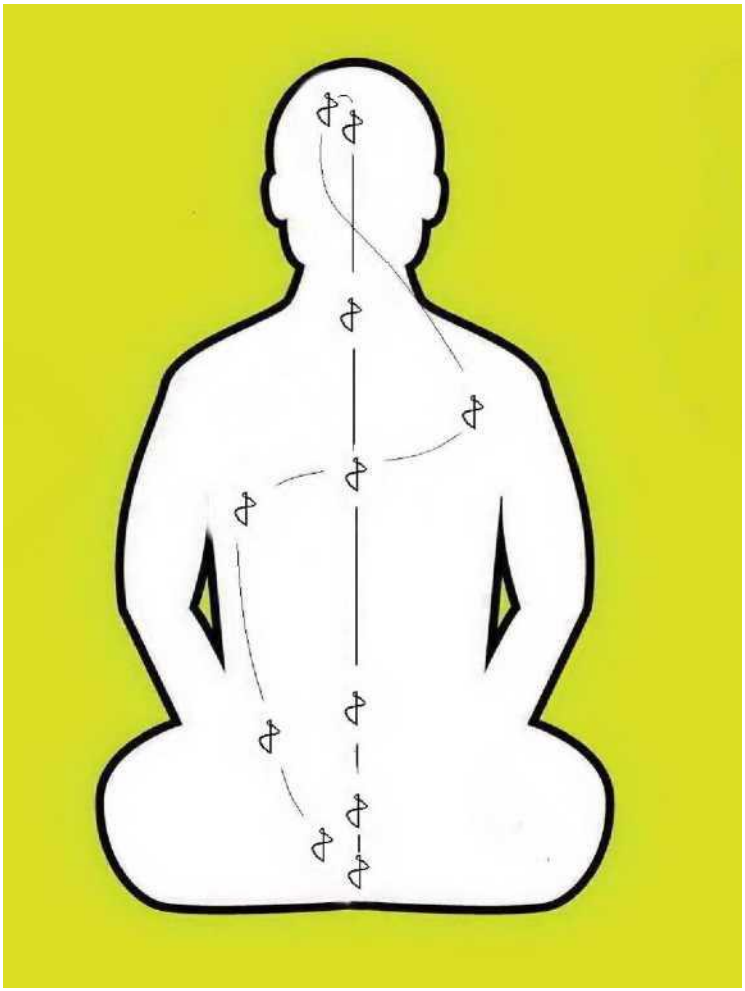

Fig.12 Micro movimiento Tribhangamurari en cada uno de los 12 centros

Esta *Kriya* se enseña en dos pasos: *Amantrak* y *Samantrak.* La práctica se conoce como *Muladhara Granti Ved*, que es el acto de desatar el nudo de *Muladhara.* Sin utilizar citas retóricas, puedo decir que siguiendo este método, uno puede escapar de las limitaciones del tiempo y el espacio y alcanzar el estado espiritual más elevado.

Instrucciones prácticas: cómo percibir el Micro movimiento

Nuestro primer paso es aprender a experimentar este *micro movimiento* en pequeñas dimensiones sin ningún *Mantra.* Esta práctica se llama *Amantrak micro.*

Pruebe este experimento: respire profundamente y eleve el *Prana* desde *Muladhara* hasta el ojo espiritual entre las cejas. Baje ligeramente la barbilla, contenga la respiración y mire fijamente el *Chakra Muladhara.* Visualícelo como un disco plano y con un diámetro de una moneda pequeña. Mientras exhala lentamente, intente dibujar el *micro movimiento*

Tribhangamurari en un tamaño más pequeño en ese disco.

El tiempo que tarde es irrelevante, puede ser corto o largo, no importa. Lo ideal es presionar el disco con una fuerza constante pero moderada, como si estuvieras sosteniendo un bolígrafo y haciendo una marca precisa y clara. A partir de este punto, olvídate de la respiración.

Repite esta práctica mentalmente en el primer *Chakra*. Avanza hasta el segundo *Chakra* y realiza el mismo proceso. Continúa intentando percibir el *micro movimiento* en *los Chakras 3, 4* y *5* , luego en *Bindu*. Luego en el centro que está por encima de *Bindu* , luego en los cuatro centros que se encuentran fuera de la columna vertebral y termina esta tu primera ronda en *Muladhara*.

Comience a aumentar la presión mental en cada centro practicando tres rondas de *Amantrak micro* todos los días durante al menos tres meses antes de comenzar a usar las sílabas del *Vasudeva Mantra* (*Samantrak* micro).

Micro movimiento Tribhangamurari que utiliza el Mantra

Utiliza la respiración y *el mudra Kechari* para elevar *el Prana* del *Muladhara Chakra* y dirigirlo hacia el ojo espiritual. Observando desde esta posición, visualiza el *Muladhara Chakra*. Ahora puedes respirar libremente. Repite mentalmente las sílabas *Om-Na-Mo-Bha-Ga-Ba-Te-Va-Su-De-Va-Ya*. Haz este *Japa* sin prisa. Intenta ver cómo este canto mental del *Mantra* crea el *micro movimiento Tribhangamurari* en este *Chakra* y date cuenta de cómo dicho canto le añade más presión.

Evite mover la columna vertebral o la cabeza permaneciendo inmóvil. Aquí, todo el poder de la presión debe obtenerse repitiendo las sílabas del *mantra*. Cada sílaba es como un pequeño "pulso".

Ten en cuenta lo que hemos explicado para mejorar la percepción del *macro movimiento Tribhangamurari*. En lugar de recitar mentalmente las sílabas, puedes susurrarlas en voz baja. Pues bien, este método sigue siendo válido aquí. Haz muchos intentos para determinar si este método puede ser beneficioso para ti.

La duración de un *micro movimiento* está determinada por la velocidad a la que repites el *mantra*. Para un gran número de personas, dura unos 10 segundos. Recuerda la recomendación de Lahiri Mahasaya: "¡No tengas prisa!". Intenta sentir la diferencia entre ir lento e ir rápido. Tu poder será inmenso si te mueves a un ritmo lento.

Repite el *mantra Vasudeva* tres veces. Después de percibir el micromovimiento tres veces, repite el proceso para *los chakras* 2, 3, 4 y 5, seguido del *Bindu* , luego, el punto sobre *el Bindu* a la izquierda, luego los cuatro centros fuera de la columna vertebral y, finalmente, *Muladhara*. Esta

es una "ronda".

Realizar una práctica de tres rondas es una excelente manera de finalizar cualquier rutina *de Kriya Yoga*. Al finalizar, manténte consciente de la luz que percibirás en la parte superior de tu cabeza. Si no te apresuras, entrarás en un estado que se puede describir como "más allá del tiempo".

Después de practicar de esta manera, si puedes encontrar tiempo para recostarte boca arriba (*Savasana*), alcanzarás un estado particular de quietud física y mental. La energía *Kundalini* podría ascender al *Chakra del corazón* y revelar el *Kutastha*.

Si puede programar una rutina incremental de este procedimiento, puede aumentar el número de rondas por sesión hasta 20.

La belleza de esta técnica es sobrenatural, misteriosa y etérea. Las ruinas de las ilusiones pasadas se transforman en puertas de realización espiritual. La parte más profunda de la realidad *de Omkar* se encarna en este movimiento interior. Percibirlo implica erradicar cualquier tipo de dualidad presente en los *Chakras* y, en consecuencia, en la propia conciencia. El centro entre las cejas parece fusionarse con cada *Chakra*, uniéndolos en una sola realidad. El estado de absorción que se genera al tener esta percepción particular en cada *Chakra* es incomparable. Nace una llama de amor por lo Divino. La naturaleza e importancia de este *micro movimiento* solo han sido reveladas por unas pocas escuelas *de Kriya*. ¡Lamentablemente, muchas personas están buscando frenéticamente sustitutos inalcanzables para él!

Rutina incremental especial del micro movimiento Tribhangamurari que se realizará en la última parte de la vida.

Cuando recibí esta instrucción, me dijeron que esta rutina incremental especial del *micro movimiento Tribhangamurari* es un retorno pacífico al origen, una preparación para "morir para siempre". Esto significa la libertad eterna.

El Yoni Mudra, que se realiza todas las noches como *kriyaban*, tiene como objetivo eliminar la conciencia del cuerpo y prepararlo para el sueño, que es una "pequeña muerte", es una acción similar a ésta. La forma más eficaz de prepararse para la salida consciente del cuerpo en el momento de la muerte (*Mahasamadhi*) es a través de esta última rutina incremental especial.

Existen muchas historias sobre posibles formas *de Kriya* para abandonar la envoltura física durante el proceso *de Mahasamadhi*, pero no podemos garantizar su autenticidad. El método típico es *Thokar*, según algunos, mientras que otros sugieren procedimientos que tienen lugar exclusivamente en *Kutastha*. Es razonable suponer que realizar los movimientos físicos de *Thokar* no siempre es factible. La única acción posible podría ser centrar la

atención en la columna vertebral o en el punto entre las cejas.

Aclaremos cómo se realiza esta rutina final.

En esta rutina progresiva contamos con 36 sesiones de práctica. Lo novedoso es que la mayoría de estas sesiones duran más de un día.

El primer día se perciben 36 *micromovimientos* en cada uno de los 12 centros. En la segunda sesión es necesario percibir 36x2 *micromovimientos* en cada centro. [Se experimentan 72 *micromovimientos sin interrupción en el primer Chakra*, luego 72 en el segundo *Chakra*, y así sucesivamente...]

La tercera sesión se practica al cabo de unos días y consiste en 36x3 *micro movimientos* en cada centro. Luego pasan otros días. El grupo 36x4 tiene una práctica que puede durar un día entero.

Los siguientes pasos, que son 36x5, 36x6, 36x7, 36x8, suelen requerir un día completo y una parte del día siguiente. Esto es algo que normalmente no se hace: dormir una noche entera entre las dos partes de lo que se considera una única sesión. Es fundamental que te recuperes más o menos inmediatamente después de despertarte a la mañana siguiente. No está permitido ir a trabajar y se sugiere permanecer en silencio, evitando cualquier oportunidad de conversación. Por supuesto, el sentido común siempre debe prevalecer: una respuesta educada es siempre un deber si alguien nos habla. Está claro que si las siguientes sesiones duran varios días, ¡la última sesión durará aproximadamente 12 días!

Para asegurarnos de que todos entiendan, tratemos de describir lo que sucede durante la última sesión: ¡se perciben 36x36 micromovimientos en cada centro! Esto significa: 1296 micromovimientos en *Muladhara*, 1296 en *Swadhisthana. ...*y así sucesivamente, terminando nuevamente después de varios días en *Muladhara* con 1296 percepciones.

Es importante señalar que no está permitido saltarse ninguna etapa. No pienses: “Durante mis próximas vacaciones de verano, encontraré fácilmente una docena de días para practicar 36x36”. ¡No! No es así como funciona. Percibir el micro movimiento 36x36 veces en cada centro requiere haberlo percibido 36x35 veces antes. Y antes de esto, 36x34 veces, y así sucesivamente.....

Se trata de una hazaña verdaderamente asombrosa. Se vivirán numerosas experiencias maravillosas y todos los obstáculos internos se disolverán uno a uno. Cuando se termina la práctica, uno se da cuenta de que su experiencia no se puede describir porque la dicha experimentada la borra parcialmente de la memoria.

A medida que se acerca la vejez, un *kriyaban* debe esforzarse por aprovechar al máximo la oportunidad de disfrutar el placer de completar el número recomendado de repeticiones, sin ceder nunca a la tentación de practicar demasiado rápido.

La importancia del micro movimiento y mi recuerdo de la rutina

incremental

En el capítulo 4 señalé cómo *Swami Harihara*nanda tenía una marcada preferencia por hablar de las tres cualidades de lo Divino.

En esta enseñanza, lo Divino puede experimentarse directa y auténticamente reconociendo al menos una de sus cualidades, que son: el sonido interno (sonidos sutiles emitidos por cada *Chakra* que luego se fusionan en el sonido cósmico de *Om*); percibir la luz interna y sentir una sensación de movimiento particular (como oscilación o presión).

Me había concentrado principalmente en la percepción de los sonidos internos, muy poco en el segundo aspecto de la luz y menos aún en la sensación de movimiento.

Mi viaje espiritual se ha completado con éxito trabajando diligentemente con la rutina incremental del micro movimiento de *Tribhangamurari.*

Hablemos de las dificultades de esta exigente rutina incremental y destaquemos su belleza.

Muchas veces mi práctica se veía obstaculizada por una somnolencia incontrolable. En la pantalla interior de la conciencia aparecían varias imágenes de ensoñación. La situación no se solucionaba cambiando la posición de las piernas, practicando Maha Mudra con frecuencia o haciendo una pequeña pausa. La única solución era acostumbrarme a practicar siempre medio dormido, ya que no había forma de evitar la somnolencia (café, dormir mucho...).

Como mencioné anteriormente, he descubierto que es ventajoso susurrar suavemente las sílabas, en lugar de cantarlas mentalmente.

Una tarde, me encontraba sentado en la playa practicando, rodeado de gente que no me molestaba, pero a la que podía escuchar caminar cerca. Cuando sentía que alguien me observaba, hacía como si estuviera leyendo un pequeño libro que siempre había mantenido abierto sobre mis rodillas. La sensación de felicidad era abrumadora.

Mientras se ponía el sol, me apoyé en una roca y practiqué con los ojos cerrados. El cielo era un cristal indestructible e infinitamente transparente y las olas cambiaban constantemente de color. Ocultas por los cristales oscuros de mis gafas de sol, mis ojos goteaban lágrimas. La única forma en que puedo expresar mis emociones es recordando un poema.

Al final de la película *Mahabharata*, hay un canto indio que se basa en el *Svetasvatara Upanishad.*

> Conozco a este gran Espíritu, que es radiante como el sol y trasciende cualquier noción material de oscuridad. Sólo aquellos que tienen conocimiento de Él pueden ir más allá de los límites del nacimiento y la muerte. La única manera de liberarse es conociendo a este Gran Espíritu. No hay otra manera.

Mientras el canto recitaba “No hay otro camino”, me di cuenta de que nunca renunciaría a este estado y práctica extraordinarios y maravillosos.

SÉPTIMA KRIYA: MICRO MOVIMIENTO TRIBHANGAMURARI EN KUTASTHA

La escuela de *Satya Charan Lahiri* se refiere a esta técnica como *Cuarto Kriya*

Al final de la vida, después de completar todo el trabajo en los 12 centros, uno sólo puede concentrarse en *Kutastha*. El objetivo principal de esta tarea es penetrar en la estrella de *Kutastha*. No será necesario *el Pranayama*. Repetir mentalmente las sílabas del *Mantra* en el espacio entre las cejas es el único método para practicar hasta que surja la forma *Tribhangamurari*. Es obvio que esta experiencia no se crea mediante un procedimiento de visualización. La experiencia tendrá lugar en el momento adecuado.

Según la explicación, durante la etapa final de la vida, el *kriyaban* reconoce el momento adecuado para abandonar este cuerpo, y esta conciencia se produce aproximadamente seis meses antes. Se explica que la técnica *Thokar* implica abandonar el cuerpo. Al controlar las nueve puertas del cuerpo y concentrar la mente y *el Prana* en el centro del corazón, el *kriyaban* se sumergirá en el sonido sagrado *Om.*

Convertirse en uno con *Brahma* no tendrá como resultado ningún retorno. No hay otro destino más importante que éste. El objetivo del *kriyaban* **no es el retorno.**

CÓMO UTILIZAR LAS PRÁCTICAS DESCRITAS EN ESTA SEGUNDA PARTE DEL LIBRO

Dado que en los cuatro capítulos de la segunda parte del libro se describen numerosas técnicas, conviene dar algunos consejos sobre cómo utilizarlas. Hay que dejar claro que cada uno tiene la libertad de tomar sus propias decisiones. Reconozco que hay personas a las que les gustaría escuchar al menos una opinión general.

En mi opinión, es una buena idea proceder con calma, sin prisas y teniendo en cuenta que empezar bien es esencial. Por ello, es fundamental empezar con la práctica de *Kriya Pranayama* tal y como se ilustra en el capítulo 6. Ya he mencionado que es ventajoso hacer una pausa en la primera etapa durante unas semanas o meses. Antes de pasar a la tercera etapa, hay que dedicarle la misma cantidad de tiempo a la segunda.

El único obstáculo es cuando la respiración se hace corta y nunca se alarga lo suficiente. El apéndice nº 4 párrafo [1] ofrece un método válido para resolver su problema.

El hecho de que no sea posible identificar la posición exacta de los

Chakras es una fuente de frustración. Es difícil verlos como realidades tangibles en la columna vertebral. No hay por qué preocuparse; todo sucederá espontáneamente, con el tiempo, con mucho trabajo y dedicación.

En este punto, es aconsejable aplicar gradualmente las enseñanzas del capítulo 7. El *Kechari mudra* es una de las enseñanzas más importantes. Lamentablemente, este *mudra* no está al alcance de todos. Dependerá de alguien renunciar a él. ¡No es nada trágico!.

Después de un período de uno o dos años de practicar el *Primer Kriya* , algunos se enfrentan al dilema de si pasar o no a los *Kriyas Superiores.* Hágales saber que la práctica más importante es la llamada *Thokar* (también conocida como *Segundo Kriya*), que se presentó en el capítulo 8.

La segunda técnica muy inspiradora es *Thokar Tribhangamurari* (también conocida como *la Quinta Kriya*), explicada en el capítulo 9. Para iniciar esta técnica, es necesario practicar los dos procedimientos preliminares: *Amantrak* y *Samantrak* durante un tiempo considerable. Según mi experiencia, un investigador jubilado es la persona más adecuada para abordar todas las demás *Kriyas Superiores.*

En conclusión, cualquiera que pruebe *Kriya Yoga* debería comenzar sólo con *Kriya Pranayama* y perfeccionarlo con el tiempo sin prisas.

Ahora que he aclarado este punto fundamental, explicaré por qué decidí añadir dos partes más al libro.

En la tercera parte, me esfuerzo por explicar cómo prevenir el fracaso en el Camino Espiritual. Me esfuerzo por señalar las razones por las que ciertas personas no experimentan efectos positivos de la práctica del *Kriya Yoga.* El problema principal no es que algunas técnicas se hayan practicado de forma incorrecta, sino que algunos investigadores carecen de la actitud adecuada hacia la práctica *del Kriya Yoga.* Explico la diferencia entre un camino espiritual " *limpio* " y un camino espiritual "*contaminado*". Hay mucho que reflexionar sobre este asunto. En la tercera sección del libro, también tomo en consideración la utilidad práctica del *Japa.* También fue sorprendente descubrir algunas similitudes entre los caminos místicos significativos y *el Kriya Yoga.*

La cuarta sección del libro está dedicada a analizar las variaciones de *la Kriya original de Lahiri Mahasaya* y las modificaciones introducidas por otros maestros, que podrían resultar beneficiosas para numerosos investigadores. También ofrezco algunas ideas sobre cómo crear una rutina personal que sea eficaz y produzca resultados claramente visibles.