

Manual De Kriya Yoga



Paramhansa Yogananda

Contenido

¿Qué es Kriya Yoga?

El Significado del Kriya Yoga para la Edad Moderna

Kriya: El Acercamiento Científico a la Religión

La Religión Basada No en Forma Sino en la Energía

Kriya Como una Herramienta para la Evolución Mundial

AUM (De Paramhansa Yogananda Susurros de la Eternidad {Edición de 1949})

Lección de la Técnica de AUM (Se pronuncia OM)

Introducción

El “Mudra” para la Técnica de Aum

La Técnica de AUM

Los Sonidos Interiores

¿Quién Puede Oír el AUM?

Duración de la Práctica

Los Resultados de Practicar AUM

Cómo Mantener Inspiradora la Práctica de AUM

AUM Samadhi

Técnicas de Preparación al Kriya Yoga

Técnicas Respiratorias

Doble de Respiración con Tensión y Relajación

Técnica Doble de Respiración con Tensión y Relajación

Respiración Medida

Técnica de la Respiración Medida

Respiración Alternada

Técnica de la Respiración Alternada

Kapalabhati Pranayama (Respiración de fuego)

Técnica de Kapalabhati Pranayama

Respiración Diafragmática

Técnica de la Respiración Diafragmática

Respiración Yóguica Completa

Técnica de la Respiración Yóguica Completa

Variación de la Respiración Yóguica Completa

Técnica de la Variación de la Respiración Yóguica Completa

Hong-Sau en la Espina

Técnica del Hong-Sau

Navi Kriya

Técnica del Navi Kriya

Maha Mudra

Técnicas para Magnetizar la Columna
Técnica de Kriya
La Respiración de Kriya (O técnica de Kriya)
Preparándonos para Hacer Kriya
Puntos Importantes
Maha Mudra
Técnica del Maha Mudra
Técnicas para Magnetizar la Columna
Técnica de Kriya
La Respiración de Kriya (O Técnica de Kriya)
Preparándonos para Hacer Kriya
Puntos Importantes
Jyoti Mudra
Técnica del Jyoti Mudra
Posición de las manos en Jyoti Mudra
Puntos para Recordar
Como Introducir Kriya en Tu Meditación
Sadhana Para los Nuevos Kriyabanes
Revisión de la Técnica de Kriya
Citas Sobre Kriya Yoga
Kriya Propiamente
Preparación
Sonidos de Kriya y las Corrientes
La Respiración Completa de Kriya
Resumen de la Técnica de Kriya Propiamente
Puntos a Recordar Cuando se Practica Kriya
Cita Sobre Kriya Yoga
Jyoti Mudra-Historia
La Técnica del Jyoti Mudra
Práctica del Jyoti Mudra
Citas en Kriya Yoga
La Técnica de Kriya Yoga-Preguntas y Respuestas
Preguntas y Respuestas Sobre el Maha Mudra
Postura
Los Sonidos de Kriya
El Número de Kriyas que Debemos Hacer
Contar los Kriyas
Las Corrientes en la Columna

La Práctica de la Meditación Después de Kriya

Agitación Después de Kriya

Preparación Para la Práctica de Kriya

Postura

Los Sonidos de Kriya

Cuando no Hacer Kriya

Jyoti Mudra

La Columna Astral – El Ojo Espiritual

Los Chakras

AUM

Kundalini

Preguntas Generales Sobre Kriya

Discipulado y Kriya

Practicar Técnicas de Otros Caminos

Cantar AUM en los Chakras

La Técnica de los Kriyas Altos

¿Qué es Kriya Yoga?

Paramhansa Yogananda trajo el Kriya Yoga a Occidente en 1920. Dijo que trajo esta ciencia para enseñar a la gente cómo alcanzar la unión con Dios. En la *Autobiografía de un Yogui*, Yogananda dice que Cristo practicó Kriya Yoga, o una técnica similar, y que se lo enseñó a sus discípulos más cercanos.

Esta técnica sagrada de Kriya lleva consigo las bendiciones de los maestros Auto-Realizados de este sendero – Jesucristo, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, y Paramhansa Yogananda. Almas de esta estatura espiritual sólo vienen raramente al mundo, y como representantes directos de Dios, son enviados para elevar a la humanidad. Yogananda se ha referido a este camino como, “una nueva bendición,” y a la técnica de Kriya como, “la ruta en avión hacia Dios.”

El Kriya Yoga es una técnica de *pranayama*, o “control de energía”. Se practica durante la meditación y es la práctica espiritual más avanzada de los discípulos de Paramhansa Yogananda. En *El Sendero, Una Autobiografía Espiritual*, Swami **Kriyananda** comparte con nosotros las siguientes apreciaciones:

“De todas las técnicas del yoga, Kriya Yoga es la más eficaz, según Paramhansa Yogananda y su línea de gurús, porque es la más central y directa en su aplicación. Ésta fue la técnica, dijo, que fue enseñada en los tiempos antiguos por el Señor Krishna a Arjuna. En el Bhagavad Gita, se indica que Krishna dio esta técnica a la humanidad en una encarnación muy anterior a aquella en que se la enseñó a Arjuna. De todas las técnicas de yoga, Kriya es con bastante probabilidad la más antigua.”

“El despertar espiritual tiene lugar cuando toda nuestra energía se dirige hacia arriba, al ojo espiritual.

“El Kriya Yoga dirige la energía a lo largo de la columna y neutraliza gradualmente los remolinos de chitta (mente). Al mismo tiempo fortalece los nervios de la columna y el cerebro para recibir corrientes cósmicas de energía y conciencia. Yogananda declaró que el Kriya es la ciencia suprema del yoga”.

El Significado del Kriya Yoga para la Edad Moderna

Tomado de una charla de Swami Kriyananda

Dios contesta las oraciones de la humanidad. Esto significa que Él también contesta nuestras oraciones, enviando un maestro al mundo según los tipos de necesidades que las personas tienen y según el tipo de oración que han realizado. Esto explica el rayo de conciencia especial que entra de vez en cuando en el mundo desde la Divinidad para tender la mano y bendecir a las personas de una era particular con el tipo de ayuda que necesitan. El Maestro dijo que los americanos, particularmente, querían una técnica. Dijo también que la ciencia de Kriya Yoga y las otras técnicas fueron traídas por él a Occidente en respuesta a esa petición de una técnica. Babaji dijo que sentía el anhelo de que este tipo de enseñanza le inundara desde América.

Lo que pasó históricamente fue que con la llegada de la ciencia moderna, la religión, que está basada en la creencia, comenzó a retroceder despacio pero inexorablemente. La ciencia estaba demostrando cosas, y la gente empezó a darse cuenta de que la creencia no siempre es una prueba de la realidad. Creíamos que el mundo era plano, y descubrimos que no era cierto. De hecho, tengo una edición de la Biblia de 1925 que afirma que el mundo tiene 5017 años. Es bastante específica e incluso dice que el mundo se creó el 9 de septiembre a las 9 de la mañana.

La idea de que la tierra es el centro del universo era fácil de sostener con tal de que pensásemos que el universo era pequeño. Algunas personas postulaban que las estrellas eran pequeños agujeros en una cortina que colgaba entre el cielo y la tierra. De acuerdo con esta idea, las estrellas eran la luz celestial que brilla a través de estos agujeros. Ha habido otras ideas fantásticas sobre las estrellas tomándolas como lámparas que se balancean en un gran cuenco invertido. Este tipo de creencia fue mantenida al pensar que el mundo era plano y de tamaño reducido.

Hay una historia maravillosa al respecto sobre la vida del científico y filósofo William James. Estaba dando una conferencia sobre la naturaleza del universo. Una mujer mayor de Arkansas se le acercó al final y le dijo, “Sr. James, usted no debe hablar de este modo: que la tierra es una pelota de barro que gira en el espacio. Todos ustedes están equivocados”.

“¿Qué quiere decir, “equivocado”? le preguntó él.

“Bien, el mundo no es redondo, y no está en espacio. Es sólo suciedad en la espalda de una tortuga gigante”.

“Bien, ¿en dónde está de pie la tortuga?” le preguntó él.

“Está de pie en la espalda de otra tortuga.”

“Bien, ¿en dónde está de pie la tortuga?” le preguntó de nuevo.

“Es inútil, Sr. James. Existen siempre tortugas hacia abajo”.

Nuestra visión del universo se ha expandido. La ciencia ha demostrado continuamente que muchas de nuestras creencias con mayor fundamento no son verdaderas. Cuando Darwin sugirió que teníamos un antepasado que era mono, éste casi fue el toque de muerte a la clásica ortodoxia de la religión. A nosotros nos enseñaron desde el principio en nuestra religión que el hombre, por lo menos, no era como los animales. De hecho, todavía los teólogos creen que la diferencia entre el hombre y los animales no es sólo que el hombre sea un animal racional, sino que el hombre tiene alma y los animales no. Pero incluso aquello que pudiera sugerir que somos únicos es posible encontrarlo entre los animales de una u otra manera. Tomemos el lenguaje por ejemplo. Los animales pueden hablar – pueden no tener un vocabulario tan extenso como el nuestro, pero tienen una manera de comunicarse extraordinaria. Hay muchas, muchas cosas de las que conversan entre ellos.

Existen también muchos datos sobre la nobleza de los animales. Por ejemplo, una amiga mía de Rumanía salía de casa un día con su perro pastor alemán. En el barrio había suelto un perro rabioso, y empezó a correr hacia ella. El pastor alemán supo que el perro estaba rabioso, y supo que era una

amenaza para su dueña. Para protegerla, se puso delante y el perro rabioso lo mordió a él en lugar de su dueña. Esto se toma como algo noble. Hemos visto ese tipo de comportamiento numerosas veces entre los animales. En cuanto a la inteligencia, los animales pueden ser sorprendentemente conscientes.

No se puede decir que los animales no tengan alma a menos que se elimine cualquier posible razón para afirmar que nosotros la tenemos. No hay ninguna manera por la que realmente se pueda probar o demostrar con satisfacción racional que el hombre tenga alma, y que los animales no la tienen.

Una y otra vez vemos cómo la ciencia hace retroceder la religión, arrinconándola hasta prácticamente hacerla caer en el proceso. El enfoque global de la ciencia ha sido someter a prueba todo cuanto cree y demostrar si es verdad o no, buscando tantos datos como sea posible para asegurarse de su exactitud. Recuerda que cuando la ciencia apareció en escena, fue en la época de los teólogos Escolásticos. Ellos sostenían toda clase de temas abstrusos, uno de los más ridículos era cuántos ángeles podrían bailar en la cabeza de un alfiler. Hubo igualmente muchos otros asuntos oscuros, ninguno de ellos comprobable, pero se perdió mucho tiempo en este tipo de debates.

Entonces llegó la Edad de la Ciencia. Los científicos dijeron que realmente no se puede demostrar cuántos ángeles pueden bailar en la cabeza de un alfiler, o si los ángeles bailan en absoluto, e incluso si existen tales cosas como ángeles. Podemos demostrar unas pocas cosas, básicamente tenemos que reducir esas pruebas a tres aspectos de la realidad: la masa, el peso y el movimiento. Es una manera bastante pedestre de acercarse a algo: la masa, el peso, y el movimiento. Esto no tiene nada que ver con la belleza, la inspiración, la esperanza, o la posibilidad de vida después de la muerte. Pero por lo menos ofrecieron la esperanza de que hubiera cosas que eran probables.

Mirad lo que han podido erigir en base a esas pequeñas simples preguntas. En cada paso demuestran y prueban si esto es verdad, y a continuación en base a esa prueba, siguen para demostrar algo más. Mirad el universo que han desplegado ante nosotros con estas tres preguntas simples: su inmensidad, los billones y billones de años luz que lo separan. Existen cien mil millones de galaxias. En esta galaxia hay probablemente cien mil millones de estrellas. Es increíble lo inmenso que es el universo que han desplegado para nosotros.

Pero lo maravilloso es que nos han llevado a los límites medibles de la masa, el peso y el movimiento y han empezado a sugerir realidades que son demasiado sutiles como para ser pesadas u observadas sólo con instrumentos. De hecho, la ciencia realmente nos ha llevado al umbral de la religión, de la verdadera religión – la religión de la experiencia en oposición a la religión institucional y del dogma.

Así vemos que la ciencia se acercó a la realidad a través de preguntas bastante pedestres, pero siempre hay algo en el corazón de las personas que anhela más. Como John Keats escribió en su poema, “Había un arco iris una vez en el cielo. Ahora está en el catálogo de cosas comunes”. Hay una cierta desilusión al ver que el arco iris no es más que gotas de agua en la posición correcta. Queremos sentir que hay algún significado en todo ello, que quizá el arco iris es Dios que habla con nosotros. En cualquier caso queremos sentir que hay cosas tales como la belleza, y que no se trata

sólo de pequeños impulsos nerviosos en el cerebro que la mente define como tales. Queremos sentir que allí está el corazón y por supuesto, sabemos que esto es así. Pero a lo largo del camino de este descubrimiento, las personas empiezan a desear conocer un aspecto de la verdad que sea más sutil y que también pueda demostrarse. De este modo fuimos preparados para **la ciencia del yoga** que **dice: no creas simplemente –practica, experimenta, demuéstrate a ti mismo por tu propia experiencia si es verdad o no.**

Kriya: El Acercamiento Científico a la Religión

Era el momento en el proceso evolutivo de la sociedad para que la Divinidad enviase nuevas percepciones a la humanidad, para que el Kriya Yoga fuese redescubierto. Era también el momento de devolver la religión a su sitio, y mostrar que puede haber una ciencia de la religión. De hecho, esto es lo que ha sucedido. **Las personas no querían dejar su religión, y al mismo tiempo no querían creer en falsas ideas y engañarse. Querían creer en algo que fuese verdad.** Incluso entre muchas personas religiosas se planteaba una duda honrada que dice, “Bien, yo creo que hay algo en la religión, pero no lo sé; no lo he experimentado. Ahora usted, como ministro, me dice que no debo intentar entender, que lo averiguaré todo cuando me muera. ¿Pero cuántas personas han regresado del cielo para decirnos lo que hicieron? Es una propuesta dudosa”.

Lo que nosotros queremos, y **lo que la gente está queriendo cada vez más, es traer los dos acercamientos a la realidad –la ciencia y la religión- al mismo campo.** Ésta no es una oración que la gente haya pedido conscientemente; ellos no sabían realmente lo que querían. Pero había un anhelo, un pesar profundo porque la religión en la que ellos querían creer era incapaz de responder a sus preguntas como la ciencia lo hacía. “Es una pena que no pueda”, pensaron. “¡Si pudiera!”. Como se ve, la gente estaba orando en este sentido, y era una oración más sincera que si hubieran dicho, “Padre Celestial, por favor envíanos una técnica”, que no podían saber siquiera que existe.

Había ese anhelo por una religión con más fundamento, firme y experimental. Debido a esto la Divinidad envió estas enseñanzas de yoga a Occidente. También había llegado la hora en la evolución de la conciencia, ya que estas corrientes normalmente ocurren simultáneamente; y encajan. Existe un momento particular en la historia para que algo pase. Pasa por una variedad de razones que convergen en el mismo punto. El Maestro hizo un comentario interesante al respecto en *La Autobiografía de un Yogui*. Habla sobre el modo maravilloso en que el tiempo se las arregla para que muchas cosas sucedan a la vez en el momento adecuado.

Ahora estamos en la era en la que la humanidad está empezando a darse cuenta de la existencia de la energía. Estamos empezando a entender que la materia es energía, y que todo lo que nosotros vemos son simplemente diferentes vibraciones de energía. Con este acercamiento empezamos también a necesitar un tipo de religión más sutil, una religión de la energía, una religión en la que traemos a escena este nuevo entendiendo de la energía y lo usamos para nuestro crecimiento espiritual. Ya no es suficiente hacer tan solo ceremonias y repetir fórmulas variadas para hacer propicio a alguien allí en las nubes. La visión típica Cristiana del cielo es de una corte feudal con el rey en la cima, a continuación una especie de jerarquía de ángeles, y quizá los santos debajo abanicándolos. Finalmente debajo de ellos está la población general, algunos a un lado, otros al otro, dependiendo de en qué dirección sean acaudillados. Esta visión está presente de una manera u otra en

todas las religiones, ya que evolucionaron en una edad en la que el hombre estaba absolutamente convencido de que la materia era la última realidad.

La gente tiene una gran variedad de ideas oscuras sobre los reinos celestiales. Leí una descripción interesante de alguien que decía que lo había visto realmente. Decía que hay un lugar donde van los seguidores ortodoxos, fanáticos. Puesto que son buenos, van a un lugar de relativa luz, pero en realidad están en una especie de infierno, porque todo su pensamiento se centra en los pecadores que no lo fueron. Con su propia energía, crean a estos seres que son vomitados por llamas de luz desde abajo. Estos pecadores están llorando constantemente, “¿Por cuánto tiempo? ¿Por cuánto tiempo?”. Las personas virtuosas contestan, “Para siempre. Para siempre”. Creen que ellos están en el cielo, ¿pero qué clase de cielo es éste donde se está condenando a las personas para siempre?

Si esto es o no fantasioso no es la cuestión. La cuestión es que nosotros **hemos tenido una idea muy jerárquica del cielo, muy fija, y de estructura casi material.** Ahora estamos llegando a ver que la realidad es muy, muy diferente. Cuando pensamos en la descripción que da el Maestro de la visión divina como “centro en todo, circunferencia en ninguna parte,” llegamos a un concepto diferente de lo que trata realmente la religión. **Dios no está allá arriba; está aquí mismo. No sólo está aquí, sino que está dentro de ti y de todos los demás.** De hecho, **Él no tiene forma en absoluto. Es la conciencia infinita que ha asumido todas estas formas individuales. Todos ellos expresan uno u otro de Sus potenciales, pero Él está más allá de todos esos potenciales.**

Hoy las personas leen el Bhagavad Gita y se emocionan con él, pero me pregunto si sus mentes no se hubieran quedado completamente atónitas si lo hubieran leído en las épocas medievales pensando en toda su inmensidad. Las personas han alcanzado un punto en que han empezado a ver la realidad de modo diferente. Para nosotros es fácil entender que no hay realidades físicas últimas como las que percibimos con los sentidos. El color no es realmente color –es una vibración. El sonido no es sonido –es una vibración que se puede dividir en varios componentes electrónicos esotéricos y componentes que se pueden recrear para hacerlos sonar exactamente como el original. Supongamos que pudiéramos regresar cien años atrás. Imaginad la reacción de las personas si les mostrásemos un vídeo o cintas de audio, diciéndoles que pueden producir imágenes o sonidos. Si insistieras en esto, probablemente te encerrarían. Estaría totalmente más allá de su comprensión. Ahora lo damos por sentado ya que hemos llegado a una época donde comenzamos a comprender el mundo en términos de energía.

Incluso la música moderna que oímos hoy no tiene mucha estructura –simplemente es un flujo de energía. En el campo de la medicina, leemos que los jóvenes doctores están siendo enseñados mucho más en términos de energía que simplemente en términos de sustancias para curar u operaciones para eliminar tejidos. Están hablando en los términos en que los yoguis siempre han hablado, energía. Aumentando suficientemente el flujo de energía, se puede sanar realmente a la gente. La gente está empezando a tener mucha más fe en la posibilidad de que alguien poniendo sus manos en ellos pueda curarlos. Lo que hace cien años parecían milagros, está empezando a pertenecer al reino de la creencia popular, pues se puede ver su razón. Estamos empezando a comprender que realmente no son milagros en absoluto –son algo poco común, pero que de hecho puede explicarse en términos de la ley natural.

La Religión Basada No en Forma Sino en la Energía

Estamos llegando a una nueva era, y en esta nueva era se necesita un acercamiento más sutil a religión que el simple culto formal. Los ritos, los formalismos externos, ya no son válidos. Hubo un tiempo en que la gente deseaba ver a obispos en grandes y sueltas túnicas, pero ahora verdaderamente esto no puede importarle menos. Quieren llegar a la esencia de la religión; quieren llegar a su espíritu. Viniendo a ella desde otro ángulo, vemos el valor del acercamiento del yoga, que nos dice que si somos capaces de comprender el flujo de energía en nuestro cuerpo, podemos ofrecer esa energía hacia arriba. Vemos que la gente es más consciente de que Dios no puede ser como un rey sentado en su trono que se siente halagado si creemos en él y nos condena si no lo hacemos así.

Comienza a hacerse imposible pensar en estos términos, porque nos damos cuenta de que quienquiera que haya creado este espectáculo, tiene que estar hasta tal punto más allá de un simple ser humano, que verdaderamente no puede importarle, en términos egoicos, si pensamos en Él o no. Es absurdo pensar que alguien que puede producir cientos de billones de estrellas y galaxias pueda ser halagado por nuestra atención. Vemos que a Él no le preocupa ser complacido; que si, por ejemplo, se le ocurre que tu hijo tenga ojos azules, te dará Su gracia. Tiene que ser que tú hagas algo con tu energía para ponerte en sintonía con esa gracia. Cuando estés en sintonía, entonces podrá entrar dentro de ti. Ahora esto tiene un sentido tan claro porque no podemos seguir pensando en términos antropomórficos. Nos damos cuenta de que es una cuestión de hacer algo por nosotros mismos, de ofrecer nuestra energía a lo alto y sintonizarnos con esas energías más elevadas.

Existe otro aspecto: Hace unos siglos la gente creía que la tierra era el centro del universo. En este momento comprendemos que no existe ningún centro, en ningún lugar. O en cualquier caso es totalmente imperceptible por ninguno de nuestros medios. Eso fue una novedad durante algún tiempo, y la gente estuvo muy interesada en ello. Ahora comenzamos a pensar que quizá no existe un centro externo, pero que al mismo tiempo “hay” un centro dentro de nosotros. Esto es cierto porque todo cuanto podamos entender del universo tiene que comenzar en nuestro interior. Podemos expandir nuestra comprensión interna para englobar cuanto podamos sobre las estrellas, el plan general de las cosas y así sucesivamente. Es decir, todo comienza dentro de nosotros.

Si esto es cierto, entonces lo que tenemos que hacer es, no desarrollar las cosas externas, sino desarrollar nuestra conciencia interior. Cuanto más nos perfeccionemos, tanto más perfectamente entenderemos todo lo demás. Si verdaderamente somos el centro de todo, debemos comenzar en el centro y desplazarnos desde allí hacia todo aquello que deseamos percibir, comprender, lograr. Regresamos de nuevo a la necesidad del yoga, la ciencia de la autorrealización opuesta a la ciencia de la manipulación del mundo externo.

Así que por muchas y variadas razones, y desde toda clase de direcciones distintas, llegamos a la conclusión de que este es el momento del yoga. Más específicamente es el momento del Kriya Yoga, que es la ciencia que te lleva a tu centro. Si tú, como cuerpo, eres el centro del universo, entonces deberías empezar por tu propio centro. Y el centro de lo que tú eres es tu columna. Desde allí tus energías se expanden por el cuerpo. Desde ese centro puedes conseguir todo aquello que desees lograr. Si miras a los buenos atletas o bailarines, invariablemente los mejores son aquellos que están centrados en sí mismos, aquéllos que están absolutamente tranquilos y dominan cualquier situación.

Por eso, de todos los yogas, Kriya Yoga es el yoga por excelencia. Es por esto por lo que el Maestro dijo que Kriya Yoga es la más alta técnica en el camino de Raja Yoga, que a su vez es la más central de las diferentes prácticas de yoga. Raja Yoga te lleva al estado de éxtasis, de súperconciencia, a aquel estado que las demás prácticas tratan de alcanzar. Por eso ha venido el tiempo de Kriya Yoga. Es por eso por lo que Babaji dio esta técnica a Lahiri Mahasaya en los Himalayas en 1861. Esta es una era de energía. Es una era en la que la humanidad comenzará a comprender cada vez más profundamente que la realidad fundamental subyacente a toda apariencia es energía. Hay otras realidades detrás de ella –conciencia, espíritu y otras- pero la realidad que está justo debajo de lo que vemos es energía. Si comenzamos ahí seremos capaces de transformar nuestras vidas y las vidas de muchas otras personas.

Recuerdo que después de la II Guerra Mundial me acerqué un día la Maestro y le dije: “¿Qué cartas más maravillosas estamos recibiendo de la gente de Alemania! Hay tanta devoción”. Él contestó: “Eso es porque han sufrido. Lo que necesitan es Kriya Yoga, no bombas”. Kriya Yoga es lo que puede cambiar realmente el mundo, porque lleva a la gente desde perspectivas muy diferentes a una comprensión central desde la que puede florecer una nueva era, y florecerá. Es una técnica muy, muy importante.

Sé que la gente dirá: “Sí, pero ¿qué esperanza hay para tres billones de personas de practicar Kriya?”. Ninguna, probablemente, pero las cosas no son así. Tú sabes que la mayoría de las personas anula a los demás. Yendo en todas direcciones nunca ocurre nada. La mayoría, de las personas realmente no van a ninguna parte. La sociedad no ha sido cambiada nunca por la gran mayoría sino invariablemente por una pequeña minoría. En cualquier momento dado de la historia, muy poca gente es realmente seria respecto a lo que está haciendo y pone su energía en una dirección. Cuando tienes un número de personas yendo seriamente en una dirección, tienes una nueva corriente en la historia. Así fue cómo Jesús, con un puñado de discípulos, cambió completamente el mundo occidental. Buda, con sólo unos pocos discípulos –más que Jesús, pero también un puñado comparado con la población- cambió todo Oriente.

Kriya Como una Herramienta para la Evolución Mundial

Esta enseñanza de Kriya Yoga está destinada a cambiar el mundo, a traerlo a una nueva era. Digo esto con total convicción. Esta enseñanza ha sido enviada con tal propósito. Ha traído la visión central y la técnica central, que incluso con un pequeño número de personas practicándola, cambiará a la población completa. Con una pequeña minoría de gente practicando Kriya Yoga, vamos a ver cambios tan profundos y de tan largo alcance, que en cien años desde ahora no será el mismo mundo que estamos viendo. Será un mundo en el que la conciencia de la gente les hará ver las cosas de una forma nueva. Habrá una religión que comenzará con el individuo, con la Autorrealización, no con una estructura o una institución. Esas cosas son útiles y tienen lugar, pero la esencia de la religión comenzará con el individuo, con su propia experiencia de la verdad. Comenzará en su propio centro, en su columna. Irradiará desde allí y desde ese cambio vendrá todo cambio que pueda tener lugar en el mundo exterior. Esta conciencia encontrará instintivamente su camino en cada campo del esfuerzo humano. Cambiará la forma en que nos acercamos a las artes, la política, el gobierno y la ciencia. Cambiará las prácticas comerciales y la forma de vida de la gente en comunidad. Sé lo que estoy diciendo; sé que esto es verdad.

Todos nosotros debemos hacer nuestra aportación para provocar esos cambios, pero no en un sentido de celo mesiánico. Porque lo que estamos haciendo es ir hacia el interior y cambiarnos a nosotros mismos, necesitamos irradiar hacia fuera, desde nuestro centro, auténtico gozo y amor. Cuanto más vivamos así, tantas más otras personas entenderán, practicarán estas enseñanzas y cambiarán ellas mismas. Lo que tenemos que hacer es ofrecerles verdades que les inspiren, no verdades que sigan por temor al infierno y otra clase de miedos. Inspirarles para que lo quieran, porque es básicamente lo que quieren y satisfarán sus necesidades con gozo, amor y paz. Kriya Yoga es la técnica dada al hombre por la Divinidad en respuesta a sus plegarias de satisfacer los anhelos más profundos de su alma: saber quién y qué somos realmente.

AUM (De Paramhansa Yogananda Susurros de la Eternidad {Edición de 1949})

*¿De dónde, De dónde viene este sordo fragor,
Cuando el monótono resonar de la materia se adormece?
AUM rompe estruendoso en costas de Dicha,
¡Toda la tierra, todo el cielo, todo se estremece!
Todos los lazos que aprisionan la carne se rompen.
¡Estallan vibraciones, caen meteoros!
El corazón bullicioso y la respiración ostentosa,
No causarán mas la muerte del yogui;
Toda la naturaleza yace en suave penumbra,
En lo alto se ve tenue luz de estrellas;
Los sueños subconscientes se adormecen...
Entonces es cuando se escucha la marcha del AUM.
Ahora se deja oír el zumbido del aberrojo
¡Se escucha el bebé AUM entonando su canción!
La llamada de la flauta de Krishna es dulce;
Es el momento de encuentro con el Dios del agua.
¡Ahora, el Dios del fuego canta!
“¡ AUM! ¡ AUM! ¡ AUM!” tañe su arpa.
Ahora suena el Dios del prana-
¡Repican maravillosas vivas campanas;
¡Oh! Ascended por el árbol de la vida;
Escuchad la sinfonía cósmica.
¡Del AUM, surge el sordo fragor! Del AUM
La llamada de la luz dispersa la oscuridad.
¡Del AUM la música de las esferas!
¡Del AUM se rasga la bruma de la naturaleza;
Todas las cosas de la tierra y el cielo declaran,
¡ AUM! ¡ AUM! En todas partes resuena.*

Lección de la Técnica de AUM (Se pronuncia OM)

Patanjali habla de Dios como el Sonido Cósmico real que se oye en meditación. AUM es la Palabra Creativa, el sonido del Motor Vibratorio. Incluso los principiantes de yoga oyen

internamente el sonido maravilloso de AUM. Al recibir este aliento espiritual de gozo, el devoto tiene la seguridad de que está realmente en contacto con los reinos divinos.

Paramhansa Yogananda

Autobiografía de un Yogui, edición de 1946

Introducción

Dios es esencialmente uno – Espíritu puro: siempre existente, siempre consciente, siempre nueva Gloria. Cuando una parte de Su conciencia se transforma en creación, dice el Génesis, “El Espíritu de Dios se movía sobre la superficie de las aguas”. Este movimiento del Espíritu de Dios es la vibración creativa infinita. Una parte de su conciencia vibró desde su centro de paz absoluta y produjo la apariencia del universo manifestado, tal como un océano parece en la superficie ser un infinito de olas convulsivas, en vez de un vasto e inmutable cuerpo de agua.

Este gran movimiento hacia fuera del Espíritu en la creación, produjo un sonido. En el evangelio de San Juan dice, “En el principio era el Verbo y el Verbo estaba en Dios y el Verbo era Dios”. Este “Verbo” o vibración es el *Amén* en el Libro del Apocalipsis; El AUM de los yoguis hinduistas; el *Ahunavar* de los antiguos Zoroastras. El Verbo o AUM no sólo viene de Dios: Es Dios. Es la propia conciencia de Dios en movimiento vibratorio, manifestando, sosteniendo y al fin disolviendo toda la creación.

A través de la técnica de AUM podemos sintonizarnos directamente con este sonido sagrado, tal como se manifiesta en nuestros propios cuerpos y después en el universo entero. A través de la meditación en AUM, podemos volver gradualmente sobre nuestros pasos desde el exterior, la creación manifestada, al Espíritu inmanifestado y volver a fundirnos en la unidad con Dios. AUM es el puente entre la conciencia humana y la conciencia cósmica.

Preparación para practicar AUM

Como en todas las técnicas de meditación, recomendamos que precedas tu práctica de AUM de los ejercicios de Energetización. A continuación haz algunos “pranayamas” (ejercicios de respiración) y calma y centra tu mente practicando la técnica de Jhong-Soo durante unos minutos, hasta que sientas quietud interior.

El “Mudra” para la Técnica de Aum

Un “mudra” es una posición pensada para incrementar la conciencia de la energía en el cuerpo y estimular su flujo ascendente para meditar. El “mudra” de la técnica de AUM consiste en cerrar los oídos ligeramente presionando el trago (la orejera, que está directamente sobre la apertura del oído) hacia dentro con los dos pulgares. Los dedos meñiques descansan muy ligeramente en los extremos exteriores de cada párpado cerrado. Los demás dedos descansan en la frente apuntando hacia dentro, hacia el entrecejo. Esto ayuda a dirigir la energía hacia el ojo espiritual, donde se percibe AUM.

Para ayudarte a mantener el “mudra” de AUM cómodamente, puedes usar una tabla de AUM, un reclinatorio o una mesa pequeña. Las tablas de AUM pueden adquirirse a través de cualquier iglesia de Ananda o enviando un impreso de pedido.

Para comenzar la práctica, siéntate derecho con la espalda separada del respaldo de la silla y coloca los brazos en la tabla de AUM paralelos al suelo. Lleva las manos a la cabeza, colocándolas en el “mudra”. No presiones los dedos con fuerza en esta posición. Presiónalos sólo lo suficiente para cerrar los oídos a los sonidos exteriores. Debe ser una posición cómoda. No debe haber tensión en las manos, brazos, espalda o cuello. Sería recomendable que un ministro de Ananda comprobara que tu tabla de AUM y tu posición son adecuadas.

La técnica puede hacerse a continuación sin “mudra” y tabla de AUM usando auriculares, tapones para los oídos o algodón, pero es muy importante al comenzar cada práctica, sentarse al menos unos minutos con la tabla de AUM y las manos en la posición adecuada. Comprobarás que el “mudra” tiene gran poder para estimular el flujo de energía ascendente y enfocarla en el ojo espiritual.

La Técnica de AUM

Una vez adoptado el “mudra”, hay tres partes que constituyen realmente la técnica de AUM

1. Mira profundamente al entrecejo con los ojos cerrados. Respira con naturalidad.

2. En esta posición canta mentalmente AUM, AUM, AUM continuamente (sin mover la boca ni la lengua). El canto mental no coincide ni sigue el flujo de la respiración o el ritmo cardiaco, debe ser un ritmo natural que te ayude a permanecer concentrado y retirar tu conciencia.

3. Presta atención a los sonidos interiores en el oído derecho. El Mantra “diksha” o iniciación, se da siempre en el oído derecho. Si oyes sonidos en el oído izquierdo, disfrútalos allí un momento, después gradualmente intenta oírlos en el oído derecho.

De las tres partes de la técnica de AUM, la más importante es escuchar los sonidos interiores. El canto mental de AUM debería llegar a ser automático y la mayor parte de tu concentración estar en lo que escuchas. Si oyes más de un sonido, concéntrate en el más fuerte.

Los Sonidos Interiores

Los sonidos del cuerpo físico- Cuando prestes atención a los sonidos interiores en la técnica de AUM, al principio puedes oír sonidos del cuerpo físico, como el latido del corazón, la circulación sanguínea y la respiración. También puedes oír un sonido “eléctrico” muy agudo. Es el sonido de la “energía eléctrica” del cuerpo astral. Si oyes estos sonidos, concéntrate en ellos hasta que comiencen a desvanecerse en el fondo. Escucharlos te ayudará gradualmente a hacerte más sensible a los sutiles sonidos astrales.

Los sonidos de los chakras- A medida que tu mente se calme e interiorice, comenzarás a escuchar los sonidos sutiles de los chakras individuales. Cada uno de los chakras tiene su vibración

propia, que produce un sonido. Puedes oír uno u otro de los sonidos de los chakras antes de oír AUM. Concéntrate en cualquier sonido que oigas y te llevará a niveles sutiles.

- ***Muladhar Chakra***

El sonido del chakra más bajo, el centro del coxis o “muladhar” chakra, en la base de la columna, es el sonido de un abejorro. Es un sonido vibratorio bajo. Si se oye imperfectamente será un sonido como un “motor” o un “tambor”.

- ***Swadistan chakra***

El sonido del segundo chakra, el centro sacral o “swadistan” chakra, situado a unos 3,75 cm. De la base de la columna, es el sonido de una flauta. Si se oye imperfectamente suena como grillos o agua de lluvia.

- ***Manipur chakra***

En el centro lumbar, el “manipur” chakra, detrás del ombligo, tiene el sonido de un instrumento de cuerda punteada, como un “arpa”, “sitar” o “vina”.

- ***Anahat Chakra***

En el centro opuesto al corazón, el centro dorsal o “anahat” chakra, está el sonido de un “gong” profundo o “campanas de iglesia”. Sonará como campanas agudas si se oye imperfectamente.

- ***Vishuda Chakra***

Opuesto a la garganta, en el centro cervical o “vishuda” chakra, hay un sonido como de “viento entre árboles” u “olas”.

El sonido de AUM- En el ojo espiritual, el “ajna” chakra, y su polo negativo, la médula oblongata, hay un sonido como una sinfonía de los sonidos de todos los chakras. Este es el sonido de AUM. Es un sonido muy bello y absorbente. Puede comenzar suave, pero después llega a ser bastante fuerte. Cuando se oye perfectamente es como un sonido muy fuerte del “rugir del océano” o “truenos”. Si oyes el sonido de AUM olvida los sonidos de los demás chakras, los “baby AUM” como los llamaba Yogananda y concéntrate totalmente en él. Absórbete en él e intenta unir completamente tu conciencia con AUM.

“Escuchando el AUM encontrarás la mayor felicidad imaginable. Es el más bello sonido del universo. Nunca te cansarás de él. Sentirás que puedes escucharlo durante toda la eternidad. AUM es tan embriagadoramente bello que emocionará tu corazón”.

Kriyananda

¿Quién Puede Oír el AUM?

Cualquiera que se sintonice con él puede oír el AUM. Se oye con el poder de audición interna, que es una facultad intuitiva. Mientras que el oído exterior oye sólo un número limitado de vibraciones (por encima de 20000 hertzios, si tienes una buena audición), el oído interior percibe todo sonido y toda vibración. Una persona sorda puede oírlo; incluso puede oírlo mejor, porque no está distraída por sonidos externos.

Duración de la Práctica

Practica la técnica de AUM todos los días, incluso aunque no oigas sonido. Inicialmente puedes practicarla entre 10-20 minutos dos veces al día. Después intenta alargar la práctica a medida que aumente tu disfrute de la técnica. Una vez a la semana, o durante una meditación más larga, practica AUM durante tanto tiempo como te sea cómodo. En ese caso puedes comenzar la práctica utilizando la tabla de AUM y el “mudra”, después escucha el AUM (sin usar la tabla ni el “mudra”) con los oídos abiertos, auriculares o tapones.

Los Resultados de Practicar AUM

La vibración AUM trae consigo una sensación de calma profunda, protección y bienestar; calma y aplaca los nervios. A medida que se profundiza la práctica, tu conciencia se expande y comienzas a perder la identificación con el pequeño cuerpo, con el pequeño ser. Comienzas a sentirte omnipresente en tu cuerpo y te das cuenta de que no eres en absoluto una personalidad –no simplemente una persona, sino mucho, mucho más. Con la práctica profunda comienzas a oír AUM más allá de tu cuerpo y a sentirte uno con él en toda la creación. Tu conciencia comienza a disolverse en el sonido y te das cuenta de que tú eres AUM. Extendiéndote como una gran vela en todas las direcciones hasta el infinito, te das cuenta de que estás presente tanto en las galaxias más distantes como aquí en la tierra; no hay diferencia. Te das cuenta de que tu cuerpo y tu ego no son reales sino en unión con Dios. Este es uno de los estados de “samadhi” –unión total con AUM.

Cómo Mantener Inspiradora la Práctica de AUM

1. Comienza con una oración- Antes de comenzar tu práctica de AUM, ora profundamente a la Madre Divina y a los maestros para que te guíen y bendigan con la gracia de llegar a sintonizarte con el sonido cósmico. Pídeles que te bauticen con la vibración sagrada de AUM.

“Permanece en la vibración de AUM con reverencia. Siente que la Madre Divina está hablando contigo y que estás comulgando con Ella”

-Kriyananda

2. Canta AUM en los chakras- Cantar AUM en cada chakra te ayudará a interiorizar tu conciencia antes de comenzar la técnica de AUM. Primero toma conciencia de la situación de cada chakra. Al mismo tiempo mantén la mirada hacia arriba, en el entrecejo y canta AUM interiormente o en voz alta (sin usar notas) concentrándote en cada chakra.

Comienza en el centro coxígeo, continuando con los centros sacral, lumbar, dorsal y cervical, la médula y el entrecejo. Canta una o dos veces en cada chakra despacio, yendo hacia arriba y después hacia abajo por la columna. También puedes cantar AUM en cada chakra utilizando las diferentes notas musicales recomendadas. Puedes tocar las notas en un armonium o un pequeño teclado mientras cantas las notas en voz alta. Repítelas cada vez más bajo y finalmente mentalmente.

También puedes cantar el coro de “Olas de AUM” con las notas musicales que usamos en la Ceremonia de Sintonía Supraconsciente, visualizando el sonido de AUM que se propaga hacia el infinito. (Para la situación de los chakras, las notas de AUM en cada chakra y el coro de “Olas de AUM”, ver el gráfico de los chakras).

3. Sintonízate con AUM en momentos de silencio- El mejor momento para percibir los sonidos interiores es cuando existe silencio y tranquilidad. Intenta oír AUM como lo primero que hagas por la mañana y lo último que hagas por la noche (o en mitad de la noche). También cuando estés interiormente en silencio, como después de practicar Hong-Sau, después de hacer posturas de yoga o durante un día de silencio o retiro; entonces el sonido de AUM puede percibirse más fácilmente.

Intenta también oír AUM cuando estés al aire libre, en la naturaleza, junto al mar, caminando por el bosque, o simplemente en un lugar silencioso.

En una ocasión, después de la meditación en su retiro del desierto, Yogananda dijo a los discípulos que estaban presentes, “Este es el reino de AUM. ¡Escuchad!. No es suficiente con oír AUM. Debéis sumergiros en ese sonido interior. AUM es la Madre Divina. ¡AUM Kali!. ¡AUM Kali!. ¡AUM Kali!. Escuchad: ¡Oh, qué bello es!. ¡AUM Kali!. ¡AUM Kali!. ¡AUM Kali!”.

- La esencia de la Autorrealización

Palabras de Paramhansa Yogananda, citadas por **Kriyananda**

4. Canta o escucha los cantos de Yogananda y Kriyananda que se refieren al AUM- *El Canto de AUM* de los *Cantos Cósmicos* de Yogananda y *El rugido de AUM* del *Festival de la luz* de **Kriyananda**. Afirma la verdad de estos cantos, que tú eres AUM, omnipresente, que todo lo llena, siempre bienaventurado.

5. Practica fiel y regularmente. **Kriyananda** dijo que AUM es un “pequeño comienzo” pero un “gran final”, así que no te desanimes. Repasa la lección de AUM regularmente o asiste a una clase de AUM que inspire tu práctica. Escucha la cinta magnetofónica de la técnica de AUM de **Kriyananda** y revisa el vídeo de la Técnica de AUM de la Iglesia de Ananda. Sobre todo practica y esfuérate por alcanzar estados cada vez más elevados de sintonía con AUM.

“Aunque puedes meditar en el sonido de AUM durante mucho tiempo sin tener un contacto real con él, practícalo con gran dedicación y lealtad porque es lo más importante que puedes hacer”.

6. Después de la práctica siéntate y disfruta de los efectos posteriores- Al igual que con las otras técnicas de meditación, deja un tiempo después de la práctica para sentarte y sumergirte en el maravilloso sentimiento que llega del contacto con Dios a través de esta técnica. Yogananda explicó que la Biblia se refiere a AUM como “El Confortador”. Después de la práctica, disuelve tu pequeño ser –preocupaciones, temores, ataduras- en la gozosa experiencia de AUM. Permite que la vibración de AUM te cure y conforte. Entonces intenta ver la luz del ojo espiritual –un campo azul circundado por un anillo dorado con una estrella plateada de cinco puntas en el centro. Después de escuchar el sonido de AUM puede ser más fácil percibir la luz interior. Después de la práctica es también un buen momento para enviar las vibraciones curativas de AUM a quienes las necesiten.

“Experimentar a Dios como sonido es comulgar con el Espíritu Santo, la Vibración Cósmica. Cuando estás inmerso en AUM, nada puede tocarte. AUM eleva la mente por encima de las ilusiones de la existencia humana, a los cielos puros de conciencia divina”

-La esencia de la Autorrealización

Palabras de Yogananda, citadas por **Kriyananda**

“Cuando oigas los sonidos interiores empieza a concentrarte más y más profundamente. Concentrándote en estos sonidos, gradualmente descubres su fuente en AUM. A medida que escuches más profundamente, verás que tu cuerpo se disuelve en el gran sonido de AUM. Entonces sentirás que te expandes más allá del cuerpo y verás que el sonido de AUM envuelve gradualmente el mundo a tu alrededor y te expande al infinito. Sabrás que tú eres ese sonido y te sentirás uno con toda la creación.

Kriyananda, citas de Yogananda sobre el AUM

“Pero el que Conforta, el Espíritu Santo, quien el Padre os enviará en mi nombre. Él os enseñará todas las cosas y las traerá a vuestro recuerdo, todo lo que os he dicho.” (San Juan 14:26).

Estas palabras bíblicas se refieren a la triple naturaleza de Dios como Padre, Hijo y Espíritu Santo (*Sat, Tat, Aum*, en las escrituras hindúes). Dios Padre es el Absoluto. Inmanifestado, existente más allá de la vibración creadora. Dios Hijo es la Conciencia Crística (*Brahma* o *Kutastha Chaitanya*) existente en la creación vibratoria; esta Conciencia Crística es el “Unigénito”, el único reflejo del increado Infinito. Su manifestación exterior, o Testimonio, es *Aum* o Espíritu Santo, el divino poder invisible, creador, que estructura toda la creación a través de la vibración. *Aum*, el bendito Consolador, se oye en la meditación y revela al devoto la suprema Verdad.

-Paramhansa Yogananda Autobiografía de un Yogui ed. 1946.

-He leído que la Trinidad cristiana es lo mismo que la Trinidad hindú de Brahma, Visnu y Shiva –observó un estudiante de religiones comparadas-. ¿Es cierto?

-No –contestó Paramhansa Yogananda-. Brahma, Visnu y Shiva personifican los tres aspectos del Om, la vibración que crea, preserva, y destruye el universo. Brahma es el Creador, Visnú el Preservador, y Shiva el Destructor.

Aunque se pronuncie Om, es más correcto escribirlo con tres letras, AUM. La primera letra, la “A”, representa la vibración creativa; la segunda, la “U”, representa la vibración preservadora; y la tercera, la “M”, la vibración de la destrucción, que vuelve a disolver el universo creado en el Silencio Infinito.

Tradicionalmente el Om se canta tres veces, para recordar sus tres aspectos. El primero se canta en un tono agudo, el segundo un poco más bajo y el tercero en tono grave. Corresponden a las diferentes tonalidades de las tres vibraciones del sonido cósmico. Brahma, la vibración creativa, es un sonido agudo; Visnu, la vibración preservadora, tiene un tono más bajo; y Shiva, la vibración que lo disuelve todo, es un sonido grave y profundo.

»La Trinidad hindú que equivale a la Trinidad cristiana se denomina Aum-Tat-Sat: Aum es el Espíritu Santo; Tat, el Kuthastha Chaitanya, o Conciencia de Cristo; y Sat, el aspecto de Padre de Dios, el Espíritu que se halla más allá de la vibración. Sat significa “existencia”. Swami Shankaracharya la definió como satchidananda, término que he traducido como “existencia-eterna, consciencia-eterna, siempre renovado gozo-eterno”.

AUM Samadhi

“Cuando se interioriza la mente,” Dijo Paramhansa Yogananda, “y se retira de su identificación con el mundo y con el cuerpo, la luz interior penetra en un foco claro y estable. Los sonidos interiores se convierten en una absorción total. AUM llena el cerebro; su vibración desciende por la espina dorsal, estallando abre la puerta de los sentimientos del corazón, entonces fluye dentro del cuerpo. El cuerpo entero vibra con el sonido del AUM.

“Gradualmente, con una meditación más profunda, la conciencia se expande con este sonido. Moviéndose más allá de los confines del cuerpo, abrazando la vastedad de la infinita vibración. Te darás cuenta de tu unidad con toda la existencia como AUM, la vibración cósmica.

“Este estado es conocido como AUM samadhi, o unión con Dios como Sonido Cósmico. AUM es ese aspecto de la Trinidad Cristiana que se conoce como Espíritu Santo, o Palabra de Dios.

“Todavía por una meditación más profunda, uno percibe en el cuerpo físico, por debajo de la vibración del AUM, la calma vibrante de la Conciencia Crística, la reflexión de la creación del Espíritu inmutable mas allá de la creación.

“En la tradición espiritual antigua, la Conciencia Crística se toma como el Hijo. Justo por eso, entre los seres humanos, el hijo es el reflejo del padre, por tanto la conciencia de Cristo – en sánscrito llamado Krishna, o *Kutastha Chaitanya* – refleja en todas las cosas la conciencia de Dios, el Padre, más allá de toda la creación.

“Por medio de una meditación incluso más profunda, uno expande su conciencia de la Conciencia Crística mas allá de los límites del cuerpo para percibir finalmente su unidad con la Conciencia Crística, que sirve de base al universo manifestado.

“Por una meditación todavía más profunda, uno va mas allá de la creación y une su conciencia con la del Padre, *Satchidananda*, el vasto océano del Espíritu.

“En estos progresivos estadios de realización se descubren en orden inverso los tres aspectos de la Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo.

“Jesús fue llamado Cristo. La mayoría de la gente no se da cuenta que Cristo no es el nombre que se le dio al nacer. Fue un título que significa ‘el ungido de Dios,’ o ‘elegido por Dios’.

“Del mismo modo, Krishna en la India fue realmente *Jadava el Krishna* – o *Christna*, como es escrito algunas veces para mostrar que el significado es el mismo.

“Jesús fue un maestro. Él alcanzó la Conciencia Crística. Cualquiera que alcance este estado de conciencia puede justificadamente ser llamado también Cristo, porque ha disuelto su ego en la conciencia infinita.

“AUM, el Espíritu Santo, también es tomado en las antiguas tradiciones como Madre, porque él representa el aspecto femenino de Dios.

“La Iglesia Católica Romana enseña que uno debe ir a través de la Madre para alcanzar a Cristo. Para ellos, por supuesto, Madre significa María, la madre de Jesús. Con todo, la verdad está ahí, con un significado mucho más profundo de lo que generalmente se acepta de ella.

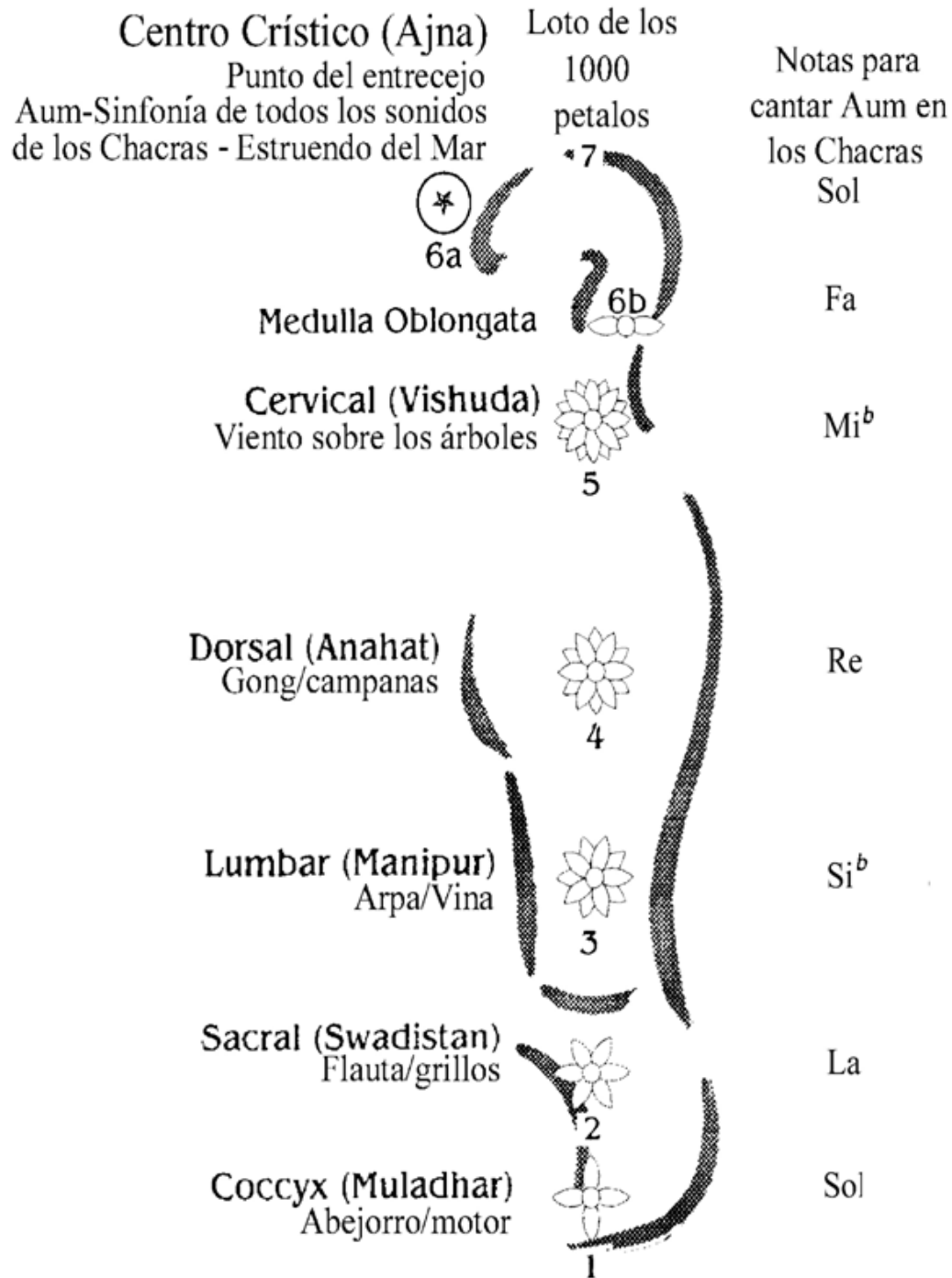
“Para alcanzar la Conciencia Crística, debes unir primero tu conciencia con el AUM, la Vibración Cósmica.

“Auto-realización significa la realización de que tu verdadero Yo no es tu ego, sino Dios, el vasto océano del Espíritu que manifiesta por un momento la pequeña ola de conciencia que ahora ves como tú mismo.

La Esencia de la Autorrealización,-

Palabras de Paramhansa Yogananda, tomadas por **Kriyananda**

NOTAS Y SONIDOS DE LOS CHACRAS PARA CANTAR AUM



Para cantar "Olas de Aum"

Se usa el acorde Sol-menor Sol-Si^b-Re-Sol

Técnicas de Preparación al Kriya Yoga

La práctica regular de estas técnicas es necesaria para estar completamente preparado para tu iniciación en Kriya yoga. Kriya funciona directamente con la energía de la espina dorsal. Paramhansa dijo incluso que la columna de la mayor parte de la gente está espiritualmente paralizada porque no hay un flujo fuerte de energía en ella. A través del estudio y práctica de estas técnicas preparatorias puedes empezar a experimentar el flujo sutil de la energía en la columna.

Kriya Yoga te llevará al siguiente nivel de tu desarrollo espiritual. Te capacitará para atraer el poder espiritual divino bajo tu control consciente para el bienestar físico, para desarrollar una guía intuitiva, para resolver problemas prácticos y por último para la auto-realización.

Técnicas Respiratorias

Practica una de estas técnicas antes de cada meditación de la mañana y de la tarde.

Doble de Respiración con Tensión y Relajación

Esta técnica de respiración doble te ayudará a incrementar el flujo de energía en el cuerpo.

Técnica Doble de Respiración con Tensión y Relajación:

- Inhala a través de las fosas nasales – una inspiración corta, a continuación una inspiración larga. Después exhala a través de la boca y nariz simultáneamente – una expiración corta y otra larga. El paso siguiente es que después de la inhalación y mientras mantienes la respiración, tensas todo el cuerpo hasta que vibre. Relaja el cuerpo con la exhalación. Repite de tres a seis veces.

Respiración Medida

Técnica de la Respiración Medida:

- Inhala lentamente por la nariz contando hasta 8, 10, 11, 12 ó el número que te sea cómodo. Mantén la respiración durante el mismo tiempo, enfocando la atención en el ojo espiritual. A continuación exhala lentamente la misma cantidad e inmediatamente comienza a inhalar de nuevo. Ponte un ritmo para respirar lentamente, contrayendo la garganta ligeramente para dejar entrar el aire muy gradualmente. Aumenta la duración de cada respiración según tu capacidad. Practica de 6 a 12 veces.

Respiración Alternada

Este ejercicio de respiración se usa con intención de aumentar tu conciencia espiritual interior y para ayudar a equilibrar y armonizar las dos corrientes de la columna (conocidas como pran y apan).

Técnica de la Respiración Alternada:

- Cierra la fosa nasal derecha inhalando por la izquierda contando hasta 8; mantén la respiración contando mentalmente hasta 8; cierra la fosa izquierda y exhala por el lado derecho contando 8. Una ligera constricción de la garganta, como para hacer un sonido suave durante la respiración, ayudará a incrementar la conciencia del movimiento correspondiente de energía en la columna. Repite seis veces. La posición correcta de los dedos durante esta técnica de respiración es cerrar la fosa derecha con el pulgar de la mano derecha y la fosa izquierda con el anular y meñique.

Kapalabhati Pranayama (Respiración de fuego)

Este ejercicio de respiración no sólo es bueno para fortalecer el diafragma, sino también para subir la energía por la columna hasta el cerebro.

Técnica de Kapalabhati Pranayama:

- Contrae hacia dentro el diafragma acentuadamente, forzando el aire hacia afuera a través de las fosas en ataques rápidos de 12 - 24 veces (menos al principio y después más según te vayas acostumbrando). Deja que la inhalación tenga lugar automáticamente, todo tu esfuerzo deberá utilizarse en la exhalación. Debes realizar cada respiración en un segundo aproximadamente. Repite dos o tres ciclos.

Respiración Diafragmática

Para respirar correctamente, uno debería comenzar por el diafragma - la membrana que separa los pulmones de la cavidad visceral. El diafragma actúa con un movimiento hacia abajo que hace que los pulmones se expandan, creando una presión más negativa dentro de los pulmones que fuera del cuerpo. Así, el aire es arrastrado al interior de los pulmones. El movimiento hacia abajo del diafragma fuerza al estómago un poco hacia fuera. Si tu estómago no se expande cuando inhalas, no estás respirando diafragmáticamente.

Sin una respiración correcta, es imposible una buena salud. La respiración correcta es esencial para la práctica del Kriya Yoga. Son muchas las causas que ocasionan un movimiento diafragmático incorrecto. Una es una postura pobre. Cuando una persona se encorva hacia adelante habitualmente, no puede respirar diafragmáticamente. Otra causa es la tensión mental. Cuando el estómago se mantiene siempre tenso, la respiración diafragmática es imposible. Con la respiración diafragmática, esta tensión puede superarse gradualmente.

Técnica de la Respiración Diafragmática:

- Una de las mejores formas de aprender a respirar diafragmáticamente, es tumbarse de espaldas, en savasana, mirando cómo el ombligo sube y baja con la respiración. Cuando el cuerpo está perfectamente relajado, como cuando se duerme, la respiración diafragmática se produce naturalmente, sin esfuerzo.

Respiración Yóguica Completa

La expansión diafragmática es solamente la primera parte del proceso completo de respiración natural que procede de la llamada Respiración Yóguica Completa. El siguiente paso es el movimiento hacia fuera de las costillas flotantes. El tercer paso es la expansión de los pulmones para incluir la parte superior del pecho.

La Respiración Yóguica Completa es un buen ejercicio para llenar el cuerpo de energía, particularmente cuando se está ayunando. Además, la práctica de la respiración deliberada, lenta y profunda varias veces al día, acostumbrará los pulmones gradualmente a tener hábitos correctos de respiración. Esto no significa que la respiración correcta deba ser lenta y profunda. Pero esta práctica de respiración profunda, con el tiempo relaja cualquier restricción muscular alrededor del diafragma, a los lados, y en la parte superior del pecho, permitiendo que la respiración fluya libre y naturalmente en todo momento.

Es muy importante relajar la parte superior del cuerpo y realizar la respiración completa usando el diafragma, para la preparación del Kriya Yoga y para la práctica del mismo Kriya Yoga.

Técnica de la Respiración Yóguica Completa:

- Un buen sistema para aprender la Respiración Yóguica Completa es inclinarse hacia delante y exhalar a través de la boca o la nariz (o ambas), expulsando todo el aire de los pulmones. Después comenzar a inhalar a medida que nos incorporamos lentamente, dirigiendo las manos a lo largo de tu cuerpo hasta llegar a la cintura, extendiendo los codos a los lados hacia fuera del pecho y a continuación extender los brazos por encima del cuerpo. Estirarse hacia arriba tomando todo el aire posible. Exhalar e inclinarse hacia delante, repitiendo los movimientos en orden inverso.

- Puede ser de ayuda para respirar más profundamente que comiences inclinándote hacia delante, con los brazos colgando sin fuerza delante de ti. Exhala. A continuación inhala primero con el diafragma, sintiendo que el movimiento hacia abajo de esta membrana, al empujar el estómago hacia fuera, está forzando gradualmente tu cuerpo hacia la posición vertical. Siente también, cuando inhalas, que estás llenando los pulmones desde el diafragma y no sólo los pulmones, sino todo el cuerpo, con aire. Elévate lentamente llevando los brazos hacia arriba, los codos a los lados hacia fuera y las manos pegadas al cuerpo. Siente que estás estirando la caja torácica hacia fuera, llenando la parte media de los pulmones. Entonces, con un movimiento elegante extiende los brazos hacia delante por encima de la cabeza llenando la parte superior de los pulmones e imagina que el aire está llenando completamente los brazos hasta los dedos. Mantén esta posición por un momento, después exhala lentamente, baja los brazos e inclínate de nuevo hacia delante.

- Con cada inhalación, siente que estás dirigiendo, no solamente aire, sino fuerza, vitalidad y alegría a cada célula del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la coronilla de la cabeza. Con cada exhalación, siente que estás expulsando de tu mundo mental toda debilidad y negatividad.

- Con la última exhalación, baja las manos y permanece de pie.

Variación de la Respiración Yóguica Completa

Técnica de la Variación de la Respiración Yóguica Completa:

- Haciendo el mismo movimiento de Respiración Yóguica Completa y técnica de respiración, al elevar el cuerpo simultáneamente, ténsalo en un movimiento de ola hacia arriba. Siente como si estuvieras levantando un gran peso delante de ti con las manos. Aumenta la tensión en los brazos y en todo el cuerpo hasta que tu cuerpo vibre con tensión media. En este punto deberías estar de pie, con los brazos levantados y ligeramente inclinados hacia atrás, con todas las partes del cuerpo en tensión media. Permanece así un momento, entonces inclínate con elegancia hacia adelante, exhala totalmente el aire y relájate completamente. Repite este ejercicio tres veces o más.

Hong-Sau en la Espina

Practica esta técnica después de que hayas aprendido y practicado de forma regular la técnica del Hong-Sau diariamente por lo menos seis meses. Prácticala varias veces por semana en la preparación de Kriya.

El Hong-So en la espina es un refinamiento de la técnica de concentración básica del Hong-Sau y es una excelente preparación para la técnica del Kriya Yoga.

Yogananda llamó a la técnica de Hong-So el “baby Kriya.” Cuando se hace correctamente es una técnica muy potente de meditación.

Técnica del Hong-Sau:

- Para practicar Hong-So en la espina, comienza haciendo la técnica regular de Hong-So, empezando las prácticas de respiración doble y respiración medida. A continuación, después de cerca de cinco minutos, en vez de enfocarse en la respiración entrando y saliendo por las ventanas de la nariz, pon tu atención en la columna, en el centro de tu cuerpo. Puede ser de ayuda imaginarte allí un tubo hueco.

- Enfócate en la energía subiendo y bajando con la entrada y salida de la respiración. Con cada inhalación, la energía sube naturalmente desde la base de la columna hacia el ojo espiritual e invierte su flujo con cada exhalación. (Realmente la subida y la bajada de la energía en la columna es la que produce el flujo de la respiración entrando y saliendo).

- Cuando sientas el movimiento de la energía hacia arriba y hacia abajo en la columna, repite mentalmente “Hong” con la inhalación y el movimiento de subida de la energía y “Saa” con la exhalación y movimiento de bajada de la energía.

- A medida que practiques más y más profundamente, la respiración se volverá más tranquila y más ligera. En este punto es posible que no sientas el movimiento de la energía en todo el trayecto desde la base de la columna hasta el ojo espiritual. Es posible que la sientas moverse solamente desde el corazón hasta el ojo espiritual. A medida que se vuelva incluso más ligera, puedes sentirla moviéndose solamente desde la médula oblonga hasta el ojo espiritual. Finalmente, con niveles

incluso más profundos de concentración puedes sentirla solamente en el ojo espiritual. Enfócate en el flujo natural de la energía.

Si en algún momento llegas a un estado sin respiración, has alcanzado la meta de la técnica del Hong-Sau. En este punto, deja la práctica de la técnica y disfruta de los efectos de calma y paz de esta práctica. Cuando la respiración comience de nuevo, suavemente continúa con la práctica.

Navi Kriya

Practica Navi Kriya por lo menos una vez a la semana como preparación para Kriya.

El propósito de Navi Kriya es estimular el chacra *manipura* (el centro lumbar, detrás del ombligo) y hacer subir la energía por la columna hasta el centro de la Conciencia Crística, en el entrecejo. No es una parte necesaria de la técnica de Kriya Yoga dada por Paramhansa Yogananda, sino una práctica que él enseñó, al igual que Lahiri Mahasaya.

Técnica del Navi Kriya:

Para practicar Navi Kriya, siéntate erguido; con los ojos cerrados, pon tu mirada en el entrecejo y lleva la barbilla hacia el pecho (produciendo un cierre con ella). Concéntrate en el chacra *manipura*. En esta posición, canta mentalmente AUM 100 veces, tratando con cada canto de AUM de estimular dicho centro. A continuación levanta la cabeza muy despacio y llévala hacia atrás. En esa posición, manteniendo la conciencia en el chacra *manipura* y la mirada en el entrecejo, canta de nuevo AUM 25 veces.

- Después de la práctica, siéntate tranquilo, mirando, con los ojos cerrados, al ojo espiritual; siente la energetización de toda la columna gracias al poder de esta práctica.

Pautas para la Práctica de Navi Kriya

- El Navi Kriya se hace una vez (Contando 100 con la barbilla baja y 25 con la cabeza hacia atrás).
- Respira naturalmente. No mantengas la respiración o intentes controlarla de ninguna forma.
- Si eres capaz de hacer *Kechari Mudra*, puedes practicar Navi Kriya mientras haces *Kechari Mudra*, se enseña en los “14 Pasos para una Conciencia más elevada”.

Maha Mudra

Practica 2 - 3 ciclos por lo menos tres veces por semana como preparación para la iniciación de Kriya.

Esta es una versión modificada de la técnica completa de Maha Mudra enseñada en la iniciación de Kriya yoga. Un mudra es una postura que se ha diseñado para aumentar nuestro estado

de conciencia y estimular el flujo de energía en el cuerpo, particularmente con la intención de dirigir esta energía hacia arriba para una meditación más profunda.

Maha Mudra significa literalmente "gran mudra", quizá por los beneficios que da. Endereza la columna, la carga de energía y estimula la correcta distribución de prana (energía de fuerza vital) a lo largo de la columna. Esta técnica, cuando se practica correctamente, puede también equilibrar el flujo de energía en todas las partes del cuerpo.

El yoga enseña que todas las enfermedades tienen su origen en la columna. Puesto que Maha Mudra trabaja directamente en la columna, la práctica regular de esta técnica se considera no sólo fortalecedora del ser, sino también efectiva en la eliminación de la enfermedad. Maha Mudra puede ser útil también en la transmutación de la energía sexual, específicamente cuando se practica más de los 2 - 3 ciclos usuales.

Técnica del Maha Mudra

- Siéntate en una superficie firme pero acolchada (con una alfombra, o manta) para proteger los tobillos. Si estás entumecido por la mañana, puedes probar a hacer alguna postura de yoga por ejemplo la de la liebre, como calentamiento antes de empezar el Maha Mudra. La práctica lenta y relajada es esencial para obtener los enormes beneficios que puede ofrecer este mudra.

- Siéntate sobre el pie izquierdo, con el talón presionando el ano. Con los dedos entrelazados, trae la rodilla derecha hacia el pecho. Cuida que la columna esté recta. Mientras tiras de la rodilla derecha inhala por la de boca (con control) contando de 10 a 15 según te sea cómodo.

- Mientras mantienes la respiración, estira la pierna derecha hacia fuera, dóblate hacia delante y coge el dedo gordo del pie con los dedos meñiques de las manos, que siguen entrelazadas. Lleva la frente hacia la rodilla tanto como puedas. Si lo necesitas, puedes doblar ligeramente la rodilla. Tira del dedo gordo del pie, sintiendo un estiramiento en la columna. Mantén esta posición mientras cuentas hasta 6, contando de 1 a 6 ó contando AUM 6 veces (mentalmente). Mantén la atención en el entrecejo.

- Lleva la rodilla de nuevo hacia el pecho, trayéndola con las manos unidas (con los dedos entrelazados). En esta posición, exhala por la boca contando hasta 10 ó 15. La exhalación debería ser contando el mismo número que en la inhalación.

- Cambia de lado, con el pie derecho presionando el ano. Repite la primera parte.

- Siéntate llevando ambas rodillas al pecho, con las manos entrelazadas y las nalgas en el suelo. De nuevo, inhala por la boca 10 - 15 mientras mantienes esta posición.

- Estira ambas piernas y tira de los dedos gordos del pie con las manos entrelazadas, sintiendo el estiramiento de la columna. Lleva la frente hacia las rodillas, mantén esta posición y respira contando hasta 6, con la atención en el entrecejo.

- Trae las rodillas de nuevo al pecho, con las manos entrelazadas.

● Exhala por la boca en esta posición contando de 10 a 15.

● Este es un recorrido completo del Maha Mudra. Practica dos o tres recorridos. Si no eres capaz de practicarlo completo debido al entumecimiento de las rodillas, caderas o espalda, hay variaciones.



MAHA MUDRA
(Part One)

Fig. 1 (left) Fig. 2 (right)



MAHA MUDRA
(Part Two)

Fig. 3 (left) Fig. 4 (right)



MAHA MUDRA
(Part Three)

Fig. 5 (left) Fig. 6 (right)



Técnicas para Magnetizar la Columna

Practícalas una o dos veces a la semana en la preparación para Kriya Yoga.

La estimulación gradual de la columna a través de estas técnicas, te hará más consciente de los chacras y comenzarás a sentir que la columna es verdaderamente el altar del Espíritu. Es en ella donde comienzan todas las experiencias espirituales:

- En primer lugar, siéntate erguido y mueve despacio el cuerpo de un lado a otro. Mientras el cuerpo se balancea, siente que la columna hace resistencia a este movimiento. Entonces cálmate, respira naturalmente y despacio. Haz esto varias veces con profunda concentración. A medida que vas a cada chacra, detente brevemente, canta mentalmente AUM, después continúa. Como método alternativo, puedes hacer más rápido esta práctica varias veces. También puedes practicar cantar AUM en cada chacra en voz alta mientras haces la *Ceremonia de Sintonía Súperconsciente*. Esta técnica se enseña en el folleto *Técnica de AUM* que es parte de estas lecciones.

- Después de estas prácticas, observa mentalmente la energía subir y bajar por la columna. Cuando inhalas, la energía asciende naturalmente por la columna. Cuando exhalas, la energía desciende por la columna. Después de observar el movimiento de esta energía, practica Hong-Sau en la espina, tal como se enseñó anteriormente en esta lección. Siente que mientras practicas, la columna está completamente relajada, abierta y libre de obstrucciones.

Técnica de Kriya

Esta lección hace énfasis en la parte técnica de Kriya. Recuerda siempre que Kriya también es un arte. Para recibir las bendiciones totales de Kriya es muy importante rezar a los Maestros antes de empezar, pide sus bendiciones y siempre sintonízate con ellos.

La Respiración de Kriya (O Técnica de Kriya)

- Inspira a través de la boca produciendo el sonido de “Oooo” en la parte expansiva de la garganta. Haz este sonido durante todo el tiempo que dure la inspiración y cuenta mentalmente hasta 10 ó 15. Siente una corriente de energía fría subiendo por la columna al mismo tiempo que inspiras. Esta corriente empieza en la base de la columna, se dobla en la medula oblongata, pasa por el cerebro y termina en el punto entre las cejas. Tu atención debe de estar en la energía en la columna.

- Reten la respiración en el punto entre las cejas y cuenta hasta 3 ó 5, el número que te resulte confortable. Tu atención debe estar en el punto entre las cejas.

- Espira con el sonido “Iiiii”, que se produce en la garganta expandida. Haz este sonido durante todo el tiempo que dure la espiración y cuenta el mismo número que en la inspiración, 10 ó 15. Siente una corriente templada de energía que, como una sensación de hilo de energía, va descendiendo desde el punto entre las cejas, pasando por el cerebro a través de la medula y terminando en la base de la columna. Inmediatamente empieza con una nueva inspiración de Kriya, no tomes una pausa.

Preparándonos para Hacer Kriya

Después de Jhong-So y antes de Kriya propiamente, puedes practicar unas técnicas preparatorias breves:

- Visualiza la columna como si fuera un tubo hueco subiendo por el **centro de tu cuerpo** hasta el punto entre las cejas o el centro del cerebro. Balancea el tronco suavemente de derecha a izquierda, siente como la columna resiste el movimiento. Hace esto durante unos minutos, después para en el centro y relájate.

- Hace un tubo con tus manos y llévalo a la boca. Respira a través de la boca durante unos minutos. Siente como las manos se enfrían con la inspiración y como se calientan con la espiración.

- Baja las manos y transfiere la sensación de frío y templado a la garganta. Continúa inspirando y espirando y transfiere esa sensación de frío y templado a la columna. Siente una corriente fría subiendo por la columna cuando inspiras y una corriente templada, que parece un hilo de energía por la columna, cuando espiras.

- Empieza con una Kriyas cortas, contando 2 ó 3, para sentir como se mueve la energía por la columna hacia arriba y abajo. Poco a poco aumenta la duración de las respiraciones hasta 6, sintiendo que el flujo de energía se va haciendo más fuerte en la columna. Hace varias respiraciones de este tipo

- Y después empieza con las Kriyas propiamente contando hasta 10 ó 15.

Puntos Importantes

- Mantén los ojos concentrados en el punto entre las cejas durante toda la práctica de Kriya.

- La atención está en el movimiento de la energía subiendo y bajando por la columna.

- La inspiración y espiración deben tener la misma duración de tiempo, contar al inspirar 10 y al espirar 10 ó hasta 15.

- Puedes contar mentalmente durante las primeras Kriyas. Deja de contar cuando tengas una sensación del tiempo que dura cada Kriya.

- La retención que se hace al terminar de inspirar, debe durar 3 ó 5 tiempos. Puedes decir “AUM” de 3 a 5 veces en el punto entre las cejas.

- No se efectúa una pausa cuando se llega a la base de la columna.

- El sonido de “Oooo” de la inspiración debe de hacerse en la garganta expandida, al rededor de la clavícula.

- El sonido “Tiii” de la espiración debe de hacerse en la parte alta de la garganta expandida, cerca de los oídos y no en la boca. El sonido es producido por el aire al pasar por la garganta, y no por el aire pasando a través de la lengua o en la boca.
- Asegúrate que la columna esta derecha, el tronco estirado y todo el cuerpo esta relajado, especialmente al rededor de la garganta.
- Respira abdominalmente, trata de no mover la parte alta del tronco o los hombros mientras respiras.
- Usa unas gotas de aceite de oliva para lubricar la garganta y prevenir que se seque. Deja que el aceite gotee por la garganta.
- Puedes practicar la primeras Kriyas haciendo el sonido más alto que el resto, para sentir el movimiento de energía más fácilmente.
- No practiques Kriya con el estomago lleno, espera unas tres horas si has tomado una comida abundante. Una comida ligera necesita menos tiempo para digerir.
- Si interrumpes la Kriya debido a que tienes que toser, bostezar etc., no la cuentes y empieza una nueva Kriya desde el principio.
- Si estas muy enfermo no practiques Kriya, es decir cuando se tiene fiebre alta o el cuerpo está muy débil.
- Siempre practica con devoción.

Maha Mudra

Maha Mudra significa “Mudra extraordinario” y debe practicarse antes de hacer Kriya. Esta técnica es muy importante para despertar la energía en la columna y para ayudarnos a sentir las corrientes mientras practicamos Kriya.

Técnica

Primera fase: Siéntate sobre el talón izquierdo con el ano descansado sobre el talón. Entrelaza los dedos y lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Asegúrate que la columna esta derecha. Mientras tiras de la rodilla hacia ti, haz la inspiración de Kriya contando hasta 10 ó 15, tal y como se explica en la técnica propiamente de Kriya.

Cuando retengas la respiración, estira la pierna derecha, lleva la frente a la rodilla, (o hasta donde puedas, la idea es estirar la columna para que fluya la energía. Si necesitas doblar la rodilla puedes hacerlo ligeramente.) Coge el dedo gordo del pie con los dedos meñiques de la mano, que aun están entrelazados, tira hacia a ti con suavidad y siente como la columna se estira. Mantén la posición contando hasta seis, o cantando “AUM” seis veces. Continua con la atención en el punto entre las cejas.

Después de contar seis, trae la rodilla de nuevo hacia el pecho con las manos entrelazadas. En esta posición espira con la respiración de Kriya contando de 10 a 15.

Segunda fase: Lo mismo pero con la pierna izquierda. Ahora la pierna derecha esta doblada y el talón debajo del ano y la pierna izquierda la llevamos doblada hacia el pecho con las manos entrelazadas. Repite la fase primera.

Tercera fase: Siéntate en el suelo y lleva las dos rodillas hacia el pecho con las manos entrelazadas. Inspira con la inspiración de Kriya mientras mantienes esta posición.

Estira las dos piernas enfrente de ti y con las manos entrelazadas, tira de los dos dedos gordos de los pies hacia a ti. Siente como la columna se estira. Lleva la frente hacia las rodillas, si lo necesitas, dobla ligeramente las rodillas. Mantén esta posición y contén la respiración hasta contar seis. Lleva la atención al punto entre las cejas.

Trae de nuevo las rodillas hacia el pecho, tirando de ellas con las manos entrelazadas. Espira con la espiración de Kriya en esta posición.

Un Maha Mudra es cuando se completan las tres fases. Antes de practicar Kriya debes hacer de dos a tres Maha Mudras.

Puntos Importantes

- Recuerda que estas estirando la columna y no relajándote como se suele hacer en Hatha Yoga.
- Las manos se mantienen entrelazadas durante todo el Maha Mudra, desde la fase primera hasta la tercera, si es posible.
- Intenta practicar Maha Mudra tal y como se describe. Si te encuentras con limitaciones físicas puedes hacer algunas variantes como: En vez de sentarse en el talón, siéntate en el suelo con el talón al lado de la nalga y la rodilla doblada. Doblar, ligeramente, la pierna que esta estirada. O incluso hacerlo en una silla si esta es la única forma que puedes realizarlo.

Jyoti Mudra

El propósito de Jyoti Mudra es llevar la energía enfocada que se ha despertado con la práctica de Kriya, al punto entre las cejas. Esto te ayuda a ver la luz del ojo espiritual con más facilidad. Jyoti significa “luz interna”. Esta es una parte integral de Kriya Yoga y debe realizarse al finalizar las Kriyas cada vez que practiques Kriya Yoga.

Técnica del Jyoti Mudra

Al finalizar tu ultima Kriya, eleva tus manos y prepáralas para hacer Jyoti Mudra e inmediatamente comienza una respiración de Kriya contando hasta 10 ó 15. Reten la respiración

contando hasta 25 y enfoca la energía en el punto entre las cejas. Espira con la espiración de Kriya contando hasta 10 ó 15.

Posición de las manos en Jyoti Mudra

Cuando se retiene la respiración, los dedos se colocan de forma que se cierran todos los orificios de los sentidos. Los dedos tienen como misión dirigir y enfocar la energía en el ojo espiritual.

- Los dedos pulgares presionan ligeramente en los oídos tapándolos con la parte saliente de la oreja.
- Los dedos índices se colocan en las esquinas de los párpados cerrados, presionando con mucha suavidad sobre la esquina del hueso de la cavidad ocular. Debes de sentir una presión muy ligera en los ojos.
- Los dedos medios presionan y cierra la nariz.
- Los dedos anulares se colocan en la parte superior de los labios y los meñiques en la parte inferior, ciñendo los labios para que estén bien cerrados.

Reteniendo la respiración cuenta hasta 25, si es que puedes. Para ayudarte a contar puedes cantar AUM, 25 veces cantando 8 veces en grupos de 3 y añadir uno al final: “AUM, AUM, AUM.” “AUM, AUM, AUM.” Suavemente frunce el ceño y siente que los dedos están dirigiendo la energía al punto entre las cejas. Con todas estas aberturas cerradas contempla luz del ojo espiritual y absórbete profundamente en ella.

Después de contar 25, separa ligeramente los dedos de la cara abriendo los orificios que has cerrado. Deja las manos preparadas para el siguiente Jyoti Mudra. Espira con la respiración de Kriya y cuenta hasta 10 ó 15. Siente como la energía va hasta la base de la columna.

Esto es un Jyoti Mudra, realiza 2 ó 3 después de terminar tus prácticas de Kriya. En el último Jyoti Mudra lleva tus manos a tu regazo lo más suavemente posible para que te no te distraigas y puedas seguir con el punto de concentración en el ojo espiritual.

Durante unos 15 minutos o más, siéntate sin moverte viendo hacia la luz y disfruta de los efectos de paz que deja la práctica de Kriya. También puedes practicar la técnica de AUM sin taparte los oídos, rezar, etc.

Puntos para Recordar

- Hacer una inspiración de Kriya después de terminar el número de Kriyas que habitualmente realizas.
- Retener la respiración y usar Jyoti Mudra contando hasta 25, si sientes que no puedes llegar a 25 empieza con un número más bajo, el que funcione para ti, lo importante es que te encuentres

relajado durante la técnica. Empieza con un número menor pero trabaja para conseguir llegar hasta 25.

- Espirar usando la espiración de Kriya y dejando las manos cerca de la cara preparadas para el siguiente Jyoti Mudra.

- Presiona tus dedos con suavidad y firmemente cerrando las aberturas de los sentidos.

- Contempla con atención profunda y devoción al punto entre las cejas. No uses tensión.

- Ten paciencia si no ves la luz enseguida. Recuerda que la práctica de este Mudra te ayuda en desarrollar tu habilidad para concentrarte en el punto entre las cejas, que en sí mismo es una gran ayuda en el desarrollo espiritual.

Como Introducir Kriya en Tu Meditación

Te recomendamos que primero practiques los ejercicios de energetización, después hagas el Maha Mudra. Reza a Dios y a los Gurus para que te ayuden y guíen y si lo deseas puedes cantar o escuchar algunos cantos. Después hace unos minutos de Jhong-So ya puedes empezar con la técnica de Kriya. Siempre deja por lo menos unos 15 minutos de silencio donde puedes disfrutar de la paz, o bien puedes hacer Jhong-Sau en la columna, hacer la técnica de AUM, rezar, o comulgar con Dios.

A continuación ofrecemos un Sadhana para los nuevos iniciados a Kriya.

Sadhana Para los Nuevos Kriyabanes

De una hora u hora y media:

- 1.- Energetización, 10,15 minutos.

- 2.- Maha Mudra, 5 minutos.

Inspira 10-15, reten 6, espira 10-15. Hazlo 2 ó 3 veces.

- 1.- Reza, canta o escucha cantos. 5 minutos.

- 2.- Jhong-Sau, 5-10 minutos.

- 3.- Kriya, 8-10 minutos.

- 4.- Jyoti Mudra, 2-3 minutos.

Inspira 10-15, retiene hasta 25, expira 10-15. Hazlo 2 ó 3 veces.

- 1.- Disfruta del silencio interior por lo menos 15 minutos.

- 2.- Técnica de AUM, 10-20 minutos.
- 3.- Termina con oraciones curativas y oración de gracias.

Revisión de la Técnica de Kriya

Extractos del casete de la técnica de Kriya Yoga por Swami **Kriyananda**

En el nuevo testamento Jesús le dice a San Pedro: “Te daré las llaves del reino de los cielos...” (San Mateo 16:19.) Según Yogananda, las “llaves” significan la técnica, el método por los que una persona puede abrir las puertas interiores de la conciencia- Las puertas de los chakras, del ojo espiritual. Si estas están cerradas, nuestra energía fluirá hacia fuera hacia el mundo, en vez de hacia arriba hacia el cerebro.

Hay muchos pasajes como estos en la Biblia que describen las realidades yoguicas. El libro de las revelaciones habla del olivo que crece en los bancos del río de la vida. El río de la vida es la columna, los dos olivos describen a *ida* y *pingala*. Se dice que dan doce tipos de frutas, estas frutas representan los seis chakras con su polaridad norte y sur, de forma que cuando la energía circula arriba y abajo en la columna, se convierte en doce debido a la polaridad. Puedo hablaros de muchos, machismos ejemplos que hay en el nuevo y viejo testamento que corroboran estas verdades.

En las enseñanzas de la India hablan de los chakras en la columna como pasajes que tienen que abrirse, o como flores de loto donde los pétalos tienen que girar y dirigirse hacia arriba, hacia el cerebro. Cuando esto ocurre, la energía y la conciencia serán capaces de elevarse a través de la columna hacia el cerebro y dirigirse fuera hacia la conciencia cósmica.

Santa Teresa de Avila dijo que cuando el alma entra en éxtasis, es como si uno fuera disparado hacia arriba como la bala que sale de la pistola. La imagen de que una bala pasa hacia arriba a través del cañón de una pistola, es muy similar a esta energía que se dispara hacia arriba por el tubo de la columna, hacia el cerebro y hacia fuera hacia la conciencia cósmica.

Esta descripción del movimiento ascendente es algo que encontramos en todas las religiones. Toda religión habla del cielo que está arriba y el infierno abajo, sabemos que eso no es literalmente verdad, sabemos por ejemplo que la gente que vive en el hemisferio sur de la tierra consideran arriba lo que nosotros consideramos abajo. En un sentido absoluto no hay forma de saber que es arriba y que es abajo, pero ciertamente y relativamente a nuestros cuerpos, encontramos que lo siguiente es verdad: A medida que nuestra conciencia se eleva nos encontramos en sintonía, nos encontramos en un cielo interior. A medida que nuestra conciencia desciende sentimos lo contrario. En las mismas palabras que usamos, y no solamente en el inglés pero en todas las lenguas, hay expresiones que similares que describen los estados de ánimo como “estoy alto de moral”, o sentirse deprimido, "estoy bajo de moral". Todas estas expresiones implican una experiencia universal del hombre que no depende de dogmas o creencias pero más en una experiencia real. Esta experiencia será la misma para todo el mundo porque estamos hechos de la misma manera.

Ver el ojo espiritual es también una experiencia universal que no depende de las creencias. Yogananda describe el ojo espiritual, que la gente ve cuando sus mentes están profundamente en

calma y concentradas, como un anillo de oro con un campo opalescente, violeta-azul dentro del campo de oro, y con una estrella blanca de cinco puntas en el centro. Realmente los dos ojos, el ojo espiritual y los ojos físicos, son un reflejo de la medula oblongata, que es el corte transversal de la misma columna y muestra las capas de las distintas envolturas de la energía en la columna. Hay tres pasajes concéntricos, el más exterior está reflejado en el ojo espiritual como un aro dorado y en el ojo humano como la parte blanca del ojo, esto representa la energía del mundo astral. A medida que medites durante años profundamente en esto, empezaras a ver el ojo espiritual que se alarga, y veras un túnel dorado. A medida que vas entrando en ese túnel, vas a ir a la luz astral. A medida que profundices veras un campo azul que se alarga formando un túnel, al ir en él tu iras a la conciencia Cristica, que es también el mundo causal. La estrella del centro representa el reino de Dios que va mas allá de la creación.

Una vez que entras en la realidad interna de la conciencia humana, que está detrás del temperamento, la personalidad, la estructura de los hábitos y el sistema de creencias, se va incrementando una universalidad que se aplica a todo el mundo. Esto es especialmente verdad con la técnica de Kriya Yoga, porque trabaja con la realidad central de nuestro ser y de nuestra naturaleza humana.

En esta era nuestra conciencia a empezado a ser mas sensitiva, es más consciente de las realidades interiores, una vez más somos capaces de entender las realidades de la energía, no solamente de la materia. Es por ello que Babaji dio esta técnica a Lahiri Mahasaya y a través de él al mundo. Llego el momento, a través de esta técnica, de no poner énfasis en los aspectos exteriores de la religión, tal como renunciación, él quería poner el énfasis en que la renunciación es interior, y que tu puedes estar casado y tener hijos, como Lahiri Mahasaya era, y aun así buscar a Dios. Lo importante es que practiques esta técnica en tu corazón y que te des cuenta que todas las actitudes religiosas simbolizan un practica interior y no exterior.

Una era muy importante ha amanecido al transmitir Kriya Yoga a Lahiri Mahasaya en 1861. Cuando Babaji le dio esta técnica a Lahiri, dijo que había trasmitido esta técnica en otra vida como Krishna a Arjuna. Y como Krishna dijo que había impartido esta técnica en otras encarnaciones mucho antes que la historia escrita hubiera comenzado. Esta técnica ha sido trasmitida por los grandes Maestros una y otra vez y otra vez. De esta forma nosotros somos parte de una ola que ha venido a este mundo repetidamente, esta es la ola que puede traer a la gente la experiencia autentica de Dios. El momento a llegado de ir más allá de las creencias religiosas. Como Yogananda solía decir, “El momento de conocer a Dios ha llegado.”

Citas Sobre Kriya Yoga

Palabras de Paramhansa Yogananda del libro “La esencia de la auto-realización.”

“¿Por qué el nuevo iniciado en Kriya Yoga tiene que decir “Si” cuando viene a recibir la bendición durante la ceremonia? Es solamente una promesa de que va a practicar esta técnica y, manteniendo la tradición antigua, para mantener su secreto. Es el “Si” de discípulo, expresa la firme resolución de los devotos que de ahora en adelante va a dejar a un lado las motivaciones egoístas y van a dedicarse a hacer la voluntad de Dios solamente, como se expresa a través de la línea de Gurus. Si tu tomas la iniciación en este espíritu, rápidamente llegarás a Dios.”

Kriya Propiamente

Preparación:

1.- Visualiza tu columna astral como un tubo hueco que está situado en el centro de tu cuerpo y que va desde la base de la columna hasta el punto entre las cejas.

Coloca tu mano izquierda en la base de la columna, (al final del coxis), y la mano derecha en la medula oblongata, (que es la pequeña hendidura que se produce en la parte posterior del cuello, en concreto en la unión de la cabeza con la columna.) Siente que entre tus manos hay un tubo hueco desde la base de la columna hasta la medula oblongata. Puede que sea de 2cm de diámetro o tan amplio como tú lo sientas.

Ahora, lleva la mano izquierda al ojo espiritual, que es el punto entre las cejas. Siente como el tubo se dobla en la medula y continua hasta el ojo espiritual. *Cuando hagas Kriya visualiza este tubo que esta hueco y libre de obstáculos.*

2.- Suavemente y despacio, balancea tu tronco de izquierda a derecha, solamente unos centímetros de su centro. Siente como si la columna física resiste este movimiento, o como si pasaras por una columna de energía cada vez que cruzas en el centro.

3.- Hace un tubo hueco con tus manos. Coloca la mano derecha en la boca y la izquierda pegada a la derecha. Inspira y espira por la boca y a través de ese tubo hueco, siente la sensación de frío y calor que produce la inspiración y espiración. Después transfiere estas sensaciones a la garganta y a la columna.

Sonidos de Kriya y las Corrientes:

1.- Practica los sonidos de Kriya. Para ello relaja tu cuello y trae la lengua, relajada, hacia la base de la garganta. Después lleva la lengua a su posición normal pero mantén la garganta relajada y abierta. Inspira y espira a través de la boca abierta, no por la nariz.

“Ooo”- El sonido ascendente de la corriente energética se produce en la parte profunda de la garganta expandida, en la base de la garganta, con la inspiración a través de la boca, no por la nariz. La corriente es fuerte y la sensación es fresca, como el rociar de una fuente fría. El sonido es de un “ooo...” profundo como si se produjera en una cueva.

“Iiii”- El sonido de la corriente descendente se produce con la exhalación del aire en la parte alta de la garganta expandida, en la parte más alta de la garganta debajo del oído. Es una sensación templada y es como un hilo de corriente energética.

Asegúrate que los sonidos se producen en la garganta sin el uso de las cuerdas vocales y no en la boca. El sonido “Ooo” ascendente se lleva hasta el punto entre las cejas. La corriente de “Iii” se lleva controladamente y con más profundidad hasta la base de la columna. Siente que con cada Kriya te interiorizas más y te lleva más profundamente dentro de la columna astral.

2.- Hace un tubo hueco con las dos manos haciendo un círculo con los dedos y poniendo un puño hueco encima del otro y llévalos a la boca. Respira por la boca a través de ese tubo hueco. Siente el frío en tus manos con la inspiración y siente el calor con la exhalación. Después lleva esa sensación de frío y calor a tu garganta, y después a tu columna. Este ejercicio se recomienda hacer antes de empezar la práctica de Kriya.

3.- Haz varias Kriyas cortas antes de empezar con la primera Kriya de respiración completa. Siente la corriente en la garganta principalmente. Después realiza unas respiraciones más largas, contando hasta 3 ó 5, y sintiéndolas en la columna. Después espira y empieza con las Kriyas regulares.

La Respiración Completa de Kriya

Inspira a través de la boca produciendo el sonido de “O”, (durante todo el tiempo que dure la inspiración), en la parte expansiva de la garganta, contando de 10 a 15. Siente una corriente de energía fría subiendo por la columna al mismo tiempo que inspiras, empezando en la base de la columna, doblándose en la medula oblongata, pasando por el cerebro y terminando en el punto entre las cejas. Tu atención debe de estar en la energía en la columna.

Retiene la respiración en el punto entre las cejas y cuenta de 3 a 5. Tu atención debe estar en el punto entre las cejas.

Espira con el sonido “Iiiii”, (durante todo el tiempo que dure la espiración,) que se produce en la garganta expandida, contando el mismo número que en la inspiración. Siente una corriente templada de energía que, como un goteo, va descendiendo desde el punto entre las cejas, pasando por el cerebro a través de la medula y terminando en la base de la columna. Inmediatamente empieza con una nueva inspiración de Kriya, no tomes una pausa.

Esto es UNA respiración de Kriya. Al principio practica 14 Kriyas por la mañana y 14 Kriyas por la noche. Inmediatamente después de tu Kriya número 14, empieza otra respiración de Kriya y practica Jyoti Mudra tres veces.

Una vez a la semana intenta hacer una meditación más larga de dos o tres horas. En esta meditación puedes incrementar el número de Kriyas, (siempre de 12 en 12). Ahora bien, solamente realiza el número de Kriyas que seas capaz de hacer con una profunda concentración y devoción.

Resumen de la Técnica de Kriya Propiamente

Es una buena idea hacer los ejercicios preparatorios (pasos 1-3 abajo indicados) cada vez que haces Kriya, especialmente si eres un nuevo Kriyaban o como una forma de mejorar y revitalizar tu práctica de Kriya.

1.- Llevando las manos a la base de la columna y al punto entre las cejas, siente la columna como un tubo hueco.

2.- Balancéate suavemente y percibe la columna astral.

3.- Hace un tubo hueco con tus manos. A través de ese tubo hueco inspira y expira por la boca. Transfiere las sensaciones de frío y calor de las manos a la garganta y a la columna.

4.- Prepara las corrientes: Hace respiraciones de Kriya cortas e incrementalas poco a poco, haciendo los sonidos de Kriya y sintiendo las corrientes de energía.

5.- Comienza con la respiración completa de Kriya contándolas con tu “Mala” (especie de rosario que ayuda a contar) o con los dedos.

6.- Siéntate en silencio después de realizar Jyoti Mudra. Disfruta de la paz que surge de tu práctica. Puedes rezar y sentir devoción, oír el sonido de “OM” sin taparte los oídos, o puedes hacer Jhongsas en la columna.

● **Disfrutar los efectos de paz después de hacer las Kriyas es muy importante.** Uno de los propósitos y efectos principales de Kriya, es liberar semillas de karma, o vórtices de energía, alojados en la columna astral que bloquean nuestro conocimiento pleno de Dios. Estas semillas, elevadas por las corrientes de energía de la columna, se liberan en el cerebro durante la práctica de Kriya. Al sentarnos en la atmósfera de paz y devoción de la meditación después de hacer Kriya, damos tiempo a que estas semillas, gradualmente, se disuelvan en la vibración del cerebro recargado de energía. Si dejamos de meditar demasiado pronto o inmediatamente comenzamos otras prácticas de concentración, nos podemos encontrar inquietos mental y emocionalmente, incluso se puede experimentar algunos efectos negativos de estas semillas kármicas a medida que se van disolviendo cuando la mente está desempeñando funciones más cotidianas.

Puntos a Recordar Cuando se Practica Kriya

● Hace tus Kriyas ruidosamente al principio y con mucha energía, después gradualmente hazlas más suaves y más interiorizadas en la columna. (Con la interiorización de la energía en la columna, se harán más suaves de forma natural.)

● Mantén el pecho derecho y respira con el diafragma y con las costillas flotantes para minimizar el movimiento del pecho y de los hombros; recuerda mantener los hombros hacia atrás y relajados.

● Antes de meditar pon unas gotas de aceite de oliva u otro aceite suave, en la parte de atrás de la garganta con un cuenta gotas. Déjalo gotear en la garganta sin tragarlo, esto ayuda a lubricar la garganta.

● Después de comer espera unas 3 horas antes de practicar Kriya.

● Si la Kriya se interrumpe en el medio debido a un estornudo, tos etc. descuenta esa Kriya y empieza una nueva Kriya, no toda la serie.

Concéntrate en una cosa a la vez. La técnica de Kriya es compleja, aquí te ofrecemos algunas sugerencias para concentrarte:

- Concéntrate en la sensación de las corrientes de energía en la columna, y en los sonidos de “Ooo” e “Iiii”

- Concéntrate en la sensación de frío y calor de las corrientes energéticas propiamente.

- Concéntrate en que cada Kriya sea más profunda que la anterior.

- Concentrarse en hacer Kriya con devoción.

- Al cabo de varios meses, cuando ya domines la práctica de Kriya, puedes profundizar más en la práctica cantando “OM” a cada uno de los chakras cuando la energía vaya pasando por ellos tanto al ascender como al descender. También puedes hacer las Kriyas con Kechari Mudra, si es que lo realizas con facilidad. (Kechari Mudra se enseña en el libro de “Los 14 pasos para una conciencia más elevada.”)

Cita Sobre Kriya Yoga

“Maestro” lamentaba un discípulo de Yogananda, “tengo mucha dificultad en concentrarme. Soy muy constante en mis prácticas de yoga, pero nunca siento que voy a ningún lado con ellas.”

“No es suficiente tener una práctica mecánica.” Respondió el Maestro. “Debe también haber un interés sincero en lo que haces. Debes profundizar en tu devoción.”

“Observa a la gente en el cine. ¿No se convierten en yoguis? Mira como se sientan inmobilizados durante las escenas de suspense; como están absorbidos por el drama que se desarrolla. ¡Toda esa absorción es simplemente porque su interés ha sido despertado! Medita de esa manera”

“Una vez que hayas convencido a tu mente que tu realmente quieres encontrar a Dios en el silencio interior, será muy fácil para ti sentarte inmóvil y meditar profundamente.”

Cita del libro “La esencia de la auto-realización, palabras de Yogananda citadas por Kriyananda.

Jyoti Mudra-Historia

Maha Mudra, Kriya propiamente y Jyoti Mudra son tres partes inseparables en la práctica de Kriya Yoga. Ya hemos descrito Maha Mudra, que prepara el cuerpo y la columna para la práctica de Kriya, fortaleciendo la columna, cargándola con energía y abriendo los canales sutiles de energía. La práctica propiamente de Kriya retira la energía de la periferia del cuerpo y la lleva a canales más profundos en la columna. Jyoti Mudra lleva esta energía recién avivada, centrada y concentrada al punto entre las cejas. Esta energía quema a través de las nubes de agitación para llegar al sol interior, el Ojo Espiritual.

Jyoti Mudra significa “el Mudra de la luz interior”. Su objetivo es despertar el ojo espiritual y dejar que el meditador vea y vaya a la luz que hay en el centro del ojo espiritual. En “El Sendero” Swami **Kriyananda** dice: “Cuanto más profundamente concentres tu mirada en este punto, mas vas a

ser consciente de la formación de una luz esférica: Un campo azul brillante con un aro dorado al rededor y una estrella de cinco puntas en el centro de color plateado-blanco. El ojo espiritual es el reflejo de la medula oblongata que está localizada en la base del cerebro.”

Aunque al principio uno no vea el ojo espiritual, la práctica de Jyoti Mudra lleva al meditador a un enfoque más profundo en el punto entre las cejas. Esta es la puerta al súperconsciente. Aunque no veamos la puerta y no la atravesemos para llegar al súperconsciente, aun así estamos de pie ante la puerta. Con practica y paciencia aprenderemos a ver y también a atravesar la puerta.

Jyoti Mudra debe practicarse mañana y noche, inmediatamente después de haber completado la ultima Kriya. La energía interna, minuciosamente sintonizada y centrada a través de Kriya propiamente, necesita ser llevada a un foco dinámico, al punto entre las cejas, antes de que empiece a disiparse.

La Técnica del Jyoti Mudra

Preparación: Permanece en la posición de sentado que has elegido para hacer Kriya. Intenta no moverte innecesariamente o distraer tu atención durante la transición de Kriya a Jyoti Mudra. Deja que los movimientos de tus manos y brazos sean relajados y automáticos para no romper tu concentración en el punto entre las cejas. Mantén tus ojos enfocados en el ojo espiritual como lo haces durante Kriya propiamente.

Práctica del Jyoti Mudra

Al final de tu ultima Kriya, eleva tus manos a la posición de Jyoti Mudra, e inmediatamente empieza con otra inspiración de Kriya contando 10 ó 15.

Reten la respiración y lleva la energía al punto entre las cejas como en Kriya propiamente.

Mientras retienes la respiración, cierra los orificios de los sentidos con tus dedos. (Ver la ilustración)

Utiliza los **dedos pulgares** para presionar ligeramente la parte sobresaliente de la oreja y con ellas cerrar perfectamente el orificio del oído.

Coloca los **dedos índices** en las esquinas de los párpados, cerrando suavemente los ojos. Debes de sentir una presión muy ligera en el globo ocular. Los dedos índices deben descansar en el hueso de la órbita ocular.

Los **dedos del medio** cierran las ventanas de la nariz.

Los **dedos anulares** llévalo por encima de los labios

Los **dedos meñiques** se sitúan debajo de los labios para cerca completamente la boca.

Mientras mantienes la posición, suavemente aprieta los ojos y siente que todos los dedos dirigen toda la energía al punto entre las cejas. Con todas las aberturas de los sentidos cerradas, contempla con profunda concentración a la luz del ojo espiritual. Reten la respiración en esta posición y cuenta hasta 25. Si 25 es demasiado tiempo, busca un número que sea confortable e intenta llegar con el tiempo a 25. Para ayudarte a contar puedes cantar AUM en grupos de tres: “AUM, AUM, AUM”, “AUM, AUM, AUM”,

Después de contar retira los dedos de la cara y déjalos en posición de “preparados” para el próximo Jyoti Mudra, (cerca de la cara o tocando suavemente la cara.)

Espira con una respiración regular de Kriya contando 10 ó 15, sintiendo la energía bajando por la columna hasta la base de la misma.

Practica 2 ó 3 ciclos inmediatamente después de hacer tu ultima Kriya por la mañana y por la noche. Al terminar la práctica de Jyoti Mudra, baja tus manos relajadamente y con la mínima distracción posible y déjalas que descanse en la posición normal de meditación. Siéntate un tiempo largo contemplando la luz o simplemente absorbiendo los efectos de paz que trae la práctica de Kriya, o escucha a los sonidos interiores con los oídos abiertos. Lo más importante es que prolongues, lo mas confortablemente que puedas, esa sensación de quietud que resulta de la práctica de Kriya. Yogananda nos dice que en esta quietud es donde nace y se desarrolla la intuición y donde se alcanzan los beneficios permanentes de la meditación.

Ten cuidado y no fuerces la práctica de Jyoti Mudra, no trates de apretar físicamente el ojo espiritual para traerlo a la existencia. Más bien lleva tu consciencia al punto entre las cejas y relájate ahí. Permanece relajado e inmóvil, como una flor abriéndose al sol. A medida que la luz se empieza a formar, permanece muy relajado y ofrécete más profundamente al corazón de la luz. Incluso antes de que haya una experiencia de la luz, Jyoti Mudra trae muchas bendiciones: una concentración más fuerte, elevación de la conciencia y la energía, quietud interior e inmovilidad y en general lo más importante es elevar la energía interior hacia el punto de la conciencia Cristica que es el ojo espiritual.

Citas en Kriya Yoga

Palabras de Paramhansa Yogananda del libro “La esencia de la auto-realización”

“Justo detrás de la oscuridad de los ojos cerrados brilla la luz de Dios. Cuando contemplas esa luz en la meditación, aférrate a ella con ardorosa devoción. Siente dentro de ella, ahí es donde habita Dios. Si por el contrario, no contemplas ninguna luz en la meditación, concéntrate en el punto entre las cejas, y contempla profundamente la oscuridad que ves con los ojos cerrados. Intenta con tu devoción penetrar ese velo espeso. Con el tiempo, observarás la luz interior, ya que siempre está ahí brillando en tu frente. De la misma forma que todos los seres humanos tienen ojos, así todos tenemos el ojo espiritual dentro de nuestra frente, está esperando ser descubierto en una concentración interior profunda.”

La Técnica de Kriya Yoga-Preguntas y Respuestas

Preguntas grabadas en los retiros para Kriyabanes

Querido Kriyaban:

Las preguntas aquí expuestas han sido realizadas por los participantes. Swami **Kriyananda** las revisó antes brevemente y las contestó espontáneamente durante las clases. Debido a la forma en que las preguntas y las respuestas dadas se recopilaron, este manual no es una guía exhaustiva para la práctica de Kriya Yoga, está pensado más para tu inspiración.

Preguntas y Respuestas Sobre el Maha Mudra

Pregunta: ¿Cuál es la importancia de Maha Mudra?

Respuesta: Maha Mudra genera energía en la columna, magnetiza esa energía y te ayuda a tener control sobre las corrientes, de forma que cuando haces Kriya te ayuda a ir mucho más profundamente.

Te beneficia también en otros niveles. Por ejemplo, cuando estuve en la India, el hermano de Yogananda me dijo que Maha Mudra puede curar determinadas enfermedades. Por desgracia mucha gente que hace Kriya poco a poco deja de hacer esta práctica, o nunca llega a realizarla. Esto es un error.

Hay varias cosas que debes tener en cuenta cuando practiques Maha Mudra:

Los Mudras son diferentes de las posturas de yoga o Asanas. Cuando haces Asanas te relajas en cada postura, pero en Maha Mudra se tira y se estira la columna en vez de relajarla, concentrándose en enérgizarla con la resistencia que se produce al tirar.

En las lecciones de Kriya [de SRF] Yogananda dice “siéntate en el talón” pero parece natural que uno coloque el talón en el ano. Esto produce el cierre anal – Mula Bandha. Presionar la barbilla contra el pecho es el cierre de la barbilla – Jalandhara Bandha. Estos dos Bandas juntos cierran la energía magnetizada en la columna. La rodilla contraria debe traerse fuertemente contra el pecho de forma que la columna se mantenga recta.

En las lecciones de Kriya, el Maestro habla de doblarse hacia delante y coger los dedos de los pies. Pero en una iniciación de Kriya, frente a seiscientas personas, cuando el Maestro me pidió que demostrara Maha Mudra, lo hice tal como lo describen las lecciones y él me corrigió. Me dijo que cogiera el dedo gordo en vez de todos los dedos. El hecho de que el Maestro lo dijera frente a toda esa gente, significa que no era algo personal para mí, sino que es para todos. En los libros de Hatha Yoga, podéis notar que en Paschimotanasana, la postura de la cabeza en las rodillas, se cogen los dedos gordos. Así que tirar de los dedos gordos es importante para el flujo de energía.

El Maestro dijo que es mejor hacer Maha Mudra con los dedos entrelazados en todo momento. Dijo que ciertas energías sutiles del cuerpo se estimulan si se mantienen los dedos entrelazados. No

creo que sea esencial, pero ayuda. Lo que he descrito es la forma ideal de practicar Maha Mudra. Es posible que necesites adecuar tu práctica a las limitaciones de tu cuerpo. Por ejemplo, quizá te sea difícil llegar a tirar del dedo gordo, en ese caso tira del pie, del tobillo o incluso de la rodilla.

Llevar la barbilla contra el pecho y doblarse hacia delante hasta poner la frente en la rodilla, estira tanto la parte baja como la parte alta de la columna, lo que es muy beneficioso. Pero lo más importante de Maha Mudra es tirar para crear una resistencia en la columna y que así puedas energizarla y magnetizarla. Cuando estaba recuperándome de una operación de cadera, tuve que hacer Maha Mudra en una silla, pero aún así obtuve beneficio de él. Magnetizar la energía en la columna es más importante que ver cuánto puedes estirarte, de qué estás tirando o cómo estás tirando exactamente. No dejes que Maha Mudra sea un ejercicio físico, concéntrate en la energía que está magnetizando la columna.

Pregunta: ¿Por qué tiramos del dedo gordo en Maha Mudra?

Respuesta, Kriyananda: El Maestro me dijo que tirara del dedo gordo. Me quedé mirándole con expresión interrogante y añadió que tenía que ver con la energía. Eso fue todo lo que contestó.

En otra ocasión, estaba sentado en el suelo cerca de él con los dedos curvados hacia delante de forma que mi peso descansaba en ellos en vez de hacerlo en la parte alta del pie. El Maestro me dijo: “No te sientes de esa forma.” Puse los dedos hacia atrás y mire interrogativamente y me dijo: “Es perjudicial para los ojos.” Los nervios están conectados de alguna forma, pero el Maestro no profundizó más en el tema. Simplemente informo de lo que él me dijo porque es interesante.

Ésta es una observación: Muchos japoneses se sientan sobre los dedos de esa forma, es un hábito cultural, y notaréis que muchos japoneses usan gafas. No puedo ofrecer ninguna explicación, pero quizá aquellos que están versados en estas cosas puedan hacerlo.

En Reflexología Podal, trabajar en el dedo gordo es beneficioso para los ojos, ¿no es así? Si esto es así, es posible que el dedo gordo esté conectado con el ojo espiritual y la médula. Pero hablo desde la ignorancia y no quiero ser el ciego que guía al ciego. Así que no me citéis en este tema como si fuera una autoridad, sino como alguien con la mente abierta que busca posibles respuestas. Esto es lo mejor que puedo ofrecer.

Pregunta: SRF enseña que lo más importante en Maha Mudra es mantener la pierna recta de forma que la zona lumbar de la columna esté estirada. Los profesores de Ananda enseñan que si no puedes llegar al dedo gordo con la pierna estirada, puedes doblar la rodilla para agarrarlo, en vez de mantener la pierna estirada y agarrar el pie, el tobillo o la rodilla. ¿Qué es lo correcto?

Kriyananda: La pierna debe estar algo estirada, pero no tiene que estar totalmente estirada. Es mejor doblar la rodilla un poco si esto te ayuda a llegar hasta el dedo gordo. En la India noté que algunos discípulos de Lahiri Mahasaya doblan la rodilla para poder llevar la cabeza más abajo, de forma que aumente el estiramiento en la parte alta de la columna. Al ver esto comprendí que el estiramiento es tan importante en la parte alta como en la parte baja de la columna.

De hecho, el Maestro no enfatizó el estiramiento de la pierna, enfatizó agarrar el pie, o mejor aún, el dedo gordo, porque puedes obtener más beneficios cuando tiras del pie o del dedo en vez del tobillo, la pantorrilla, o la rodilla. Pero si para intentar llegar tan lejos tienes que traer la rodilla hasta el pecho, entonces es mejor coger el tobillo, la pantorrilla o la rodilla en vez del dedo. Al mismo tiempo dóblate hacia delante tanto como puedas, con la barbilla hacia el pecho, para crear el tirón en la parte alta de la columna. Tienes que trabajarlo de acuerdo con las limitaciones de tu cuerpo.

Pregunta: Me he dado cuenta de que a veces, incluso cuando puedo coger el dedo gordo con la pierna estirada, soy más consciente de la parte de atrás de la pierna que de la columna.

Kriyananda: Ésta puede ser otra razón para doblar la rodilla ligeramente. Tu energía, concentración y consciencia deben estar en la columna, y en la energía fluyendo hacia el ojo espiritual. La tendencia en Maha Mudra es tirar sólo con los brazos. Así que recuerda, lo que realmente estás intentando estirar es la parte alta y baja de la columna, y mientras estás tirando, sentir la energía que se magnetiza y sube por la columna hacia el ojo espiritual.

Pregunta: Cuando se hace Maha Mudra, ¿se lleva realmente la energía hasta la parte alta de la columna?

Kriyananda: Sí, pero uno debe estar concentrada en sentir la energía en la columna cuando tira del dedo gordo del pie.

Pregunta: ¿Cómo se cuenta en Maha Mudra?

Kriyananda: En Maha Mudra se inspira con un Kriya regular de 10 a 15 tiempos, mientras la rodilla está doblada y abrazada contra el pecho; después se retiene la respiración 6 tiempos estirando la pierna [agarrando y tirando del dedo gordo del pie]; a continuación se espira con la respiración Kriya normal, llevando la rodilla hacia el pecho de 10 a 15 tiempos.

Pregunta: ¿Se puede retener la respiración más de 6 tiempos?

Kriyananda: Sí, puedes retenerla hasta 12 tiempos.

Pregunta: ¿Cuántas vueltas de Maha Mudra debemos hacer?

Kriyananda: El Maestro dijo que se haga de dos a tres veces, pero no hay nada malo en hacerlo durante unos 15 minutos, si lo deseas. Keshabananda (del cual el Maestro habla en la Autobiografía de un Yogui) hacía Maha Mudra todos los días durante una hora. Con esta práctica desarrolló un gran magnetismo gracias al fuerte flujo de energía en la columna. Por desgracia lo utilizó para adquirir poderes. Lahiri Masaya solía reprenderle por esto.

Pregunta: ¿Los nuevos iniciados en Kriya, deberíamos hacer Maha Mudra solamente dos o tres veces para empezar?

Kriyananda: Sí, yo diría que los nuevos iniciados no deben hacer más de dos o tres ciclos.

Pregunta: ¿Debemos respirar entre los ciclos de Maha Mudra?

Kriyananda: Es mejor no hacerlo, pero lleva tiempo desarrollar la capacidad de hacer Maha Mudra sin respirar entre ciclos. Recordad también que hacéis Maha Mudra con la respiración Kriya.

Pregunta: A veces, cuando hago Maha Mudra se genera calor corporal. Esto también me sucede algunas veces cuando practico Kriya. ¿Es esto normal?

Kriyananda: No parece referirte a un calor doloroso, sino al calor que resulta del proceso de purificación de los nervios. Esto está bien.

Pregunta: ¿Puede practicarse Maha Mudra antes de recibir la sagrada técnica de Kriya Yoga, como una preparación para la iniciación?

Kriyananda: Sí, Maha Mudra es parte de Hatha Yoga. [Maha Mudra, sin la respiración de Kriya, se enseña como parte de la preparación a Kriya Yoga en Ananda.]

Pregunta: ¿Puedo hacer Maha Mudra y Jyoti Mudra en una meditación en grupo con gente que no es Kriyaban?

Kriyananda: Sí, es correcto. Nunca oí decir al Maestro que no se pudiera hacer delante de gente que no es Kriyaban, pero es mejor hacerlo [Maha Mudra] antes de ir a una meditación donde sabes que no va a haber Kriyabanes. Si no tienes alternativa hazlo en el fondo de la sala. No deberías tener ningún problema con Jyoti Mudra después de la práctica de Kriya, porque entonces las demás personas estarán meditando también.

El Maestro dijo, “Mantén Kriya en tu interior, mantenlo en secreto.” ¿Por qué mantenerlo en secreto? Bien, es cierto que si les dices a otros la técnica de forma equivocada, es posible que nunca la aprendan de forma correcta. Pero la razón de mantenerla secreta no es para privar a los demás de esta información tan importante, la razón es mantener Kriya fuerte dentro de ti. Lo que los gurús te están ofreciendo es un rayo de gracia, deberías de ir más y más profundamente dentro de ese rayo. Es una cuestión de sintonía interior. Tienes que tener cuidado de cómo hablas sobre Kriya ya que puede debilitar tu propia comprensión de esa gracia. Cuando se habla mucho sobre cosas preciadas se pierden.

San Simeón, el Nuevo Teólogo, que vivió hace diez siglos, escribió un tratado muy interesante donde contesta a la siguiente **Pregunta:** “Cuando recibes el bautismo, ¿estás realmente bautizado aunque no sientas ninguna experiencia interior de gracia?” Con gran fuerza San Simeón dice ¡por supuesto tienes que sentirla!. La Biblia dice “ponte a Cristo.” Si alguien se pone un traje, ¿no lo sentirá? Si no lo sintiera sería como un cadáver. Las personas que están bautizadas pero no sienten nada, ¡son como cadáveres!. ¡El tratado de San Simeón fue en contra de los diez siglos anteriores de doctrina Cristiana!. No es cuestión de dogma, si recibes la gracia interior, sentirás que algo te ha sucedido. Déjate guiar por esa sensación interior. Cuanto más profundamente la sientas, más profundamente bautizado estarás.

Pregunta: ¿Puede explicar cómo hacer Maha Mudra con más devoción, en vez de centrarte en el movimiento físico?

Kriyananda: Maha Mudra no es un ejercicio físico, es parte de Kriya. No es una técnica simplemente, es un acto de devoción, una auto-ofrenda. Si Kriya se hace sin devoción, no es Kriya. Si no hay una sensación de aspiración elevada cuando ofreces algo a Dios, realmente no estás ofreciendo nada. Haz una oración antes de Maha Mudra, ofréceselo a Dios primero para que haya un sentimiento meditativo en ello.

Postura

Pregunta: ¿Debe moverse el pecho durante Kriya?

Kriyananda: En los primeros años, el Maestro solía demostrar Kriya. Yo nunca le vi hacerlo, pero algunos de los discípulos más antiguos dijeron que se ponía de medio lado para demostrar cómo el pecho subía y estaba así durante toda la práctica porque la respiración se hacía en el diafragma. Ten cuidado y no dejes que se convierta en algo muy físico. Kriya no es un ejercicio de respiración, es un ejercicio de concentración en la energía. La respiración la usamos solamente para ayudarnos en nuestra concentración y consciencia de la energía. La columna debe estar recta, el pecho en alto y la espalda despegada del respaldo de la silla.

Pregunta: Llevo cuatro años practicando Kriya y a veces sigue siendo muy difícil para mí. En algunos momentos me quedo sin respiración y otras veces siento una tensión dolorosa alrededor del corazón. ¿Tiene alguna sugerencia?

Kriyananda: Parece como si estuvieras intentándolo duramente en un nivel físico. Trata de hacer Kriya en un estado más relajado y sin fuerza. Mantén el pecho en alto durante todo el tiempo, de forma que no estés reventando los pulmones para inspirar totalmente. Respira con el diafragma, siente la respiración en el diafragma y las costillas flotantes, pero deja que sea una práctica más mental. Siente que estás ofreciendo y elevando tus aspiraciones y energía. Siente que la energía pasa a través de los chakras como si los chakras fueran puertas abiertas para recibir la energía.

Pregunta: A veces cuando medito en una silla, como suelo hacer, siento un pequeño dolor en las piernas, justo encima de las rodillas. ¿Tiene alguna sugerencia?

Kriyananda: Parece algo físico y deberías consultar con un médico. Diría que cuanto más relajado estés es más probable que no te moleste.

Pregunta: Si por alguna razón uno no puede sentarse para hacer Kriya, ¿se puede hacer tumbado?

Kriyananda: Si tienes la columna débil o cansada puedes reclinarte en la silla para hacer Jhong-So, pero no Kriya. Deberías sentarte estirado, con los omóplatos juntos, y mantener el pecho en alto. Pero si sentarse es totalmente imposible, tumbarse es mejor que nada.

Pregunta: A veces la gente mueve la cabeza al sentir las corrientes de la columna subir y bajar. ¿Es esto correcto?

Kriyananda: No, la barbilla debe estar paralela al suelo.

Pregunta: Si hago Kriya de pie ¿es tan efectivo como un verdadero Kriya?

Kriyananda: Ciertamente es más fácil meditar cuando uno está sentado, pero realmente se puede meditar de pie si estás absolutamente recto, como una columna. No hace falta esfuerzo para mantener una columna recta, porque está totalmente centrada, todo se apila encima de todo, es una línea recta. Estando de pie como una columna, relajado y completamente centrado, puedes hacer Kriya, aunque no será tan profundo como hacer Kriya sentado.

Los Sonidos de Kriya

Pregunta: Muchas personas parecen tener problemas para hacer los sonidos de Kriya correctamente.

Kriyananda: Lo importante es mantener la garganta relajada. No se pueden hacer bien si la garganta está tensa y puedes dañar la garganta si la mantienes tensa. Además, no hagas el sonido Iii en la boca contra los dientes, sino con la garganta relajada, hazlo “detrás de las orejas” como solía decir el Dr. Lewis.

Pregunta: Si relajo la garganta parece que hago los sonidos de Kriya con la forma de la garganta. ¿Debería hacerlos más con los labios?

Kriyananda: El sonido debe hacerse en la garganta expandida. Si relajas la garganta profundamente, se expandirá automáticamente.

Pregunta: Mucha gente dice que cuando empieza a practicar Kriya, especialmente al principio, tienen la necesidad de bostezar frecuentemente. ¿Qué significa esto?

Kriyananda: Creo que simplemente estás tensando los músculos de la garganta para hacer el sonido Ooo y eso lleva a una acción refleja. Se pasará, no he visto que dure mucho.

Pregunta: Ha enseñado que los sonidos de Ooo deberían hacerse en el fondo de la garganta expandida. Puedo hacer el sonido y sentir el frío en el hueco, en la base del cuello, en la mitad o quizá más alto, pero definitivamente siempre más abajo del lugar donde se hace el sonido de Iii.

Kriyananda: Sí, deberías de sentir el sonido Ooo más donde lo describes. El Iii es más alto, “debajo de los oídos” es como solía decir el Dr. Lewis. Hay una diferencia, pero la garganta se mantiene expandida en todo momento.

Pregunta: ¿Son Ooo e Iii un Mantra? Y ¿cómo se puede cantar AUM en los chakras y al mismo tiempo hacer los sonidos de Kriya sin distraerse?

Kriyananda: Sí, Ooo e Iii son mantras. Cuando estás haciendo la respiración de Kriya con el Ooo y el Iii y también cantando AUM en los chakras, al principio puede parecer una distracción. Es como aprender a conducir un coche, al principio tienes que pensar mucho en el cambio de marchas, el acelerador, el embrague, el espejo retrovisor, en todo. Pero una vez que se aprende a conducir, todo es parte de un ritmo. Así ocurre con la respiración de Kriya y los sonidos de Ooo e Iii y repetir AUM, un vez que hayas cogido la sensación y el ritmo, es automático y pueden realizarse simultáneamente sin ningún conflicto.

Pregunta: ¿Es cierto que Ooo e Iii son realmente los sonidos de las corrientes moviéndose en la columna?

Kriyananda: Sí, lo entiendo de esa manera.

Pregunta: Para ayudar a la gente a realizar el sonido Iii correctamente, les digo que no cambien la posición de los labios, sino que eleven la parte de atrás de la lengua hacia el paladar.

Kriyananda: Ciertamente, hacer muecas no es la forma de hacer el sonido de Iii correctamente. Mantén la lengua y los labios relajados. La parte de atrás de la lengua va un poco hacia arriba, pero no hay en ella sensación de tensión. Veo que si elevo la lengua, no puedo hacer los sonidos correctamente y nunca he oído decir que se debiera elevar la lengua para realizar el sonido, pero si te ayuda, está bien. Lo más importante es que la boca esté relajada y sientas el sonido “arriba, debajo de los oídos” como he dicho, en la garganta misma.

El Número de Kriyas que Debemos Hacer

Pregunta: ¿Cuándo debe uno avanzar para hacer más de 14 Kriyas, y cuántos Kriyas podemos hacer?

Kriyananda: Mucha gente hace 14 Kriyas durante años pensando que está haciendo suficientes, pero en realidad éstos simplemente te ayudan a empezar. ¿Por qué el nuevo iniciado hace 14 y no 12 Kriyas, si los incrementos van de 12 en 12? El Maestro dijo que el primero y el último Kriya no cuentan. Creo que ésta era su manera de decirnos que nos dio dos Kriyas extra para animarnos. Pero después dijo que se incrementen los Kriyas de 24 a 36 a 48. Siempre múltiplos de 12. Después de seis meses, el Maestro dijo que podíamos aumentar automáticamente a 24 Kriyas. Es importante que revises tus Kriyas con un ministro antes de incrementarlo de nuevo. [En caso necesario, se puede hacer por teléfono].

Si vas bien yo diría que aumentes doce cada seis meses hasta que llegues a 108 Kriyas. Quizá puedas aumentar más rápidamente, depende de cómo te vaya. Si tienes problemas, deberías hacer menos. Lo importante es no aumentar tus Kriyas si te sientes en desequilibrio. Esto sucede a veces cuando llevas demasiado Karma hacia arriba y no puedes manejarlo.

Coge una base, ya sean 14, 24, 36 o el número con que te encuentres a gusto y dite a ti mismo que éste es el número que harás siempre. Cuando sientas que puedes hacer más Kriyas, deberías hacer más hasta llegar a 108.

En la “Autobiografía de un yogui” se dice que la gente no debería hacer muchos Kriyas porque si se introduce un millón de voltios en un circuito de 110 voltios, puede destruir los cables. Debido a esto alguna gente piensa con miedo, “Si hago muchos Kriyas puedo hacerme daño.” Pero el Maestro me corrigió en este punto. En Mt. Washington nos habló de hacer 108 Kriyas por la mañana y por la noche. “Eliminad de vuestra mente el pensamiento de que podéis hacerlos daño.” Nos dijo.

¿Por qué el Maestro dijo que se haga solamente un número determinado? Creo que es porque si estás limitado en este sentido vas a hacerlos con más concentración, que es lo más importante. ¿Para qué sirve hacer muchos Kriyas si los haces sin concentración? Cuando por fin te permitan hacer más, tendrás más entusiasmo por ellos.

Pregunta: ¿Qué sucede cuando haces un número determinado de Kriyas y después cambian las circunstancias y te encuentras con que no puedes hacer tantos?

Kriyananda: Entonces debes hacer menos.

Pregunta: ¿Estaría bien hacer cuatro o cinco Kriyas algunas veces durante el día?

Kriyananda: Sí, en cualquier momento que lo desees.

Pregunta: ¿Cuántos Kriyas podemos hacer? ¿Más de 108 en una meditación? En Asís usted dijo que podíamos hacer hasta 144. ¿Es esto correcto?

Kriyananda: Sí, estaría bien, pero deberías hacerlos profundamente. La cuestión no es cuántos Kriyas se hacen, es la profundidad con la que se hacen. Algunas personas van más profundamente con un Kriya que otras con 108. La cuestión es poner todo tu ser en cada Kriya que haces.

Pregunta: A veces si hago muchos Kriyas siento que estoy yendo más allá de lo que puedo soportar.

Kriyananda: Haz solamente tantos Kriyas como puedas hacer con inspiración, no te servirá de nada hacer más. De hecho te resultará perjudicial en el sentido de que estarás creando resistencia a algo que debería producir gozo. Cuando comiences a sentir que tu alegría disminuye, deja el kriya. Si tu alegría continúa disminuyendo, deja la meditación. Pero por favor entiende esto de forma correcta, al principio quizá tengas que poner mucho esfuerzo incluso para sentir alegría. Desde ese esfuerzo llegarás a un punto en que comenzarás a disfrutar realmente de tus meditaciones. Cuando esa alegría llega a la cúspide y empieza a disminuir, cuando continuar parece más un trabajo que un disfrute, ése es un buen momento para detener tu práctica. Lo que quieres es volver a la meditación esperando el gozo en vez de temiendo el trabajo.

En una meditación larga tienes que pensar de forma diferente. Los periodos de ir más y más profundamente se repetirán, también la sensación de estar cansado y dejarlo. Te darás cuenta de que si te dejas flotar en el periodo de estancamiento durante un tiempo, entonces podrás zambullirte profundamente de nuevo.

Si en medio de tus Kriyas tienes una experiencia profunda -el Maestro se te aparece en una visión o entras en un estado profundo de dicha- deja tus Kriyas y entra de lleno en esa experiencia. ¡Esta es la razón por la que haces Kriya!. No me refiero a que pares porque sientas un pequeño flujo de energía entre los omóplatos, pero si es algo profundo e inspirador, abandona la técnica y fluye con ello.

Pregunta: En la “Autobiografía de un yogui” dice que un yogui avanzado puede hacer Kriyas durante ocho horas, que son aproximadamente unos 1000 Kriyas. ¿Cuándo está bien hacer más de 108 Kriyas? En reclusión intenté hacer más y me encontré con que podía ir más profundamente después del Kriya 124.

Kriyananda: El Maestro nos da la dirección al decir que puedes hacer 1000 si eres un yogui avanzado. Generalizando, diría que 108 sería un máximo normal, pero cuando estás en reclusión ciertamente puedes hacer más. En estos momentos estoy dirigiéndome a una audiencia amplia, pero si estuviera hablando a una persona en particular, es posible que sugiriera más de forma regular, todo depende del individuo.

Contar los Kriyas

Pregunta: Cuando se llega a hacer 108 Kriyas, ¿sería posible ver cuánto tiempo me lleva hacer 108 normalmente y después poner un cronómetro y no contarlos?

Kriyananda: No tuve oportunidad de hablar sobre este tema con el Maestro, pero Dr. Lewis lo hizo, y tuve la oportunidad de hablar con él. Dr. Lewis dijo que hay algo real en contar doce y que es mejor mantener ese ciclo, pero creo que tener un cronómetro puede estar bien.

Pregunta: ¿Los Kriyas se cuentan con la mano derecha o izquierda?

Kriyananda: No importa, depende si eres diestro o zurdo, o lo que sea natural para ti. Si cuentas con las falanges de los dedos, como lo hacen en La India, puedes contar los Kriyas con una mano y el número de vueltas con la otra. Contar con las cuentas de Kriya es más fácil, pero depende de ti.

Las Corrientes en la Columna

Pregunta: Llevo años practicando Kriya, he tenido un consejero personal, leí el manual de preguntas y respuestas sobre Kriya y sigo sin poder sentir las corrientes en la columna. Asumo que necesito más paciencia y persistencia. ¿Tiene alguna otra sugerencia para hacerse más sensible a estas corrientes?

Kriyananda: Ser sensible a las corrientes, ser consciente a ese nivel, requiere mucha purificación. Necesitas vivir más en la columna en todo momento, no solamente cuando haces Kriya. Cuanto más profundamente te relajes, más consciente serás.

¿Es importante sentir las corrientes? Sí. ¿Significa esto que es necesario sentir las corrientes para beneficiarse de la práctica de Kriya? No, puedes beneficiarte sin sentir las corrientes, aún así

deberías intentar sentir las corrientes, intenta ser más consciente de lo que sucede cuando meditas. Hazlo con energía entregada, concentrada. Que sólo te satisfaga el estado de conciencia más elevado.

Al mismo tiempo no te disgustes contigo mismo y no te inquietes por ello. Dios te dará lo que necesites cuando lo necesites. Tu vida puede ser una vida de intensa actividad y quizá nunca seas consciente de ese nivel interior. Esto no es necesariamente malo, Dios tiene en cuenta tu karma individual y puede hacer las cosas muy diferentes de lo que esperas.

Hay muchos caminos hacia Dios y la acción es uno de ellos -Kriya significa acción. El Bhagavad Gita dice “El rey Janaka y otros sabios ancestrales me alcanzaron únicamente a través del trabajo” [significa a través de la acción correcta, actitud correcta, renunciando a desear los frutos de las acciones]. Incluso si Dios aparentemente no te ofrece ninguna conciencia interior durante años, puedes sentirte satisfecho a medida que veas cambios y crecimiento en ti mismo.

Sri Rama Yogi, un gran yogi de la India que el Maestro conoció y que yo también conocí, me contó una historia encantadora de un joven que fue iniciado por su Gurú y después se le dio el trabajo de traer leña para la cocina y la chimenea del ashram de su gurú. Día tras día este joven hizo el trabajo con gran dedicación. Traer la leña era su sadhana. Un día, cuando estaba descargando la leña de sus hombros, algunos cabellos se enredaron en la leña y los arrancó. Mirándolos, el hombre se dio cuenta de que su pelo se había vuelto blanco. Había pasado toda su vida sin hacer otra cosa que llevar leña. Pensó en todas las maravillosas experiencias espirituales que había esperado tener. No había obtenido nada. Estaba tan triste que comenzó a llorar.

Justo cuando la primera lágrima estaba a punto de caer de su mejilla, su gurú llegó corriendo y cogió la lágrima en su mano. Su gurú le dijo: “Si sólo una lágrima de esta gran alma tocara el suelo, todo el país se sumiría en hambre. ¿No te das cuenta de lo que has alcanzado?”. Entonces el gurú le tocó y el discípulo entró en la Conciencia Cósmica.

Como veis nunca podemos decir en dónde estamos en el camino espiritual.

Había un discípulo de Lahiri Mahasaya que le sirvió fielmente durante ocho años sin recibir siquiera la iniciación a Kriya. Mucha gente iba y era iniciada, pero este discípulo no. Quizá era una prueba espiritual, quizá en una vida anterior se había sentido maltratado e insultado y ahora tenía que demostrar que había superado esos sentimientos. No conozco la explicación, pero el discípulo siguió sirviendo con fe en su gurú. Finalmente recibió la iniciación en Kriya y la primera vez que practicó Kriya obtuvo la Conciencia Cósmica.

No te preocupes por lo que no sientes, continúa trabajando pacientemente para sentirlo. La gente comete el error de comparar su camino con el camino de otros. Tu camino es el tuyo -único en el universo. Intenta hacer un esfuerzo sincero, es lo mejor que puedes hacer. Lo peor que puedes hacer es disgustarte porque piensas que no estás progresando, esto crea la condición exactamente opuesta al progreso espiritual removiendo las olas de sentimientos que el camino de la práctica del yoga está intentando calmar. Persiste con fe y las cosas vendrán en su momento.

Ahora, ¿qué puedes hacer si no sientes las corrientes? Tienes que hacerte más sensible. Quizá tengas que sentarte más tiempo antes de empezar con los Kriyas. Mantén tu cuerpo totalmente

inmóvil mientras meditas -esto es muy importante- hasta que sientas que no estás en tu cuerpo. En las “Meditaciones Metafísicas”, el Maestro dice, “El cuerpo de Dios es espacio, si quieres sentirlo debes sentir espacio en tu cuerpo y más allá de él.” Empieza por sentir el espacio en tu cuerpo, después centra ese espacio en tu columna, siente que la columna misma está hecha de espacio. Cuanto más calmada esté tu mente y cuanto más sensiblemente centrado estés, más comenzarás a ser consciente de las corrientes.

Pide profundamente guía para meditar correctamente. Piensa conscientemente que los Maestros están a tu lado preparados para ayudarte. Yo pienso incluso que el Maestro está dentro de mi cuerpo, que sus pensamientos son mis pensamientos, que está meditando a través de mí. Intenta ver si puedes sentir esto. Empezarás a sentir una guía sutil que no viene de fuera sino de dentro de ti mismo.

Cuando el Maestro daba consejos a los discípulos casi nunca hablaba mucho. A la gente de fuera les hablaba más, pero a nosotros era una frase o dos, o un gesto, o una mirada a los ojos. Teníamos que sentir intuitivamente qué estaba intentando que entendiéramos.

Lahiri Mahasaya escribió varios libros a través de sus discípulos. Les decía: “Tú escribe y yo guiaré tus pensamientos a medida que los sintonices con mi conciencia.” Así es como trabajé al editar el libro del *Rubaiyat* de *Omar Khayyam*. Recé al Maestro para que guiara mis pensamientos y para que trabajara a través de mi intuición. Fue asombroso ver cómo obtenía claridad cuando rezaba de esa manera. No cambié ni añadí ningún pensamiento del Maestro, lo que añadí es un nuevo apartado llamado “Comentarios del Editor.”

Prueba esto en tu meditación, dile al Maestro sobre tu Kriya, “Sé que puedo ir más profundamente en esta práctica, Tú tienes que ayudarme.” Mantente calmado pero no indiferente, reza con un fervor calmado, haz que sea una petición amorosa. No pienses con indiferencia: “Bueno, si hoy no pasa nada seguro que algo pasará antes del final de mi vida.” Esto puede ser bueno para no disgustarte, pero es necesario mucho más para atraer la respuesta Divina. Tienes que mantener un equilibrio en los diferentes aspectos de este tema.

En el capítulo de “Autobiografía de un Yogi” titulado “El corazón de una imagen de piedra,” el Maestro nos cuenta cómo rezó a la Madre Divina durante mucho tiempo y aún así no se apareció. El Maestro dijo que a veces Dios prueba a su devoto para ver si tiene fe y está preparado para la experiencia. Dios te contestará siempre si tu oración es sincera.

¿A quién le da más el profesor? A quien quiere más de él. ¿Qué vaso llenará? El vaso que esté alargando para ser rellenado, no el vaso que esté boca abajo en la mesa.

El fervor y la devoción son esenciales, pero deja que se dirijan a amar a Dios en una calma absoluta, no sólo por el deseo de experiencias. Únicamente en la inmovilidad de la suspensión de la respiración puedes apreciar lo que es el amor. Por encima de todo, esto es lo que deberías aspirar a recibir.

Pregunta: ¿Es esencial sentir las corrientes en la columna durante la práctica de Kriya?

Kriyananda: Deberías sentir las corrientes, al menos sentir un aumento de energía en la columna. Algunos sienten las corrientes enseguida y otros no sienten nada durante mucho tiempo y de repente las sienten. Habrá momentos en que tu práctica de Kriya irá extraordinariamente bien y otros en que no irá nada bien. Lo más importante es que no te desanimes, no importa lo que pase. Así es como funciona, combinado con tu karma particular.

El Shankaracharya de Conchipurum lo ilustró de esta manera: piensa que tu karma es como un clavo clavado en una madera que tienes que sacar, pero no sabes qué parte del clavo está enterrada en la madera. Es posible que salga fácil y rápidamente o quizá te lleve mucho tiempo y mucho trabajo. Solamente lo sabrás si sigues tirando, al final saldrá. Mientras sigas tirando no hay razón para desanimarse.

Pregunta: ¿Los sonidos Ooo e Iii tienen algún efecto en la columna? ¿Ayudan a ir más profundamente en la columna?

Kriyananda: No sé exactamente hasta qué punto los sonidos de Ooo e Iii son el sonido real, en un nivel sutil, del movimiento de las corrientes ascendente y descendente, o hasta qué punto son un mantra que te ayuda a tener control sobre el sonido. En cualquier caso hay una conexión vibratoria. No es que los sonidos afecten a la columna, pero tienen correlación con las corrientes, así que sin duda te ayudan a interiorizarte más en la columna. El sonido de Ooo te ayuda a tener en mente la profundidad y fuerza de la corriente ascendente, el sonido de Iii recuerda la misma corriente delicada descendente.

Si haces Kriya tan profundamente que no eres consciente de los sonidos, piensa en los sonidos interiormente, hasta que vayas más allá de ellos. Pero esto vendrá de forma natural.

Pregunta: ¿Qué función tiene sentir la respiración fría y templada?

Kriyananda: Es como se siente realmente la energía en la columna –fría y templada. Alguien en La India me habló de los escritos de un místico ruso que practicaba la repetición de la oración: “Señor Jesucristo ten misericordia de mí.” En sus escritos, el místico dijo que se practicara de esta forma: repite “Señor Jesucristo” mientras inspiras y llevas la respiración hacia arriba por la columna y después “ten misericordia de mí” cuando expiras y llevas la energía hacia abajo. El místico dijo: “Sentirás una corriente fría en la parte izquierda de la columna cuando inspiras y una corriente templada en la derecha cuando expiras.”

El Maestro dijo que estas verdades pueden ser descubiertas por cualquiera. Uno no tiene que aprenderlas a través del yoga, pero la larga tradición de yoga las hace mucho más claras.

Pregunta: A veces cuando completo la inspiración no siento que haya llevado la energía completamente hacia el entrecejo. ¿Cómo puedo adquirir más control sobre la energía para poder llevarla hasta el ojo espiritual?

Kriyananda: Te ayudaría cantar AUM en los chakras. Esta es otra idea que se me acaba de ocurrir, (no he oído nunca que alguien la enseñara, así que no es parte de las escrituras): Prueba a

detener tus Kriyas el tiempo suficiente para hacer un Jyoti Mudra y llevar la energía al entrecejo. Después vuelve a empezar tus Kriyas regularmente. Hazlo como un experimento a ver si te ayuda.

Pregunta: Descubrí que cuando hago Kriya y llevo la energía hacia arriba por la columna, al llegar al chakra del corazón la energía no sube recta hacia el ojo espiritual, sino que da un rodeo. ¿Es esto normal?

Kriyananda: No, no lo es. Es algo que, poco a poco, tienes que controlar. Podría estar causado por la inquietud de la mente, así que relajarte en los chakras antes de hacer tus Kriya puede ayudarte. Maha Mudra puede ayudarte. Intenta abrir los canales de la columna antes de empezar a hacer tus Kriyas.

Pregunta: A veces con Kriya puedo llevar la energía hasta el ojo espiritual, pero no quiere bajar hasta la base de la columna. Parece bloquearse en el recorrido.

Kriyananda: Gradualmente, con práctica, llegarás a un punto en el que cada Kriya te llevará más y más hacia la columna interior -el Sushumna. Es por esto por lo que decimos que Kriya no se hace en los canales de Ida y Pingala, aunque éste sea el principio. El propósito de Kriya es llevarte más y más profundamente hasta que lo hagas en el Sushumna.

Pregunta: Veo que después de parar en el entrecejo me cuesta bajar por la columna con la respiración de Kriya.

Kriyananda: Intenta sentir que estás atrayendo la gracia de Dios a tu vida con la espiración. De esta forma no te costará. El momento para permanecer en el entrecejo es Jyoti Mudra y después.

Pregunta: Por desgracia, cuando hago Kriya nunca siento las corrientes subir y bajar por la columna, así que me queda intentar visualizarlas. He pensado que ni siquiera sé si la Kundalini alcanza alguna vez el ojo espiritual. Incluso después de una respiración larga quizá esté todavía en el chakra lumbar. ¿Hay algo que facilite sentir las corrientes en la columna?, o si no es posible, ¿hay alguna forma de saber que la corriente ha llegado realmente al ojo espiritual?

Kriyananda: Por favor entiende que las corrientes de las que hablamos en Kriya no son la Kundalini, la intención es más bien magnetizar la columna hasta el punto en que la Kundalini empiece a ascender.

¿Hay alguna forma de saber si la corriente llega realmente al ojo espiritual? No creo que haya respuesta. Creo que tienes que trabajarlo como lo he explicado en la pregunta anterior.

Pregunta: A veces, cuando llevo la corriente hacia abajo, tengo sensación de expansión. ¿Es esto bueno o debo mantenerme enfocado en la parte central de la columna?

Kriyananda: Tener sensación de expansión es muy bueno. Recuerda que cuando hablamos de espacio en la columna es simplemente un concepto mental, no es una realidad. Cuando tienes sensación de expansión es porque empiezas a ser consciente del cuerpo astral, empiezas a ser consciente a nivel del alma.

Pregunta: Cuando el Maestro habló de hacer Kriya tan profundamente que la respiración se convierte en mente, ¿quería decir que uno va completamente dentro de la columna interior y se queda sin respiración?

Kriyananda: Creo que quería decir que puedes hacer Kriya sin respiración debido a que el estado sin respiración de Kriya se realiza con la respiración astral.

Pregunta: En kriya esperarías sentir gozo en la inspiración ascendente, sin embargo, y sistemáticamente, siento gozo en la espiración descendente, especialmente con los Kriya altos.

Kriyananda: Esto no es sorprendente. Cuando hablamos de la alegría que acompaña la inspiración, y la sensación de pérdida y sufrimiento que acompaña la espiración, estamos hablando de las corrientes exteriores, de los procesos reactivos consecuencia de ver la vida en términos de “Sí, sí, esto es bueno,” y “No, no, esto es malo.” Este es el proceso constante cuando tu mente está sólo un poquito en la columna. La mayoría de las personas confunde la imagen en un espejo con la realidad. Vete más profundamente en la columna y te darás cuenta de que la experiencia está dentro de ti.

Cuando estás en el sushumna ya no participas del proceso reactivo. Es entonces cuando el movimiento descendente es un grato retirarse dentro del Ser. A veces esto ocurre incluso en sentido externo. En vez de sentirte desanimado cuando las cosas no van como tú quieres, te das cuenta de que lo que has deseado y perdido era, de cualquier manera, una ilusión. Te sientes libre por no tenerlo. Esto es lo que produce el movimiento descendente en Kriya, te hace sentir libre de cualquier condición que limita. Esto es especialmente cierto cuando prácticas Kriya en el sushumna. Lahiri Mahasaya dijo que la práctica real de Kriya no es en el ida y pingala, sino en el sushumna. Inspiras y llevas la energía ascendente hacia el alma, espiras y vas más profundamente dentro del Ser. Naturalmente sientes gozo. Estás haciendo lo correcto.

Pregunta: Cuanto más profundamente voy con cada Kriya, más difícil me resulta continuar, por lo fuerte que es el gozo. Cuando el nivel de gozo baja o entran pensamientos de inquietud, entonces puedo continuar con la práctica de Kriya. ¿Cómo puedo reconciliar el dilema de calidad vs. cantidad? Hacer Kriya profundamente significa que hago menos Kriyas porque el tiempo que tengo para meditar se termina.

Kriyananda: Es calidad y no cantidad lo que cuenta. Sólo necesitas un Kriya si puedes hacerlo tan profundamente que te lleve al samadhi. Pero no pienses que Kriya es un obstáculo al gozo. Kriya no es anti-gozo, Kriya es el generador que te dio gozo en primer lugar. Necesitas seguir recargándote a través de la práctica. Haz tus Kriyas en la consciencia del gozo y te llevarán más y más profundamente.

Ciertamente llega un punto en el que quieres detener la práctica y disfrutar de lo que está sucediendo. Es algo muy personal y tienes que decidir por ti mismo, yo sólo puedo hacer sugerencias de una manera general. Si hacer Kriyas aumenta tu gozo, entonces sigue haciéndolos. Si te lleva hacia abajo, entonces es el momento de dejarlo. Si el gozo te inunda, olvídate de Kriya y ve con el gozo. Más tarde puedes regresar y hacer más Kriyas si tienes tiempo. Y si sólo puedes hacer unos pocos Kriyas y alcanzar así mucho gozo, no hay problema. El gozo es lo que todos queremos.

Pregunta: ¿Puedes hacer Kriya y visualizar luz subiendo y bajando por la columna?

Kriyananda: Sí, si te ayuda.

Pregunta: Cuando llevamos la energía hacia arriba por la columna, ¿la observamos simplemente o es mejor sentir que estamos llevando todos nuestros deseos con ella?

Kriyananda: Mejor que observar la energía, siente que con ella estás llevando no solamente los deseos, sino todo tu ser.

Pregunta: Alguien me dijo que durante la práctica de Kriya visualizaba al Maestro en la posición de loto subiendo y bajando por la columna. He estado experimentando para intentar sentir la vibración del Maestro dentro de mi columna cuando hago Kriyas. ¿Está bien hacerlo así?

Kriyananda: Sí. Incluso puedes pensar que tu cuerpo es el cuerpo del Maestro y que el Maestro está haciendo los Kriyas por ti. Puede ser muy efectivo.

Pregunta: En la Autobiografía de un yogui, el Maestro habla de un yogui que hace rotar la energía dentro de la columna. ¿Por qué no se enseña esto?

Kriyananda: Sri Yukteswar solía enseñar Kriya subiendo por dentro de la columna y bajando por fuera, para dar sensación de esa rotación. Lahiri Mahasaya lo enseñó subiendo y bajando por el interior de la columna y el Maestro pensó que era más fácil para la mayoría de la gente entenderlo así. Cuando haces Kriya en el ida y pingala, tiene lugar una rotación natural sin necesidad de pensar que es una rotación. No te preocupes por ello.

La Práctica de la Meditación Después de Kriya

Pregunta: ¿Qué práctica recomienda después de Kriya?, ¿Jhong-Soo, AUM, Visualizar al Gurú?

Kriyananda: El Maestro dio varias alternativas. Practicar la devoción, escuchar los sonidos internos con los oídos destapados, o Jhong-Soo en la columna con la respiración entrando y saliendo hasta que llegues al estado de no respirar. Después de Kriya es un momento especialmente bueno para hacer John-Soo en la columna, de forma que puedas continuar sintiendo el flujo de energía. El Maestro nos enseñó individualmente a algunos de nosotros a hacerlo también en otros momentos. Mientras prácticas la devoción puedes visualizar al Gurú o a la Madre Divina. Lo mejor que puedes hacer después de Kriya es disfrutar de los efectos de tu práctica y profundizar más y más en ese gozo.

Pregunta: No tengo muy claro qué hacer durante el periodo de meditación después de Kriya. ¿Debería estar pasivo, sentado con una paciencia infinita y una mente abierta esperando a recibir el poder de convertirme en un hijo de Dios? O ¿puedo sentarme en silencio cantando AUM, o hacer Jhong-Soo en la columna o alguna de las otras prácticas? ¿Cuánto tiempo debe uno sentarse a meditar después de hacer Kriya?

Kriyananda: La pasividad no es la respuesta. Deberías elevar el vaso de tu conciencia con la voluntad de que se llene. Para ser receptivos, la mente debe estar aquietada pero también debe ser dinámica y positiva. En vez de salir de ti mismo para dar, atrae energía hacia ti a través del anhelo de recibir. gracias al anhelo de recibir atrae energía hacia ti. Este es el momento de profundizar en el gozo de oír los sonidos, de contemplar la luz, de observar la respiración en la columna, de ofrecer tu devoción a Dios. Debes practicar de acuerdo con tu inclinación, esa es la razón por la que el Maestro nos dio varias alternativas.

Agitación Después de Kriya

Pregunta: A veces al final de mi práctica de kriya me siento más agitado que cuando empecé. ¿Qué significa esto?

Kriyananda: El Dr. Lewis nos explicó que Kriya suelta en la columna las semillas de karma y las lleva hacia el cerebro. Como has interiorizado tu conciencia con Kriya, no hay “suelo” en el cerebro donde estas semillas puedan germinar y tu karma se disuelve. A través de Kriya realmente estás agotando tu karma. Sin embargo, algunas veces las semillas encuentran “suelo”, y de repente, después de Kriya, te sientes más agitado o desasosegado.

Pregunta: ¿Qué puedo hacer para eliminar el nerviosismo después de Kriya?

Kriyananda: Debes sentarte por lo menos durante quince minutos después de hacer Kriya. El Maestro dijo que después de Kriya puedes practicar la devoción, hacer Jhong-Soo en la columna, concentrarte profundamente en el ojo espiritual, o comulgar con el gurú. Estas son formas de mantenerte en el súperconsciente.

Pregunta: He oído, de varias personas, que la práctica de Kriya crea confusión en sus vidas. ¿Es esto posible?

Kriyananda: Sí, es posible. El Kriya hace que el karma salga a la superficie y los problemas son una manifestación de tu karma. Aun así Lahiri Mahasaya dijo: “Resuelve todos tus problemas con Kriya Yoga”, porque si ofreces conscientemente el karma con tus Kriyas, puedes quemarlo más rápidamente. Esto puedes hacerlo de una forma general o puedes concentrarte en un problema en particular, haciendo de él el foco de tu práctica de Kriya.

Pregunta: En Jhong-Soo, o incluso al practicar la devoción, a veces siento excitación sexual. ¿Puede explicarlo?

Kriyananda: Cuando la mente está completamente relajada, emergen hacia la superficie actitudes subconscientes, pensamientos y tendencias y son llevadas a un nivel consciente. Semillas subconscientes, enterradas en la columna, a veces pueden salir a través de Kriya, y puedes sentirte nervioso, tenso o muchas otras cosas que normalmente no asociarías con la práctica de la meditación. Esta es la razón por la cual es importante, después de hacer los Kriyas, quedarse sentado durante un tiempo en el estado de paz que Kriya produce. De esta forma esas semillas subconscientes, que Kriya despierta, no tendrán “suelo” en que germinar. Sin nada con que alimentarse, desaparecerán.

Si bien esta clase de excitación no es lo que uno normalmente espera experimentar en la meditación, es normal en el sentido de que puede pasar y pasa. Simplemente permanece en la paz de la meditación, mantén tu mente fija en el entrecejo, no alimentes los pensamientos y se desvanecerán.

Pregunta: ¿Debería uno practicar la técnica de Kriya si no puede controlar la mente dispersa?

Kriyananda: Entonces muy poca gente practicaría Kriya. Practicamos Kriya para superar la tendencia a la dispersión de la mente. Sin embargo no hagas Kriya si estás demasiado disgustado emocionalmente, o si tu mente está tan inquieta que no puedes concentrarte en absoluto. En este caso canta o haz Jhong-Soo hasta que te calmes, después haz Kriya.

Pregunta: Mis ojos se humedecen durante la práctica de Kriya (no es debido al llanto o a la emoción.) Además Kriya parece producirme un exceso de saliva. Necesito tragar cada seis u ocho Kriyas. ¿Es esto normal?

Kriyananda: Estas son fases por las que uno tiene que pasar, así que no te preocupes, ya pasará.

Pregunta: Frecuentemente después de Kriya me encuentro cantando espontáneamente en silencio. Es una sensación maravillosa, pero ¿es el canto sólo otra forma de cháchara mental o es un efecto natural y bueno de la práctica de Kriya?

Kriyananda: Esto es bueno, muy bueno. Cantar no es el parloteo de la mente, es una forma de concentrar la mente y despertar la devoción en el corazón. El Maestro recomienda que practiquemos la devoción después de Kriya. Puedes repetir una frase que sientas interiormente como “Revélate”, “Hazme uno contigo”, “Yo soy tuyo, se Tu mío,” o alguno de los cantos que conozcas. Todo esto es muy bueno.

Pregunta: Si todo el proceso de Kriya es quemar karma, ¿Por qué se necesita ofrecer un karma específico durante Kriya? Parece como si no tuviera que ser algo específico.

Kriyananda: No necesita ser específico, pero puede serlo. Por ejemplo, si te sientes desanimado, entonces di: “Ofrezco este desánimo al Infinito.”

Pregunta: Desde el año pasado experimento mucha agitación después de Kriya y en mis actividades diarias. Esto es inusual en mis siete años como kriyaban. Últimamente no dejo mucho tiempo para sentarme después de hacer las prácticas. ¿Podría hablar un poco más de cuánto tiempo debería uno sentarse después de practicar Kriya?

Kriyananda: El Maestro utilizó una expresión interesante: “bombas kármicas de inquietud.” Puedes sentirte totalmente en paz durante mucho tiempo y de repente, sin una razón aparente, estás inquieto. Es debido a que algún karma ha salido a la superficie. Es posible que no lo percibas de esta forma, pero está ahí. ¡Incluso el Maestro estaba tan agitado el día que Sri Yukteswar le dio samadhi!. No te preocupes, es algo que sucede. Cuánto tiempo durará depende de la fuerza de ese karma particular. Pero aunque persista mucho tiempo, si mantienes tus prácticas de meditación, gradualmente desaparecerá.

En una ocasión aborrecí intensamente hacer Kriya durante un año y medio. Seguí practicándolo porque había prometido hacerlo, porque tenía fe en el Maestro y francamente también porque no veía alternativa. No podía volver a una vida mundana, así que tuve que hacer todo lo que fuera necesario para salir de esta situación. A medida que continúes con tus Kriyas verás que la agitación pasará.

Pregunta: Ocasionalmente, cuando practico Kriya, de repente surge el recuerdo de un acontecimiento pasado de mi vida. Casi siempre viene acompañado por una carga emocional. ¿Significa esto que algún karma está disolviéndose?

Kriyananda: Sí, podría muy bien ser eso, o que al menos está disolviéndose en parte.

Pregunta: Si mi mente se agita durante la práctica de Kriya, ¿puedo hacer Jhong Soo durante un minuto o dos hasta que se calme y después continuar haciendo Kriyas?

Kriyananda: Depende de lo activa que esté tu mente. Si está muy agitada, hacer un poco de Jhong-Soo es bueno, o intenta calmar la mente meditando en el espacio. En general el mejor momento para hacer Kriya es cuando estás calmado, si te sientes calmado desde el principio de tu meditación, puedes empezar a hacer Kriyas enseguida. Esta es una forma de hacer más. Pero no pienses que tienes que estar perfectamente calmado antes de empezar, porque si no nunca serás capaz de hacerlo.

Preparación Para la Práctica de Kriya

Pregunta: Hay tantas partes en la práctica de Kriya que a veces me siento confuso sobre cómo ponerlo todo junto. ¿Alguna sugerencia?

Kriyananda: Cuando se aprende algo nuevo, siempre hay mucho que recordar. Quizá sea bueno para tú entrar en Kriya paso a paso. Primero puedes centrarte en hacer los sonidos correctamente, después concentrarte en la respiración. Quizá podrías añadir una parte cada vez durante algunas semanas, para que puedas concentrarte totalmente en aprender cada parte. Si tienes muchas cosas que hacer al mismo tiempo, es posible que te sientas confuso. Creo que esta es la razón por la cual el Maestro dejó de enseñar Kechari Mudra al principio, quería dar a la gente la oportunidad de aprender lo básico antes de añadir más cosas.

Pregunta: Cada vez que hacemos Kriya, ¿deberíamos hacer las prácticas preparatorias a Kriya, para sentirnos más centrados en la columna?

Kriyananda: Estaría bien hacerlo así. El Maestro puso mucho énfasis en estar centrado en la columna antes de empezar a hacer Kriya. No empieces a hacer Kriya y esperes a que la sensación llegue. Cuanto más puedas hacer Kriya desde el interior hacia fuera, en vez de hacerlo desde fuera hacia el interior, más efectivo será.

Maha Mudra puede ayudarte a interiorizarte en la columna. Balancearte de izquierda a derecha y resistir el movimiento de la columna puede ayudarte también a sentir la columna más profundamente. Cuando estés preparado para empezar tus Kriyas, efectúa primero el sonido de Oooo y de Iiiii rápidamente en la garganta de una forma externa. Poco a poco haz los sonidos más

lentamente y más profundamente en la garganta. Finalmente lleva esa sensación a la columna. La garganta y la columna están muy cerca la una de la otra y lo que puedas sentir en una, puedes transferirlo rápidamente a la otra. Después empieza Kriya propiamente.

Pregunta: ¿Cuáles son las cosas específicas que debemos recordar cuando hacemos Kriya?

Kriyananda:

- Usa aceite de oliva, u otro aceite que sea suave y que ayude a lubricar la garganta.
- Mantén la garganta expandida
- Mantén la columna recta
- Mantén el pecho alto
- Haz los sonidos de Oooo y de Iiiii correctamente.
- No hagas Kriya con el estómago lleno.
- No hagas Kriya cuando te sientas nervioso o disgustado.
- Cálmate antes de hacer Kriya; haz Jhong-So primero para relajarte adecuadamente. Si no estás relajado no serás capaz de hacer Kriya profundamente.
- No hagas Kriya cuando estés enfermo. (No me refiero a tener un pequeño resfriado, sino a cuando estás realmente enfermo). Hacer Kriya cuando se está seriamente enfermo es trabajar contra la energía que de forma natural va a curar el cuerpo. [La energía necesita ir al órgano o lugar que está intentando curarse. Es difícil mantenerla interiorizada en la columna en estos momento.]

Postura

Pregunta: ¿Debe moverse el pecho durante Kriya?

Kriyananda: En los primeros años, el Maestro solía demostrar Kriya. Yo nunca le vi hacerlo, pero algunos de los discípulos más antiguos dijeron que se ponía de medio lado para demostrar cómo el pecho subía y estaba así durante toda la práctica porque la respiración se hacía en el diafragma. Ten cuidado y no dejes que se convierta en algo muy físico. Kriya no es un ejercicio de respiración, es un ejercicio de concentración en la energía. La respiración la usamos solamente para ayudarnos en nuestra concentración y consciencia de la energía. La columna debe estar recta, el pecho en alto y la espalda despegada del respaldo de la silla.

Pregunta: Llevo cuatro años practicando Kriya y a veces sigue siendo muy difícil para mí. En algunos momentos me quedo sin respiración y otras veces siento una tensión dolorosa alrededor del corazón. ¿Tiene alguna sugerencia?

Kriyananda: Parece como si estuvieras intentándolo duramente en un nivel físico. Trata de hacer Kriya en un estado más relajado y sin fuerza. Mantén el pecho en alto durante todo el tiempo, de forma que no estés reventando los pulmones para inspirar totalmente. Respira con el diafragma, siente la respiración en el diafragma y las costillas flotantes, pero deja que sea una práctica más mental. Siente que estás ofreciendo y elevando tus aspiraciones y energía. Siente que la energía pasa a través de los chakras como si los chakras fueran puertas abiertas para recibir la energía.

Pregunta: A veces cuando medito en un silla, como suelo hacer, siento un pequeño dolor en las piernas, justo encima de las rodillas. ¿Tiene alguna sugerencia?

Kriyananda: Parece algo físico y deberías consultar con un médico. Diría que cuanto más relajado estés es más probable que no te moleste.

Pregunta: Si por alguna razón uno no puede sentarse para hacer Kriya, ¿se puede hacer tumbado?

Kriyananda: Si tienes la columna débil o cansada puedes reclinarte en la silla para hacer Jhong-So, pero no Kriya. Deberías sentarte estirado, con los omóplatos juntos, y mantener el pecho en alto. Pero si sentarse es totalmente imposible, tumbarse es mejor que nada.

Pregunta: A veces la gente mueve la cabeza al sentir las corrientes de la columna subir y bajar. ¿Es esto correcto?

Kriyananda: No, la barbilla debe estar paralela al suelo.

Pregunta: Si hago Kriya de pie ¿es tan efectivo como un verdadero Kriya?

Kriyananda: Ciertamente es más fácil meditar cuando uno está sentado, pero realmente se puede meditar de pie si estás absolutamente recto, como una columna. No hace falta esfuerzo para mantener una columna recta, porque está totalmente centrada, todo se apila encima de todo, es una línea recta. Estando de pie como una columna, relajado y completamente centrado, puedes hacer Kriya, aunque no será tan profundo como hacer Kriya sentado.

Los Sonidos de Kriya

Pregunta: Muchas personas parecen tener problemas para hacer los sonidos de Kriya correctamente.

Kriyananda: Lo importante es mantener la garganta relajada. No se pueden hacer bien si la garganta está tensa y puedes dañar la garganta si la mantienes tensa. Además, no hagas el sonido Iii en la boca contra los dientes, sino con la garganta relajada, hazlo “detrás de las orejas” como solía decir el Dr. Lewis.

Pregunta: Si relajo la garganta parece que hago los sonidos de Kriya con la forma de la garganta. ¿Debería hacerlos más con los labios?

Kriyananda: El sonido debe hacerse en la garganta expandida. Si relajas la garganta profundamente, se expandirá automáticamente.

Pregunta: Mucha gente dice que cuando empieza a practicar Kriya, especialmente al principio, tienen la necesidad de bostezar frecuentemente. ¿Qué significa esto?

Kriyananda: Creo que simplemente estás tensando los músculos de la garganta para hacer el sonido Ooo y eso lleva a una acción refleja. Se pasará, no he visto que dure mucho.

Pregunta: Ha enseñado que los sonidos de Ooo deberían hacerse en el fondo de la garganta expandida. Puedo hacer el sonido y sentir el frío en el hueco, en la base del cuello, en la mitad o quizá más alto, pero definitivamente siempre más abajo del lugar donde se hace el sonido de Iii.

Kriyananda: Sí, deberías de sentir el sonido Ooo más donde lo describes. El Iii es más alto, “debajo de los oídos” es como solía decir el Dr. Lewis. Hay una diferencia, pero la garganta se mantiene expandida en todo momento.

Pregunta: ¿Son Ooo e Iii un Mantra? Y ¿cómo se puede cantar AUM en los chakras y al mismo tiempo hacer los sonidos de Kriya sin distraerse?

Kriyananda: Sí, Ooo e Iii son mantras. Cuando estás haciendo la respiración de Kriya con el Ooo y el Iii y también cantando AUM en los chakras, al principio puede parecer una distracción. Es como aprender a conducir un coche, al principio tienes que pensar mucho en el cambio de marchas, el acelerador, el embrague, el espejo retrovisor, en todo. Pero una vez que se aprende a conducir, todo es parte de un ritmo. Así ocurre con la respiración de Kriya y los sonidos de Ooo e Iii y repetir AUM, un vez que hayas cogido la sensación y el ritmo, es automático y pueden realizarse simultáneamente sin ningún conflicto.

Pregunta: ¿Es cierto que Ooo e Iii son realmente los sonidos de las corrientes moviéndose en la columna?

Kriyananda: Sí, lo entiendo de esa manera.

Pregunta: Para ayudar a la gente a realizar el sonido Iii correctamente, les digo que no cambien la posición de los labios, sino que eleven la parte de atrás de la lengua hacia el paladar.

Kriyananda: Ciertamente, hacer muecas no es la forma de hacer el sonido de Iii correctamente. Mantén la lengua y los labios relajados. La parte de atrás de la lengua va un poco hacia arriba, pero no hay en ella sensación de tensión. Veo que si elevo la lengua, no puedo hacer los sonidos correctamente y nunca he oído decir que se debiera elevar la lengua para realizar el sonido, pero si te ayuda, está bien. Lo más importante es que la boca esté relajada y sientas el sonido “arriba, debajo de los oídos” como he dicho, en la garganta misma.

Cuando no Hacer Kriya

Pregunta: ¿Cómo se hacen los Kriyas mentalmente cuando uno está hospitalizado, tiene fiebre, o está débil y sin embargo quiere hacerlos?

Kriyananda: Depende de una serie de factores. Si tu corazón está agitado de una forma seria, no hagas Kriya en absoluto. Si simplemente tienes un poco de dificultad al respirar o algo de fiebre, pero nada serio, puedes hacer Jhong-Soo en la columna o Kriya inspirando por la nariz. Si hacer Kriya te causa algún esfuerzo, no lo hagas. La verdadera práctica de Kriya mentalmente es cuando uno llega al estado de no respirar. El Maestro dijo: “Haz Kriya tan profundamente que la respiración se convierta en mente.”

Pregunta: Cuando se ha sufrido una intervención quirúrgica seria, y después se tiene que tomar medicación para el dolor, ¿qué técnicas podrían hacerse para permanecer centrado en la Divinidad? ¿Cuándo se puede empezar a hacer Kriya de nuevo?

Kriyananda: Cuando vuelvas a tener claridad, empieza a hacer Kriya, no hasta entonces. Durante el tiempo que se está encamado, medio inconsciente, trata de ofrecer interiormente tu vida a Dios, ofrécete a Él. Si necesitas medicación y tu mente no está clara, simplemente ofrécete a Dios. Corta mentalmente todas las ligaduras. Es algo maravilloso liberar la conciencia de cualquier atadura a este mundo. Si puedes hacer Jhong-Soo, estupendo. Si puedes oír AUM, estupendo. Pero no hagas Kriya, no es el momento para hacerlo.

Pregunta: Cuando dice que no se debe practicar Kriya estando enfermo, ¿qué es lo que quiere decir, con fiebre alta?

Kriyananda: Sí, me refiero a estar enfermo con fiebre alta, no simplemente a tener un resfriado, una enfermedad pequeña o la energía baja. Si has tenido recientemente un ataque al corazón, este sería el peor momento para hacer Kriya, porque en este momento tienes que llevar tu energía hacia el corazón, no retirarla. Aunque no recuerdo que el Maestro haya dicho esto, si tienes cáncer o alguna otra enfermedad larga, puedes seguir practicando Kriya. Gyanamata estuvo enferma durante muchos años y seguía practicando Kriya.

Creo que cuando el Maestro habló de no hacer Kriya cuando uno está enfermo, se refería a cuando uno tiene fiebre alta, neumonía, o algo por el estilo. Si tienes la garganta irritada y no quieres abrir la boca, puedes hacer Kriya por la nariz.

Pregunta: ¿Puede hablar un poco más sobre no hacer Kriya con el estómago lleno?

Kriyananda: Puedes hacer Jhong-Soo o AUM con el estómago lleno, pero no Kriya. El Maestro dijo que esperaríamos dos o tres horas antes de hacer Kriya después de una comida pesada. Por supuesto no significa que si tomas una cereza o un cacahuete tengas que esperar dos o tres horas. ¿Y qué ocurre si cenas a las once de la noche y tienes que levantarte a las cinco y media de la mañana? Nunca oí que el Maestro hablara sobre este tema, pero mi solución es hacerlo antes. Si tienes que elegir entre hacer Kriyas con el estómago lleno o no hacerlos, diría que los hagas con el

estómago lleno. Quizá haz menos de lo que haces normalmente. En estas circunstancias yo hago unas 36 ó 48 Kriyas, incluso cuando estoy muy cansado hago por lo menos 36.

Jyoti Mudra

Pregunta: ¿Cuál es la importancia de Jyoti Mudra?

Kriyananda: Jyoti significa luz interior. El objetivo de Jyoti Mudra es ver la luz del ojo espiritual. Ésta es la puerta de entrada al nacimiento espiritual, en contraste con el nacimiento físico. En Jyoti Mudra, sientes que vas a través de la entrada del ojo espiritual hacia el infinito.

Pregunta: ¿Por qué Jyoti Mudra se califica como mudra?

Kriyananda: Jyoti Mudra significa más que cerrar los sentidos físicamente. Necesitas las manos para cerrar la nariz y los oídos, pero puedes cerrar los ojos y la boca sin las manos. Se trata de usar la energía de los dedos para cambiar la dirección del flujo exterior de energía desde los sentidos hacia dentro y hacia arriba, hacia el ojo espiritual. Sientes cómo el mudra, la posición de las manos, está realmente haciendo que la energía se interiorice. Es también un recuerdo, una afirmación de que tus sentidos están desconectados y la energía está ahora centrada en el ojo espiritual.

Pregunta: Descubrí que si me detengo en el ojo espiritual más de tres tiempos cuando hago Kriya propiamente -por ejemplo 20 segundos- el poder de Kriya realmente aumenta. ¿Está bien hacer esto?

Kriyananda: Esa no es la forma en que se enseña Kriya. La finalidad de Kriya es centrarte en la columna. La finalidad de Jyoti Mudra es llevar esa energía centrada en la columna al entrecejo. Sé que el Maestro le dijo a alguien que no retuviera la respiración mucho tiempo. Puedes hacer más Jyoti Mudras si lo deseas.

Pregunta: ¿Cuántos Jyoti Mudra debemos practicar?

Kriyananda: Practica dos o tres justo después de Kriya. En vez de bajar los brazos después de cada Jyoti Mudra, déjalos en posición para cerrar los orificios o déjalos de forma que toquen ligeramente la cara.

Pregunta: ¿Debemos apretar muy fuerte con los dedos para cerrar los orificios en Jyoti Mudra?

Kriyananda: No intentes obtener resultados apretando muy fuerte con los dedos, esto puede dañar. También al hacerlo muy físicamente puede impedirte que te concentres en la energía. Los dedos deben estar relajados, no rígidos. Aprieta los ojos y frunce el entrecejo para ir más profundamente en el mudra.

Pregunta: Dice que se retenga la respiración durante 25 tiempos en Jyoti Mudra. También he oído que deberíamos retenerla 24 tiempos. ¿Es esto importante? Y ¿podemos retenerla más de 25 tiempos?

Kriyananda: Cuando le oí dar Kriya, el Maestro dijo que se retenga la respiración en Jyoti Mudra durante 25 tiempos. No retengas menos de 12, pero de todas formas entre 12 y 25 está bien. Haz lo que puedas hacer cómodamente. No deberías retener la respiración más de 25 tiempos, pero siempre puedes contar un poco más despacio.

Pregunta: Si no se ve la luz del ojo espiritual mientras se hace Jyoti Mudra, ¿se queman todas las semillas de karma que se han desprendido al hacer Kriya?

Kriyananda: Uno puede llegar a estar muy avanzado y no ver la luz del ojo espiritual. Ciertamente es bueno verla, pero no es vital, tampoco es necesariamente malo que no la veas. Puede haber bloqueos kármicos que sencillamente te impiden que la veas. Si no ves la luz, siéntate en el silencio después de Kriya y ofrece todas esas semillas de karma al entrecejo.

Pregunta: Algunas veces cuando empiezo a ver la luz en Jyoti Mudra y empiezo a concentrarme verdaderamente en ella, me quedo sin respiración. ¿Por qué?

Kriyananda: Probablemente estás reteniendo la respiración demasiado tiempo.

Pregunta: Cuando hago Kriya y uso tapones para los oídos, si los quito para hacer Jyoti Mudra y después los vuelvo a poner, siento que pierdo la concentración que tenía después de hacer mis Kriyas. ¿Estaría bien no hacer Jyoti Mudra?

Kriyananda: No, no dejes de hacer Jyoti Mudra. Incluso cuando parezca que estás perdiendo la concentración, desde un punto de vista global no la perderás. Kriya te ayuda a estar centrado en la columna. Jyoti Mudra completa el proceso tomando esa energía y subiéndola al entrecejo. Necesitas esa terminación. Después de eso tu meditación será mucho mejor. ¿Por qué no dejas puestos los tapones para los oídos y presionas ligeramente sobre ellos mientras haces Jyoti Mudra?

Pregunta: Después de hacer Jyoti Mudra, ¿podemos empezar inmediatamente con la técnica de AUM?

Kriyananda: Después de Kriya deberías tener la mente en la columna. La técnica de AUM lleva la mente en otra dirección. Haz AUM después de tus Kriyas, pero no inmediatamente después. Espera un rato y después hazlo. El Maestro dijo sin embargo que se podía escuchar AUM sin tapar los oídos después de hacer Kriya.

Pregunta: ¿Es posible hacer más de tres vueltas de Jyoti Mudra? ¿Cuántas vueltas podemos hacer?

Kriyananda: Se pueden hacer más, pero cuando doy una conferencia general como ésta, donde hay una gran variedad de prácticas y experiencias, no sé qué decir sobre cuántas más hacer. En Benarés, en casa de su nieto, leí en el diario de Lahiri Mahasaya, que dijo a alguien que hiciera 300 vueltas de Jyoti Mudra.

La Columna Astral - El Ojo Espiritual

Pregunta: Algunos de nosotros hemos desarrollado el mal hábito de dejar que los ojos suban y bajen cuando inspiramos y espiramos durante la práctica de Kriya. ¿Cuál es la mejor forma de romper este hábito?

Kriyananda: Mantén los ojos centrados en el entrecejo. Sé consciente de que estás haciendo Kriya con referencia al ojo espiritual, de esta forma los ojos se quedarán automáticamente allí. Si aún así tienes dificultad, practica Kriya con los ojos entreabiertos y será más fácil mantener los ojos fijos en el entrecejo.

Pregunta: Durante Kriya, mientras se retiene la respiración durante tres o cinco tiempos mirando al ojo espiritual, ¿debería cantar simplemente “AUM, AUM, AUM” (contando los tiempos) o puedo cantar “AUM, Cristo, Gurú” para tener un poco más de devoción?

Kriyananda: Canta simplemente AUM

Pregunta: ¿Cuál es la fuente de la luz del ojo espiritual?

Kriyananda: El ojo espiritual es un reflejo de la médula oblongata. Podría dar una explicación yóguica profunda, pero en última instancia es la luz que viene del Infinito a través de la médula. Es la Luz Infinita que se manifiesta a diferentes niveles.

Pregunta: Durante la espiración de Kriya suelo experimentar una fuerte sensación en la médula o en el entrecejo o en los dos. Esto va acompañado de un hormigueo en toda la parte superior de la cabeza. ¿Podría explicarlo?

Kriyananda: A medida que vas profundizando en la meditación te vuelves más consciente de las energías más sutiles. Es totalmente normal, sé consciente de ello y sigue adelante, no hagas de esto algo importante.

Pregunta: ¿Qué significa si se ve la luz en el ojo espiritual pero está distorsionada?

Kriyananda: Esto significa que hay falta de una concentración completa. La mente no está todavía totalmente interiorizada o retirada. Retirar la mente es el primer paso para la práctica de Kriya y para la meditación en general. Después de retirar la mente viene la auto-ofrenda, pero retirar la energía viene primero, sino no hay nada que ofrecer.

El Maestro dijo que la relajación es muy importante, especialmente en las primeras fases de la meditación. Una vez le dije: “Estoy meditando, pero no obtengo resultados. ¿No estoy esforzándome lo suficiente?”. Me dijo: “Estás esforzándote demasiado. No puedes dormirte simplemente intentando dormir. Si te relajas viene el sueño”. Esta es la razón por la que al principio hay que enfatizar la relajación y entonces las experiencias interiores le seguirán.

El Maestro describió las etapas de relajación:

– Primero es relajar la mente de apegos a cosas externas; planes, preocupaciones, gente, objetos. Cantar y otras técnicas pueden ayudarte a cambiar la dirección de la energía, de ir hacia fuera a ir hacia dentro.

– Segundo es la relajación del cuerpo. Para ello es bueno practicar los ejercicios de tensión y relajación y la respiración medida. También visualizar luz que baña todo el cuerpo y gradualmente lo relaja puede ser de ayuda. Solamente cuando te has relajado de las emociones, apegos y tensiones, puedes hacer Kriya eficazmente.

Pregunta: Frecuentemente durante la práctica de Kriya y especialmente después de él, siento una fuerte sensación en el tercer ojo, casi física, pero no desagradable. Sin embargo no veo nada. ¿Puedo hacer algo para “dar entrada a lo visual”?

Kriyananda: ¡Dar entrada a lo visual, eso es nuevo para mí!. El Maestro dijo algo interesante, la razón por la que no oímos los sonidos interiores o no vemos la luz interior, son todos los sonidos y visiones externas. Lo que quería decir es que para tener experiencias interiores tienes que retirar conscientemente la energía de los sentidos exteriores. Hablé de esto ayer en términos de retirarla de las extremidades exteriores del sistema nervioso al refugio en el centro de la columna, el oído interior, el ojo interior, la sensación interior de paz del alma. Entonces, automáticamente, comenzará a formarse luz en la frente y oirás los sonidos interiores. Puedes probar esta técnica. Ten presente, sin embargo, que algunas personas pasan su vida sin ver nada en meditación. Lo más importante es tener un sentimiento cada vez más profundo de felicidad y expansión.

Pregunta: ¿Qué significa si la luz en el ojo espiritual es débil en vez de clara e intensa?

Kriyananda: Puede ser que tu relajación no sea completa, porque en cuanto estás totalmente relajado viene la luz.

Pregunta: ¿Qué pasa cuando el ojo espiritual se aleja en vez de acercarse?

Kriyananda: Hará muchas cosas. Intenta ser absorbido en la luz y deja que te guíe en vez de decirle tú lo que debe hacer. El Maestro también describió el ojo espiritual girando. Supongo que esto está asociado con el despertar de la energía de la Kundalini.

Pregunta: Cuando completamos la inspiración de Kriya, ¿centramos la energía vigorosamente en el entrecejo o la ofrecemos a través del ojo espiritual al Infinito?

Kriyananda: Piensa que el Infinito está ya presente en el ojo espiritual. Ofrécete al ojo espiritual y atraviésalo también. En la pequeña pausa que se hace en el ojo espiritual entre la inspiración y la espiración, no puedes penetrarlo profundamente. Esto viene con Jyoti Mudra y en la meditación profunda, en silencio, después de Kriya.

Pregunta: Estaba haciendo Kriya y estaba muy centrada en el ojo espiritual cuando vi un túnel con una luz al final y sentí cómo me movía a través de este túnel. Fue una experiencia nueva y sorprendente, así que no sabía si continuar por el túnel o no. ¿Podría, por favor, aconsejarme sobre esta experiencia?

Kriyananda: Debes dejarte ir con estas experiencias, especialmente con una como la que tuviste. Este es el camino que todos debemos recorrer, esto es lo que ocurre cuando entras en la columna profunda. A medida que te fijas en el ojo espiritual, primero la luz dorada, después de luz azul, se convierten en un túnel. Después penetras a través de la estrella blanca y al final entras en el reino del Infinito.

Hace años, cuando estaba encargado de los centros de Self Realization Fellowship, oí que el líder de nuestro centro en París había tenido una experiencia tan terrible haciendo Kriya, que no pudo hacerlo más. He impartido muchas iniciaciones de Kriya y nunca oí algo semejante. Me preguntaba “¿qué clase de experiencia terrible se puede tener haciendo Kriya?”.

Finalmente, en 1955 fui a París y conocí a este hombre. A la primera oportunidad me cogió aparte y empezó a contarme su experiencia: “La primera vez que me senté para hacer Kriya”, me dijo, “vi un gran círculo de luz al final de un largo túnel. Me sentí a mí mismo sacado de mi cuerpo al interior de este túnel. ¡Fue terrible!. Desde entonces no he tenido el valor de hacer Kriya.”

Si la mente no está acostumbrada a ello, cualquier experiencia de naturaleza interior puede resultar alarmante y la primera reacción puede ser echarse atrás. Pero no tengas miedo. Estas experiencias frecuentemente te son dadas al principio para ayudarte a saber que éste es un camino auténtico y para animarte a seguirlo. Pueden venir periódicamente o puedes ser tan afortunado que las tengas en cada meditación -tanto mejor. Aférrate a ellas.

Pero no dejes que se te suban a la cabeza, como hacen algunas personas, no te sientas orgulloso de ti mismo sólo porque tienes estas experiencias. Cúrate del orgullo imaginándote que los ángeles en el otro lado están diciendo: “Bueno, ya va siendo hora de que lo entiendas. En todas estas encarnaciones has estado perdiendo el tiempo, ¡por fin haces lo único que tenías que haber hecho desde el principio!” Da las gracias ya que ahora has comprendido lo que es el camino. En lugar de sentirte superior, compártelo con los demás, porque tienes algo que ellos no tienen. Agradece que ahora tienes algo que dar. Este es el camino –llegar a ser absorbido en Dios y entonces llevar Dios a los demás, ayudando a despertar a Dios en ellos.

Así que déjate ir con la experiencia e intenta penetrar en ella cada vez más profundamente

Los Chakras

Pregunta: Recuerdo haber oído en algún sitio algo sobre abrir una flor de loto en cada chakra. ¿Podemos hacer esto durante la práctica de Kriya?

Kriyananda: En el Srimad Bhagavatam, Krishna enseña a abrir las flores de loto en cada chakra, pero no lo practicamos con Kriya. Es una buena meditación en sí misma, especialmente abrir la flor de loto en el corazón.

Pregunta: Normalmente cuando me embarga un sentimiento de alegría, la parte alta de mi cabeza se vuelve tan viva... He oído que esta zona se llama el chakra de la corona. ¿El Maestro habló alguna vez sobre este chakra o sobre la energía espiritual en la parte alta de la cabeza?

Kriyananda: Sí, habló sobre ello. Algunas veces la gente piensa que el bulbo raquídeo es el chakra número seis y el ojo espiritual el siete. Pero lo cierto es que son el polo positivo y negativo del mismo chakra -el sexto o ajna chakra. El séptimo chakra, llamado el chakra de la corona o el loto de los mil pétalos, está en la parte alta de la cabeza. Éste es el chakra más elevado -todos los rayos del cerebro van a este punto- y es con el chakra del loto de los mil pétalos con el que, finalmente, se une el alma. Tenemos un canto sobre esto que dice: “los mil pétalos beben del néctar”. No nos concentramos ahí debido a que para alcanzar el loto de los mil pétalos primero tienes que despertar el ojo espiritual. Una vez que el ojo espiritual se despierta, automáticamente se abre un canal que te lleva al séptimo chakra.

Nunca oí al Maestro decir esto, pero otras fuentes dicen que puede causar daño concentrarse primeramente en el chakra de la corona. Interrumpe el flujo de energía entre la médula oblonga y el loto de los mil pétalos. El recorrido adecuado es a través del ojo espiritual.

AUM

Pregunta: Oigo un zumbido muy agradable en mi oído derecho durante las meditaciones y a veces durante el día. Quizá sea el sonido de AUM, pero no estoy seguro porque la luz no está presente.

Kriyananda: La luz no tiene que estar presente para oír el AUM. El sonido y la luz son dos cosas separadas que pueden venir juntas o no. Algunas personas ven la luz y no oyen el sonido, otras oyen el sonido y nunca ven la luz. Depende de tu camino particular. Todos tenemos un camino distinto hacia Dios. Para algunos es a través de la luz, para otros a través del sonido, la sabiduría, el poder etc.

Oír el sonido de AUM en el oído derecho es muy bueno, porque normalmente se manifiesta ahí. Pero puedes oírlo primero en el izquierdo. Si lo oyes ahí, intenta llevarlo gradualmente hacia el oído derecho.

Le pregunté a Anandamayee Ma a cerca de oír el AUM en el oído derecho. (Hay una serie de preguntas que nunca tuve la oportunidad de hacérselas al Maestro porque ya había dejado su cuerpo cuando estas preguntas se me presentaron, que fue después de llevar algún tiempo en el camino). Anandamayee Ma me dijo que hay una razón por la cual el mantra Diksha, el mantra de la iniciación, se da siempre en el oído derecho. La derecha es la parte positiva del cuerpo.

Encontré un pasaje interesante en un libro titulado *Más cerca de la luz*, que trata sobre niños que han tenido una experiencia cercana a la muerte. En este libro se habla sobre un experimento que se realizó estimulando los nervios por encima del oído derecho, esto hacía que la gente pudiera ver luz y creo que también oír sonido. Pero cuando se estimulaban los nervios por encima del oído izquierdo la gente no tenía la misma experiencia. Esto corrobora oír y sentir el sonido en el lado derecho.

En las *Meditaciones Metafísicas* el Maestro describe la experiencia de AUM. Dice que se oiga en el centro del cerebro, después que se sienta cómo desciende gradualmente por todo el cuerpo y se expande hacia el exterior. Esto normalmente lleva años de práctica. Si lo oyes en el oído derecho

profundiza más y más y después gradualmente intenta oírlo en los dos oídos, en el cerebro y después en todo el cuerpo hasta que sientas que todo el cuerpo vibra con este sonido.

Pregunta: Cuando hago Kriya oigo el sonido de AUM y me atrae tanto que no deseo continuar con mis Kriyas. ¿Debería ser más estricto conmigo mismo o me dejo llevar por el AUM y más tarde, poco a poco, regreso a Kriya?

Kriyananda: No tienes que completar 108 Kriyas si sientes que el AUM te invade, pero haz al menos 24 Kriyas antes de dejarte ir, e incluso entonces mira si no sientes el deseo de hacer más. Si estás hablando de hacer un Kriya, después oír el AUM y volver a hacer otro Kriya, diría que te disciplines para hacer varios Kriyas seguidos y después te sumerjas en el AUM y cuando salgas haz algunos más. Pero no practiques esto desde el principio. Empieza con 24 Kriyas para imponerte una disciplina. Solamente puedo hablar sobre este tema en general, todo depende de la profundidad de la experiencia. Si realmente sientes que el AUM es fuerte, olvídate de Kriya, olvida todas las técnicas y fúndete en él.

Kundalini

Pregunta: Soy Kriyaban desde hace cuatro años. Medito una hora y media al día. En los últimos meses estoy notando que mi cabeza y mi cuerpo parecen balancearse hacia delante y hacia atrás. Tengo que esforzarme para que no se muevan. ¿Tiene alguna sugerencia?

Kriyananda: Es interesante que la religión judía tiene una práctica donde se balancean hacia delante y hacia atrás mientras rezan. Esta práctica se basa en el movimiento que tiene lugar natural y espontáneamente cuando la Kundalini empieza a despertarse en la base de la columna. Te darás cuenta de que el cuerpo empieza a moverse hacia delante y hacia atrás, de un lado a otro o en círculos. Este movimiento es una buena señal, ya que significa que la Kundalini empieza a moverse. Pero tiene tendencia a distraernos un poco.

Anandamayee Ma, me dijo que cuando era una niña, tuvo una temporada en la que su cuerpo daba vueltas en círculo y su largo pelo barría el suelo. Llamaba a su madre y le decía: “¡Mamá mira lo que está pasando!”.

A medida que profundices en la técnica, sentirás este movimiento de la Kundalini. El movimiento giratorio es el más pronunciado. Es algo que está intentando suceder dentro de la columna, no en el cuerpo, así que no pienses que por mover el cuerpo vas a entrar en un estado más profundo. Sentirás mejor la Kundalini si interiorizas la experiencia. Intenta controlar la expresión externa relajándote más profundamente. Pero si tienes que hacer un gran esfuerzo para mantener el cuerpo inmóvil, no te preocupes y deja que se mueva. No lo alientes, pero si sucede deja que se mueva.

La energía de la Kundalini se polariza primero a la izquierda y derecha en el ida y pingala. Por medio del proceso reactivo, provocado por nuestros agrados y desagradados, nuestra energía se ve entre maya y Dios, entre la ilusión y el alma. La entrega descendente de la energía hacia el polo negativo del cuerpo situado en la base de la columna es la esencia de nuestra ilusión. Solamente cuando esta energía de la kundalini se eleva podemos experimentar la iluminación.

Algunos libros dicen que es peligroso elevar la Kundalini y aconsejan que no se haga. Bien, no alcanzarás a Dios hasta que la eleves. El peligro procede de técnicas que fuerzan a la Kundalini a elevarse. Esto puede ocasionar daños. Las prácticas Tántricas, una práctica excesiva y desequilibrada de Hatha Yoga y ejercicios de respiración violentos, son todos peligrosos por esta razón. El mudra Viparita Karani no debe practicarse con el fin de despertar la Kundalini. El Maestro dijo que no se practique sino de vez en cuando. De otra forma es como encender un fuego desde abajo.

La forma correcta y natural de despertar la Kundalini es crear un imán que atraiga la energía hacia arriba a medida que los nervios se van purificando para recibirla. Esto es lo que hacemos con Kriya Yoga.

En La India conocí a un gran maestro de Tantra. Solía decir a la gente “No practiques Tantra. Es peligroso”. En este país la gente no sabe lo que es realmente Tantra. Creen que se trata de disfrutar del sexo. Tantra es una forma contundente de retirar la energía de todas las partes del cuerpo, incluidos los órganos sexuales. Con el uso de la fuerza se puede elevar la energía hasta cierto nivel, pero después vuelve a descender. La fuerza sola no la mantendrá elevada. Tienes que llevar devoción y aspiraciones elevadas.

Este maestro de Tantra tenía ciertos poderes desde su nacimiento. Por esta razón podía practicar Tantra sin hacerse daño. Cuando tenía doce años era capaz de nadar en un estanque lleno de cocodrilos. Él no molestaba a los cocodrilos y ellos no le molestaban a él. Si alguna otra persona quería nadar, cogía un palo y lo tiraba a cierta distancia. “Puedes nadar hasta aquí sin peligro” les decía. “Pero no vayas más allá o los cocodrilos te atacarán”. Incluso de niño tenía esta clase de poder. Si tienes eso, ¡qué importa lo que hagas!. Si no, el sendero de Raja Yoga y Kriya Yoga es el mejor, porque es un camino equilibrado.

No tengas miedo a la Kundalini. Las grandes experiencias interiores de luz e intensa alegría vienen solamente cuando la Kundalini se eleva. Debes hacer lo que puedas para despertar la Kundalini de la forma correcta. La iniciación en los Kriyas Altos puede ayudarte. Con ellos puedes estimular los chakras y llevar la energía más profundamente a la columna, creando un imán que atraerá la energía hacia arriba y ayudará a elevar la Kundalini de forma natural.

El Maestro dijo que la Kundalini no se eleva solamente con técnicas, sino también con pensamientos amables y generosos. Esta es la razón por la que digo que conviertas Kriya en una forma de vida, no en algo que haces sólo cuando te sientas a meditar.

Pregunta: ¿Hay alguna relación entre los giros de la columna y las sensaciones fría y templada que se sienten en ella?

Kriyananda: No, las sensaciones fría y templada están conectadas con ida y pingala, mientras que el movimiento giratorio es la energía relajándose en la base de la columna y el despertar de la Kundalini. El Kriya profundo se realiza en el sushumna. Tu cuerpo girará realmente con la energía como resultado de una práctica profunda. Está bien dejar que el cuerpo se mueva durante un tiempo, pero después intenta mantenerlo inmóvil para que puedas interiorizar la experiencia.

En *La esencia de la realización*, escribí una nota a pie de página sobre la kundalini [editorial Oniro, página 240]. Hablé sobre cómo la fuerza vital, yendo hacia el exterior del cuerpo para crearlo, alcanza la base de la columna, se detiene allí y queda confinada al cuerpo. En los animales la fuerza vital va un poco más allá y crea la cola. La razón es que la energía de los animales está más concentrada en la base de la columna, mientras que en el hombre la energía está más despierta. El único camino para que esta fuerza vital se una de nuevo con el Espíritu, es elevarla hasta el entrecejo y llevarla a través del ojo espiritual. La base de la columna, en el cuerpo humano, es el polo negativo desde el cual necesitamos liberar gradualmente la energía para que fluya hacia arriba, hacia el cerebro, el polo positivo.

Preguntas Generales Sobre Kriya

Pregunta: Cuando practico Kriya, con frecuencia me voy al estado sin respiración y permanezco en ese estado de gozo tanto como perdura. Incluso cuando la respiración regresa, pasa un tiempo hasta que quiero volver a hacer Kriya. De esta forma mi práctica se alarga mucho. Ésta es mi forma favorita de meditación, pero me siento casi como si estuviera haciendo trampa. ¿Está bien lo que hago?

Kriyananda: En el estado sin respiración puedes hacer Kriya mentalmente. La respiración se convierte en mente. También puedes hacer Jhong-Soo mentalmente. Pero no sientas que tienes que hacer una cosa u otra. Cada vez que sientas la presencia Divina en ti, olvídate de lo que estás haciendo y profundiza en la experiencia. Todas las técnicas se deben abandonar cuando se siente éxtasis. Simplemente no dejes que te haga perezoso. No pienses: “Me siento bien, no voy a hacer Kriya de momento”. Si realmente estás en el estado sin respiración, permanece en ese estado. Si este estado te trae intenso gozo, permanece en ese gozo. Cuando regreses al estado normal, hacer Kriya de nuevo te ayudará a bombear la energía y profundizar más y más. Aquí es cuando entra el arte de la meditación y tienes que dejar atrás la ciencia. Tienes que ir con lo que sientas que es correcto y lo mejor para ti.

Pregunta: ¿Es muy importante hacer todos los Kriyas uno después de otro? Tengo tendencia a parar y hacer unas respiraciones cortas entre ellos.

Kriyananda: Es mejor hacerlos seguidos. La necesidad de respirar entre los Kriyas puede proceder de varias razones: 1) Los haces demasiado lentos. 2) Estás muy tenso. 3) Estás inquieto. 4) Tienes un problema de corazón y no puedes evitarlo.

Si estás haciéndolos demasiado lentos, intenta hacerlos un poco más deprisa. Si estás tenso, intenta relajarte más antes de hacer los Kriyas. Cuando hagas Kriya inspira profundamente, no superficialmente. La respiración profunda no viene de la parte alta del pecho. Ésta debería mantenerse alta y deberías hacer la respiración diafragmática. Haz una respiración profunda con cada Kriya y el problema se acabará.

Pregunta: ¿Por qué no nos detenemos en la base de la columna después de la espiración con la respiración de Kriya?

Kriyananda: No es un dogma absoluto o un canon de las leyes de Auto-realización el que no puedas parar en la base de la columna. Es simplemente que no hay en qué concentrarse allí. El punto focal de la práctica de Kriya es el ojo espiritual. No nos detenemos para concentrarnos, pero si necesitas parar por cualquier razón; toser, tragar, o ponerte más cómodo, ese es el momento natural de hacerlo.

Pregunta: Vivo con una persona que no está en el camino espiritual, esto representa una serie de dificultades. A veces me siento culpable por pasar tanto tiempo sola en meditación. Otras veces me siento molesta cuando los ruidos de la televisión, el teléfono y la preparación del desayuno distraen mi concentración. A veces incluso siento celos de que él tenga una vida tan relajada y fácil ¡mientras yo he elegido este arduo camino!.

Kriyananda: Este es el tipo de pregunta que es mejor contestar en persona en vez de en grupo. Muchas cosas en estas enseñanzas tienen que ser individualizadas y ésta es una de ellas.

Rajarsi tenía que hacer Kriya en su oficina, o en el cuarto de baño, ¡así estaban de mal las cosas para él!. Su mujer era anti-espiritual. Da las gracias que por lo menos tienes un marido que te deja meditar.

¿Cuánto tiempo deberías emplear para meditar? Tienes que hablarlo con él y llegar a un acuerdo para que no derroches todo tu tiempo de meditación sintiéndote culpable. Explícale lo que significa la meditación para ti. Tú no quieres hacer trampas en el matrimonio, pero si él te da su aprobación, relájate y profundiza en la meditación. La vida es llegar a acuerdos. Tenemos que aceptar que tenemos deberes que cumplir. Una madre con un niño que llora no puede ignorar al niño y ponerse a hacer Kriya. Intenta no pensar en términos de que una cosa está en oposición a la otra. Siente al contrario que todas pueden actuar juntas. Este es el camino para madurar y crecer.

Pregunta: ¿El tiempo que uno se sienta en meditación después de la práctica de Kriya, debería ser más largo en proporción al número de Kriyas que se practican?

Kriyananda: Sí, probablemente. Pero es más una cuestión de profundidad. Procura la profundidad y no pienses en términos de minutos. Métete en el flujo e intenta prolongar la profundidad cuanto puedas.

Pregunta: ¿El Maestro dijo algo sobre tener un sabor amargo en la boca durante la práctica de Kriya?

Kriyananda: El Maestro habló de distintos sabores que se producen como resultado del despertar de las energías de los chakras. También dijo que Dios puede manifestarse a los devotos en mil sabores maravillosos combinados en uno.

Pregunta: No soy capaz de forzarme a hacer los ejercicios de Energetización. Parece como si tuviera un fuerte bloqueo mental contra ellos. ¿Qué puedo hacer para superar esto?

Kriyananda: Cuando hagas los Ejercicios de Energetización no pienses en energía, piensa en alegría. Estás llenando tu cuerpo de alegría. Debido a que el Maestro dijo: “Cuanta más fuerza de

voluntad más grande es el flujo de energía”, algunas personas piensan que la Energetización debe ser hecha simplemente con voluntad. Pero cuando se piensa sólo en términos de voluntad suele haber resistencia, tensión, tirantez y esfuerzo. Entonces la práctica de la Energetización es una dura disciplina. Yo digo, piensa más en términos de hacerlos con buena voluntad. Hay alegría en la buena voluntad. El Maestro también subrayó otro punto de los ejercicios de Energetización cuando dijo: “Tensa con voluntad, relájate y siente”. Siente la calma, siente la alegría y la agradable sensación en el cuerpo.

Nunca olvidaré una experiencia que tuve con el Hermano Bhimalananda (su nombre anterior era Joe Carbone). Estábamos de camping en las montañas. Mientras estaba haciendo sus ejercicios de Energetización por la mañana después de una noche en la montaña, le oí decir: “¡Bombéala Madre Divina, bombéala!”. Siente qué alegría es hacer estos ejercicios, enviar energía a tu cuerpo y trabajar con esa energía. Entonces en vez de ser una carga que te has echado encima por estar en este camino, los Ejercicios de Energetización se convierten en algo divertido.

Pregunta: ¿Es posible hacer Kriyas por otras personas? Si es así, ¿cómo se hacen? Y ¿se obtienen los mismos beneficios personalmente?

Kriyananda: Nunca oí al Maestro decir esto. Sin embargo es una idea fascinante -rezar por otra gente y ayudarles a hacer Kriya sintiéndote en su cuerpo. Cuando he hecho Kriyas por otros de esta manera, he visto que las personas recibieron ayuda. Esto no lo ha dicho el Maestro directamente, pero he pensado mucho sobre ello. Creo que puede ayudar. Con respecto a si se reciben los mismos beneficios personalmente, el Maestro solía decir que el canal es bendecido por aquello que fluye por él. Así que la respuesta sería, sí.

Pregunta: ¿Hay alguna forma especial de respirar cuando se está recibiendo la bendición durante la iniciación a Kriya y en el Festival de la Luz?

Kriyananda: No, no la hay. Lo mejor es no respirar si puedes alcanzar el estado sin respiración. Simplemente respira de forma natural. Mantente tan inmóvil y tranquilo como puedas. Es un momento de receptividad, así que, obviamente, no es un momento para hacer ejercicios de respiración. Cuanto más en calma estés más podrás concentrarte en la bendición.

Pregunta: Por favor, explique el proceso de disfrutar de las cosas interiormente en vez de hacerlo exteriormente.

Kriyananda: Imagina que estás disfrutando de una película estupenda. ¿Qué es lo que realmente estás disfrutando? Los nervios ópticos y auditivos de tu cerebro están siendo estimulados por la película y el cerebro responde. El disfrute, realmente, está teniendo lugar en la mente.

Una persona a quien han amputado una pierna, puede continuar sintiendo dolor en esa pierna porque los nervios en el cerebro todavía están diciéndole que le duele. De la misma forma, todos nuestros placeres y dolores no están realmente fuera de nosotros, son simplemente impulsos en la mente. El Maestro dijo “las condiciones son siempre neutras. Parecen felices o tristes dependiendo de la condición de felicidad o tristeza de la mente”. Lo que para una persona es alimento para otra es veneno. Lo que para una persona es placer para otra es dolor.

Cuando era un niño, me regalaron una bicicleta por mi cumpleaños. Ese día enseñé a todos los niños del barrio a montar en bicicleta. Los sentaba en el sillín de la bici, después agarraba el manillar y el sillín a la vez y corría a su lado a la vez que ellos pedaleaban. Cuando veía que tenían algo de equilibrio, soltaba el manillar y agarraba únicamente el sillín. Cuando notaba que estaban totalmente equilibrados, soltaba el sillín, pero seguía corriendo a su lado para poder cogerlos en caso de que perdieran el equilibrio. Durante un tiempo pensaban que seguía agarrándolos. De repente se daban cuenta de que no los agarraba y se lanzaban solos.

La alegría está dentro de ti, pero hasta que no te des cuenta de ello puede ser de ayuda estimular el flujo de energía también exteriormente, de la misma forma que di a esos niños confianza al correr a su lado incluso cuando iban solos. Pero incluso cuando dejes que el mundo exterior te divierta, usa tu discernimiento y date cuenta de que el disfrute está dentro de ti. Intenta sentirlo allí. Al principio piensas que estás divirtiéndote debido a lo que ocurre exteriormente. Pero poco a poco, comprenderás a un nivel más profundo, hasta que de pronto descubras una fuente de alegría que fluye constantemente dentro de ti. Entonces no necesitarás nada exterior.

Pregunta: ¿Cómo puedo extender la profunda alegría interior que siento cuando hago Kriya al resto de mi vida?

Kriyananda: Vive más en la columna, siente que todo lo que haces emana desde ese centro.

Una vez en Nueva York asistí a una actuación del Ballet Joffrey. Fue una actuación que no me satisfizo porque a alguien se le ocurrió la idea de crear cada movimiento independiente del anterior, sin volver al centro. No funcionó bien porque todo lo que nos saque de nuestro centro sin llevarnos de nuevo a él es profundamente insatisfactorio. Cuando tienes un movimiento en un sentido, automáticamente quieres equilibrarlo con un movimiento en el sentido contrario. Estamos hechos en dualidad, un espíritu único moviéndose en direcciones opuestas para crear todo el universo. Tiene que haber un flujo y reflujo, así es como se regenera la vida y continua existiendo. Volver al centro te da poder para moverte de nuevo.

La creatividad viene de tu centro, de tu punto de origen, no de tus extremidades. Este es el auténtico significado de la palabra “original.” Lo que surja desde lo más profundo de tu ser siempre será nuevo y fresco, no importa cuántas veces se haya hecho antes.

Piensa en la simple expresión “te quiero”. La gente lleva diciéndolo miles de años. Pero cada vez que esas palabras se dicen con el corazón es como si nunca se hubieran dicho antes. Es la falta de sinceridad, no la repetición, lo que transforma una verdad en un tópico. Entonces es trivial incluso la primera vez que se dice.

Surgir desde tu propio punto de origen, esto es lo que significa ser original. Kriya puede ayudarte a lograr esto.

Cuando sientas gozo en la columna, intenta llevar ese gozo hacia fuera, a la acción. Todo lo que hagas, hazlo con ese gozo. Cada persona que encuentres, recíbela con ese gozo. Todo lo que veas a tu alrededor, disfrútalo con ese gozo y pronto te darás cuenta que todo lo que estás gozando es en realidad tu propio ser.

George Bernard Shaw estaba sentado solo, aislado en una fiesta y su anfitriona se interesó por su famoso invitado: “¿Está divirtiéndose?”, inquirió. “Es de lo único que me divierto”, respondió él. Parece una declaración insólita, pero en este caso fue también una profunda verdad. Cuanto más vivas desde tu centro, más descubrirás que la vida es una constante fuente de inspiración.

¿Recuerdas la historia de Swami Pranabananda, “El santo con dos cuerpos” que cuenta el Maestro en la *Autobiografía de un Yogui*? Como razón médica para jubilarse, Pranabananda adujo que la embriagadora sensación que se elevaba por su columna le incapacitaba para hacer su trabajo.

El Maestro llamó a este estado sabikalpa samadhi, cuando eres atraído fuera de tu cuerpo y de tu ego y te fundes con el infinito. En ese estado eres incapaz de actuar como actúa este mundo. Sólo cuando entras en un estado todavía superior llamado nirbikalpa samadhi, puedes traer esa conciencia del Infinito a tu cuerpo y obrar de una forma humana normal.

Salbikalpa samidhi no es el problema que estamos tratando aquí, pero lo que hace este camino tan interesante es que cada aspecto del mismo puede ser aplicado a una fase de la vida. No importa lo lejos que estés al sur, siempre habrá un norte, no importa lo mucho que estés al norte, siempre habrá un sur. Una barra de acero imantada tiene su propia polaridad norte-sur. Córtala en cualquier punto, coge una parte cualquiera, incluso una sola molécula y descubrirás que continúa teniendo un polo norte y un polo sur.

Al principio, el gozo que sientes en la meditación es tan diferente de la vida ordinaria, que no puedes actuar en el mundo sin perder ese gozo. Pero si aprendes a llevar ese gozo hacia la manifestación exterior, a actuar con gozo, descubrirás que has obtenido una cierta victoria. A tu nivel estás aprendiendo sobre los estados de sabikalpa y nirbikalpa samadhi.

El Maestro nos contaba lo estricta que era la disciplina de Sri Yukteswar. Hacía que el Maestro fuera meticuloso en todo lo que hacía, incluso en cosas pequeñas. Para mantener la habitación ordenada, por ejemplo, Sri Yukteswar decía, devuelve las cosas a su sitio tan pronto como termines de usarlas. Desde luego yo no he obedecido esta regla, ¡pero es un buen consejo!.

Incluso después de darle al Maestro su primera experiencia de la Conciencia cósmica, Sri Yukteswar le dio una escoba y le dijo: “Vamos a barrer el balcón”. Quería que el Maestro entendiera que mientras el alma se expande hasta el infinito, el cuerpo necesita actuar de una forma humana, normal.

Esta es también la formación que el Maestro nos dio a nosotros. Como mencioné en *El Sendero*, una vez estaba con el Maestro mientras daba instrucciones a los trabajadores que estaban arreglando los baches de la carretera. Uno puede pensar, qué discusión tan mundana. Pero estaba pasando algo más. Yo no estaba involucrado en el asunto, así que cerré los ojos y escuché. De repente empecé a sentir cómo el gozo brotaba dentro de mí. El Maestro quiso hacerme comprender que puedes estar siempre en gozo, incluso mientras arreglas los baches de la carretera.

Ayer hablé de cocina en este sentido. Pon tus vibraciones en lo que cocinas, sobre todo tus vibraciones de amor y gozo. Deja que tus actividades exteriores sean un reflejo de tu conciencia interior.

Esto no es fácil, requiere práctica. Debido al hábito, los mundos interior y exterior tratan de separarse. No te desanimes si ves que te escabulles de tu estado de alegría interior. Sigue intentando volver a él. Gradualmente descubrirás que las actividades prácticas, incluso hacer cuadrar el libro de cuentas, no son un obstáculo para tu gozo interior.

Pregunta: Soy regular en mis prácticas. Sin embargo solamente hago de 14 a 24 Kriyas una vez al día porque me suponen mucho esfuerzo. Me gustaría hacer más y más profundamente. ¿Puede aconsejarme formas de hacer mi práctica más profunda y más dinámica?

Kriyananda: Este es un problema muy normal. La solución está en aprender a hacer Kriya con más devoción, como una forma de auto-ofrenda. Si no lo haces así, se convierte en una práctica mecánica. Intenta pensar en Kriya como si fuera un arati [ceremonia India]. Con cada respiración siente que estás ofreciendo flores de devoción en el altar del Espíritu. Siente que, simbólicamente, estás dando tu amor a Dios.

Piensa en el Padre Pío. Estaba tan absorto en la devoción mientras decía misa, que a veces se quedaba en la misma postura durante una hora entera. Exteriormente estaba inmóvil porque interiormente su energía estaba elevadísima. Haz Kriya con esa devoción. Reza mentalmente: “Me ofrezco a la Luz,” o “Me ofrezco en el altar del Infinito.” Hacer Kriya de esta forma es muy diferente de hacerlo como un ejercicio respiratorio. A medida que elevas la corriente por la columna, ofrece todo tu ser. A medida que llevas la energía hacia abajo, siente que estás trayendo la gracia de Dios a tu vida.

Pregunta: ¿Cuál es la mejor forma de conseguir el estado sin respiración y cuánto tiempo dura?

Kriyananda: Cuando llega el estado sin respiración, viene por sí mismo. En Jhong-Soo, verás que la respiración se alarga más y más, después notarás que no estás respirando. En Kriya ocurre cuando ocurre, normalmente después de la espiración. Pero haz Kriya de forma natural. Quiero decir, ¡no te pares después de la espiración esperando a ver si llega el estado sin respiración!. Después de la espiración, empieza inmediatamente con el siguiente Kriya.

Pregunta: ¿Cuál es la solución para suprimir la respiración? ¿Hacer Kriya más profundamente? ¿Jhong-Soo? ¿Intentar entrar en el ojo espiritual? ¿Me siento tan cerca de ir más allá de la conciencia corporal!.

Kriyananda: Todas son soluciones y ninguna es la solución. Todas actúan juntas en un flujo natural. Puedes estar haciendo Kriya mentalmente sin la respiración y a medida que entres más profundamente en el ojo espiritual, te olvides de que estás haciéndolo y entres en la luz. Jhong-Soo en la columna puede llevarte al punto en que dejas de hacerlo porque estás siendo absorbido hacia arriba. No vas a entenderlo mejor si lo diseccionas en partes. Aquí estamos tratando con dos realidades: Kriya Yoga como una ciencia y Kriya Yoga como un arte.

Incluso en búsquedas externas, son necesarios el arte y la ciencia. Si intentas ser un pintor, pero no aprendes las técnicas de la pintura, nunca serás un buen pintor. Si intentas ser un dentista y conoces las técnicas más avanzadas, pero no tienes el arte, de un modo u otro nunca lo harás bien.

Los colegas del botánico americano Luther Burbank se quejaban de que no podían reproducir sus experimentos. Burbank trabajaba a un nivel intuitivo, caminaba entre sus plantas con los ojos semicerrados, concentrándose en el ojo espiritual. Las plantas eran sensibles a él y podía hacer cosas que los demás, en sus laboratorios, con sus tubos de ensayo, no conseguían hacer.

Simplemente pensando: “¿Debo hacer esto?”. “¿Cuándo debo hacer aquello?”, no lograrás los resultados que estás buscando. Tienes que entrar en el flujo creativo. Este es el arte de Kriya Yoga.

Pregunta: ¿Qué técnicas y en qué orden deberían practicarse si se tiene solamente: A) media hora para hacer sadhana B) una hora. C) más de una hora?

Kriyananda: Dejo que decidas tú. Tienes que sentir qué es lo mejor para ti. Si tienes solamente media hora, te sugiero que no hagas muchas técnicas o no serás capaz de poner la energía adecuada en ninguna. En ese caso diría que hicieras Jhong-Soo por la mañana, AUM por la tarde o viceversa. No hagas las dos, Jhong-Soo y AUM, en sólo media hora. Por supuesto haz Kriya mañana y tarde y las técnicas que acompañan a Kriya. Si estás iniciado en los Kriyas Altos, haz menos Kriyas regulares para poder hacerlos. (Diría que si tienes muy poco tiempo hagas sólo uno de los Kriyas Altos). Deja siempre una cuarta parte del tiempo de tu meditación para la silenciosa comunión interior sin técnicas.

Pregunta: En una meditación de 45 minutos, ¿cuánto tiempo debemos dedicar a Energetización, cantos, Jhong-Soo y Kriya? ¿Debe ser un esquema rígido o puede ser más flexible dependiendo del humor y la energía de la persona?

Kriyananda: No, no debe ser rígido, debe ser flexible. No puedo contestar preguntas de este tipo muy bien, especialmente cuando me dirijo a una clase numerosa. Es una cuestión individual.

Pregunta: ¿Las mujeres embarazadas pueden hacer Kriya durante todo el embarazo?

Kriyananda: En todas las ocasiones que vi al Maestro dar Kriya, nunca le oí decir que la mujeres embarazadas no debieran practicarlo. El cuerpo de la mujer cambia tanto cuando está embarazada, supongo que hacer Kriya será un reto mayor, pero no estoy seguro en este punto. Crear un bebé requiere mucha energía, pero sucede lentamente y el bebé también utiliza su energía para formar su cuerpo, así que no toda la energía tiene que venir de la madre. No creo que Kriya reste la energía que va a desarrollar el feto, que es la cuestión más importante.

El hecho es que cuanto más Kriya se haga durante el embarazo, mejor será para el bebé, porque cuando meditas estás en una conciencia espiritual y esto tendrá una influencia positiva y de elevación en el bebé.

[Nota del editor: Algunas mujeres de Ananda han podido hacer Kriya de la forma habitual durante todo el embarazo. Para otras en los últimos meses era tan incómodo permanecer sentadas durante mucho tiempo, o su capacidad pulmonar se había reducido tanto, que solamente podían hacer unos pocos Kriyas. Alguna tuvo que dejar la práctica totalmente. Parece que varía de persona a persona, así que tienes que guiarte por tu propia experiencia].

Discipulado y Kriya

Pregunta: He estado leyendo libros de otro Swami sobre nuestros Maestros. Me siento confuso ya que los describe, a ellos y a las enseñanzas, de manera distinta.

Kriyananda: Aunque se ha escrito y dicho mucho sobre nuestros Maestros, no me ha impactado ninguno de los libros que he visto. Las vibraciones no parecían adecuadas. No sirve de nada leer mucho sobre otras cosas que sólo causan confusión. El Maestro dijo: “Céntrate en tu propio sendero, te dará todo lo que necesitas”.

Pregunta: ¿Por qué limitamos la iniciación a Kriya a los discípulos de este sendero?

Kriyananda: Kriya no es simplemente una técnica. En Kriya es esencial la bendición de los Maestros en la iniciación y en tu práctica diaria. Algunas personas piensan que pueden conseguir todo lo que necesitan de los libros. Pero para llegar a ser bueno en algo, necesitas un profesor. Los libros solos no son suficientes. Esto es fundamental en la tradición india, pero no lo digo como un simple dogma. Hablo desde mi propia experiencia. Incluso quienes toman la iniciación pero después practican por su cuenta, sin una relación continuada con sus compañeros discípulos, no consiguen, ni con mucho, tanto como quienes mantienen un satsang [reunión con compañeros discípulos] regular. Debes estar en esa vibración siempre que te sea posible. Para hacer eso necesitas tanto contacto interior como exterior.

Nadie debería tomar la iniciación a Kriya sin desarrollar antes sintonía y devoción. Sri Aurobindo contaba la historia de un joven devoto que fue a recibir la iniciación de su gurú. Antes de la iniciación, el gurú le dijo que sacara un rebaño de reses al campo y que estuviera allí hasta que las vacas se multiplicaran en un gran rebaño. Entonces podría volver y recibir la iniciación. Ésta parece una historia rara hasta que uno sabe que el término para “vaca” en sánscrito es el mismo que para “luz.” El gurú dio al devoto un toque de luz, después le dijo que se fuera y meditara en esa luz. Una vez que ésta se hubiera expandido lo suficiente, podría volver y recibir la iniciación. Este es el verdadero significado de la historia.

Pregunta: El Maestro dijo que no había venido al Oeste a empezar una nueva religión ni una nueva secta. ¿No deberíamos, entonces, dar Kriya a todo el mundo?

Kriyananda: Estamos deseando dar Kriya a todo el mundo, eso sí, a todo el que desee tomarlo de nosotros de forma correcta. De otro modo no lo entendería y no le aportaría ningún beneficio. Si tuviera un millón de dólares podría dar un dólar a un millón de personas. A cada una de las cuales no les llegaría siquiera para una taza de café. Incluso si les llegara, en unos minutos se habría acabado. Mientras que si utilizo ese millón de dólares en construir una bella capilla o empezar otro proyecto que beneficie a mucha gente, el dinero se concentra y hace mucho mayor bien.

Así sucede también con el bien espiritual que hacemos con Kriya. Si lo dispersamos, dándoselo a todo el mundo, estén preparados o no, no les ayudará ni a ellos ni al mundo. Mientras que si lo concentramos y damos Kriya de la forma adecuada, las bendiciones serán mucho mayores.

Practicar Técnicas de Otros Caminos

Pregunta: Mi compañera sigue a otro maestro y el camino de Tantra Yoga. ¿Cuál es la base espiritual de Tantra? ¿Puedo practicarlo con mi compañera sin poner en peligro mis propias prácticas espirituales?

Kriyananda: Honestamente te diré que no conozco mucho sobre Tantra Yoga. En esencia es un esfuerzo por satisfacer los sentidos y al mismo tiempo discernir entre ese placer y el Ser real que no se ve afectado por ellos. Solamente una mente muy fuerte puede hacer esto. Tantra es un camino arriesgado y puede causar tu caída espiritual. Algunos piensan que es su camino hacia Dios, pero para la mayoría de la gente es el camino de vuelta al mundo.

Tantra tiene también la meta de despertar la Kundalini de una forma forzada para obtener poderes. A medida que despiertes cada chakra, ciertos poderes vendrán automáticamente. Pero en Tantra, al hacerlo por la fuerza en vez de con la devoción, recibes estos poderes, como si dijéramos, por la puerta de atrás.

Inevitablemente vas a caer, no juegues con fuego.

Conocí a un Tantra Yogui en Nueva Delhi. Alguien le dijo “La mente no puede controlar los imperativos del cuerpo físico. Por ejemplo, si bebes una botella de whisky te emborracharás. No podrás evitarlo”. El Tantra Yogui dijo: “Tráeme una botella de whisky”. Se la bebió entera, después bebió cinco botellas más. ¡Sería difícil beber esa cantidad incluso de agua!. Pero no solamente lo bebió todo, además mantuvo una lúcida conversación mientras lo hacía. No se identificaba con el cuerpo, por eso no se vio afectado por él.

Cantar AUM en los Chakras

Pregunta: ¿Está bien visualizar los colores internos de los chakras o de los elementos (tierra, agua, fuego, etc.) cuando cantamos AUM subiendo y bajando por la columna?

Kriyananda: Kriya no se enseña de esa forma. Pero si en tu práctica privada de Kriya quieres hacerlo, no podría decirte que no. Prácticalo, experimentalo. En Kriya solamente tienes unos segundos antes de que tus pulmones se llenen. Añade un gran peso si tienes que pensar: “¿es este chakra marrón barro o es verde?” y pensar además en la tierra, agua, fuego, etc. Simplemente canta AUM en los chakras. Esa otra forma se enseña cuando se quieren despertar poderes.

Cantar AUM en los chakras mientras se hace Kriya es algo que enseñaron Lahiri Mahasaya y el Maestro. Es bueno practicar, pero el Maestro dijo que no se haga hasta que se realicen las prácticas básicas de Kriya bien. Cuando todavía estás intentando hacer correctamente los sonidos de Ooo e Iii, pensar también en AUM en los chakras lo hace demasiado complicado. Una vez que la corriente fluye, y la sientes, está bien cantar AUM en cada chakra mientras subes y bajas por la columna, tocándolo ligeramente. En realidad esta es la forma en que debería realizarse. Es el Kriya original. El Maestro lo enseñó así en mi presencia.

Y con respecto a los poderes que mencioné, si meditas, por ejemplo, en el primer chakra y piensas en la tierra, puedes desarrollar el poder de convertirte en infinitamente pesado. Nada puede moverte. Meditando en el segundo chakra, en el principio del agua, puedes desarrollar el poder, no solamente de tener una conciencia más fluida, sino también de caminar sobre el agua. Muchos de estos poderes se manifiestan espontáneamente a medida que el yogui se desarrolla. Si quieres estos poderes, hay cosas que puedes hacer para desarrollarlos, ciertos mantras, por ejemplo. Pero los Kriya Yoguis sinceros no los practican.

El Maestro me dijo que los únicos santos que aparecen en la *Autobiografía de un Yogui* que alcanzaron la liberación final, fueron los Gurús de nuestra línea y dos discípulos de Lahiri Mahasaya -Swami Pranabananda (el santo con dos cuerpos) y Ram Gopal Muzumdar (el santo que no dormía.) Me sorprendí porque el Maestro habla de muchos otros santos. Le pregunté si Swami Keshabananda fue liberado (fue el Swami Keshabananda quien, cuando se enfrentó a un tigre en los Himalayas, lo inmovilizó sólo con un mantra). Tenía muchos poderes. Cuando le pregunté al Maestro sobre Keshabananda me dijo: “Oh, no, no fue liberado, estaba tan apegado a los poderes. Lahiri Mahasaya solía reprenderle por ello”.

Así que no os preocupéis de eso. Son técnicas válidas, pero marginales. No necesitáis explorarlas. Tenemos bastante por hacer con las técnicas que tenemos. Incluso en los Kriyas Altos, aunque ver los colores es parte de la segunda iniciación, no hablamos de los elementos en los chakras. Intentamos pensar más en términos de la energía y conciencia que surgen de sentir el gozo en cada chakra.

Pregunta: Cuando cantamos AUM en los chakras mientras hacemos Kriya, ¿está bien profundizar en cada uno e intentar desprender los deseos acumulados allí o es mejor tener menos profundidad?

Kriyananda: Cuando cantas AUM en los chakras durante la práctica de Kriya, sólo tocas los chakras ligeramente a medida que subes y bajas por la columna. No lo conviertas en algo complicado o no terminarás nunca.

Pregunta: ¿Se canta AUM en los chakras con cada Kriya que hacemos?

Kriyananda: Sí, debería hacerse con cada Kriya. Cuando puedas hacerlo cómodamente sin que sea una distracción, hazlo parte de tu práctica regular de Kriya.

Pregunta: Cuando se canta AUM en los chakras, ¿se incluye la médula oblongata como si fuera un chakra separado?

Kriyananda: Sí, aunque la médula y el ojo espiritual parece dos chakras, son polos opuestos del mismo chakra. En realidad la médula es el auténtico ajna chakra, el ojo espiritual es el Kutashtha Chaitanya. Es en la médula donde está centrada la conciencia. Desde ahí miras al ojo espiritual.

La energía de un Maestro está siempre centrada en el ojo espiritual. Pero para tener la energía centrada allí primero tenemos que ser conscientes de ella en la médula. Por eso el Maestro nos dio los ejercicios de memoria de la médula y habló de atraer la energía a través de la médula. No podemos

rodear la médula para llegar al ojo espiritual, no podemos ignorar la médula porque es el centro del ego. Tenemos que ir a través del ego para ofrecerlo al súperconsciente. Es un chakra muy importante. Lo que no queremos es que la energía se bloquee allí. Queremos que pase a través de la médula al ojo espiritual. Entonces el ojo espiritual se abrirá.

Pregunta: ¿Se puede cantar dos veces AUM en cada chakra?

Kriyananda: Debería cantarse una vez. No te pares en los chakras, tócalos sólo ligeramente a medida que te mueves arriba y abajo por la columna. Puedes ir más lentamente, pero la inspiración y espiración de cada Kriya debe ser la misma.

Pregunta: He oído que no es necesario cantar mentalmente AUM, AUM, AUM mientras nos detenemos en el ojo espiritual. ¿Es esto cierto?

Kriyananda: Después de la inspiración de Kriya nos detenemos en el entrecejo de tres a cinco tiempos. El Maestro no dijo que cantáramos AUM mientras nos deteníamos, así que no es parte de la técnica. Sin embargo puedes cantar mentalmente como una forma de contar, en vez de decir: uno, dos, tres, etc.

En una de las iniciaciones a las que asistí, el Maestro dijo que se cantara AUM en los chakras mientras se hacía Kriya. “Cuando hago esto veo luces maravillosas”, dijo. El Maestro quería siempre que la gente se acostumbrara al Kriya antes de añadir nada más a su práctica. Cantar AUM en los chakras y conseguir los sonidos Ooo e Iii correctos es demasiado para la mayoría de la gente que empieza. Pero cuando ya lleves un tiempo haciendo Kriya, estaría bien añadirlo. Se convierte en una parte importante de hacer Kriya correctamente. Desde el momento en que cantas AUM en los chakras, es natural cantar AUM, en vez de contar números, en el entrecejo mientras te detienes allí. Pero una vez más, no forma parte realmente de cómo se enseña Kriya.

La Técnica de los Kriyas Altos

Pregunta: ¿Cuántas técnicas de Kriya hay?

Kriyananda: He oído que hay diez iniciaciones. No las conozco todas. Las tres técnicas de los Kriyas Altos que nos dio el Maestro son las básicas. He oído que después de esto, a medida que profundizas más en la meditación, te llegan refinamientos. A mi aún no me han llegado, ¡pero estoy totalmente abierto a ellos!

Una gran parte de nuestro camino es Karma Yoga, parece como si fuéramos los pioneros en este sendero. Estamos estableciendo una cabeza de playa, quizá los que vengan después de nosotros puedan meditar dieciocho horas al día, tal como leemos en la *Autobiografía de un Yogui*. No he conocido a ningún americano que meditara de esta forma excepto Rajarsi Janakananda. El Maestro me dijo: “Tu camino es intensa actividad y meditación”. Puso la meditación en segundo lugar.

La palabra “kriya” significa simplemente acción. Muchos maestros en La India llaman a sus técnicas kriya sin ser el kriya que nosotros conocemos. Hay varios ejercicios asociados con nuestra práctica de Kriya Yoga que también reciben el nombre de Kriya, pero no pueden contarse entre las

diez iniciaciones de las que estoy hablando. Lahiri Mahasaya enseñó técnicas que llamó Kriya, por ejemplo, Telubya Kriya, que es relajar el frenillo que está debajo de la lengua, esto te permite practicar Kechari Mudra. También está Navi Kriya. Estos son tipos de Kriya, pero ciertamente no son iniciaciones.

Pregunta: Si quiero mejorar el primer Kriya, ¿debería tomar los Kriyas Altos?

Kriyananda: En otras palabras, ¿deberías tomar los Kriyas Altos si todavía no eres perfecto en el primer Kriya? La respuesta es que nunca llegarás a ser perfecto en Kriya hasta que llegues a samadhi. Así que la cuestión es: “¿Cuánta imperfección puede permitirse?”. Algunas personas descubren que hacen el primer Kriya mucho mejor después de iniciarse en los Kriyas Altos. Si sientes que añadir técnicas ayuda a tu meditación en vez de abrumarte con demasiadas cosas que hacer, deberías tomar la iniciación en los Kriyas Altos. Si sientes que no puedes asimilar más por ahora, espera; serán ofrecidas de nuevo. [Ananda ofrece iniciación a los Kriyas Altos todos los años].

El Maestro solía dar tres Kriyas Altos, aunque nunca los recibí de él personalmente. El año que llegué a SRF los dio por primera vez en no sé cuánto tiempo. Cuando le pregunté si los volvería a dar me dijo que se lo recordara, pero nunca más los dio. Durante todos los años que estuve en SRF después del mahasamadhi del Maestro, nunca se volvieron a impartir los Kriyas Altos. Y durante todos estos años no he oído nunca que SRF los haya dado.

Pero conozco las técnicas. Las he analizado con el hermano del Maestro y otros discípulos avanzados, y siento que puedo transmitirlos correctamente, aun cuando no los recibí directamente del Maestro. A este respecto muy poca gente que vivas hoy las recibió personalmente de él. ¿Debemos dejar que los Kriyas Altos se mueran? Solía sentir un obstáculo interior a impartirlos; no era el momento. Pero ahora no siento ese obstáculo. Ahora más bien siento: ¿Por qué no impartirlos?

Pregunta: ¿Cuáles son los signos de que estamos preparados para la iniciación en los Kriyas Altos?

Kriyananda: Cuando te sientas centrado en la columna es un buen momento para tomar la iniciación en los Kriyas Altos.

Pregunta: ¿Hay más que estas cuatro técnicas de Kriya Yoga, el primer Kriya y los otros tres?

Kriyananda: En la *Autobiografía de un Yogui*, el Maestro habla de que Lahiri Mahasaya dividió Kriya en cuatro iniciaciones, el primer Kriya y las tres técnicas de Kriyas Altos. Aun así un discípulo de Lahiri Mahasaya dijo que había diez iniciaciones en Kriyas Altos.