

CAPITULO II/01 FORMA BASICA DEL PRIMER KRIYA

LIMITACION DE RESPONSABILIDAD

Las técnicas descritas en este libro han sido expuestas para propósitos de estudio y sirven como referencia y comparación de otros investigadores. El autor espera que este trabajo inspire una reacción inteligente. Cualquier comentario, crítica, corrección y adiciones serán bienvenidas. Antes de que comience a hacerse preguntas a si mismo, lea hasta la parte II y III de el libro para que de esta manera tengan un entendimiento amplio del tema. Encontraran que muchas de las preguntas serán respondidas en el libro mientras vayan avanzando a los capítulos posteriores.

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

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

N.B. Cuando usted vaya a un experto, por favor déjele saber si usted tiene algún problema físico, tal como alta presión, problemas pulmonares, o señales de hiperventilación... Si usted tiene algún problema en particular el experto lo puede guiar a través de una forma ligera de Pranayama y los Mudras correspondientes – y si es necesario podría recomendarle que los practique mentalmente únicamente.

Introducción a la localización de los Chacras

Los Chacras son órganos astrales sutiles dentro de la espina dorsal; escalones de una escalera mística que guían al individuo de una manera segura a la más profunda y eufórica experiencia. Muchos creen que pueden aplicar aquello que han aprendido en libros de Yoga a Kriya pero esto no funciona. Tales libros están usualmente llenos con representaciones inútiles y confusas. Mientras que se desperdicia el tiempo visualizando todo, el kriyaban corre el riesgo de perder el significado real de las técnicas del Kriya o parte de su riqueza.

El Kriya es un proceso natural que trae resultados benéficos y no debería de ser distorsionado con el poder de “visualizaciones creativas”, especialmente si va en contra de la fisiología del cuerpo. El Kriya no se basa en crear condiciones artificiales en el cuerpo. Cuando algunas condiciones particulares se establecen – silencio mental, relajación, aspiración intensa del alma – la Realidad Espiritual se manifiesta de una manera cautivante, absorbiendo toda la intención del individuo. Después, movimientos sutiles de energía en el cuerpo – o una centralización particular de energía en ciertas partes del cuerpo – revelan la esencia de los Chacras.

Para comenzar la práctica de Kriya, Yoghis (usaremos el término kriyaban) simplemente visualicen la espina dorsal como un tubo hueco que se extiende desde la parte baja de la espina dorsal hasta el cerebro: el Sushumna Nadi. Con más practica, la espina dorsal es percibida idealmente en cinco partes

(Vea la Figura 1).

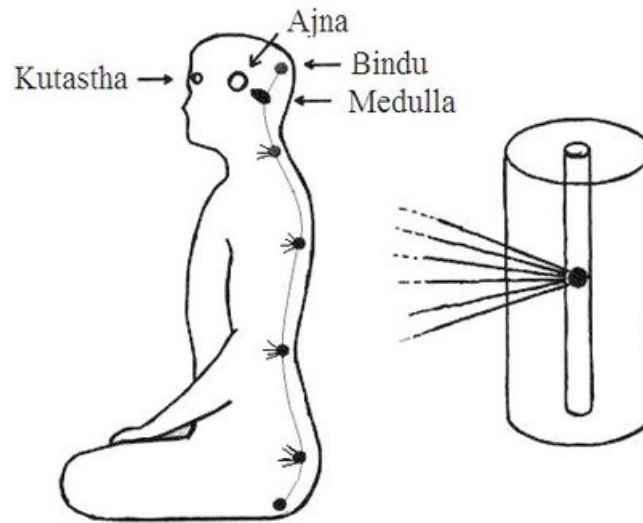


Figura 1. Los Chakras y otros centros de energía localizados en el cerebro.

El primer Chakra, *Muladhara*, se localiza en la base de la espina dorsal justo arriba del cóccix (hueso de las asentaderas) la región del segundo Chakra, Swadhisthana, esta en el primer lumbar al nivel del sacro (en medio del Muladhara y el próximo Manipura); el tercer Chakra, *Manipura*, esta en la región lumbar al mismo nivel del ombligo. El cuarto Chakra, Anahata, esta en la región dorsal; su localización puede sentirse al levantar los omóplatos de los hombros y concentrándose en el área de en medio de ellos donde los músculos se tensan. El quinto Chakra, Vishuddha, esta localizado donde el cuello se junta con los hombros, justo debajo de la séptima vértebra cervical.

Un kriyaban trata de sentir los Chakras intuitivamente, aunque vagamente: con el tiempo, uno desarrolla la capacidad de experimentarlas como cinco estados sutiles de conciencia. Tradiciones independientes sitúan el sexto Chakra de dos-pétalos, *Ajna*, en lugares diferentes. De acuerdo a la tradición Kriya, se

localiza en el centro del cerebro. Ya que la Medula Oblongada (debajo del cerebro encima de la espina dorsal, abajo del Pons Varolio, y anterior al Cerebelo) esta muy cerca de el, se dice que la Medula es el asiento del sexto Chakra. De acuerdo al Kriya, se deberá visualizar como la forma de la espalda de una tortuga. Hasta un principiante puede experimentar esto enfocando su concentración ahí; la inquietud desaparece inmediatamente y un estado de conciencia tranquila se establece.

El *Kutasha*, en medio y ligeramente arriba de las cejas, también conocido como el “**tercer ojo**” u “**ojo espiritual**”, es una imagen igual al sexto *Chakra*. Todas las técnicas del Kriya se practican enfocando su mirada en ese lugar. La convergencia de la energía del individuo en ese lugar es un requisito previo para la entrada al canal mas profundo de la espina dorsal – ya que la naturaleza humana de tener energía regada a través del cuerpo y de tener canales internos que llevan al Kutasha obstruidos, es algo muy difícil de lograr realizar en esa condición.

Desafortunadamente, algunos estudiantes de Kriya intentan esto con muchos deseos, impaciencia y ocasionalmente con una actitud insensitiva que practican en su vida cotidiana. – especialmente si han sido desviados por algún texto o no han comprendido que para lograr algunos estados necesitan practicar por algún tiempo antes de poder alcanzarlos. Visualizando de una manera demasiado intensa, se forza el Prana a levantarse directamente desde el quinto Chakra hasta el Kutasha. Esto resulta en la contracción del canal en vez de la relajación y apertura del mismo. Mientras mas se esfuerzan, más problemas tendrán. Por lo tanto, para alcanzar calmada y efectivamente el Kutasha – es sabio concentrarse primero en el centro Bindu el cual esta conectado al Kutasha – El Bindu esta localizado en la región occipital, donde la línea del pelo hace remolino como si fuera un vórtice. (Aquí es donde algunos Hindúes se rasuran la cabeza y usan un nudo de pelo.)

En la fase final del Kriya donde el respirar es casi inexistente, la energía y la conciencia se establecen en el séptimo Chakra, Sahasrara. Este es diferente a todos los demás Chakras; de hecho,

es una realidad superior, y no podemos concentrarnos en el de la misma manera como lo hacemos con los otros Chacras. Aunque no es difícil “afinar” dentro del estado que lo plasma en su esencia, la única forma de alcanzarlo es cruzando la puerta del Chakra Kutasha. No es necesario usar una imaginación excesiva para estar conciente de los Chacras, sin embargo uno tiene que comprender que, durante cualquier técnica Kriya, ellos serán percibidos de una manera muy diferente dependiendo si el practicante se enfoca en ellos comenzando desde Muladhar y yendo hacia arriba de la espina dorsal (como sucede durante la inhalación Pranayama) o comenzando desde Ajna y bajando (como sucede cuando uno exhala en Pranayama).

Los primeros seis Chacras tienen una naturaleza doble.

Cuando la conciencia viaja hacia arriba de la espina dorsal, se perciben como pequeñas “luces” iluminando el tubo hueco que se visualiza como si estuviera dentro del cordón espinal. Cuando la conciencia de uno va hacia abajo hacia la base de la espina, son sentidos internamente como si fueran órganos distribuyendo energía dentro del cuerpo. En otras palabras cuando la conciencia va bajando, uno experimenta la energía de cada Chakra como rayos luminosos saliendo desde su lugar de origen en la espina y radiando, de esta manera dando vida a esa parte del cuerpo el cual se encuentra frente a él.

Técnicas básicas

Las ocasiones ideales para practicar las siguientes técnicas son antes del desayuno, al medio día antes del almuerzo, en la tarde antes de la cena, y en la noche al menos 2-3 horas después de comer. El Kriya Talabya y Om Japa pueden ser practicados varias horas antes que las técnicas específicas de Kriya.

Talabya Kriya

Comenzando con la lengua en una posición relajada, y con la punta de la lengua tocando la parte trasera de los dientes de arriba, el kriyaban presiona el cuerpo de la lengua contra el paladar, la quijada posterior se baja para estirar el FRENULUM (el pequeño pedazo de piel que une la lengua a la base de la boca). Este efecto de estiramiento se debería de sentir claramente (ver Figura 1). La lengua que ha sido presionada en contra de la parte superior del paladar se desprende con un sonido de chasquido y regresa a su posición natural.

La lengua que ha salida fuera de la boca y apuntando hacia abajo de la quijada. Todo el procedimiento será repetido 50 veces (¡al principio, no lo haga mas de 10 veces por día! Se lleva alrededor de unos 2 minutos (110-120 segundos) para completar los 50 movimientos. Muchos practican el Kriya Talabya de una manera incorrecta instintivamente doblando su lengua hacia atrás (o manteniéndola verticalmente) pero esto cancela el efecto de su ejercicio. Es muy importante conservar la punta de la lengua tocando la parte trasera de los dientes antes de presionarla en contra del paladar. 1

1 En libros de Hatha Yoga hay sugerencias diferentes de alargar el *frenulum*: usando una pieza de tela alrededor de el, jalando la lengua después de la punta de la nariz; empujando la lengua hacia atrás usando el dedo índice o el dedo medio o el dedo anular y manteniéndolo ahí. Lahiri Mahasaya estaba absolutamente en contra de cortarse el frenulum para obtener resultados rápidos y mas fácilmente.

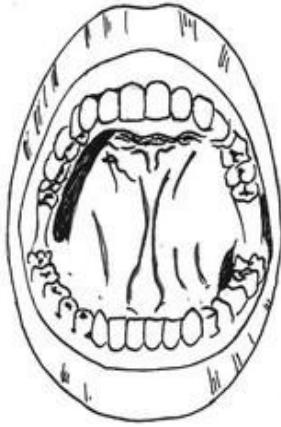


Fig. 2

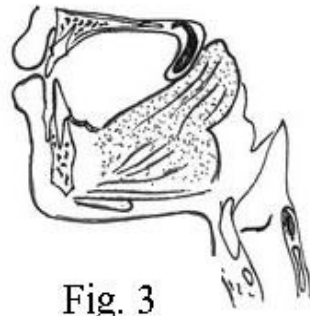


Fig. 3

Mudra Kechari

Después de meses de practica del Kriya Talabya regularmente, debería de ser posible insertar la lengua dentro de la cavidad faringe de la nariz; esta es llamada Mudra Kechari (vea Figura 3). Cuando llegue el momento, la inserción de la lengua es lograda usando uno o dos dedos para empujarla más profundamente cerca de su raíz para que toque la úvula. En este punto, la raíz de la lengua es empujada más lejos hasta que la punta resbala atrás del paladar suave. Mas tarde la punta de la lengua puede resbalar dentro de la faringe nasal. Después de otras semanas más, usted debería de ser capaz de alcanzar la misma posición sin usar los dedos. Entonces usted puede practicar las técnicas con la lengua fija en esa posición. 2

2 Note la diferencia en las fotos entre el Kriya Talabya y Mudra Kechari. Abriendo la boca enfrente de un espejo, durante la primera parte del Kriya Talabya, note las partes huecas a los lados del frenulum, el cual aparecerá como si estuviera separado del cuerpo de la lengua; mientras que durante el Mudra Kechari el frenulum es casi invisible; es la úvula la que viene hacia delante.

Nota

Debido a que el Kriya Talabya crea un efecto de relajamiento perceptible en el proceso del pensamiento debería de continuarse practicando aun después que ya pueda ejecutarse el Kechari Mudra. No se sabe la razón por la cual este estiramiento del frenulum reduce la producción del pensamiento. Sin embargo, cualquiera que practique esta técnica puede verificar con certeza su efectividad. Por supuesto, el Mudra Kechari amplificara el efecto enormemente.

Mudra Maha

Uno comienza doblando la pierna izquierda bajo del cuerpo para que el talón este lo mas cerca posible del perineum (entre el escroto y el ano para los varones y entre el ano y la apertura cervical para las mujeres con la pierna derecha totalmente extendida hacia el frente. Idealmente, pero no necesariamente, usted quiere ejercer presión en el perineum. Esta presión es el mejor medio de estimular la conciencia del Chakra Muladhar en la región del cóccix en la raíz de la espina dorsal. A través de inhalación profunda, la energía es traída hacia arriba del tubo cerebrospinal al centro de la cabeza (Chakra Ajna). Esto es muy simple, una sensación adquirida muy fácilmente así que no hay necesidad de complicarla.

Mientras sostiene la respiración, estírese hacia delante (de una forma relajada) y entrelace las manos para que pueda apretar su dedo mayor. En esta posición estirada, su barbilla es presionada de

forma natural en el pecho. Continúe sosteniendo la respiración y cante mentalmente (Om 3 en el Kutasha de 6 a 12 veces). Mientras sostiene el aliento, regrese a la posición del principio y con una exhalación larga, visualice el envío de la tibia energía hacia debajo de la base de la columna vertebral. Repita el procedimiento completo con la pierna izquierda en reversa; el talón derecho cerca del perineum y la pierna izquierda estirada hacia fuera. Repita el procedimiento una 3ra vez con ambas piernas estiradas un ciclo completo de Mudra Maha. Repita el ciclo de tres-movimientos (requiriendo de unos 60-80 segundos) dos o mas veces para un total de 9 repeticiones.

3 La pronunciación correcta de 'Om' es como el ONG de 'hongo' sin la o al final obviamente. En esta técnica "Om" es un sonido vocal puro y el 'm' es silencio. El 'm' es silencio porque el 'o' es prolongado. Al final, la boca no esta totalmente cerrada – así que crea un sonido nasal 'ng' Cuando se pronuncian los Mantras de la India, tales como Om Gamo Bhagavate...o Om Namah Shivaya ..., la consonante "m" en "Om" es oída.

Puntos clave

[1] Algunas escuelas sugieren jalar la rodilla (o ambas rodillas, antes del tercer movimiento) hacia el cuerpo para que el muslo este lo mas cerca posible del pecho durante la inhalación. Los dedos entrelazados son puestos alrededor de la rodilla para aplicar presión en ella. Esto ayuda a que la espalda se mantenga recta y que haga el sonido del Chakra Anahata audible.

[2] ¡El Mudra Maha tiene que ser confortable y no debe de lastimar! Inicialmente, la mayoría de kriyabans no son capaces de hacer el estiramiento hacia delante sin arriesgar el lastimarse su rodilla o la espalda. Para evitar lastimarse o dolor, mantenga la pierna doblada de la rodilla hasta que la posición sea cómoda. Mientras que sostiene el aliento en la posición de estiramiento hacia fuera, contraiga los músculos anales y abdominales y contraiga el último ligeramente para que el ombligo se dirija hacia el centro lumbar.

[3] Tal como hemos visto, el dedo gordo del pie es sostenido mientras que uno esta en la posición de estiramiento. Este detalle es enfatizado por algunas escuelas. Ellos explican que repitiendo esta acción en cada pierna el balance entre los dos canales de Ida y Píngala es aumentado. Una variación es apretar la uña del dedo gordo de los pies y el dedo pulgar de la mano derecha; el dedo índice y el dedo medio se dejan atrás de este y la mano izquierda hacen copa en la planta del pie. Cuando el procedimiento es repetido con ambas piernas estiradas, ambos dedos mayores son sostenidos con las manos entrelazadas. (Una variación es que los pulgares de cada mano presionan las respectivas uñas de los dedos gordo de los pies y el dedo índice y los dedos medios sostienen el dedo gordo desde atrás).

[4]El Mudra Maha incorpora todas las tres Bandhas. 4 Cuando se aplica simultáneamente con el cuerpo inclinado hacia delante, sin usar una contracción excesiva, ellos ayudan a que uno este conciente de ambos fines de Sushumna y producen el sentimiento de una corriente energética moviéndose hacia arriba de la espina. En su momento, uno deberá ser capaz de percibir el Sushumna Nadi totalmente como un canal radiante.

Om Japa

Este ejercicio deberá ser llevado a cabo con concentración antes de comenzar Pranayama porque esto ayudara a “generar” Pranayama. No ponga atención alguna a la respiración. Comenzando con Muladhar, cante el Mantra “Om” mientras se concentra en el; entonces haga lo mismo con el segundo Chakra y así sucesivamente hacia arriba de la cervical Vishuddha y el Chakra Bindu. Durante este ascenso de conciencia, trate de tocar intuitivamente la corteza interior de cada Chakra. Entonces cante “Om” en la Medula, luego en el Chakra cervical y así sucesivamente hasta llegar al Chakra Muladhar. Durante este ascenso de conciencia, trate de percibir la sutil radiación de cada Chakra.

Un Ascenso (Chacras 1,2, 3, 4, 5, y Bindu) y uno desciende (Medula 5, 4, 3, 2,1) representa un ciclo: dura alrededor de unos 30 segundos. 6 a 12 ciclos se llevan a cabo. Es correcto cantar el Mantra en voz alta durante los primeros tres ciclos. En los siguientes ciclos que quedan, puede ser cantado en voz alta o mentalmente.

Pranayama

Pranayama es la técnica más importante del Kriya. Es un ejercicio de respiración el cual actúa directamente en la energía (Prana) que se encuentra en el cuerpo. Todo kriyaban practica de forma distinta y cada maestro tiene una estrategia diferente. Vamos a explicar detalles diferentes: no es fácil enseñar como ellos se integran a una vida total y armoniosa. La explicación esta dividida en dos partes. Al final de el capitulo, hay comentarios adicionales. Otras variaciones de esta técnica serán añadidas después. (Vea capitulo II/3)

Primera parte: Pranayama Básico

Los ojos están cerrados y relajados pero enfocados en Kutasha y la boca cerrada. El Mudra Kechari es aplicado en este punto para aquellos que lo pueden ejecutar. Si no es así, la punta de la lengua es echada hacia atrás tocando la mitad del paladar suave. Una respiración profunda através de la nariz, produciendo un sonido sin voz en la garganta actúa como una bomba hidráulica para levantar la energía de la base de la columna hacia la Medula Oblongada y la región occipital (Bindu). Después de una pausa corta (2-3 segundos), una exhalación profunda através de la nariz trae la energía de regreso a la base de la columna. Aquí se hace una pausa corta (2-3 segundos). Esta es una respiración Kriya. Durante la respiración profunda, la inhalación del aire es sentida como moderadamente fresca mientras que la exhalación se siente como moderadamente tibia. Literatura referencial dice que el

Pranayama perfecto es 80 respiraciones por hora – alrededor de 45 segundos por respiración. Los Kriyabans pueden alcanzar este ritmo durante sesiones largas. Los principiantes sin embargo, deberían de limitarse a un ritmo de aproximadamente 18-20 segundos por respiración Kriya y completar 12 respiraciones de una forma natural y sin prisa que los llevara a unos 4 minutos.

Puntos clave

[1] Durante la inhalación, el abdomen se expande y el pecho se mueve ligeramente como consecuencia natural de la expansión abdominal. Es incorrecto llenar la cavidad del pecho con aire. Durante la exhalación, el abdomen es contraído hacia dentro y al final de la exhalación hay una clara percepción del ombligo moviéndose hacia la espina dorsal.

[2] En general, el sonido de la garganta mientras se inhala es como un quieto schhh (similar al sonido amplificado del sonido estático de un amplificador) y solo hay un suave seseo durante la exhalación. No te preocupes si estas haciendo esto de una manera correcta o no. Cuando el Mudra Kechari esta siendo ejecutado de una manera correcta, oirás un sonido particularmente parecido al de una flauta con un sonido como sjiii sjiii

Las escuelas que no enseñan el Mudra Kechari son muy precisas acerca de la naturaleza de los sonidos de la garganta: inhala profundamente mientras haces un sonido “Awww” y exhalas haciendo un sonido “iiiiii”

[3] En este Pranayama básico, el camino tomado por la energía gradualmente se revela durante la practica. No se requiere de visualización dificultosa. La conciencia se levanta desde el Muladhar por la columna vertebral hacia el segundo Chakra, el tercero, el cuarto, el quinto Chakra y luego a la curva de la región occipital hasta que alcanza la Medula Oblongada y Bindu. Una pausa de dos segundos sigue, durante la cual la irradiación del Kutasha aparece como una luz borrosa o brillo que penetra el

cerebro. 5 Una profunda exhalación sin prisa de la misma duración que la inhalación permite que la energía regrese a la base de la columna espinal. La energía visualizada fluyendo hacia abajo en la parte trasera de la columna espinal. La razón de este detalle es que a pesar de que durante el procedimiento Kriya la mirada de uno converge hacia el punto entre las cejas, el centro de conciencia es percibido como si estuviera “detrás” de la cabeza.

De esta manera, durante la exhalación cuando uno intenta percibir no solo la corriente que fluye hacia abajo sino la radiación sutil de cada Chakra también, descubrirán que esto se facilita estando concientes de la espina, una sección a la vez como si la estuvieran viendo desde atrás.

[4] Hemos mencionado que la corriente hacia arriba es percibida como fresca y la que va hacia abajo es tibia: esto es correcto, pero no se debería de tomar en un tono imperioso. Algunos no son capaces de sentir estas sensaciones. Algunos Kriyabans se desaniman por el hecho de no “sentir nada” durante el Pranayama i.e. Ellos no pueden percibir sensaciones ni frías-tibias en la espina. Ellos se obsesionan por algo tan insignificante cómo este pequeño aspecto de Pranayama lo cual no es su esencia.

Pranayama se desarrollara por si mismo y funcionara aun sin esas sensaciones.

[5] Durante las respiraciones del primer Pranayama (para que uno no se distraiga con todos los detalles que se han mencionado anteriormente) evite cantar Om o algún otro Mantra en cada Chakra. Habiendo practicado Om Japa, la conciencia de los Chacras esta presente – esto es suficiente.

- 5 En esta fase inicial de Pranayama la energía no puede alcanzar Kutasha; esto sucederá en los niveles avanzados. Kutasha viene indirectamente en juego no porque sea un acto de visualización sino porque existe una tenue luz en la parte frontal del cerebro y uno simplemente esta conciente de ese brillo.

Algunos dicen que la práctica de Pranayama con la boca abierta (o semi cerrada) es superior al Pranayama-nariz porque trae la corriente al Sushumna, de hecho, el estado sin respiración es el único que lleva la energía sutil hacia la espina dorsal.

La práctica de Pranayama con la boca abierta es únicamente para principiantes, No obstante, el Pranayama-boca puede dar una maravillosa sensación de presencia en la espina dorsal: algunos comienzan con ella y luego cambian a la respiración a través de la nariz. Algunos Kriyabans practican siempre Pranayama con el Mudra Kechari y por lo consiguiente no lo pueden hacer con la nariz ya que la lengua se encuentra detrás de la úvula y esta bloqueando el flujo de aire hacia la boca.

Segunda parte: Pranayama excelente

[A] Después de haber experimentado las 12-24 respiraciones antes descritas, el mismo proceso se profundiza de la manera siguiente:

Om es cantado mentalmente (o con mas exactitud “puesto mentalmente”) en cada uno de los cinco Chacras durante la inhalación. Durante la pausa, Om se canta en la Medula, en Kutasha y nuevamente en la Medula. Bindu se puede olvidar totalmente porque (aunque parezca difícil de creer) la conciencia siempre se encuentra ahí. Durante la exhalación, Om es cantado mentalmente en cada Chakra regresando a Muladhar.

Mientras baja, cada Chakra es “tocado” suavemente desde atrás. El componente “horizontal” de cada uno de ellos se experimenta al menos por un instante; los efectos de su radiante y vital energía son sentidos intuitivamente. Cuando el Shambhavi Mudra (estado de calma cuando los parpados no tiemblan debido a su energía vital radiante y la mirada se encuentra perfectamente estable) esta establecido de manera natural la fuerza envuelta en la practica del Pranayama disminuye. El sonido de la respiración es suave y

estable como cuando uno vacía lentamente el contenido de una botella de aceite. El flujo de energía se percibe internamente como un hilo de seda y el mecanismo sutil de la técnica sucede casi por sí mismo. Esto no implica que la técnica sea menos efectiva sino por el contrario: esta alcanza su poder máximo y parece tener vida propia.

[B] Después de un mínimo de 36 respiraciones Pranayama, el siguiente detalle técnico se puede implementar: las cejas se levantan ligeramente, los párpados están cerrados o medio cerrados, los ojos ven lo más arriba posible sin mover la cabeza. La tensión ligera que se percibe en los músculos de los ojos desaparece gradualmente y la posición se mantiene con suma facilidad. Todo el ser parece estar contenido en el Fontanelle (algunos argumentan que este es el verdadero Mudra Shambhavi). Procediendo de esta forma, un kriyaban tendrá la impresión eventualmente de cruzar un estado mental que es como cuando uno comienza a quedarse dormido, después la conciencia total regresa y uno se da cuenta de que está disfrutando en una luz espiritual. Este es un plano que emerge desde las nubes a un cielo claro y transparente.

El Kriya Pranayama es usualmente disfrutado 24-60 veces. Ocasionalmente (una vez a la semana o durante meditaciones más largas), uno puede añadir más repeticiones. Estas se cuentan siempre de 12 en 12. Aquellos que han practicado Kriya por muchos años pueden practicar con facilidad 144 repeticiones en cada rutina.

Kriya Navi

Usando el mismo método descrito en Om Japa y sin intentar controlar la respiración, la conciencia de uno se mueve lentamente por la espina dorsal. El Mantra Om (ohng) se coloca en los primeros cinco Chacras, en el Bindu, y en el Kutasha. El mentón se inclina hacia abajo a la cavidad de la garganta. Las manos juntas

con los dedos entrelazados y la cara hacia abajo, los dos pulgares se tocan. Om es cantado 75 veces (un estimado esta bien) en el ombligo ya sea mentalmente o en voz alta. Los pulgares presionando ligeramente el ombligo cada vez que se canta Om. Mientras se practica esta técnica, se percibe una energía calmante que se recolecta en la parte media-baja del abdomen (la corriente Pranayama es llamada Sabana). El mentón se levanta sin esforzarse; no obstante, los músculos en la parte trasera del cuello se contraen. La concentración se cambia primero al Bindu y luego al tercer Chakra (moviéndola hacia abajo en una línea recta, fuera del cuerpo). Las manos se mantienen atrás con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba con los dedos pulgares tocándose. Por cada Om, los pulgares aplican una presión ligera a la vértebra lumbar. Om es cantado en voz alta o mentalmente- aproximadamente 25 veces en el tercer Chakra. De ninguna manera se deberá sincronizar la respiración con el canto de Om. La posición normal del mentón se reanuda y Om es cantado mentalmente en orden de reversa comenzando desde el Kutasha hasta el Muladhar. Este es el Kriya Navi (dura alrededor de 140-160 segundos). Un kriyaban repite el Kriya Navi cuatro veces.

Pranayama Mental

Con el fin de entrar a un estado físico y mental de quietud lo mas fácilmente posible, el practicante debe de respirar profundamente tres veces, terminando cada una de sus respiraciones con una forma rápida y completa de suspiro como exhalación. La espina dorsal es visualizada como un tubo en el cual la conciencia se mueve para arriba y para abajo y hace pausa en cada centro dorsal. Om (ohng) puede ser cantado mentalmente en los Chacras. Sin embargo, a veces es mas conveniente centrar la atención en cada Chakra comenzando por el primero, luego después de 10-20 segundos pasando al segundo, tercero...y así sucesivamente. Los Chacras son como nudos que se pueden desatar si son “tocados con la concentración; el secreto se

encuentra en mantener la conciencia en cada uno de ellos hasta sentir una sensación de dulzura – como si el Chakra estuviera “derritiéndose”. Después ascendiendo hacia el Bindu, uno comienza el descenso, pausando en cada Chakra. Aparte de la sensación de derretido, uno también podría percibir una radiación sutil en cada Chakra del cuerpo. Esto es conciencia pura; un sentimiento natural que va llevando a la realización de que los Chakras sostienen cada parte de la vitalidad del cuerpo. A veces, se percibe una luz en la parte superior de la cabeza y el kriyaban puede mantener su conciencia ahí por un largo tiempo sin sentir fatiga alguna.

El proceso de subir y bajar a través de los Chakras se hace mientras sea cómodo el practicarlo. (Una sesión completa tiene una duración aproximada de unos 2-4 minutos.) Esta es la parte más placentera de la rutina. Los Kriyabans no sienten que están practicando una técnica pero disfrutando de algunos momentos de suave relajación. Este es el momento en el cual un profundo silencio mental se establece en la conciencia y en el cuerpo. Tranquilidad, “Sthir Tattwa” (calma, estática de Prana) es experimentada en el séptimo Chakra. Lahiri Mahasaya llamaba este estado Paravastha o Kriya Paravastha – “el estado viene después de la acción del Kriya”. Si acaso, por mero poder de voluntad, tal estado pudiera ser traído de regreso a la conciencia tantas veces como sea posible en medio de las actividades diarias personales, los resultados serían extraordinarios.

Mudra Yoni

De noche, antes de ir a la cama, comience su práctica calmando todo el sistema físico-sicológico con una corta rutina de Kriya (algunas respiraciones Pranayama y una corta práctica de Kriya Navi). Después de eso, levante la energía a través de respiraciones profundas dirigidas a la parte central de la cabeza.

Si usted tiene la habilidad de practicar el Mudra Kechari, presione la lengua firmemente en el punto mas alto de la faringe nasal – si no es así, deje la lengua de una forma relajada normal.

Cierre cualquier “apertura” en la cabeza – los oídos con los pulgares, los parpados con los dedos índices, las fosas nasales con los dedos medios, los labios con los dedos anulares y los meniques – para que toda la energía “encienda” el Kutasha.

A través de la práctica, ambos codos deberán apuntar hacia fuera y paralelamente hacia el suelo. No los deje caer y busque alguna manera de sostenerlos si es necesario.

Durante este evento sea testigo de esta luz especial, los dedos índices no deberán poner presión en los ojos – esto podría ser dañino y no tendría ningún propósito útil. Si el kriyaban se distrae por la presión de los dedos índices en los parpados, el los baja con los dedos índices y aplica presión en las esquinas de los ojos – en la parte alta de los huesos de las mejillas.

Sosteniendo la respiración sin exhalar y repitiendo Om mentalmente varias veces, uno observa que la luz del “ojo espiritual” aumenta y se intensifica. La luz se condensa en un anillo dorado. Sostenga la respiración el mayor tiempo posible mientras esto sea cómodo y hasta que la necesidad de respirar distraiga su atención. Después llevando la conciencia hacia abajo por la espina dorsal, la práctica se completa con el Mudra Yoni hecho solo una ocasión.

Observación importante

Inhalando profundamente y sosteniendo la respiración causa incomodidad usualmente después de unos segundos. Aquí esta una sugerencia de cómo reducir esta sensación de malestar y hacer posible el profundizar la practica.

Al final de una inhalación profunda (no de un típico Pranayama sino de uno más corto), el kriyaban tapa todos los orificios de la cabeza excepto las fosas nasales, exhala una cantidad muy pequeña de aire, entonces cierra inmediatamente las fosas nasales. Los

músculos torácicos deberán de estar relajados si uno quiere seguir la inhalación: esto hará que la epiglotis se abra y le dará la sensación de que la respiración se ha hecho tranquila en el área de la garganta y el Kutasha.

En esta situación, la concentración en el Kutasha y la repetición de Om varias veces puede ser disfrutada al máximo.

La enseñanza tradicional recomienda aumentar el número de repeticiones de Om una por día cada día hasta un máximo de 20.

Por supuesto, deberá evitarse forzarlo a como de lugar.

Rutina completa

Una rutina completa podría ser: Kriya Talabya; Om Japa; Pranayama [12-24]; Mudra Yoni; Mudra Maha; Kriya Navi; Pranayama mental. Repita el Mudra Yoni en la noche.

APENDICE: MAS INFORMACION

La mejor postura para meditación

De acuerdo a Patanjali, la postura del Yogui [Asana] deberá de ser estable y placentera. Muchos kriyabans están incómodos con la llamada Medio-loto.

Esta posición ha sido usada para meditación desde tiempos inmemoriales porque provee de una posición cómoda y manejable. El secreto esta en mantener la espina dorsal erecta sentándose en la orilla de un cojín grueso para que el trasero este ligeramente levantado.

Siéntese con las piernas cruzadas y las rodillas descansando en el piso. Jale el pie izquierdo y levántelo hacia el cuerpo para que la planta descansa en la parte interna del muslo derecho. Jale el talón del pie izquierdo hacia la región de la ingle lo más cerca posible de ella. La pierna derecha se dobla por la rodilla y el pie derecho es colocado en muslo de la pierna izquierda. Deje la rodilla derecha caer lo más posible hacia el suelo. La mejor posición de manos es con los dedos entrelazados como en la foto de Lahiri Mahasaya.

Esto balancea la energía con la mano derecha a la izquierda y viceversa. Los hombros están en una posición natural, la cabeza, cuello, pecho y espina dorsal se encuentran en una línea recta como si fueran una sola unidad. Cuando las piernas se cansen, invierta la posición de ellas para prolongar la posición.

En algunos casos por razones de salud, podría ser benéfico el practicar medio loto en una silla sin brazos siempre y cuando sea lo suficientemente grande. ¡De esta manera, solamente una pierna puede ser bajada y la coyuntura de la rodilla estará relajada!

Siddhasana (Postura Perfecta) es de dificultad media: la planta del pie izquierdo se pone en el muslo derecho mientras que el talón presiona el Perineum. El talón derecho esta en el hueso púbico. La posición de la pierna esta combinado con el Mudra Kechari que a su vez cierra el circuito pranico y hace el Pranayama fácil y benéfico. Se dice que esta posición ayuda a concientizar el movimiento de Prana.

En la difícil posición de Padmasana, el pie derecho es puesto en el muslo izquierdo y el pie izquierdo en el muslo derecho con las plantas viendo hacia arriba. Se dice que cuando este Asana es combinado con Kechari y Mudra Shambhavi, resulta en una condición energética que produce una experiencia de luz interna viniendo de cada Chakra. Esto ayuda a conservar al cuerpo y evita que se incline o caiga como suele suceder cuando se practica el profundo Prathyahara. El Sentarse en Padmasana (posición de loto) es incomodo para un principiante porque se provoca un dolor intenso en las rodillas y los talones.

Yo no le recomendaría a nadie practicar esta difícil posición. Hay yoghis a quienes se les ha tenido que remover cartílago de las rodillas después de años de forzarse en practicar Padmasana.

Mudra Maha

El Mudra Maha es una de las técnicas básicas de Kriya Yoga. Es una posición física y un ejercicio de respiración que se lleva a cabo inmediatamente antes de sentarse para meditación Kriya. (algunos defienden que hacer un Mudra Maha adicional después de Kriya distribuye la energía de una manera uniforme en todas las partes del cuerpo.) El Prana en la espina dorsal es levantado hacia la cabeza, luego el cuerpo y la mente se llenan de júbilo y vitalidad. Esto ayuda a balancear los hemisferios izquierdo y derecho y estabilizan el cuerpo y la mente en meditación. Algunos Acharyas Kriyas consideran que esta técnica es la más útil de toda el Kriya Yoga. Ellos dicen que (la meta ideal tiene que ser alcanzada de manera gradual) y practicando diariamente 144 Mudra Maha en dos sesiones de 72 cada una. Existen reportes de Yoghis que han logrado fantásticas experiencias usando esta técnica únicamente. De acuerdo a su recuento, la percepción del camino del Sushumna aumenta de una forma sorprendente.

Usualmente se recomienda por cada 12 Pranayamas, uno debe de practicar un Mudra Maha. Sin embargo, yo me atrevo a decir que sería un milagro el hecho de encontrar kriyabans que practiquen las tres repeticiones requeridas. ¡Hay algunos que creen que practican Kriya de forma correcta sin ni siquiera practicar un solo Mudra Maha! Es obvio que la espina dorsal perderá su elasticidad si ignoran este ejercicio y llevan una vida sedentaria. La condición física de uno se deteriora a través de los años y se vuelve casi imposible mantener la posición correcta por más de unos minutos. – es por eso que el Mudra Maha es tan importante para los kriyabans.

Om Japa

Algunos no comprenden la sutil diferencia entre Om Japa y Pranayama mental. La práctica de Om Japa antes de Pranayama está diseñada para estimular cada Chakra. Se hace una pausa corta en cada Chakra para vibrar el Mantra. Durante el Pranayama

mental, uno es más pasivo, mas dispuesto a percibir en vez de estimular y, sobre todo, la pausa en cada Chakra es más alargada.

Observaciones del Mudra Kechari

Después de la práctica regular del Kriya Talabya, un kriyaban quizás decida que es tiempo de intentar el Mudra Kechari. El examen es si la punta de la lengua puede tocar la úvula. Si es así, entonces por algunos minutos diariamente, use los dedos para empujar la base de la lengua hacia adentro hasta que la punta vaya más allá de la úvula y toque el paladar duro arriba del mismo. algún día, al remover los dedos, la punta de la lengua se quedara “atrapada” en esa posición. Esto es posible debido a que el paladar suave (la parte de la cual la úvula cuelga) es suave y movable y cuando la punta de la lengua es capaz de entrar un centímetro dentro de la faringe nasal crea un gancho. Esto previene que la lengua resbale hacia fuera y regrese a su posición plana usual. Este es un momento crucial. Adelante, con esfuerzo y cada día practicando un mínimo de 6-12 Pranayamas con la lengua en esa posición – a pesar de la incomodidad y un aumento en la salivación, tragar, e interrupciones consistentes para reestablecer la posición – el Kechari real es logrado finalmente. Después de aproximadamente unas dos semanas de practicar de esta forma y con la ayuda de algún esfuerzo físico y mental, la lengua podrá insertarse por si misma dentro de la faringe nasal en el paladar superior. En la cavidad, habrá suficiente espacio para inhalar y exhalar a través de la nariz. La sensación de irritación y el aumento en la salivación quedaran atrás y de ahí en adelante la practica del Pranayama con el Mudra Kechari se vuelve fácil y cómodo. Después de algunos meses de práctica incansable, uno puede perfeccionar este Mudra. De hecho, llegara el punto en el que la lengua alcanzara la unión del pasaje nasal dentro del orificio en el paladar. El tejido suave arriba de los orificios en la nariz es aludido en la literatura Kriya como la “úvula arriba de la úvula”. Con el

tiempo, la punta de la lengua puede alcanzar esta pequeña área y quedara “atorada” ahí cómodamente.

Kechari es traducido literalmente como “el estado en el cual se vuela en el cielo, en el éter”, lleva al practicante a un estado de meditación enseñándoles como volar en su “espacio interno”. Se puede comparar con un paso eléctrico en un hecho fisiológico que nuestra lengua normalmente no puede tocar la úvula y ciertos centros localizados en la faringe nasal. Desde un punto de vista de energía, nosotros nos alejamos de la reserva de energía en la región del Sahasrara. El Mudra Kechari deshace el nudo que hace el contacto posible, cambia el sendero del flujo de Prana, y causa que la fuerza de la vida se retire del proceso del pensamiento. A veces durante la rutina diaria, hay momentos de calma pura y silencio mental que llena todo el ser del practicante y a veces una felicidad poco usual es sentida sin ninguna práctica yogui adicional.

Pranayama con Mudra Kechari

Durante Pranayama con el Mudra Kechari, la exhalación tiene un sonido muy fino como-flauta. Es como un silbido tenue subiendo en la faringe nasal. Algunas escuelas lo llaman el Mantra Shakti.

Lahiri Mahasaya lo describía como “algo similar a soplar através del orificio de una cerradura”. El decía que era como “una navaja con la que se corta todo lo relacionado a la mente”. Tiene el poder de cortar cualquier factor externo que distrae incluyendo pensamientos y lleva al punto máximo de relajación. Soplando suavemente en la orilla de una hoja de papel se aproxima a este sonido. Nota: Si la menor ansiedad, distracción o inquietud llega, el sonido se desvanece de inmediato.

La practica de Pranayama de esta forma y disfrutando sus efectos secundarios es una extraordinaria técnica y una encantadora y sorprendente experiencia. Esto representa uno de los mejores momentos en la vida de un kriyaban. La modestia es siempre

bienvenida pero cuando este resultado se logra, la euforia positiva es tan abrumadora que no se puede contener (como la lámpara de Aladino).

En la literatura Kriya se dice que si uno realiza el Pranayama perfecto, uno puede lograr cualquier cosa a través de él. Y bien, si queremos pensar en un Pranayama sin fallas Pranayama con Mudra Kechari y los sonidos de flauta son comparables con ese principio.

Kriya Navi

La siguiente variación de Kriya Navi es muy agradable. Mientras que todos los detalles de curvar la cabeza hacia delante siguen sin cambio alguno, el Mantra Om es cantado de forma alterna entre el Kutasha y el ombligo. (Om en Kutasha, Om en el ombligo, Om en Kutasha, Om en el ombligo y así sucesivamente.) Luego, correspondientemente, Om es cantado alternando entre Bindu y el tercer Chakra, como es usual, lo mejor es hacer 4 ciclos de Kriya Navi.

En el Capítulo II/3, otra importante variación de Kriya Navi es introducida. En mi opinión, un auténtico Kriya Navi deberá incluir concentración en el ombligo y el tercer Chakra; concentrándose únicamente en el tercer Chakra no es compatible con el Kriya de Lahiri Mahasaya. Es el resultado de la manía de eliminar cualquier tipo de concentración fuera de la dorsal y la cabeza. Muchos devotos no mueven su conciencia un solo centímetro de la espina dorsal, temiendo que su práctica se hará menos “espiritual”

En realidad, la concentración en el ombligo es extremadamente importante. El ombligo es el punto que activa y estimula la corriente Sabana la cual posee una función de balance que ayuda a transformar la naturaleza de la respiración. Esta concentración es la puerta hacia la respiración llamada “Kriyas en Calma”.

Esta información es de Lahiri Mahasaya y no tiene ningún uso de utilidad en los libros de Yoga clásicos como: Hatha Yoga Pradipka, Gheranda Samhita y Shiva Samhita.

Cualquier intento de justificar el Kriya Navi citando a Patanjali [es embarazoso].

En sus Yoga Sutra esta escrito nabhicakre kayvyuhajnanamh [en algunas ediciones este es el Sutra III/29 en otras III/30] el cual esta traducido: por medio de la concentración en el ombligo el practicante busca el conocimiento de algunos de los diferentes órganos del cuerpo y donde se localizan. Claramente esto no tiene nada que ver con el propósito del Kriya Yoga.

Pranayama Mental

Uno nunca debe de olvidar que se le debe dar la mas suma de las importancias a la base suavizante del Pranayama mental. ¡Una rutina Kriya la cual no se termina con un Pranayama mental es como una orquesta que afina sus instrumentos y luego se sale del escenario! Esta es la fase que convierte todo en una unidad; las ondas del lago mental se aquietan, la conciencia se hace transparente, y la Ultima Realidad es revelada.

Esta es una realidad difusa; la mente esta descansando y en silencio y gana la energía necesaria para estar mas agudamente alerta. Es como un espiral que sistemática y gradualmente realiza todos los niveles del individuo. Es un proceso de sanación. Su valor aparece manifestado durante los momentos difíciles de la vida cuando se tienen que tomar decisiones importantes. Uno tiene la impresión de que nada puede afectarlo y aun los problemas mas complicados pueden ser resueltos. Dentro de una perfecta transparencia en un orden interno perfecto, todos los problemas son resueltos.

Mudra Yoni

Lahiri Mahasaya tenía un alto aprecio por el Mudra Yoni. A través del mismo, uno experimenta el radiante aspecto Omkar que revela el sendero a la dimensión espiritual Kutasha – el punto entre

las cejas – donde el alma individual tiene su origen y donde el Ego necesita ser disuelto.

El objetivo fundamental de este Mudra es el ver la luz que ilumina el mundo creado. Se dice que uniendo la mente en esta luz, el Si Mismo es realizado.

Existen tres fases del Mudra Yoni. El primero es logrado cuando uno es capaz de mezclarse dentro de la irradiancia Jyoti (luz) entre las cejas.

En el segundo nivel, la mente se vacía a si misma al mundo externo. Un extraordinario punto oscuro se experimenta. La mente se establece más y más profundamente. El último nivel es cuando no hay luz ni oscuridad. Lo que anteriormente parecía oscuridad se convierte en Quietud Absoluta. Este es el último nivel donde un kriyaban experimenta la quietud prenatal.

Algunos maestros creen que el Mudra Yoni no debería ser practicado durante el día. ¡En realidad, se puede practicar a cualquier hora! Sin embargo, esta técnica es mas efectiva en la profunda calma de la noche y cuando uno esta total y perfectamente relajado. El Mudra Yoni genera tal concentración de energía en el Kutasha que la calidad que del sueño cambia a un mejor descanso. Después de cruzar las cortezas del subconsciente, la conciencia de uno puede lograr alcanzar el estado de la llamada “súper conciencia”.