

[Traducido por Dra. Helena Romero Moriña e Ing. Leandro Lacunza Muñoz]

Kriya Yoga: Síntesis de una experiencia personal

Ennio Nimis

PARTE II: DEFINICIÓN DE LAS TÉCNICAS DE KRIYA YOGA

CAPÍTULO 6

LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE KRIYA YOGA

Limitación de responsabilidad

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

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

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

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

Introducción a la localización de los Chakras

Los *Chakras* son órganos astrales sutiles dentro de la médula espinal; escalones ideales de una escalera mística que guían al individuo de una manera segura a la experiencia extática más profunda. Muchos creen erróneamente que pueden aplicar aquello que han aprendido en libros de *Yoga* a *Kriya*. Tales libros están llenos habitualmente de representaciones inútiles y confusas. Mientras se desperdicia el tiempo visualizando todo, el *kriyabán* corre el riesgo de perder el significado real de las técnicas de *Kriya* o parte de su riqueza.

Kriya es un proceso natural que obtiene resultados beneficiosos y no debería ser distorsionado con el poder de las visualizaciones “creativas”, especialmente si va en contra de la fisiología del cuerpo. Cuando algunas condiciones particulares se establecen – silencio mental, relajación, intenso deseo del alma – la Realidad Espiritual se manifiesta de una manera cautivante, absorbiendo toda la atención del individuo. Después, movimientos sutiles de energía en el cuerpo – o una centralización particular de energía en ciertas partes del cuerpo – revelan la esencia de los *Chakras*.

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

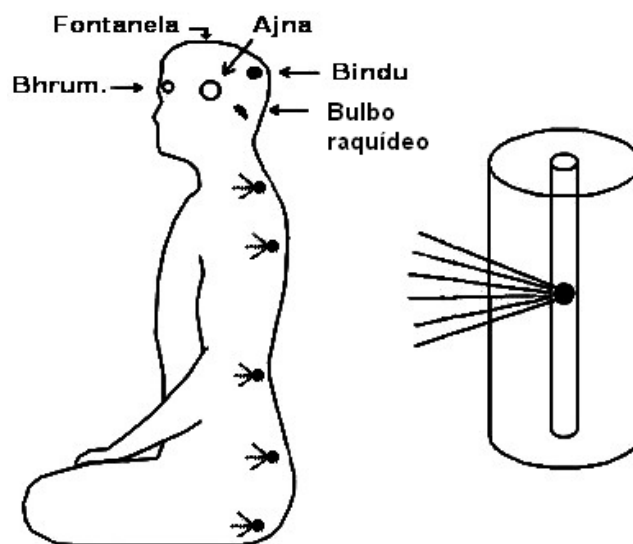


Figura 1. La percepción de los *Chakras*

Los Primeros Cinco Chakras

El primer *Chakra*, ***Muladhara***, se localiza en la base de la columna vertebral, justo por encima del cóccix. El segundo *Chakra*, ***Swadhisthana***, está en la región del sacro, por encima y detrás de los genitales o 2-5 cm por debajo del ombligo, a medio camino entre *Muladhara* y *Manipura*. El tercer *Chakra*, ***Manipura***, está en la región lumbar, al mismo nivel del ombligo. El cuarto *Chakra*, ***Anahata***, está en la región dorsal; su localización puede sentirse al juntar los omóplatos y concentrarse en el área que queda entre ellos o justo debajo de ellos, donde los músculos se tensan. El quinto *Chakra*, ***Vishuddha***, está localizado donde el cuello se junta con los hombros, a nivel cervical/ de las clavículas/ tiroides. La ubicación del quinto *Chakra* puede ser detectada al balancear la cabeza de un lado a otro, manteniendo el pecho inmóvil, concentrándose en el punto donde se percibe un crujido.

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

Los *Chakras* no son una realidad física. Su verdadera ubicación está en la dimensión astral, que sólo es visible para los clarividentes o cuando *Kriya Pranayama* toma, por así decirlo, la “ruta interior” hacia los sonidos internos que emanan de cada *chakra*. Si la mente está lo suficientemente calmada (durante una sesión profunda y larga de *Kriya Pranayama*) podrás escuchar los sonidos astrales y localizar astralmente cada *Chakra*.

Hay diferentes niveles de desarrollo de esta capacidad: *Kechari Mudra* produce un gran proceso de interiorización que fomenta la experiencia, sobre todo cuando el “viento” de la respiración amaina.

Localizar astralmente los *Chakras* está vinculado con la capacidad de viajar a lo largo del túnel de la columna vertebral, que a su vez es la base de un logro superior: darse cuenta de que los cinco primeros *Chakras* son cinco estados de conciencia diferentes.

En la tradición de *Kriya*, los *Chakras* están relacionados con los cinco *Tattwas*: tierra, agua, fuego, aire y éter. Ofrecer cada *Tattwa* individualmente a la

luz del “ojo espiritual” concentrándose e intensificándose en el entrecejo, es la acción más elevada jamás concebida para destruir la última cáscara de la ilusión. Sin embargo desalentaría a los *kriyabanes* de ser maniáticamente precisos en la ubicación de los *Chakras*: la práctica de los diferentes niveles de *Kriya Yoga* perfeccionará dicha percepción.

Ajna (Bulbo Raquídeo, Bhrumadhya, Kutastha)

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

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

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

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

Sahasrara (Bindu, Fontanela)

Según la tradición, el séptimo *Chakra*, **Sahasrara**, se encuentra en la parte superior de la cabeza. Se visualiza con la forma de un disco horizontal de unos 12 centímetros de diámetro, situado inmediatamente debajo de la parte superior del cráneo. En la fase 3 de *Kriya Pranayama*, cuando elevamos nuestra

conciencia desde el sexto hasta el séptimo *Chakra*, tal visualización es suficiente para quedar absorto en éxtasis.

Bindu se encuentra en la región occipital, donde el nacimiento del pelo gira en un remolino (donde algunos hindúes con la cabeza rapada usan un mechón de pelo). Durante la primera parte de *Kriya Pranayama* la conciencia toca brevemente a *Bindu* al final de cada inhalación. En las fases más elevadas de *Kriya Pranayama*, cuando nuestra conciencia encuentra tranquilidad en *Bindu*, nos hacemos conscientes de **Bregma** (la *fontanela anterior* durante la infancia), situado en la parte más alta del cráneo, en el cruce de las suturas coronal y sagital. Se recomienda no restar valor a la etapa previa de localización del sexto *Chakra* (**Ajna**). No practiques la concentración en *bregma* usando tu propia iniciativa, a menos que te lo solicite expresamente tu maestro.

Pero en *Kriya Yoga* siempre se puede mejorar. Las escuelas de *Kriya* más fiables (teniendo cuidado de no causar efectos difíciles de mantener), son las que enseñan un acercamiento gradual a la concentración en *Sahasrara*. Aconsejan colocar la atención en *Bindu* y de allí tomar conciencia de *bregma*.

Posición adecuada para la meditación

Uno debe sentarse mirando hacia el Este. Según Patanjali, la postura del yogui (Asana) debe ser estable y agradable.

Semi-loto: La mayoría de *kriyabanes* están relajados en esta posición, que se ha utilizado para la meditación desde tiempos inmemoriales, ya que proporciona una posición cómoda y sencilla. La clave es mantener la columna vertebral erguida al sentarse en el borde de un cojín grueso para que las nalgas se eleven un poco. Siéntate con las piernas cruzadas con las rodillas apoyadas en el suelo. Lleva el pie izquierdo hacia el cuerpo para que la planta del pie se apoye contra la parte interior del muslo derecho. Lleva el talón del pie izquierdo hacia la ingle todo lo que puedas. La pierna derecha se flexiona y el pie derecho se coloca cómodamente sobre el muslo, la pantorrilla izquierda o ambas cosas. Deja caer la rodilla derecha hacia el suelo todo lo que puedas. Los hombros se encuentran en una posición natural. La cabeza, el cuello, el pecho y la columna vertebral se encuentran en una línea recta como si estuvieran unidos. Cuando las piernas se cansan, intercámbialas para prolongar la situación.

La mejor posición de las manos es aquella con los dedos entrelazados como en la famosa foto de Lahiri Mahasaya. Esto equilibra la energía de la mano derecha a la izquierda y viceversa. La situación de las manos para la meditación y la respiración espinal es la misma ya que se pasa de respiración espinal a meditación sin interrupción. Habitualmente ni siquiera te das cuenta de ello.

En situaciones concretas físicas o de salud, puede ser beneficioso practicar el Semi-loto en una silla sin brazos, siempre y cuando sea lo suficientemente grande. De esta manera, ¡se puede bajar una pierna cada vez para que la articulación de la rodilla se relaje!

Siddhasana: (Postura Perfecta) es de dificultad media: la planta del pie izquierdo se coloca contra el muslo derecho mientras que el talón presiona en el perineo. El talón derecho se pone contra el hueso púbico. Esta posición de las piernas combinada con Kechari Mudra cierra el circuito pránico y hace que *Kriya Pranayama* sea fácil y beneficioso. Se dice que la posición nos ayuda a tomar conciencia de la circulación de Prana.

Padmasana: (Posición de loto) posición difícil e incómoda, en la que el pie derecho se coloca en el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho con las plantas de los pies hacia arriba. Se explica que cuando este asana se combina con Kechari y Shambhavi Mudra, da lugar a una condición energética que produce la experiencia de la luz interior procedente de cada *Chakra*. Ayuda a mantener el cuerpo sin inclinarse o caerse como tiende a hacer cuando se practica un profundo *Pratyahara*. Sentarse en *Padmasana* es

incómodo para un principiante, porque se vuelve extremadamente doloroso para las rodillas y los tobillos. Yo no aconsejaría a nadie llevar a cabo esta postura tan difícil. Hay yoguis a los que les han tenido que quitar el menisco por haberlo forzado durante años en Padmasana.

Las Ocho Técnicas Básicas de Kriya Yoga

Las siguientes técnicas están relacionadas con la primera iniciación de *Kriya Yoga*: *Talabya Kriya*, *Om Japa (en los chakras)*, *Kriya Pranayama* o *Pranayama*, *Navi Kriya*, *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama con respiración corta*, *Pranayama mental* y *Yoni Mudra*. En la técnica del *Kriya Pranayama* vamos a distinguir tres fases.¹

Vamos a anticipar un esquema teórico, un mapa que puede ser valioso para los estudiantes a los que les encanta tener un panorama completo de todas las fases de *Kriya Yoga*. Para una discusión más a fondo, ver el capítulo 8.

El camino del *Kriya* se divide en cuatro fases:

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

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

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

Fase 4: *Muladhara Granthi Bheda* – Atravesar el nudo *Muladhara*.

Fase Uno: La técnica de *Talabya Kriya*, la práctica de *Kriya Pranayama* y el logro de *Kechari Mudra*.

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

Fase Tres: *Navi Kriya*, donde la respiración comienza a calmarse por completo.

Fase Cuatro: *Maha Mudra*, *Pranayama con respiración corta*, *Pranayama mental* y *Yoni Mudra*. Esta fase es la más delicada. La energía *Kundalini* se despierta (*Maha Mudra*), es guiada pacientemente a través de todos los *Chakras* (*Kriya Pranayama con respiración corta* y *Pranayama mental*) y finalmente se hace estable en el entrecejo (*Yoni Mudra*).

1. Talabya Kriya

Comienza con la lengua en una posición relajada, con la punta de la lengua tocando la cara posterior de los dientes de arriba. Presiona el cuerpo de la lengua contra el paladar para producir un efecto ventosa. Muchos practican *Talabya Kriya* de una manera incorrecta volviendo instintivamente la lengua hacia atrás (o dejándola vertical) pero esto anula el efecto por completo. Es muy importante conservar la punta de la lengua tocando la cara posterior de los dientes de arriba

¹ Para comprobar si hay actualizaciones en las explicaciones, visita al menos una vez al año www.kriyayogainfo.net

antes de presionarla contra el paladar.

Mientras se presiona la lengua contra el paladar (cielo de la boca), baja la mandíbula hasta que percibas claramente el estiramiento del frenillo lingual (el pequeño pedazo de tejido que une la lengua al suelo de la boca) (Figura 2). Suelta la lengua produciendo un sonido de chasquido y sácala fuera de la boca hacia el mentón. Al principio, no haga más de 10 repeticiones al día para evitar forzar el frenillo. Finalmente serás capaz de realizar 50 repeticiones en unos 2 minutos (110-120 segundos).

Tras varios meses practicando *Talabya Kriya* regularmente, debería de ser posible introducir la lengua en la cavidad de la faringe nasal (*Kechari Mudra*). *Kechari Mudra* (Figura 3) es descrito en detalle en el próximo capítulo.

Talabya Kriya debería seguirse practicando incluso después de ser capaz de realizar *Kechari Mudra* debido a que crea un claro efecto relajante en el pensamiento. No se sabe por qué el estiramiento del frenillo reduce la producción de pensamientos; sin embargo, cualquiera que practique esta técnica puede comprobarlo fácilmente.

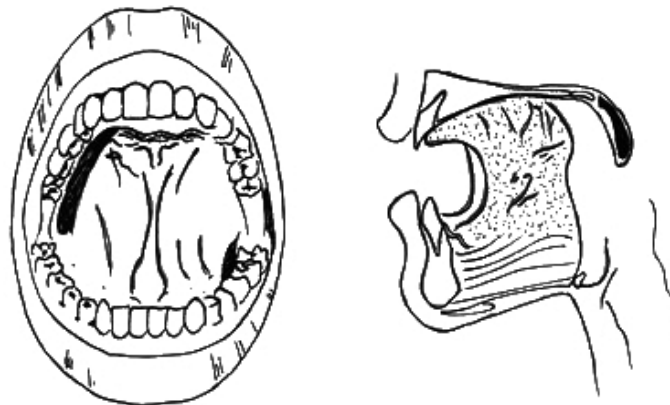


Figura 2. Talabya Kriya presionando el cuerpo de la lengua contra el paladar para crear un efecto ventosa

Nota

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

2. Om Japa en los Chakras

Comenzando con el primer *Chakra* (*Muladhara*), canta el *Mantra* “Om” mientras te concentras en él; luego haz lo mismo con el segundo *Chakra* y así

sucesivamente hacia arriba hasta el quinto *Chakra (Vishuddha)* y después con Bindu. Durante este ascenso, trata de tocar intuitivamente el núcleo interior de cada *Chakra*. El descenso comienza cantando “Om” en el bulbo raquídeo, luego en el *Chakra* cervical y así sucesivamente, todo el recorrido hacia abajo hasta llegar a *Muladhara*. Durante este descenso de la atención, trata de percibir la sutil radiación de cada *Chakra*.

Un ascenso (*Chakras* 1, 2, 3, 4, 5, *Bindu*) y un descenso (bulbo raquídeo, 5, 4, 3, 2, 1) representa un ciclo que dura alrededor de 30 segundos. Haz de 6 a 12 ciclos. Es correcto cantar el *Mantra OM* en voz alta durante los primeros tres ciclos.

La pronunciación correcta de “Om” es como el ‘ong’ de ‘hong-o’. No debe ser pronunciada como el “om” en Tom. En esta técnica, “Om” es un sonido vocal puro. La ‘m’ es un silencio y la ‘o’ es prolongada. Al final, la boca no está totalmente cerrada, así que se crea un sonido nasal ‘ng’. Cuando se pronuncian los *Mantras* de la India, como *Om namo bhagavate...* u *Om namah Shivaya...*, la consonante “m” en “Om” sí se oye. OM debería ser cantado tan bajo como sea posible. Algunos dicen que la nota correcta es Si antes que Do.

En los ciclos restantes, puede cantarse en voz alta o mentalmente. No prestes atención a la respiración más allá de respirar naturalmente. Este ejercicio, realizado con concentración, genera la mejor forma de respiración durante la siguiente técnica fundamental de *Kriya Pranayama*.

Un ciclo de 30 segundos permite unos 2,5 segundos por cada OM, pero esto es para hacer la acción dinámica y evitar aburrimiento a los *kriyabanes* que tienden a saltarse el cantar OM en cada *Chakra*. Naturalmente, un ciclo más largo, como por ejemplo de 60 segundos y un OM más largo de unos 5 segundos es mejor si tu concentración es lo suficientemente buena.

3. Kriya Pranayama (Respiración espinal)

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

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

Se aplica *Kechari Mudra*. Si no puedes hacerlo, lleva la punta de la lengua hacia atrás hasta tocar la mitad del paladar, donde acaba el paladar duro y empieza el paladar blando. Permanece con la boca y los ojos cerrados. Los ojos están relajados y enfocados en el entrecejo PERO la atención está en el *bulbo*

raquídeo.

Una respiración de *Kriya* supone:

1. Una inhalación profunda a través de la nariz, produciendo un sonido sin voz en la garganta (como en *Ujjayi Pranayama*), que actúa como una bomba hidráulica para elevar la energía (*Prana*) desde la base de la columna vertebral hacia el bulbo raquídeo y de ahí a *Bindu* (región occipital).
2. Una pausa corta de 2-3 segundos en la que el movimiento de aire se detiene. Esto ayuda a que la actividad de la mente se detenga: aparece una situación de estabilidad.
3. Una exhalación no apresurada de la misma duración que la inhalación acompaña el movimiento de la energía de regreso a la base de la columna vertebral. Durante la última parte de la exhalación hay una clara percepción del movimiento del ombligo hacia la columna. Refinando la experiencia, manteniendo la atención en el movimiento del ombligo hacia el interior, se siente la acción del diafragma y se nota un calor que crece en el ombligo. Este calor parece subir desde la parte baja del abdomen.
4. Otra pausa de 2-3 segundos. Esta pausa se vive como un momento de paz reconfortante. La mente dinámica se vuelve estática y apaciguada.

La literatura de referencia dice que el *Kriya Pranayama* perfecto es de 80 respiraciones por hora (alrededor de 45 segundos por respiración). Los *kriyabanes* sólo pueden alcanzar este ritmo durante las sesiones largas. Mientras que un *kriyabán* avanzado completa 12 respiraciones en unos 9 minutos, los principiantes deberían establecer un ritmo de aproximadamente 18-20 segundos por respiración de *Kriya* (incluyendo las pausas) y completar 12 respiraciones de una forma natural y sin prisa en unos 4 minutos.

Comentarios

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

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

Hay muchos vídeos mediocres en Internet de *Ujjayi Pranayama* con *yogis* que hacen un sonido horrible debido a que usan sus cuerdas vocales: esto no es correcto en *Kriya Pranayama*). Afortunadamente, hay también buenas explicaciones de *Ujjayi Pranayama* que indico en mi página web (página Kriya Yoga video downloads).

Para saber si estás haciendo el sonido correcto, concéntrate sólo en aumentar la fricción del aire que fluye a través de la garganta. Aparecerá un sonido sordo. Aumenta su frecuencia. Si no hay nada de ruido, una persona podría oírlo en un radio de 4-5 metros (de ninguna manera más allá de éste). Sin embargo, no esperes la perfección del sonido ahora. Cuando se realiza correctamente *Kechari Mudra*, el sonido de la exhalación es como el de una flauta: *shiii, shiii /ʃi:/*. En el siguiente capítulo se expone el significado e implicaciones de este sonido.

El aire inhalado se siente como algo moderadamente fresco, mientras que en la exhalación se siente como algo moderadamente cálido; como consecuencia la energía al elevarse se siente fresca, mientras que al descender se siente ligeramente cálida.

Durante la inhalación, el abdomen se expande y durante la exhalación, el abdomen se mete hacia dentro. La respiración es predominantemente abdominal; durante la inhalación se llena dos tercios de la parte superior de los pulmones. NO eleves la caja torácica ni los hombros.

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

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

Segunda parte de Kriya Pranayama: Om Japa en cada Chakra

Durante la primera parte la conciencia estaba en el *bulbo raquídeo*. En la segunda parte la atención se expande a toda la región occipital hasta *Bindu*. Mantenemos un firme propósito: conseguir oír los sonidos internos (variaciones del sonido *Omkar*) sin tapar las orejas.

Durante la inhalación, se canta mentalmente *Om* (o, con más exactitud, “se coloca mentalmente”) en cada uno de los cinco primeros *Chakras* y en el entrecejo. Durante la exhalación, se canta mentalmente *Om* en el *bulbo raquídeo*

y en cada *Chakra* conforme se regresa a *Muladhara*.

Mientras se baja, cada *Chakra* es “tocado” suavemente desde detrás. Por lo tanto, la energía se visualiza fluyendo hacia abajo a lo largo de la parte posterior de la columna vertebral. Lo que es esencial es la voluntad continua de escuchar interiormente. Centra toda tu atención en los sonidos sutiles que vienen del interior, en lugar de en los sonidos audibles del exterior. La conciencia de los sonidos internos debe ocurrir, tarde o temprano. Tu habilidad de escuchar mejorará y te volverás más sensible. Cada vez que se cante la sílaba *Om* debería acompañarse de un inquebrantable deseo de encontrar el eco de esa vibración que estás produciendo internamente. Repite este procedimiento al menos 24 veces.

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

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

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

Tercera parte de Kriya Pranayama

Sólo cuando hayas alcanzado la cantidad de 48 respiraciones de *Kriya* al día, posiblemente cuando consigas *Kechari Mudra*, se puede abordar la fase 3 de *Kriya Pranayama*. Empieza siempre tu práctica con la fase 1 *Kriya Pranayama*

durante al menos 12 respiraciones, y salta entonces a la segunda fase hasta que completes 48 respiraciones de *Kriya*. (La segunda parte del *Kriya Pranayama* es el ejercicio descrito después de la primera parte del *Kriya Pranayama* en el cual *Om* es recitado mentalmente en cada *Chakra* mientras se mueve la corriente de energía hacia arriba y abajo en la columna vertebral.

Shambhavi Mudra se define habitualmente como el acto de concentrarse en *Bhrumadhya*, el entrecejo, llevando las cejas hacia el centro frunciendo ligeramente el ceño.

Una forma superior de *Shambhavi Mudra* implica párpados cerrados o semicerrados y los ojos miran hacia arriba tanto como sea posible, como mirando al techo pero sin mover la cabeza. La ligera tensión que se percibe en los músculos de los ojos desaparece progresivamente y la posición puede mantenerse con bastante facilidad. Un espectador puede ver parte del blanco de los ojos porque frecuentemente se relaja el párpado inferior (Lahiri Masaya muestra este *Mudra* en su famoso retrato). A través de esta forma de *Shambhavi Mudra*, todo tu ser está en la parte superior de la cabeza. Sigue practicando las instrucciones que se dan en la segunda parte de *Kriya Pranayama* (cantar *Om* en los puntos indicados), salvo el centro de la conciencia, el cual está ahora en la parte superior de la cabeza. Continúa hasta haber alcanzado el número de repeticiones preestablecido (60, 72, etc.).

Esta práctica es una verdadera joya, representa la quintaesencia de la belleza; mientras se experimenta, el tiempo pasa sin darse uno cuenta y lo que podría parecer una ardua tarea –como alcanzar 108 o 144 repeticiones- se vuelve tan sencillo como un momento de descanso. Notarás cómo la respiración es bastante lenta. Disfrutarás de la hermosa sensación de aire fresco que parece subir a través de la columna y perforar cada *Chakra*, y la de aire cálido exhalado que impregna cada parte del cuerpo de arriba abajo. Lo llegarás a percibir; ¡no será un producto de tu imaginación! Tu actitud es aparentemente pasiva, en realidad sensible, y por lo tanto, activa de una manera inteligente.

El sonido de la respiración es suave y sin ruptura, como el aceite vertiéndose de una botella. La práctica alcanza su máximo poder y parece tener vida propia. Ocasionalmente tendrás la impresión de atravesar un estado mental como de quedarte dormido para volver de repente a la conciencia plena dándote cuenta de que estás disfrutando en una luz espiritual. Es como un avión que emerge de entre las nubes hacia un cielo claro y transparente.

4. Navi Kriya

Usando el mismo método descrito en *Om Japa* y sin intentar controlar la

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

Mientras se practica esta técnica, se percibe una energía tranquila que se acumula en la parte media-baja del abdomen (la corriente de *Prana* de allí es llamada *Samana*). El mentón se levanta entonces sin forzar; no obstante, los músculos en la nuca se contraen. La concentración se cambia primero a *Bindu* y luego al tercer *Chakra* (moviéndola hacia abajo en una línea recta, fuera del cuerpo). Las manos se mantienen detrás de la espalda juntas con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba con las yemas de los pulgares tocándose. Se canta *Om* – en voz alta o mentalmente – aproximadamente 25 veces en el tercer *Chakra*. Por cada *Om*, los pulgares aplican una ligera presión sobre la vértebra lumbar. De ninguna manera se deberá sincronizar la respiración con el canto de *Om*. Se recupera la posición normal del mentón y se canta *Om* mentalmente en orden inverso comenzando en el entrecejo hasta *Muladhara*. Esto es un *Navi Kriya* (dura entre 140 y 160 segundos). Un *kriyabán* repite *Navi Kriya* cuatro veces.

5. Maha Mudra

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

Mientras aguantas la respiración, estírate hacia delante (de una forma relajada) y entrelaza las manos de modo que puedas sujetar tu dedo gordo del pie. En esta posición estirada, se presiona el pecho con la barbilla de forma natural. Continúa aguantando la respiración y canta mentalmente *Om* en el entrecejo de 6 a 12 veces. Mientras aguantas la respiración, regresa a la posición del principio y, con una exhalación larga, visualiza el envío de energía cálida hacia abajo a la base de la columna vertebral. Repite el procedimiento completo con las piernas en la posición contraria; el talón derecho cerca del periné y la pierna izquierda estirada hacia delante. Repite el procedimiento una tercera vez

con ambas piernas estiradas para completar un ciclo de *Maha Mudra*. Repite este ciclo de tres movimientos (de unos 60-80 segundos) dos veces más para realizar un total de 9 movimientos.

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

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

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

Maha Mudra incorpora los tres *Bandas*.² Cuando se aplican simultáneamente con el cuerpo inclinado hacia delante, sin una contracción excesiva, ayudan a ser consciente de ambos extremos de *Sushumna* y producen la sensación de una corriente energética moviéndose hacia arriba por la columna vertebral. En su debido momento, se podrá percibir totalmente *Sushumna Nadi* como un canal radiante.

6. Kriya Pranayama con respiración corta

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

Tras realizar tres respiraciones profundas, cada una de ellas acabada con

2

Se ha dado la definición de *Bandhas* en el capítulo 1.

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

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

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

7. Pranayama Mental

Olvida tu respiración. Mueve tu atención arriba y abajo a lo largo de la columna vertebral haciendo pausas en cada centro espinal. Empieza en el primero, pasa al segundo, tercero y así sucesivamente. Después de haber ascendido hasta *Bindu*, se empieza el descenso, parando en el bulbo raquídeo, el quinto *Chakra*, el cuarto *Chakra* y así sucesivamente. Se puede cantar *Om* mentalmente en cada *Chakra*. A veces es más conveniente centrar la atención simplemente durante 10-20 segundos en cada *Chakra*.

Los *Chakras* son como nudos que pueden ser desatados si son “tocados” con la concentración; el secreto reside en mantener la conciencia en cada uno de ellos hasta sentir una sensación de dulzura, como si el *Chakra* estuviera “derritiéndose”. Aparte de la sensación de fundido, también se podría percibir una radiación sutil en cada *Chakra* del cuerpo. Éste es una cuestión de conciencia pura; un sentimiento natural que lleva a darse cuenta de que los *Chakras* sostienen la vitalidad de cada parte del cuerpo. A veces, se percibe una luz en la parte superior de la cabeza, y el *kriyabán* puede mantener su conciencia ahí durante un buen rato sin sentir fatiga alguna.

El proceso de subir y bajar a través de los *Chakras* se hace mientras sea cómodo practicarlos. (Una sesión completa tiene una duración aproximada de unos 2-4 minutos). Ésa es la parte más placentera de la rutina. Los *kriyabanes* no sienten que están practicando una técnica sino disfrutando de un pequeño momento de apaciguadora relajación. Éste es el momento en el cual un profundo *silencio mental* se establece en la conciencia y en el cuerpo. La tranquilidad, “*Sthir Tattwa*” (calma, *Prana* estático) se experimenta en el séptimo *Chakra*. Lahiri Mahasaya llamaba a este estado *Paravastha* o *Kriyar Paravastha* –”el

estado que viene después de la acción de *Kriya*". Si, por el propio poder de voluntad, tal estado pudiera ser traído a la conciencia tantas veces como fuera posible en medio de las actividades diarias personales, los resultados serían extraordinarios.

Om Japa vs Pranayama mental

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

Durante *Pranayama mental*, se es más pasivo, más dispuesto a percibir en vez de estimular; las pausas son mucho más largas. Cuando la conciencia se queda durante al menos medio minuto sobre cada uno de ellos aparece la percepción de una dulce sensación de placer y la respiración se ralentiza de forma notable. Algunos sonidos internos, así como halos de luz vertidos desde sus ubicaciones profundizan el contacto con la dimensión *Omkar*. Se debería esperar intencionadamente hasta que se produzca un efecto placentero y entonces moverse al siguiente *chakra*.

En algunas escuelas de Yoga se aconseja visualizar el color específico de cada *Chakra* (rojo, naranja, amarillo... en el orden de los colores del arco iris). También pueden ser visualizados como lotos, cada uno con un número particular de pétalos con una letra del alfabeto sánscrito en cada pétalo. Un *kriyabán* no necesita nada de eso para percibir la realidad de los *Chakras*. Con el tiempo un *kriyabán* adquiere la habilidad de discriminar los distintos tipos de vibración de cada *Chakra*, lo cual es crucial para alcanzar el objetivo final de *Kriya*.

8. Yoni Mudra

De noche, antes de irte a la cama, comienza tu práctica calmando todo el sistema físico-psicológico con una corta rutina de *Kriya* (cómo organizar una corta rutina de *Kriya* es explicado en el siguiente párrafo).

Para practicar *Yoni Mudra*, eleva la energía con una inhalación profunda hacia la parte central de la cabeza. Si eres capaz de realizar *Kechari Mudra*, presiona la lengua firmemente en el punto más alto de la rinofaringe; si no es así, deja la lengua en la posición normal relajada. Cierra cualquier "apertura" en la cabeza –los oídos con los pulgares, los párpados con los dedos índice, los orificios nasales con los dedos medios, los labios con los anulares y meñiques– para que toda la energía "encienda" el entrecejo.

A lo largo de la práctica, ambos codos deberán apuntar hacia los lados con los antebrazos paralelos al suelo. No los dejes caer, apóyalos de alguna manera si es necesario. Durante este ejercicio de ser testigo de esta luz especial, los dedos índices no deberán hacer presión en los ojos; ¡podría ser perjudicial y no tendría

ningún propósito útil! Si un *kriyabán* se distrae por la presión de los dedos índices en los párpados, debe bajarlos con los dedos y aplicar presión en los vértices de unión de ambos párpados, en la parte alta de los huesos de las mejillas.

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

Inhalar profundamente y aguantar la respiración suele producir incomodidad tras unos segundos. Para reducir esta incomodidad y posibilitar la profundización de la práctica, practica lo siguiente:

Al final de una inhalación moderada (no de un típico *Kriya Pranayama* sino una más corta), el *kriyabán* tapa todos los orificios de la cabeza excepto las fosas nasales, exhala una cantidad muy pequeña de aire, entonces cierra inmediatamente las fosas nasales. Los músculos torácicos deben estar relajados como si se quisiera seguir la inhalación: esto te dará la sensación de que la respiración se ha tranquilizado en el área entre la garganta y el entrecejo. En esta situación, la concentración en el entrecejo y la repetición de *Om* varias veces puede disfrutarse al máximo.

La enseñanza tradicional recomienda aumentar el número de repeticiones de *Om* a un ritmo de una al día hasta un máximo de 200. Por supuesto, siempre deberá evitarse forzarlo.

Primeras sugerencias sobre la rutina

El momento ideal para practicar la rutina principal de Kriya

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

La rutina completa que implícitamente hemos dado mediante la enumeración de las técnicas de la 1 a la 8 no funciona para todo el mundo. Muchos utilizan *Maha Mudra* y *Navi Kriya* como técnicas preliminares y evitan después de *Kriya Pranayama* las técnicas que requieran movimiento. De esta manera entienden que *Kriya Pranayama con respiración corta* no es necesaria. Su rutina es muy simple y extremadamente placentera: • Talabya Kriya • Maha Mudra • Navi Kriya • *Kriya Pranayama* • Pranayama mental. Una buena elección es extender la práctica de Pranayama Mental hasta ocupar 1/3 de todo el tiempo.

Sobre una corta rutina por la noche que acaba en Yoni Mudra

Si la rutina principal se practica de noche, simplemente añade Yoni Mudra al final. De lo contrario, durante la rutina principal evita Yoni Mudra, mientras que por la noche crea las condiciones especiales para disfrutar de todo su poder. Por la noche, puedes comenzar tu práctica con Maha Mudra, después Pranayama con respiración corta, y a continuación, Yoni Mudra. Luego sigue concentrándote el mayor tiempo posible en el entrecejo tratando de percibir la luz en Kutastha. *Yoni Mudra* genera tal concentración de energía en el entrecejo que la calidad del sueño posterior cambia a mejor. En otras palabras, tras cruzar la corteza del subconsciente, tu conciencia puede lograr alcanzar el así llamado estado de “supraconciencia”.

Nota

Hay algunas escuelas que afirman que *Yoni Mudra* se puede practicar a cualquier hora. Sin embargo, reconocen que la técnica se realiza mejor con la gran tranquilidad de la noche, cuando un silencio profundo está por todo tu alrededor y cuando uno está completa y perfectamente relajado.

Sobre el Kriya Pranayama en tres partes

Al principio, solo se practican la primera y la segunda parte de *Kriya Pranayama*: normalmente 12-24 veces cada una. Puntualmente (por ejemplo durante una sesión larga de meditación una vez a la semana) puedes añadir más repeticiones; en ese caso está bien experimentar también la tercera parte de *Kriya Pranayama*.

Aviso

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

Nota final sobre Pranayama mental

Nunca debes olvidar darle la máxima importancia a la fase apaciguadora de *Pranayama mental*. ¡Una rutina de *Kriya* que no termina con *Pranayama mental* es como una orquesta que afina sus instrumentos y luego baja del escenario sin tocar! Ésta es la fase que convierte todo en una unidad; las ondas del lago mental se aquietan, la conciencia se hace transparente, y la Última Realidad es revelada. Es una calma difusa; la mente está descansando y en silencio y gana la energía necesaria para estar más plenamente alerta. Es como una espiral que sistemática y gradualmente aborda todos los niveles del individuo: es un proceso de

sanación.

El valor de Pranayama Mental se manifiesta cuando se tienen que tomar decisiones importantes. Uno tiene la impresión de que nada puede perturbarte y que incluso las mayores dificultades se disiparán. Dentro de la perfecta transparencia de un orden interno, todos los problemas se resuelven. Se nace a *Kriya* mediante la atractiva práctica de *Pranayama mental*, que nos proyecta hacia el puro paraíso y su belleza desborda nuestras vidas.

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

CAPÍTULO 7 TÉCNICAS DE LOS KRIYAS SUPERIORES

Este capítulo está dedicado a aquellos estudiantes que han demostrado un compromiso apasionado con la práctica de Kriya. El momento adecuado para estudiar este capítulo es de 3 a 6 meses después de practicar Kriya Yoga todos los días y cuando hay un genuino anhelo de profundizar en la experiencia de la meditación. Vamos a describir algunos procedimientos muy delicados y tratar de ponernos en el lugar de los que están a punto de aprender. La falta de fruto evidente de una simple lista de técnicas nos ha convencido para discutir temas relacionados, así como la importancia de *Kechari Mudra* y la experiencia del Estado de Sin Respiración.

Los *Kriyas Superiores* se enseñan generalmente de uno en uno, y entre una iniciación y la siguiente podrían pasar varios años. Estos años pueden ser muy fructíferos: el aprendizaje apresurado puede destruir para siempre una comprensión real del significado e importancia de un procedimiento determinado. Nos damos cuenta de lo valioso que es la presencia de un buen maestro y para lo cual, por desgracia, no hay sustituto. Un *kriyabán* experto puede comunicar con un simple gesto, con una mirada, e incluso con su mera presencia lo que las palabras escritas no pueden expresar.

KECHARI MUDRA

Preámbulo

Por grande que sea el efecto de *Kechari Mudra*, creo firmemente que es importante pero no indispensable. La decisión de PY de permitir la iniciación en los *Kriyas Superiores* para aquellos que no pueden practicar *Kechari Mudra* tiene mi aprobación total. Tenemos la libertad de tener opiniones diferentes: Creo que Lahiri Mahasaya también concedió la *Iniciación Superior* a los que no podían asumir la posición de la lengua correcta para *kechari Mudra* basado en su actitud y su participación del sufrimiento humano. No puedo concebir que el logro de *Kechari* tuviera la intención de crear una clara división entre la gente. Por un lado, tenemos las *kriyabans* muy orgullosos, engañados creyendo que están más evolucionados que los demás, y por otro lado, hay quienes están deprimidos y sin esperanza por haber fallado en algo que depende no de su esfuerzo, sino sólo de su constitución física. ¿Qué bueno tiene el dividir a los *kriyabanes* de esta manera? Cuando la punta de la lengua se vuelve simplemente hacia detrás y se mantiene contra la mitad de la parte superior del paladar, en el punto donde el paladar duro se vuelve blando (llamado "bebé *Kechari*"), el atravesar del nudo de la lengua también se consigue parcialmente: de este modo la corriente todavía pasa a través de la lengua, y desciende por el cuerpo y la columna vertebral.

Clarificaciones sobre Kechari Mudra

Debe ser verificado el *Talabya Kriya* de aquellos que quieran tener éxito en esta práctica. Muchos no lo hacen correctamente al no haber entendido cómo hacer que su lengua se adhiera al paladar superior antes de abrir la boca y estirar el frenillo. A veces, incluso cuando se les muestra en persona, no son capaces todavía de hacerlo correctamente. Aquí sólo puedo destacar que el principal error es concentrarse demasiado en dónde colocar la punta de la lengua. En un *Talabya Kriya* correcto, ¡la punta de la lengua no tiene ningún papel! ¡El efecto de succión se obtiene con todo el cuerpo de la lengua!

Después de varios meses de práctica regular de *Talabya Kriya*, un *kriyabán* puede decidir intentar *Kechari Mudra*. La prueba consiste en si la punta de la lengua puede tocar la campanilla. Si es así, entonces durante unos pocos minutos al día, usa los dedos para empujar la base de la lengua hacia adentro hasta que la punta vaya más allá de la campanilla y toque el paladar duro por encima de ella. Un día, la punta de la lengua se introducirá un centímetro más o menos en la faringe nasal pero se deslizará hacia fuera cuando los dedos se retiren. Después de algunos días más, al retirar los dedos, la punta de la lengua se quedará “atrapada” en esa posición. Esto sucede porque el paladar blando (la parte de la que cuelga la campanilla) es suave y movable y cuando la punta de la lengua es capaz de entrar un centímetro aproximadamente en la faringe nasal, actúa como una banda elástica y crea un gancho. Esto evita que la lengua se deslice hacia fuera y vuelva a su posición plana usual. Éste es el punto de inflexión.

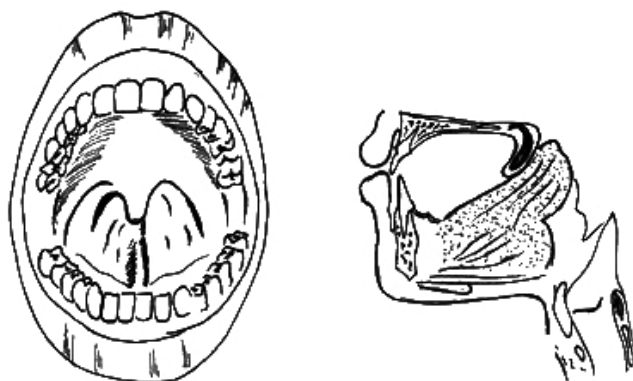


Figura 3. Kechari Mudra

¡Observa cómo *Talabya Kriya* y *Kechari Mudra* son completamente diferentes! (compara la Figura 3 con la Figura 2 del Capítulo 6). Abre la boca delante de un espejo durante la primera parte de *Talabya Kriya* para ver las partes huecas en cada lado del frenillo, que aparecen aisladas del cuerpo de la lengua; durante *Kechari Mudra*, es la campanilla la que se adelanta y sólo la raíz de la lengua es visible.

En adelante, esforzándote cada día para practicar por lo menos 6-12 *Kriya Pranayama* con la lengua en esta posición - a pesar de algunas molestias como un aumento en la salivación, tener que tragar, e interrupciones ocasionales para restablecer la posición - su práctica se hace fácil y cómoda. La sensación de irritación y el aumento de la salivación se dejan atrás pronto. Después de unas tres semanas de practicar de esta manera, deberías ser capaz de alcanzar la misma posición sin necesidad de utilizar los dedos. La lengua será capaz de insertarse en la cavidad de la faringe nasal en el paladar superior. Quedará suficiente espacio en la cavidad para inhalar y exhalar por la nariz.

El único problema que podría ocurrir durante las tres primeras semanas de *Kechari Mudra* es experimentar “mareo” y facultades mentales empañadas. Prepárate para esta eventualidad y considera abstenerte de conducir y de cualquier trabajo que implique una proporción significativa de riesgo durante este tiempo.

Hay dos etapas principales de *Kechari Mudra*. Después de varios meses de práctica incansable de la etapa 1, se logra la etapa 2, donde la lengua alcanza el conducto nasal en el interior del agujero en el paladar. El tejido blando por encima de los agujeros en la parte interna de los orificios de la nariz se alude en la literatura *Kriya* como la “campanilla encima de la campanilla”. La punta de la lengua llega a esta pequeña área y se mantiene “pegada” allí cómodamente.

Según la literatura de *Kriya*, la lengua puede ser empujada aún más hasta que su punta toque un centro superior en la parte superior de la faringe. Cualquier buen libro de anatomía revela que la lengua no puede extenderse más allá cuando se llena la faringe nasal. Esa frase debe entenderse como una sugerencia de lo que una persona normal piensa que está sucediendo. En realidad, mediante la extensión de la lengua a su límite, es posible experimentar una gran atracción hacia la región entre las cejas, junto con la sensación de haber alcanzado, con la punta de la lengua, una posición más alta. La misma literatura también afirma que a través de *Kechari*, uno es capaz de percibir “Amrita”, “Néctar”, el elixir de la vida, un líquido de sabor dulce goteando desde el cerebro a la lengua y luego al cuerpo. Para tener esta experiencia, la punta de la lengua debe tocar tres puntos específicos: la campanilla, una aspereza pequeña en el techo de la nasofaringe debajo de la glándula pituitaria, y el tejido blando por encima del tabique nasal. La punta de la lengua debe girar en estos puntos durante al menos 20-30 segundos, y luego, de la manera en que se toma a sorbos un líquido o se prueba un alimento, una esencia se saboreará en la superficie de la lengua. El ejercicio se puede repetir varias veces durante el día.

No puedo comentar sobre beber el néctar ya que no he tenido la experiencia ni, lo admito, he intentado tenerla. Aunque la información me desconcierta, la comparto por el bien de la exactitud e integridad. Estas explicaciones pueden fascinar a *kriyabanes* pero después de un período inicial de emoción intensa, a menudo se olvida o no se considera importante. Mucho más importante es hacer hincapié en los siguientes dos puntos.

[1] *Kechari Mudra* hace que la fuerza de la vida se retire del proceso de pensamiento. Sin pasar por el sistema de energía de la mente, el cambio de la ruta y la dirección del flujo de *Prana*, *Kechari* conecta nuestra conciencia con la dimensión espiritual, cuya sede se encuentra en la parte superior del cerebro. El parloteo interno cesa, el silencio y la transparencia comienzan a caracterizar tu conciencia. La mente funciona de una manera más moderada y disfruta de un descanso esencial; cada pensamiento se vuelve más concreto y preciso.

¡Incluso cuando *Kechari Mudra* se practica sin ningún tipo de práctica yóguica adicional, momentos de tranquilidad pura y silencio mental llenarán todo tu ser! A veces, el silencio mental se convierte en una explosión de alegría interior.

[2] *Kechari Mudra* permite a los *kriyabanes* a dar un gran paso hacia el perfeccionamiento del *Kriya Pranayama*. Durante *Kriya Pranayama* con *Kechari Mudra*, la exhalación que se produce en la faringe nasal tiene un sonido finocomo el de una flauta, parecido a un silbido débil. Algunas escuelas lo llaman el *Mantra Shakti*. Ha sido comparado con la “flauta de Krishna”. Un sonido aproximado se produce al soplar suavemente en el borde de una hoja de papel se. Lahiri Mahasaya lo describió como “similar a soplar aire a través de un ojo de cerradura”. Lo describió como “una navaja que corta todo lo relacionado con la mente”. Tiene el poder para cortar cualquier factor de distracción externo incluyendo pensamientos, y llega al punto máximo de relajación. Cuando surge la distracción y la ansiedad, el sonido se desvanece.

Practicar el *Kriya Pranayama* de esta manera y disfrutar de sus efectos secundarios es una experiencia encantadora y sorprendente, y uno de los mejores momentos de la vida de un *kriyabán*. Cultivar la perfección de este sonido, concentrándose firmemente en él, significa crear la mejor base para despertar el sonido *Om* de una manera más fuerte que lo que puede lograrse a través de la práctica de la segunda parte del *Kriya Pranayama*. La literatura sobre *Kriya Yoga* explica que cuando este evento ocurre, la experiencia *Omkar* adquiere el dinamismo de la *Kundalini*, el alma viaja a través de la médula espinal y arde en la alegría de *Samadhi*.

La modestia es siempre bienvenida pero cuando se logra este resultado, la euforia positiva es tan abrumadora que no puede ser contenida (como encontrar la lámpara mágica de Aladino.) En la literatura *Kriya*, se dice que los que realizan un *Pranayama* perfecto, pueden lograr todo lo que a través de él . Bueno, si soñamos con un impecable *Kriya Pranayama*, entonces lo que hemos descrito coincide con el ideal de la perfección.

LOS KRIYAS SUPERIORES

Primer Omkar Kriya

El procedimiento del *Primer Omkar Kriya* es similar a la segunda parte del *Kriya Pranayama*. La principal diferencia es la siguiente: en el *Primer Omkar Kriya*, la

respiración es fragmentada y una pausa (aunque muy corta) sucede en cada *Chakra*; durante las pausas en la parte superior y en la parte inferior de la columna vertebral, hay instrucciones precisas a acatar. El sonido de *Kriya* se produce siempre en la garganta, pero el sonido se fragmenta. Cada fragmento de la respiración crea un empuje o presión en cada *Chakra*.

La similitud entre este procedimiento y la segunda parte del *Kriya Pranayama* ha llevado a algunos profesores a no mencionarlo y a presentar el *Segundo Kriya* tan pronto como uno se familiariza con el *Primer Kriya*. Hay reservas acerca de este método porque cuando un *kriyabán* aprende a aumentar el estado de estabilidad en la parte superior del cerebro (como sucede exactamente en el *Primer Omkar Kriya*), entonces el *Segundo Kriya* tiene un impacto más fuerte. Además, los efectos dulces del *Primer Omkar Kriya* generan una mejora continua de la técnica del *Kriya Pranayama*.

Descripción del Procedimiento del Primer Omkar Kriya

Practique la técnica siguiente después de la práctica del *Kriya Pranayama* y después de *Navi Kriya* (no necesariamente inmediatamente después de *Navi Kriya* ya que *Navi Kriya* puede practicarse también en el inicio de la sesión.)

Las manos con los dedos entrelazados descansan en el abdomen. Practica *Kechari Mudra* si es posible. La inhalación y la exhalación se fragmentan en 6 + 6 partes. Comenzando con la barbilla en el pecho, inhala moviendo tu atención hacia arriba a lo largo de la columna vertebral y al mismo tiempo ve elevando el mentón despacio como para acompañar y empujar la energía hacia arriba. Las sílabas del *Mantra Vasudeva* (“*Om Namó Bhagavate Vasudevaya*”) se colocan mentalmente en la localización de *Chakra*, mientras que haces una breve pausa en cada uno.³ Durante el primer “sorbo” de inhalación, la concentración está en *Muladhara*, donde la sílaba *Om* se “coloca” idealmente; durante el segundo “sorbo”, la concentración está en el segundo *Chakra*, donde la sílaba *Na* se coloca idealmente... y así sucesivamente, hasta que *Ba* se pone en *Bindu*, la inhalación se ha completado y la barbilla es horizontal.

La exhalación también se divide en seis partes interrumpidas o pulsos. Mientras bajas la barbilla a un ritmo lento, la atención va bajando a lo largo de la columna vertebral. La sílaba *Se te* coloca en el *bulbo raquídeo*, *Va* en el quinto *Chakra*... y así sucesivamente ... *Su* ... *De* ... *Va*, hasta que *Ya* se recita mentalmente en *Muladhara*.

Tan pronto como sea cómodo, añade una pausa de 2-3 segundos tanto en el final de la inhalación como en el de la exhalación. Durante la pausa después de la inhalación, la atención hace un giro completo, en sentido antihorario, a lo largo

³ Estoy seguro de que el lector sabe la pronunciación correcta del Mantra; los símbolos fonéticos no están incluidos. Observa que en *Bindu*, no se verbaliza mentalmente *Va* sino *Ba*: este convenio se ha establecido a lo largo de los años.

Nota del traductor: Se recuerda a los hispanohablantes que en los mantras /v/ y /b/ no se pronuncian igual. /v/ es al menos tan cercano a /f/ como a /b/

de la coronilla de la cabeza. [“Antihorario” en este libro está pensado como si se viera desde arriba]. Durante la pausa después de la exhalación, la atención hace un giro completo en sentido antihorario alrededor del *Chakra Muladhara*. La rotación arriba sucede dentro del cerebro, debajo del hueso craneal, empezando en la región occipital, sobre Bindu, y volviendo a él, la cabeza acompaña este movimiento interior con un movimiento giratorio casi imperceptible (inclinando un poco hacia atrás, luego hacia la derecha, la parte delantera, izquierda, y finalmente a la parte posterior). La rotación de la atención alrededor de *Muladhara* no requiere movimiento físico.

Durante la inhalación, los músculos en la base de la columna vertebral pueden ser contraídos ligeramente. Esta contracción se mantiene no sólo hasta el final de la inhalación sino también a lo largo de la pausa consiguiente; entonces se libera y comienza la exhalación. (Este detalle debe ser introducido poco a poco para que no se perturbe la armonía general).

La duración de un ciclo del *Primer Omkar Kriya* depende del individuo: por lo general es de aproximadamente 20-30 segundos.

A partir de un cierto momento en adelante, todos los detalles físicos se experimentan de una manera sutil. La respiración produce sólo un sonido ligero, débil o sale sin sonido. El movimiento de la cabeza sólo se insinúa y más tarde puede incluso desaparecer. Llega un momento en que la respiración toma la “ruta interior”. Sucede que la práctica mental y la de con respiración tienden a fusionarse entre sí. El proceso continúa muy, muy lentamente y uno instintivamente ralentiza la velocidad de cada *Kriya*. Al pasar de un *Chakra* a otro, te darás cuenta del cambio de la vibración de la luz en el entrecejo. La práctica produce un estado maravilloso de calma. En un momento dado, la respiración es “absorbida” y se disuelve en la experiencia *Omkar*. Al final de esta práctica, permanece con la atención centrada en la luz de *Kutastha*.

Observación

Probablemente has leído que en un Pranayama profundo, la energía atraviesa los *Chakras* al igual que el hilo de un collar pasa a través de las perlas. No fuerces la visualización de un evento hipotético similar porque esto no sucede. En realidad, el “hilo” de energía envuelve cada “perla”. El giro antihorario de la atención alrededor de la coronilla se reduce al bajar, como un torbellino, serpenteando alrededor del *bulbo raquídeo*. Cuando comienza la exhalación y mentalmente cantas *Teeee*, puedes utilizar los instantes iniciales de la exhalación para intensificar la presión psíquica alrededor del *bulbo raquídeo*. Esta acción interna se extiende de manera natural a los otros *Chakras*. El camino de bajada es una “hélice” que rodea y crea presión en torno a cada *Chakra*. Ve despacio y no tengas prisa y deja que el proceso avance a su propio ritmo.

Cuando después de meses de practicar el *Primer Omkar Kriya*, la respiración se vuelve más sutil, como si estuviera a punto de desaparecer, cuando cada *Chakra*

se siente claramente como una concentración de energía tranquila, mientras que tu conciencia se encuentra estable sin esfuerzo en la región del *sexto Chakra* (desde el entrecejo a la región occipital), entonces ese es el mejor momento para comenzar la práctica siguiente.

Segundo Omkar Kriya
[llamado comúnmente *Segundo Kriya*]

A través del *Segundo Omkar Kriya*, la energía y la atención intensa que se ha instalado en el *Chakra Ajna*, se dirige hacia el *Chakra Anahata*. Este evento causa la "muerte" de la mente. A través de la práctica comprometida y constante, un particular estado de "absorción" extática comienza a manifestarse; felicidad, devoción y paz que emanan del *Chakra* del corazón impregnan toda la zona que rodea las vértebras dorsales.

Descripción del Procedimiento del Primer Omkar Kriya

Después de la práctica del *Kriya Pranayama* y de *Navi Kriya*, practica la siguiente técnica con la lengua en *Kechari Mudra*.

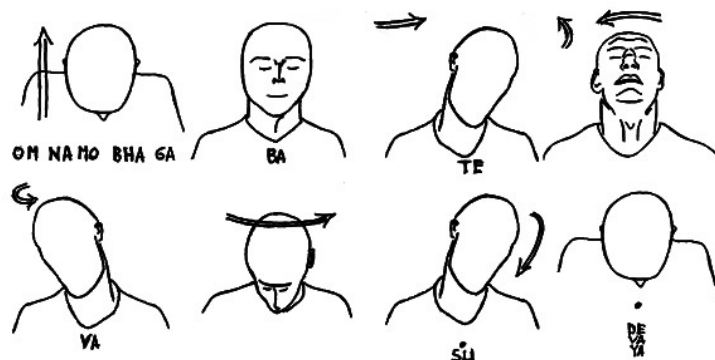


Figura 4. Rotación de la cabeza en la forma básica de Thokar

Con la barbilla apoyada en el pecho, inhala y al mismo tiempo eleva la atención a lo largo de la columna vertebral, tocando cada *Chakra* con la sílaba del mantra (OM se coloca en el primer *Chakra*, Na en el segundo, Mo en el tercero ...)

Levanta la barbilla como si siguieras el movimiento interno. Las manos (con los dedos entrelazados) se colocan en el área del ombligo para crear una presión mental en los tres primeros *Chakras*. La respiración sólo produce en la garganta un sonido ligero, débil o sale sin sonido. Cuando la barbilla se haya levantado y esté horizontal, la inhalación termina, y la atención está en Bindu.

Aguanta la respiración. La cabeza comienza su rotación moviéndose hacia el hombro izquierdo (la oreja izquierda se mueve ligeramente hacia el hombro izquierdo, la cara no gira a la izquierda o la derecha y el movimiento es libre de todo rebote); *Te* se piensa en el *bulbo raquídeo*. La cabeza se inclina un poco hacia atrás y en un amplio arco alcanza el hombro derecho (la oreja derecha va hacia el hombro derecho), la sílaba *Va* se piensa en el *Chakra* cervical. La rotación continúa, la cabeza se inclina hacia adelante un poco y se mueve a la izquierda hasta que la oreja izquierda esté cerca del hombro izquierdo (la cara no se gira a la izquierda).

Desde esta posición, la barbilla se inclina hacia abajo en diagonal como si fuera a golpear el centro del pecho, mientras que al mismo tiempo *Su* se vibra intensamente en el *Chakra Anahata*. A través de este último movimiento, una especie de golpe se siente en el *Chakra* del corazón. Una breve pausa lo sigue: solo la necesaria para ser cautivado en la radiación de la energía que emana de ese *Chakra*. La contracción en la base de la columna vertebral se suaviza, a través de una exhalación muy sutil las sílabas restantes del *Mantra* son “colocadas” en los tres primeros *Chakras* - *De* en el tercero, *Va* en el segundo, y *Ya* el primero. Mientras se hace esto, la cabeza suele mantenerse abajo. La duración de este proceso es de aproximadamente 24 segundos.

Al final de esta práctica, recupera la inmovilidad psicológica y física mediante la práctica de al menos 12 repeticiones del *Primer Omkar Kriya*. Luego practica *Pranayama con respiración corta* seguida de *Pranayama mental*.

Se guía a los *kriyabanes* a realizar esta técnica durante varias semanas 12 veces al día, y luego a aumentar gradualmente el número de repeticiones de una al día hasta 200 repeticiones. Después de llegar a 200 repeticiones, o después de seis meses de 36 repeticiones por día, los *kriyabanes* pueden iniciar la práctica del tercer paso de *Kriya*.

Observación

No permitas que el peso de la cabeza sea la única fuerza empujando la barbilla hacia el pecho: Dejar que tu cabeza caiga simplemente sería definitivamente perjudicial. Un esfuerzo físico consciente se necesita para bajar la barbilla.

Cuando practiques más de 50 repeticiones, los movimientos de la cabeza sólo deben ser insinuados: la barbilla no se acerca al pecho y el golpe del cuarto *Chakra* se logra principalmente por el puro poder de concentración mental. Si tienes alguna dificultad, detente antes de llegar a 200 repeticiones.

La presencia de problemas físicos (las vértebras cervicales son realmente vulnerables) puede requerir practicar en días alternos. ¡Es mejor agregar más ciclos con el tiempo en lugar de afrontar la posibilidad de experimentar dolor continuo de cabeza y de cuello durante todo el día!

EFFECTOS DE LOS DOS PRIMEROS KRIYAS SUPERIORES

Es necesario haber experimentado y comprendido dos condiciones antes de enfrentarse a la práctica de los siguientes pasos de Kriya: un contacto profundo con la realidad Omkar (como sonido y luz) y la proximidad del estado sin respiración

I. Contacto conmovedor con la realidad *Omkar*

Las técnicas del *Primer y Segundo Omkar Kriya* ayudan a profundizar nuestro contacto con la *Realidad Omkar*. Durante la última parte de tu rutina cuando la respiración se vuelve más sutil y está a punto de desaparecer, debes dedicarte a escuchar los sonidos internos. Sin ese compromiso, la práctica de Kriya se ve privada de su propia esencia y el concepto de meditación de Kriya se arriesga a desmoronarse.

Más pronto o más tarde, los *kriyabanes* escuchan un sonido lejano mantenido de una campana. En su primera manifestación, da satisfacción total y sosiego, como si el camino espiritual hubiera llegado a su cumplimiento. ¡Es de suma importancia profundizar esa experiencia! Los *kriyabanes* deben llegar a estar totalmente absorbidos en él. No hay nada en el universo concreto y real como esta vibración - expresión de la vibración cósmica *Om*. Su belleza es inexplicable. Ligera, suave como los pétalos que caen, golpea suavemente a la puerta de tu intuición y demuestra ser la *Realidad* que subyace a toda la belleza experimentada en la vida. Todas las experiencias de amor son como los cristales que florecen alrededor de su hilo dorado. A partir de entonces, siempre que esta sintonización se mantiene, la meditación se convierte en una historia de amor con la *Belleza* misma. Este sonido divino nos rodeará en la desgracia, guiando nuestros pasos cuando los acontecimientos parecen conspirar para hacernos olvidar el camino espiritual.

A través del despertar de la sabiduría, se obtiene una comprensión real y se inicia un proceso de sanación de viejas heridas. Las capas más profundas de la psique se verán afectadas armoniosamente. Viejos recuerdos, conflictos e imposibilidades son revividos, apaciguados, y uno se da cuenta en la inmovilidad azul sin límites que se propaga desde el centro de nuestro corazón. Bhakti (devoción) surgirá por primera vez espontáneamente de tu corazón, cruzará el muro de la dimensión psicológica y hará que la vida y la experiencia espiritual sean indistinguibles. Las experiencias diarias de la vida aparecen como transfiguradas, similar a una fina capa de nieve que reduce todas las asperezas.

Una concentración fuerte en el entrecejo ayuda a la experiencia de la Luz Espiritual. Un punto luminoso (*Bindu*) aparece e ilumina el camino hacia la *Libertad Eterna*. La aspiración ardiente nacida en tu corazón excava una corriente de devoción genuina. En medio de las ruinas de muchas ilusiones, este procedimiento, en la simplicidad de su esencia, abrirá las puertas de la realización espiritual. Y de haber experimentado todo esto, puedes estar seguro de haber practicado los procedimientos del *Primer y Segundo Omkar Kriya (Thokar)* correctamente. Sin embargo, si te das cuenta de que estás lejos de estos

resultados, evita probar suerte en otros procedimientos superiores. Practica largas sesiones de *Kriya Pranayama* (tres fases) y del *Primer* y *Segundo Omkar Kriya* y busca la experiencia Omkar través de ellos.

II. La experiencia del Estado de Sin Respiración o la respiración calmada

Lograr el Estado de Sin Respiración es un evento emocionante y maravilloso para un *kriyabán*. No significa simplemente que la respiración se vuelve poco a poco más tranquila o que después de una larga hiperventilación, la respiración se mantiene como libre / apnea como hacen los buceadores. En este estado, la respiración es totalmente inexistente. Las sugerencias que se dan aquí sobre cómo experimentar el Estado de Sin Respiración son puramente técnicas, mientras que en el Capítulo 11, se discute lo que se puede hacer para fomentar ese estado.

Para alcanzar un Estado de Sin Respiración, se necesita de promedio de dos a tres años de práctica de Kriya con regularidad. Uno no sólo necesita el efecto general de las técnicas de *Primer Kriya* sino también la acción del *Primer* y *Segundo Omkar Kriya* para obtener una transformación en el sistema pránico del cuerpo. En particular el *Segundo Kriya (Thokar)* debe ser practicado como se describe, llegando poco a poco a las 200 repeticiones, lo cual es importante por su efecto directo en los ganglios del corazón en la espina dorsal que controlan directamente el reflejo de la respiración automática.

El Estado de Sin Respiración puede ocurrir durante la práctica de cualquier técnica de *Kriya* o al contemplar algo tan hermoso que el sentido estético propio de uno vibra. Sin embargo, al final de una rutina de *Kriya*, se requiere prestar atención conmovedora a la práctica de *Pranayama mental*. Este es el momento más propicio para entrar en el Estado de Sin Respiración.

Nota 1

Pranayama mental puede ser practicado con o sin el canto mental del OM en cada *Chakra*. Una escuela de *Kriya* llama al canto mental del OM en cada *Chakra* “*Segundo Kriya*”. ¡Por supuesto, no es en absoluto el *Segundo Kriya*! Sin embargo, dando el nombre de “*Segundo Kriya*” a *Pranayama mental* es un medio de hacer hincapié en cómo puede ser esta práctica de profunda y transformadora. En efecto, puede llegar a ser muy profunda, sobre todo si “sientes” la vibración de cada *Chakra* mientras *Om* se vibra mentalmente en él. Cuanto más lo hagas, mejores serán tus posibilidades de entrar en el Estado de Sin Respiración.

Nota 2

Algunas escuelas de *Kriya* exigen el estado perfecto de sin respiración y juzgan cualquier otra forma de enseñar como impropio o como una traición al *Kriya* original. Otras escuelas enseñan las técnicas de *Kriya* mencionadas anteriormente sin ninguna referencia al Estado de Sin Respiración. Estas escuelas aconsejan dejar que el aire fluya de forma natural o sostenerlo hasta que uno se sienta cómodo, entonces exhalar y repetir el procedimiento un número determinado de veces.

Mi punto de vista está más cerca del segundo enfoque. Uno no tiene por qué haber alcanzado el Estado de Sin Respiración perfecto antes de comenzar la práctica del

Tercer y Cuarto Omkar Kriya. Sin embargo, es importante calmar tu respiración utilizando *Pranayama mental* hasta que llegue a ser imperceptible.

Mi confianza se basa en el hecho de que hay *kriyabanes* dedicados que no han alcanzado el Estado de Sin Respiración a pesar de décadas de práctica. ¿Por qué deberían enfrentarse a la frustración de que se les deniegue su solicitud de iniciación en los *Kriyas Superiores*?

Por supuesto que podría haber motivos para esta negativa: tal vez su compromiso no era impecable, tal vez su estilo de vida no era el ideal. Pero, ¿por qué no considerar que mediante la modificación de los requisitos normales, agregando recomendaciones personales, estos *kriyabanes* podrían realizar a través de su entusiasmada - aunque no sea perfecta de acuerdo a los requisitos normales - práctica de los *Kriyas Superiores* experiencias espirituales profundas e incluso alcanzar el Estado de Sin Respiración?

¿Qué podría pasar al insistir con una negación estricta? Una vez que se desesperen, los *kriyabanes* podrían caer en la tentación de pedir la iniciación a otras escuelas o linajes donde se da inicio a cualquiera, no por mérito, sino por dinero.

Una instrucción especial para aquellos que han experimentado el Estado de Sin Respiración

El dominio del procedimiento que voy a describir ayudará a mantener el estado de ausencia de la respiración durante el procedimiento dinámico de *Thokar*, lo cual es un logro muy difícil. Sabemos que el Estado de Sin Respiración requiere pulmones vacíos y la caja torácica relajada. Ahora vamos a aprender cómo experimentarlo con los pulmones llenos y la caja torácica expandida.

Comencemos por definir tres términos:

Kevala Kumbhaka significa “sin inhalación y exhalación” y es el Estado de Sin Respiración.

Bahir Kevala Kumbhaka es el Estado de Sin Respiración experimentado después de la exhalación con un diafragma relajado.

Antar Kevala Kumbhaka es el Estado de Sin Respiración experimentado con un diafragma tenso y aire en los pulmones.

En la práctica del *Yoga Pranayama*, *Bahir Kumbhaka* es el estado de aguantar la respiración fuera del cuerpo después de la exhalación, mientras que *Antar Kumbhaka* es el estado aguantar la respiración después de la inhalación.

El estado de *Antar Kevala Kumbhaka* es esencial para una experiencia que valga la pena del *Tercer y Cuarto Omkar Kriya* y para llevar la práctica de *Yoni Mudra* a la perfección.

Para lograrlo, inhala profundamente para llenar completamente los pulmones. Amplía tu caja torácica y mantenla expandida después de completar la inhalación. Permanece en la misma condición psicofísica que adoptas instintivamente cuando vas a tomar otro “sorbo” de aire. Enfoca tu atención en el aire y el *Prana* que llena la parte superior de tu caja torácica: pulmones, la

respiración y el Prana están inmóviles como si estuvieran congelados en la parte superior de los pulmones y en la región entre la garganta y el entrecejo. Este estado es a menudo inestable; después de unos segundos, es muy probable que sientas que necesitas respirar. Para alcanzar un estado estable, practica de la siguiente manera.

Después de la inhalación profunda, inmediatamente lleva tu atención al canal sutil de la columna vertebral y, conteniendo la respiración, canta mentalmente *Om, Om, Om...* rápidamente (alrededor de dos cantos de Om por segundo) hacia arriba desde *Muladhara*. Tu atención es como una hormiga, que sube el canal interior de la columna vertebral milímetro a milímetro. Esta acción debe ser muy intensa ya que contiene la experiencia destilada de años de *Kriya*. Persiste con esto: *Om-Om-Om-Om-Om-Om ...* Después de no más de 15-20 segundos, habrás alcanzado el *Chakra del corazón*. A pesar de que estás sosteniendo la respiración, percibes una mayor libertad de la respiración. Es en este momento en el que la acción central de tanto el *Tercer* como el *Cuarto Kriya* y de *Yoni Mudra* puede llevarse a cabo con total comodidad. La repetición de este procedimiento durante muchos días y cada vez con mayor intensidad mental, traerá finalmente el efecto buscado.

Tercer Omkar Kriya

[llamado comúnmente *Tercer Kriya*]

Esta técnica es una notable aceleración del *Segundo Omkar Kriya*. La acción de *Thokar* se repite una y otra vez mientras que se extiende la duración del estado de *Kumbhaka*. En la literatura de *Kriya*, la explicación es que el nudo en el *Chakra Anahata (Hridaya-Granthi)* es golpeado por el *Segundo Omkar Kriya* y luego cortado por el *Tercer Omkar Kriya*. Durante la práctica del *Tercer Omkar Kriya*, uno contacta con el elemento “aire” - el cuarto de los cinco *Tattwas*. El primer efecto es calmar el *Prana* y se superan las fuerzas que impiden la visión de la luz de *Kutastha*. Esta Luz está en la forma de un “*Bindu*” (punto) y se origina en el *Chakra* del corazón y luego se establece en *Kutastha*.

La teoría de la *Tattwas* (tierra, agua, fuego, aire, éter) no es un tema de especulación inútil. Todo en el universo puede desglosarse en cinco energías primarias. Los *Tattwas* son también cinco estados de conciencia cuya esencia íntima es experimentada durante nuestro esfuerzo para elevarnos a la Conciencia Absoluta.

Descripción del Procedimiento después de conseguir el Estado de Sin Respiración

Practica la siguiente técnica con la lengua en *Kechari Mudra*, después de la práctica de *Kriya Pranayama* y *Navi Kriya*.

El procedimiento es el mismo que en el *Segundo Kriya* pero el canto mental de *Te* en el *bulbo raquídeo*, *Va* en la cervical y *Su* en el *Chakra Anahata* se lleva a cabo no una, sino varias veces (*Te, Va, Su, Te, Va, Su, Te, Va, Su ...*) mientras se aguanta la respiración.

Después de inhalar (con *Om, Na, Mo...*) y elevar el *Prana* a la parte superior de los pulmones, relaja parcialmente los músculos de la caja torácica, como si fueras a comenzar una nueva inhalación. El acto de sellado de los pulmones (tráquea) como cuando se bucea, debe ser evitado. En esta disposición relajada, repite numerosos ciclos de los movimientos de la cabeza sin prisas. Durante cada ciclo coloca *Te* en el *bulbo raquídeo*, *Va* en el *Chakra* cervical, y *Su* en el *Chakra Anahata*. Detente cuando la intuición lo sugiera. Luego exhala lentamente y coloca las sílabas *De, Va, Ya* en los *Chakras* tres, dos y uno respectivamente. Mientras haces esto, mantén la cabeza hacia abajo. Esta práctica se lleva a cabo rigurosamente una vez al día. Al final de la práctica, haz unas cuantas series más de la práctica del *Primer Omkar Kriya* y luego haz una pausa con la conciencia centrada en la luz de *Kutastha*.

Tradicionalmente, se comienza con 12 rotaciones y se aumenta de uno en un cada día. Para dar una idea de la velocidad de los movimientos, todo el proceso de inhalación a exhalación con 12 repeticiones de la rotación de la cabeza (cada rotación concluyendo con el movimiento de la barbilla hacia el pecho) dura alrededor de 70-80 segundos. Según la tradición, este *Kriya* se considera dominado cuando se llega a 200 rotaciones sin interrumpir el estado de *Kumbhaka*.

Las instrucciones previas que favorecen el estado de sin respiración con los pulmones llenos son muy útiles. Los que saben cómo llegar con facilidad al estado sin respiración con los pulmones vacíos no encontrarán dificultades para realizar de forma óptima el *Tercer Omkar Kriya*. ¡Se darán cuenta de que están girando su cabeza mientras que en realidad su respiración se desvaneció! La Luz espiritual en la forma de un “Bindu” (un punto) aparece tanto en el *Chakra* del corazón como en *Kutastha*. La mente se inunda con devoción. La sensación de embriaguez experimentada en el corazón es fantástica: a menudo parece superar a los *kriyabanes*, llevándolos más allá de su capacidad de resistencia.

“Mi adoración es de un tipo muy extraño. El agua bendita no es necesaria. No son necesarios utensilios especiales. Incluso las flores son redundantes. En este culto, todos los dioses han desaparecido, y el vacío se ha fusionado con euforia”. (Lahiri Mahasaya)

Descripción del Procedimiento para aquellos que no han conseguido el Estado de Sin Respiración

Practica según lo prescrito anteriormente, pero exhala al sentir malestar. Tratar de lograr un elevado número de rotaciones, hacerlas rápidamente, y estar

obsesionado con aguantar la respiración equivale a violencia contra el propio cuerpo. Evita a toda costa cualquier intento de impedir los procesos fisiológicos. Vamos a discutir ahora cómo tú también puedes practicar el *Tercer Kriya* (hasta 200 rotaciones de la cabeza) estableciéndote a ti mismo en un estado muy particular.

Comienza con 12 rotaciones y aumenta de uno en uno cada día. Llena la parte superior del tórax hasta su máxima extensión posible con *Prana* - como un recipiente lleno hasta el borde con agua. Simplifica la dinámica y la intensidad física de los movimientos. Mueve la barbilla hacia el pecho antes de completar la rotación de la cabeza. Es decir, después de girar tu cabeza de izquierda a derecha, deja que tu barbilla “caiga” hacia el pecho desde el lado derecho, y luego levántala hacia la izquierda y continúa con las rotaciones. Al aumentar las rotaciones los movimientos de la cabeza sólo deben ser insinuados y la barbilla no debe acercarse al pecho.

Cuando sientes que te has acercado a tu límite de contener la respiración mientras mantienes el pecho expandido y los músculos abdominales y el diafragma perfectamente inmóviles, lanza un sorbo mínimo (casi imperceptible) de aire cada vez que se baja la barbilla hacia el pecho y deja que entre un sorbo imperceptible de aire cada vez que la barbilla se suba. No hagas ningún acto específico de inhalar o exhalar: relájate y permite que el fenómeno que hemos descrito pase por su propia cuenta. La sensación será siempre de no respirar en absoluto.

Al final de esta práctica, relájate disfrutando de 12 repeticiones del *Primer Omkar Kriya* y luego de *Pranayama con respiración corta* seguida de *Pranayama mental*.

Después de alcanzar las 200 repeticiones del *Tercer Omkar Kriya*, puedes iniciar la práctica del paso siguiente de Kriya.

Cuarto Omkar Kriya

[llamado comúnmente *Cuarto Kriya*]

Los dos esquemas siguientes están precedidos por una breve introducción específica.

Descripción del Procedimiento para aquellos que han conseguido el Estado de Sin Respiración

Introducción

Después de aplicar el procedimiento de *Thokar* innumerables veces a lo largo de muchos años de práctica comprometida de *Kriya*, el *kriyabán* empieza a percibir una luz en la forma de un “*Bindu*” (punto) en el *Chakra* del corazón. Su poder de captar la atención induciendo a un estado de trance profundo es irresistible. De aquí viene la realización de que esta luz tiene su origen propio y asiento en *Kutastha* y contiene la vibración peculiar y la frecuencia de la luz de cada

Chakra. Mediante una exploración sistemática de estas frecuencias, el kriyabán se da cuenta de que todo el universo existe en *Kutastha*. El procedimiento del *Cuarto Omkar Kriya* se basa en la exploración de esta revelación espontánea de la Luz Espiritual.

Instrucción Práctica

Enfoca tu atención en la Luz que haz descubierto en el *Chakra* del corazón y en *Kutastha*. Con una parte de tu conciencia baja hasta el *Chakra Muladhara*. Repite mentalmente “*Om Bhur*” 36 veces. Al sintonizar con el *Tattwa* de la tierra, experimenta la peculiar “vibración” del *Chakra Muladhara*.

Repite este procedimiento con el segundo *Chakra* usando el mantra “*Om Bhuvah*”, sintonizando con el *Tattva* del agua, luego con el tercer *Chakra* usando el mantra “*Om Mahah*”, sintonizando con el *Tattwa* del fuego ... etcétera.

Los mantras que se usan son:

Muladhara - Om Bhur (Tattwa de la tierra)

Swadhisthana - Om Bhuvah (Tattva del agua)

Manipura - Om Mahah (Tattwa del fuego)

Anahata - Om Swaha (Tattva del aire)

Vishuddha - Om Janah (Tattwa del éter)

Pausa en el *Bulbo raquídeo* repitiendo 36 veces: “*Om Tapah*”

Pausa en *Kutastha* repitiendo 36 veces: “*Om Satyam*”

Luego inicia el descenso concentrándote en el *Bulbo raquídeo*, repitiendo “*Om Tapah*” 36 veces, luego en el *Chakra* cervical repite “*Om Janah*” 36 veces

...

hasta que te centras en el *Chakra Muladhara* repitiendo “*Om Bhur*” 36 veces.

Esto es una serie. Trata de establecerte gradualmente en 12 series. La familiaridad con el estado sin respiración te da la posibilidad de parar en cada *Chakra* (como una abeja en una flor), bañándote durante un tiempo preciso en el *Tattwa* vinculado con el *Chakra*. El momento ideal es lo que se necesita para hacer 36 repeticiones del *Mantra* relacionado. Quédate con el número 36 para resistir la tendencia de perderse en un estado de gozo que surge de cada *Chakra*. El *Tattwa* relacionado con cada *Chakra* tiende a atrapar la atención de uno resultando en una pausa indefinida en el *Chakra* sin ganar nada. Las 36 repeticiones del *Mantra* te ayudarán a tener la experiencia completa de cada *Tattva*, pero, al mismo tiempo, ir más allá. El significado del *Cuarto Omkar Kriya* es exactamente esto: sintonizar con cada *Tattva*, uno tras otro, hacia arriba y hacia abajo a lo largo de la columna vertebral hasta que, como la literatura de *Kriya* afirma: “¡El último caparazón de la ilusión se rompe!”

Nota

Durante la práctica del procedimiento descrito anteriormente, el *Prana* permanece siempre en la región de la parte media de la cabeza donde el sexto *Chakra Ajna* tiene su sede. Ahora, si notas que el baricentro (centro de la masa) de tu conciencia (por lo tanto de tu Prana) se viene abajo y está gravitando hacia las zonas controladas por el quinto o cuarto chakra, utiliza el ejercicio descrito anteriormente para lograr el estado de *Antar Kevala Kumbhaka* (ver las instrucciones técnicas contenidas en el preámbulo de la segunda parte). Haz uso de ellas tanto como sea necesario para restablecer las condiciones ideales para una perfecta ejecución del *Cuarto Omkar Kriya*.

La estructura de esta técnica es bien conocida en la India y es considerada la forma más sutil de usar el *Mantra Gayatri*. Algunos folletos publicados contienen pequeñas variaciones y rituales adicionales. El *Gayatri Mantra* es considerado como un vehículo supremo para obtener la iluminación espiritual. Su forma más pura es *Tat Savitur Varenyam Bhargho Devasya Dhimahi Dhiyo Yonaha Prachodayat*. (Oh, gran Luz Espiritual que has creado el Universo, meditamos en Tu gloria. Tú eres la encarnación del Conocimiento. Tú eres el eliminador de toda ignorancia. Ilumina nuestro intelecto y despierta nuestra Intuición.)

Este *Mantra Gayatri* está precedido de una invocación corta o larga. La invocación corta es: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha*. Los términos *Bhur, Bhuvah, Swaha* son invocaciones en honor a los tres planos de la existencia (físico, astral y causal respectivamente) y dirigirse a las deidades que los presiden. La invocación larga es: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha, Om Mahah, Om Janah, Om Tapah, Om Satyam*. Esta invocación es más completa ya que reconoce que hay más planos de existencia: los siete *Lokas*. *Mahah* es el mundo mental, el plano del equilibrio espiritual, *Janah* es el mundo del conocimiento puro; *Tapah* es el mundo de la intuición; *Satyam* es el mundo de la Verdad Última, Absoluta. Podemos estar satisfechos con la explicación de que estos sonidos se utilizan para activar los *Chakras* y conectarlos a los siete reinos espirituales de la existencia. En nuestro procedimiento, se utiliza sólo la invocación larga inicial en su forma completa y no todas las partes del *Mantra Gayatri*. La tradición de *Kriya* que seguimos aquí enlaza *Manipura* con *Om Mahah* y *Anahata* con *Om Swaha*. La razón es que el mundo del pensamiento, evocado por *Om Mahah*, es más apropiado a la naturaleza del tercer *Chakra*, mientras el mundo causal de las ideas puras, recordada por *Om Swaha*, está relacionado con el *Chakra Anahata*.

Descripción del Procedimiento para aquellos que no han conseguido el Estado de Sin Respiración

Introducción

Si la luz no se percibe en el chakra del corazón y el proceso del *Cuarto Kriya* no sucede espontáneamente, existen diferentes procedimientos que puedes adoptar

para elevar tu conciencia a *Kutastha*. Sin sombra de duda, sentirás el poder de internalización del siguiente:

Instrucción práctica

Practique esta técnica con la lengua en *Kechari Mudra*, después de la práctica de *Kriya Pranayama* y de *Navi Kriya*.

Practica las siguientes acciones para cada *Chakra* (en el orden: 1, 2, 3, 4, 5, *Bulbo raquídeo*):

1. Contrae los músculos cerca de la ubicación física del *Chakra*. Relájate y repite tres veces. Usa esta acción física para ejercer una gran presión mental en la ubicación del *Chakra*.
2. A través de una inhalación profunda (no necesariamente tan larga como en *Kriya Pranayama*) visualiza el *Chakra* subiendo hasta el entrecejo, donde lo percibes como una luna llena.
3. Aguanta la respiración y concéntrate en el “espacio interior” entre las cejas. Esto aparece fácilmente con *Kechari Mudra*.⁴ En la pantalla entre las cejas, deberías obtener con el tiempo una experiencia de color particular que es diferente para cada *Tattva*.
4. Mentalmente canta el *Mantra* específico de cada *Chakra* por lo menos tres veces. Recuerda que los mantras que se usan: *Muladhara - Om Bhur*; *Swadhisthana - Om Bhuvah*; *Manipura - Om Mahah*; *Anahata - Om Swaha*; *Vishuddha - Om Janah*, *Medulla - Om Tapah*; *Kutastha - Om Satyam*.
5. A través de una larga exhalación, la energía se baja desde el entrecejo a la ubicación del *Chakra*.

Aquí están los detalles de cada *Chakra*:

Primer *Chakra Muladhara*

Acción física: practica *Mula Bandha* hasta que el abdomen y la columna vertebral vibren. Relaja. Repite 3 veces.

Nota

Muchos encuentran el siguiente detalle técnico muy útil: antes de levantar un *Chakra*, deja que la inhalación comience idealmente a partir de su componente “frontal”, venga hacia su ubicación en la columna vertebral y luego suba hasta el entrecejo. La componente “frontal” de cada *Chakra* es el perineo para *Muladhara*; el área púbica de *Swadhisthana*; el ombligo para *Manipura*; la región central del esternón para *Anahata*, y la parte frontal superior de la garganta para *Vishuddha*.

Segundo *Chakra Swadhisthana*

Acción física: practica *Vairoli Mudra* (contrae y relaja tanto el esfínter uretral como los músculos de la espalda cerca del centro del sacro.) Repite 3 veces.

⁴ “Ke-chari” se traduce literalmente como “el estado de los que vuelan en el cielo, en el éter”. Un “espacio” particular se crea en la zona comprendida entre la punta de la lengua y el punto entre las cejas y se percibe como un “vacío”, aunque no es un vacío físico. Al fusionarse con este espacio vacío, es más fácil para un *kriyabán* percibir los ritmos de cada *Chakra* y distinguir a unos de otros.

Tercer *Chakra Manipura*

Acción física: contrae y relaja rápidamente el ombligo, los músculos abdominales y la zona lumbar de la columna vertebral. Repite 3 veces.

Cuarto *Chakra Anahata*

Acción física: junta los omóplatos y concéntrate en la columna vertebral cerca del corazón. Relaja. Repite 3 veces.

Quinto *Chakra Vishuddha*

Acción física: mueve la cabeza rápidamente de lado a lado (sin volver la cara) un par de veces, percibiendo un chirrido en las vértebras cervicales. Esto es sólo para localizar el centro cervical. Ahora contrae los músculos de la parte posterior del cuello cerca de las vértebras cervicales y relaja. Repite la contracción de los músculos 3 veces.

Bulbo raquídeo

Acción física: eleva la barbilla, tensa los músculos cerca de la médula (que en la región occipital), aprieta los dientes y observa la luz en el entrecejo. Relaja y repite tres veces.

Añade una concentración particularmente intensa en el punto entrecejo. Aguanta la respiración, eleva las cejas, toma conciencia de la luz. Repite *Om Satyam*. Relájate y repite un par de veces.

Ahora completa la “serie” elevando los *Chakras* 5, 4, 3, 2, 1 usando siempre la contracción, el canto del Mantra, y mantente al tanto de cualquier experiencia particular de luz en *Kutastha*. Practica 12 series.

Sin duda vale la pena practicar el procedimiento anterior. Puede ocurrir que uno no consiga el efecto deseado o que crea que es ineficaz. Sin embargo, aquellos que perseveran y dan a esta técnica un juicio justo experimentarán una transformación definitiva de su estado de conciencia. De cualquier manera que se mire, la contribución de este Kriya en la eliminación de los últimos obstáculos internos que bloquean nuestros esfuerzos para entrar en *Sushumna* es excepcional.

Si la práctica parece difícil, debes mejorar tu preparación. Todos los días profundiza tu *Pranayama mental*. Mueve tu concentración hacia arriba y hacia abajo de la columna vertebral, intensificando la presión mental alrededor de cada *Chakra*. Después de escuchar los sonidos internos, llegarás a percibir más y más Luz en *Kutastha* y en la parte superior del cerebro. El camino “real” de prepararse para el *Cuarto Kriya* es experimentar esta luz y permanecer fusionado en ella durante un largo tiempo.

Después de seis meses de práctica del *Cuarto Kriya*, puedes comenzar la práctica del *Quinto Kriya*. Ten en cuenta que el *Quinto Kriya* requiere una cantidad sustancial de tiempo.

Quinto Omkar Kriya

[llamado comúnmente *Quinto Kriya*]

A través de este procedimiento, la *Kundalini* es invitada a subir a través de *Sushumna*. En un principio, sólo un mínimo de *Prana* es capaz de entrar en *Sushumna* y moverse hacia arriba - esto es debido a la inquietud mental. Pero tarde o temprano, la energía *Kundalini* llega a la cabeza. La técnica promueve este momento porque en cada serie cruzas tres nudos principales (*Grantis*): lengua / bulbo raquídeo, el corazón y el cóccix. Esto sucede al bajar desde la cabeza hasta *Muladhara* siguiendo el camino de tres curvas *Tribhangamurari* (Tri-bhanga-Murari = tres-curvas-forma).

Tribhangamurari es el mejor símbolo de *Kriya Yoga* ya que además de mostrar el corte de los tres nudos, es también un símbolo de *Sri Krishna*. La forma de Krishna, tal como se representa en la iconografía, es una forma en la que es fácil individualizar tres curvas (cabeza, espalda, pierna doblada.) Una frase atribuida a Lahiri Mahasaya: “Para hacer este cuerpo *Tribhangamurari* (Krishna-like), tres nudos han de cruzarse”.

La tradición de *Kriya* requiere que esta técnica se enseñe en tres sesiones separadas: entre la primera y la segunda y entre la segunda y la tercera debería transcurrir por lo general un año. Por tanto, es impensable practicar la última etapa (*Thokar Tribhangamurari* propiamente dicho) como un experimento y esperar apreciar inmediatamente su potencialidad. Por el contrario, persistir tercamente con tal actitud es una garantía casi segura de forma permanente de no comprender y saborear la riqueza y la belleza de los procedimientos basados en *Tribhangamurari*.

En las tres técnicas del Quinto Omkar Kriya no hay ninguna instrucción formal sobre el uso de la respiración. Cada técnica se supone que debe ser practicada con una respiración muy tranquila que puede desaparecer en ciertos momentos de interiorización hacia la cual la técnica induce de forma natural.

Descripción del Procedimiento del Quinto Omkar

Primera Etapa: Amantrak

Practica la siguiente técnica con la lengua en *Kechari Mudra*, después de la práctica de *Kriya Pranayama* y de *Navi Kriya*. Al final de esta práctica, permanecen con la conciencia centrada en la luz de *Kutastha*.

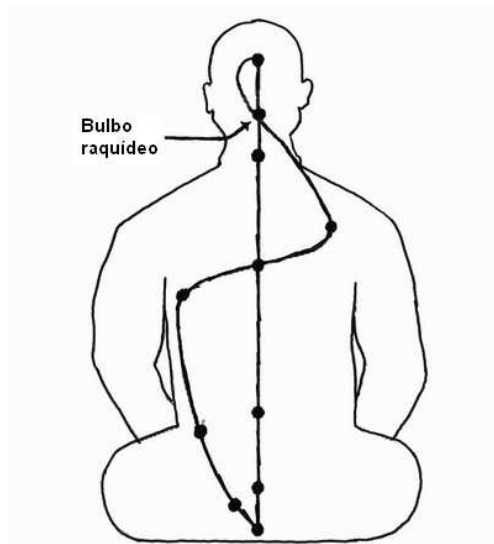


Figura 5. Movimiento interno *Tribhangamurari*

Olvida por completo la respiración, deja que siga su ritmo natural. Muy lentamente levanta el *Prana* y la atención a través del canal espinal, desde *Muladhara* a *Bindu* - se requiere medio minuto. No te detengas en ninguno de los *Chakras*. Ahora deja que el *Prana* y la atención vayan lentamente hacia abajo a lo largo del camino *Tribhangamurari* y lleguen a *Muladhara*. Se requiere otro medio minuto.

El camino *Tribhangamurari* comienza en *Bindu*, se curva a la izquierda, desciende hacia el asiento del *bulbo raquídeo*, lo atraviesa, y continúa hacia el lado derecho del cuerpo. Una vez se alcanza un punto particular en la espalda (5-6 centímetros por encima del pezón derecho), se invierte la dirección cortando el nudo corazón. Después de alcanzar un punto en la espalda que es de 5-6 centímetros bajo el pezón izquierdo, cambia su dirección de nuevo y apunta hacia la sede del último nudo en la región del coxis. (Ver figura 5)

Una serie de *Amantrak* (significa “sin el uso de un Mantra”) tiene una duración de un minuto. Si te das cuenta de que es más corto, digamos 45/50 segundos, esto no significa que el procedimiento ha sido demasiado rápido. Sin embargo, decídate a alcanzar el tiempo exacto.

Durante dos semanas, repite esta técnica 25 veces, una vez al día. Después durante otras dos semanas repítela 50 veces una vez al día, y después durante dos semanas 75 veces y así sucesivamente hasta 200 veces al día durante dos semanas. Sólo entonces se puede comenzar la práctica regular de la segunda técnica: *Samantrak*.

Segunda etapa: Samantrak

Practica la siguiente técnica con la lengua en *Kechari Mudra*, después de la práctica de *Kriya Pranayama* y de *Navi Kriya*. Al final de esta práctica permanece con la conciencia centrada en la luz de *Kutastha*.

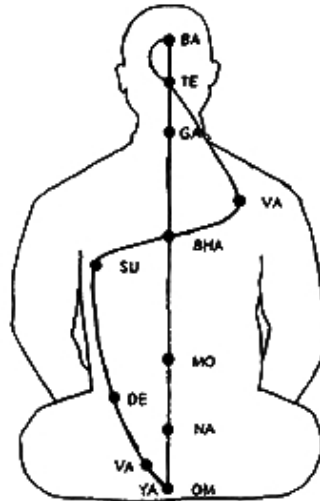


Figura 6. Colocación de las 12 sílabas a lo largo de la ruta *Tribhangamurari*

Olvida por completo la respiración y deja que siga su ritmo natural. Muy lentamente levanta el *Prana* y la atención a través del canal espinal, desde *Muladhara* a *Bindu* - se requiere medio minuto. La percepción de la corriente se intensifica al cantar mentalmente las sílabas del *Mantra Vasudeva*. *Om, Na, Mo, Bha, Ga*, se vibran en los cinco primeros *Chakras* y *Ba* en *Bindu*.

Ahora deja que el *Prana* y la atención vayan lentamente hacia abajo a lo largo del camino *Tribhangamurari* y lleguen a *Muladhara*. Se requiere medio minuto. . La percepción de la corriente se intensifica al cantar mentalmente las sílabas del *Mantra Vasudeva*. *Teeee* se canta en el *Bulbo raquídeo*, pero eres capaz de percibir cómo el eco de esta vibración toca el entrecejo - por lo que también sentirás *Teeee* en *Kutastha*.

Las sílabas *Va, Su, De, Va* se colocan en los cuatro nuevos centros de fuera de la columna vertebral; *Ya* se vibra en *Muladhara*. Estos cuatro nuevos centros son cuatro "vórtices" dentro del flujo principal de la corriente - no son un nuevo grupo de *Chakras*. Cada sílaba cuando se vibra es como un *Thokar* (golpe) mental: ya que la técnica se lleva a cabo lentamente, hay mucho tiempo para hacer estos toques muy eficaces. Esta es la esencia de la técnica. Como se ve, cuando practicas *Samantrak* estás practicando *Amantrak* también, pero con algo más en él (el *Mantra: Samantrak* significa: "con un *Mantra*") De la misma manera, cuando practiques la tercera parte practicarás *Samantrak*, añadiendo los movimientos de tu cabeza.

Una serie de *Samantrak* tiene una duración de un minuto. Si te das cuenta de que es más corto, digamos 45/50 segundos, esto no significa que el procedimiento ha sido demasiado rápido. Sin embargo, decídate a alcanzar el tiempo exacto.

Durante dos semanas, repite esta técnica 25 veces, una vez al día. Después durante otras dos semanas repítela 50 veces una vez al día, y después durante dos semanas 75 veces y así sucesivamente hasta 200 veces al día durante dos

semanas. Sólo entonces puedes comenzar la práctica regular de la tercera técnica: *Thokar-Tribhangamurari*.

Fase final: Thokar-Tribhangamurari

Practica la siguiente técnica con la lengua en *Kechari Mudra* después de la práctica de Kriya Pranayama y de Navi Kriya. Al final de esta práctica, reanuda durante algunas series (6-12) la práctica del *Primer Omkar Kriya* y luego quédate con la conciencia centrada en la luz de *Kutastha*.

Olvídate de la respiración. Las manos (con dedos entrelazados) se colocan en la zona del ombligo como para empujar la región abdominal hacia arriba, creando así una presión física sobre los tres primeros *Chakras*. Comenzando con la barbilla en el pecho, mueve la energía y la atención muy lentamente a lo largo de la columna vertebral desde *Muladhara* a *Bindu*. Tu barbilla va lentamente hacia arriba siguiendo el movimiento interno. “Toca” internamente cada *Chakra* con las sílabas del *Mantra* (*OM* se coloca en el primer *Chakra*, *Na* en el segundo ...). Cuando la energía y la conciencia están en *Bindu*, la barbilla está paralela al suelo.

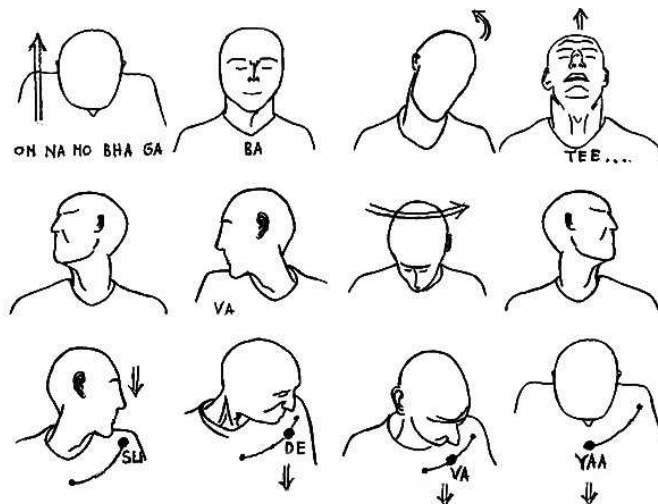


Figura 7. Thokar-Tribhangamurari

Ahora comienza el descenso de la energía. El movimiento de la cabeza sigue milímetro a milímetro su flujo energético descendente a lo largo de la ruta *Tribhangamurari*, de *Bindu* a *Muladhara*, cruzando los tres nudos y tocando los cuatro nuevos centros fuera de la columna vertebral. Todo esto sucede de una manera fluida y en 30 segundos o menos.

La siguiente descripción de los movimientos de la cabeza puede parecer complicada al principio, pero con un mínimo de paciencia, el movimiento correcto de la cabeza se aprende: sólo tienes que entender que se concibe como una forma lógica y eficaz de intensificar un determinado flujo de energía serpenteante hacia abajo.

Sin volver la cara, inclina la cabeza hacia los lados un par de centímetros a la izquierda. Levanta la barbilla lo más posible (contrae los músculos traseros del cuello) y vuelve al centro. Date cuenta de cómo este simple movimiento acompaña perfectamente el descenso de la energía de *Bindu* al *Bulbo raquídeo* a lo largo de la primera curva de la trayectoria *Tribhangamurari*. Permanece un instante en esta posición, con el mentón levantado y vibrar el *Teeee* sílaba en el *Bulbo raquídeo*. Por otra parte, como aprendiste en *Samantrak*, percibe también el eco de esta vibración en el entrecejo.

Entonces, a partir de esta posición, gira lentamente la cara a la derecha y lo más lejos posible. Sólo se mueve la cara, no el torso. Durante este movimiento LENTO (no seas influenciado por la dinámica de la técnica de *Thokar* en el *Segundo Kriya*), el flujo interno de energía se mueve desde el *Bulbo raquídeo* hasta el octavo centro.

Aquí el primero de los cinco golpes psicofísicos ocurren: la barbilla toca el hombro derecho por un instante y la sílaba *Va* se hace vibrar en el octavo centro. El hombro también hace un pequeño movimiento hacia arriba para hacer más fácil el contacto con la barbilla. Pero ten cuidado: si sientes que lo estás forzando, ¡PARA! Aquellos que no son capaces de tener ese contacto con el hombro derecho, deberían contentarse con llegar tan cerca del hombro como sea posible y estimular el octavo centro con pura fuerza mental.

Entonces la cara se gira muy lentamente hacia la izquierda, acompañando, milímetro a milímetro, el flujo interno de energía a partir del octavo al noveno centro, y cruzando el cuarto *Chakra*. Si es posible, coloca la barbilla sobre el hombro izquierdo. El segundo golpe se produce cuando la sílaba *Su* se hace vibrar en el noveno centro y la barbilla por un instante toca el hombro izquierdo, lo que hace un pequeño movimiento hacia arriba para hacer el contacto con la barbilla más fácil.

Dos golpes suceden cuando las sílabas *De* y *Va* son colocadas en los centros décimo y undécimo. El procedimiento es el siguiente:

El mentón se mueve lentamente hacia el centro del pecho, mientras rozas la clavícula izquierda. Durante este movimiento, dos golpes ligeros se dan a la clavícula izquierda en posiciones intermedias (creo que la figura 7 puede ayudarte a entender lo que quiero decir por “posiciones intermedias”). Los golpes se dan por supuesto en el momento en el que las sílabas del *Mantra* se hacen vibrar. Finalmente, un último golpe se da en el pecho (posición central) cuando la sílaba *Ya* se hace vibrar en *Muladhara*.

La esencia de esta forma particular de “Thokar” consiste no sólo en los cinco golpes sino sobre todo en una intensificación constante de la presión mental a lo largo de todo el circuito. Teniendo en cuenta la acción de apretar un tubo de pasta de dientes casi vacío para obtener la última parte te da una buena idea de lo que ocurre durante este procedimiento. Cuando los movimientos de la cabeza son lentos y enriquecidos por una gran fuerza de concentración y voluntad, no hay límite al aumento del flujo energético interno a lo largo de la ruta Tribhangamurari.

Al igual que en la técnica anterior, si te tomas 45/50 segundos para hacer una serie, está bien. Sin embargo, tu objetivo es llegar a la velocidad ideal de 60 segundos.

Repite el procedimiento 36 veces. Después de completar el número programado de series, calma el sistema con un mínimo de práctica de *Samantrak*, y luego relájate practicando un simple *Pranayama mental*.

La supervisión de un experto ayuda a evitar cualquier problema - me refiero a estrés y el dolor en las vértebras cervicales y en los músculos del cuello. Los movimientos bruscos se deben evitar; en su lugar utiliza una profunda intensidad de concentración mental. Durante el primer par de semanas no practiques cada día, sino cada dos o tres días.

Tan pronto como sea posible, comienza la rutina incremental de este procedimiento practicando: 36x2, 36x3, 36x35, 36x36. Ten cuidado de permitir transcurrir siempre una semana entre una etapa y la siguiente. Para aquellos que tienen el tiempo y la buena voluntad de completarla, recomiendo esta rutina como un logro muy importante. Un mínimo de 8-10 meses es necesario para completarlo. Entonces puedes comenzar la práctica del *Sexto Kriya*.

Sexto Omkar Kriya

[llamado comúnmente Sexto Kriya]

La estabilidad definitiva de Kundalini en el *Chakra Ajna* se logra a través del *Sexto Omkar Kriya*. Esta técnica implica la experiencia del movimiento *Tribhangamurari* en pequeñas dimensiones dentro de cada *Chakra*, *Bindu*, *bulbo raquídeo*, en los cuatro centros ubicados fuera de la columna vertebral a lo largo del flujo *Tribhangamurari* y otra vez en *Muladhara*.

Este movimiento interno representa el aspecto más profundo de la realidad *Omkar*. Percibirlo significa aniquilar toda forma de dualidad presente en los *Chakras* y, por tanto, en tu conciencia. Sólo algunas escuelas de *Kriya* han descrito la naturaleza de este movimiento micro y revelado su importancia. ¡Desafortunadamente, muchas personas buscan sustitutos frenéticamente imposibles para él!

Descripción del Procedimiento del *Sexto Omkar*

Primera etapa: Micro Amantrak

Practica la siguiente técnica con la lengua en *Kechari Mudra*, después de la práctica de *Kriya Pranayama* y de *Navi Kriya* y después de un mínimo de 12 rondas de *Thokar-Tribhangamurari*.

A través de una breve inhalación, eleva el Prana en el Chakra Muladhara al entrecejo. Cuando la presencia de la energía se siente claramente en el entrecejo, detén la respiración y mira "hacia abajo" al *Chakra Muladhara*. Visualízalo como un disco horizontal, con un diámetro de aproximadamente 2-3 centímetros. Ahora, percibe en ese disco el movimiento *Tribhangamurari* en dimensiones reducidas. Refiérete a la Figura 8, comienza desde el punto B (parte trasera del *Chakra*) y ve directamente a F (parte frontal del *Chakra*); luego vuelve de F a B a lo largo de la trayectoria serpenteante. No importa si el tiempo que conlleva es corto o largo. Ejerce una presión moderada pero continua en el disco como si tuvieras un bolígrafo y dibujaras una marca clara y continua. Tarde o temprano percibirás algo.

Puede llegar una tendencia a hacer un movimiento muy leve de la columna vertebral (adelante, izquierda, derecha, izquierda, de vuelta a la posición inicial). Este movimiento debe ser casi invisible para un observador. Repite dos veces más. Tu respiración se lleva a cabo sin esfuerzo; el *Prana* se mantiene totalmente en el *Chakra Ajna*. Después de tres percepciones del movimiento completo (un movimiento completo es un movimiento recto de B a F, seguido por el movimiento serpenteante de F a B), puedes relajarte y dejar que el *Prana* baje. Una exhalación sutil ocurre pero puede que no seas consciente de ello. Muévete al segundo *Chakra* y repite el mismo procedimiento.

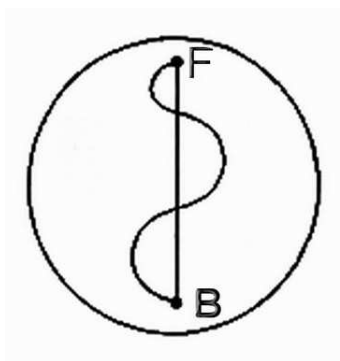


Figura 8. Micro-movimiento Tribhangamurari dentro de un *Chakra*

Repita el mismo procedimiento para los *Chakras* 3, 4, 5, después para *Bindu*, después para el *bulbo raquídeo*, después para los cuatro centros fuera de la columna vertebral, y finalmente para *Muladhara*. Esto es una serie: Practica 12 series. Al final de 12 series, permanece con la conciencia centrada en la luz de *Kutastha*. Sé fiel a esta práctica durante al menos seis meses antes de comenzar a familiarizarte con la segunda etapa.

Segunda etapa: Micro *Samantrak*

Practica la siguiente técnica con la lengua en *Kechari Mudra*, después de la práctica de *Kriya Pranayama*, *Navi Kriya*, y después de un mínimo de 12 series de *Thokar-Tribhangamurari*.

La técnica es la misma, pero la presión mental se incrementa a través de la repetición de las sílabas del *Mantra Vasudeva*. No habrá ninguna etapa adicional con movimientos de la cabeza como en la tercera parte del *Quinto Omkar Kriya*. Todo el poder de la presión tiene que ser obtenido con la mera repetición de las sílabas del mantra.

Practica Kechari Mudra. A través de una breve inhalación, eleva el *Prana* contenido en el *Chakra Muladhara* en el entrecejo. Cuando la presencia de la energía se siente claramente en el entrecejo, olvida la respiración y mira "hacia abajo" al *Chakra Muladhara* y pronuncia mentalmente las sílabas "*Om-Na-Mo-Bha-Ga-Ba-Te-Va-Su-De-Va-Ya*". Haz este *Japa* sin prisa.

El Micro movimiento *Tribhangamurari* se percibirá como en la primera parte anterior, pero ahora la repetición mental de las sílabas añadirá una "presión" mayor a la misma. Las sílabas son como mini "estocadas" o "pulsaciones". La duración de una serie se determina por la velocidad del canto del *Mantra*. Para muchas personas, el canto del *Mantra* y, en consecuencia, el micro-movimiento dura unos 10-12 segundos. Sin embargo, recuerde que la recomendación de Lahiri Mahasaya fue "¡No tengas prisa!" Observa la diferencia entre ir poco a poco e ir rápido. Si vas despacio, percibirás una potencia tremenda.

Repite el *Mantra Vasudeva* tres veces. El *Prana* se mantiene totalmente en la cabeza. En esta segunda parte, la mejor opción es permanecer en perfecta inmovilidad sin ningún movimiento de la columna vertebral. Después de tres percepciones del movimiento completo, repite el mismo procedimiento en los *Chakras* 2, 3, 4, 5, a continuación en *Bindu*, a continuación, en el *bulbo raquídeo*, a continuación, en los cuatro centros fuera de la columna vertebral, y finalmente en *Muladhara*. Esto es una serie: practica 12 series. Al final de esta práctica, permanece con la conciencia centrada en la luz de Kutastha. Esta técnica le lleva fuera del tiempo y del espacio.

Continúa con esta práctica hasta que llegues a una edad en la que te puedes retirar y tener todo el tiempo a tu disposición para la meditación. Y mientras esperas a la jubilación oficial, practica la rutina incremental del *Sexto Kriya*:

1. En el día primero, percibe el micro-movimiento 12 veces en cada uno de los 12 centros –durante una única serie. Repite esto si quieres en los días siguientes.
2. Después de una semana, en el segundo día de tu rutina incremental, percibe el micro-movimiento 24 veces en cada uno de los 12 centros - de nuevo una sola serie. Repita esto si quieres en los días siguientes.
3. Después de otra semana, percibe el micro-movimiento 36 veces en cada centro...

Ahora deberías entender cómo continuar: el incremento siempre aumenta en 12 hasta llegar a 12x12. Esto significa que en la última etapa, debes percibir 144

micro movimientos en el primer *Chakra*, 144 en el segundo... y así sucesivamente.