

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

Kriyā yoga

El kriyā yoga es un conjunto de técnicas de meditación, que incluyen el prāṇāyāma (respiración yóguica). De acuerdo a Mahavatar Babaji, su primer difusor, el kriyā yoga es similar al rāja yoga.

El kriyā yoga es descrito por sus practicantes como un antiguo sistema de yoga revivido en 1861 por Mahavatar Babaji a través de su discípulo Lahiri Mahasaya. El sistema consiste en una serie de técnicas de prāṇāyāma diseñadas para acelerar rápidamente el desarrollo espiritual y crear un estado profundo de tranquilidad y de unión con Dios.

El kriyā yoga en el Bhagavad Gita

Yogananda, principal difusor del kriyā yoga en Occidente durante la primera mitad del siglo XX, decía que Krishná menciona esta disciplina en el Bhagavad Gita en dos ocasiones, aunque no explícitamente:

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

Entregando la aspiración del aliento a la espiración del aliento, y dando la espiración del aliento a la aspiración del aliento, el yogui neutraliza ambos alientos; de esta manera libera la fuerza vital del corazón y la logra dominar en su totalidad.

Krishná, en el Bhagavad Gita

Krishná relata que en una encarnación anterior impartió el eterno kriyā yoga a un sabio iluminado, Vivasvat, quien se lo transmitió a Manu, el gran legislador. Él, a su vez, instruyó a Ikshwaku, el padre guerrero de la dinastía solar de la India.

Yogananda sobre el Bhagavad Gita

Yogananda también afirmaba que Patañjali hace mención del kriyā yoga cuando escribió: «El kriyā yoga consiste en un cuerpo de disciplina, de control mental, y meditación en el om. [...] La liberación se puede alcanzar mediante el prāñāyāma, logrando la dislocación del curso de aspiración y espiración».

El proceso fisiológico y mental del yoga

Yogananda afirma en sus libros que para alcanzar y experimentar el estado de samādhi se necesita el cese absoluto de todo movimiento y actividad del cuerpo, parándose la respiración, la actividad cerebral, y el metabolismo. Solo así se produciría la desconexión total con el mundo exterior y con lo que nos ata al mismo, el cuerpo. Dice que el cuerpo limita y ata nuestra consciencia y concentración, las cuales parecen estar unidas de forma inseparable, además de continua y estrecha, con el primero a través de los cinco sentidos y los procesos corporales inconscientes. No podemos controlar nuestra presión arterial o latidos a voluntad pero una parte de nuestra «consciencia inconsciente» lo controla todo y está parcialmente «ocupada» en ello. En este estado de samādhi la consciencia quedaría libre de dichas ataduras.

El proceso consiste primero en desconectar progresivamente el cuerpo y la mente del mundo exterior mediante la práctica diaria y constante de las técnicas, reveladas e impartidas por un maestro o discípulo autorizado. Lenta y progresivamente se iría reduciendo la actividad corporal y la respiración, que pasaría de los 18–20 ciclos por minuto usuales hasta los cero, parándose el cuerpo de forma natural. Al pararse el cuerpo se pararía el pensamiento, y se experimentaría entonces el samādhi. El número de respiraciones por minuto y el número de pensamientos que tenemos en promedio cada día han sido contados meticulosamente por los yoguis desde la antigüedad, pues afirman que hay una relación estrecha entre respiración y pensamiento (o mente) y entre respiración y energías desconocida por la ciencia.

Yogananda llama a este estado corporal del samādhi «animación suspendida», una especie de estado intermedio entre la vida y la muerte, en que el cuerpo estaría totalmente dormido, parado o «muerto», pero la consciencia seguiría totalmente despierta. Sin la limitación del cuerpo, la consciencia podría expandirse sin fin en la experiencia de una especie de «muerte temporal reversible», de la que se podría volver a la consciencia normal del mundo exterior, primero involuntariamente y posteriormente, tras larga práctica, voluntariamente. En una primera etapa, la experiencia viene y se va independientemente de la voluntad del practicante (savikalpa samādhi), en experiencias similares a las de los místicos cristianos como Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz, pero tras muchos años de práctica adicional se consigue llegar al control voluntario del trance o experiencia y entrar y salir del mismo a voluntad (nirbikalpa samādhi).

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

Un discípulo directo de Sri Yukteswar Giri, Sri Sailendra Bejoy Dasgupta escribió que «el kriyā yoga conforma varias técnicas que han sido mencionadas en el Bhagavad Gita (la canción de Dios), los Yoga sūtra, los Tantra shastra y otros conceptos de yoga».

Patañjali y el yoga [editar]El primer sistematizador del yoga, el indio Patañjali (probablemente del siglo III a. C.), nombra en el primer sutra del capítulo 2 (sadhana pada o 'sección de práctica') de sus Yoga sūtra los requisitos para acercarse a la divinidad:

- Tapas (austeridades, ayunos)
- Svādhyāya (estudio de las escrituras hindúes)
- Íśvara prañidhāna (depender del Controlador)
- Kriyā (acciones piadosas)
- Yoga (unión)

Yogananda y el kriyā yoga

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

De acuerdo con Paramahansa Yogananda, él aprendió las avanzadas técnicas del kriyā yoga de su maestro, el bengalí Sri Yukteswar (1855-1936), quien a su vez las había aprendido de Lahiri Mahasaya (1828-1895), un empleado indio en los ferrocarriles ingleses que a la edad de 30 años conoció a su propio gurú, llamado Mahavatar Babaji.

Self-Realization Fellowship- Yogoda Satsanga Society of India

La institución Self-Realization Fellowship (<http://www.yogananda-srf.org>), con sede en Los Ángeles (California), y la institución hermana en la India Yogoda Satsanga Society, enseñan las técnicas de kriyā yoga o raja yoga traídas por primera vez a Occidente por Swami Paramahansa Yogananda, que en 1920 fue enviado por su guru Sri Yukteswar a propagar las técnicas de kriya yoga al mundo occidental, lo que hizo principalmente en Estados Unidos. Dicha institución posee los derechos de autor legados por Yogananda sobre sus propios materiales de difusión y se dedica a propagar su mensaje mediante libros, materiales multimedia, cursos, seminarios e iniciaciones. Las técnicas difundidas por SRF por correspondencia, incluyen cuatro niveles de kriya, así como ejercicios preparatorios y físicos que fueron introducidos por Yogananda, además de ciertas modificaciones a las técnicas originales.

Por supuesto, Self-Realization Fellowship no es la única fuente para recibir el kriya yoga. Lahiri Mahasaya tuvo muchos discípulos, que tuvieron a su vez muchos discípulos, por lo que existen múltiples linajes de transmisión de kriya yoga, unos conocidos y públicos y otros no. Entre otras instituciones que difunden las técnicas de kriya yoga, se encuentra también Kriya Yoga Institute, creada en los Estados Unidos por Paramahansa Hariharananda, así como Hariharananda Mission West, de Sarveshwarananda Giri, mas conocido como Swamiji, quien realiza viajes por todo america del Sur, y el mundo. Otros conocidos difusores incluyen a

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

Shibendu Lahiri, nieto de Lahiri Mahasaya, Sadhananda Giri, entre otros.

Antigüedad, confidencialidad y efectos de las técnicas de kriya yoga

Las técnicas del kriyā yoga son actualmente accesibles a través del estudio de las lecciones de la organización Self-Realization Fellowship (de EE. UU.) y por medio de otros suamis, tales como Paramahansa Hariharananda, Swami Kriyānanda, entre otros. En la institución Self-Realization Fellowship (<http://www.yogananda-srf.org>) se les enseñan estas técnicas a los alumnos que han completado cierto número de lecciones.

El fundamento de las técnicas ha sido descrito por Yogananda en sus libros. Las técnicas exactas, según la tradición del yoga, son confidenciales y no se deben revelar a otros (aparte de los iniciadores autorizados). De lo contrario un principiante creería hacer de guru y es también tradición no iniciar a personas con curiosidad superficial sino a las de deseo sincero, intenso y constante. Los que tienen curiosidad superficial y consiguen aprender las técnicas, con o sin iniciación, abandonan la práctica tarde o temprano. Un maestro ha dicho que la puerta debe estar siempre abierta para "entrar" (la iniciación) y para "salir" (abandonar la práctica de la meditación).

Según las propias descripciones de Yogananda y otros respetados yogis, algunas técnicas se basan en la observación y control de la respiración, estrechamente conectada con los procesos mentales. Respiramos más rápidamente bajo emociones negativas y más lentamente cuando

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

sentimos paz, de forma natural. La sistematización de la respiración constituye en yoga una rama especializada llamada pranayama. La iniciación de las diversas corrientes suele incluir técnicas de pranayama.

Las técnicas ayudarían al desarrollo de la superconcentración en el interior, a fin de escuchar los sonidos interiores místicos descritos por algunos yogis y otros místicos (incluso de fuera de la India). Por ejemplo Swami Sivananda, en su libro Concentración y Respiración describe estos sonidos/vibraciones/música que se oyen o sienten antes de sentir la "Vibración Primordial" de Dios, Om o Aum (equivalente al "Verbo" cristiano). Yogananda dice que la palabra Om o Aum es el origen de las palabras Amén del cristianismo y Amin del islam y judaísmo.

Om/Aum sería simplemente un nombre-símbolo porque suena como una vibración, pero no es la vibración misma, que sería interior pero no producida por la mente.

También se pueden tener visiones interiores de diversas clase de luces y seres, y finalmente se vería una luz superblanca y más brillante que miles de soles, según los yoguis y místicos que dicen haberla contemplado. Las posibles experiencias interiores no se deben revelar nunca a nadie, según Yogananda deben ser siempre un secreto entre el devoto y Dios. Esto evita posibles comparaciones del ego espiritual de los principiantes, por ejemplo, pues no todos tienen exactamente las mismas experiencias y en la misma secuencia, y se evitan falsas expectativas. Solamente los maestros pueden divulgar detalles.

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

Yogananda recomienda practicar estas técnicas al menos dos horas diarias y 5 horas los domingos. Estas técnicas y manipulaciones físicas y mentales enseñadas en la iniciación ayudarían a la concentración durante la meditación como herramienta, pero no son mantras mágicos, y solamente con el esfuerzo diario generalmente de muchos años se pueden tener experiencias interiores superfísicas además de la paz que se suele sentir tras algún tiempo de práctica. Con el tiempo, según los grandes yogis, se puede adquirir la superconcentración conducente al samadhi o superconsciencia. Según Yogananda, desde la primera vida que se empieza a meditar se necesitarían varias vidas de meditación hasta alcanzar el samadhi. El guru guía al discípulo o chela vida tras vida.

El que el proceso hasta el samadhi o superconsciencia sea largo no significa que el discípulo no obtenga ninguna satisfacción o progreso espiritual hasta entonces. Según Yogananda, los beneficios de la meditación comienzan desde el primer día, pero no se sienten a nivel consciente durante cierto tiempo, que puede ser largo, en un proceso similar a un recipiente grande que se llena gota a gota y pasa bastante tiempo hasta que se ve desbordarse el agua.

En esta primera y a menudo larga etapa no se tienen visiones ni trances, sino solamente relajación y paz, una vez que se tiene la costumbre de meditar a diario. Muchos abandonan al no tener experiencias espectaculares, que Yogananda dice que no deben ser la principal motivación para meditar con estas palabras: "El camino de la meditación no es un circo espiritual".

La motivación debe ser el deseo de conocer a Dios y de servirle a través del servicio al prójimo, que también contiene la divinidad en potencia, siendo esta su interpretación de "hechos a su imagen y semejanza".

La mujer y el yoga

No sólo se permite a las mujeres ser iniciadas e iniciadoras, sino que se las estimula a que practiquen el kriyā yoga y las demás variedades del yoga. Ha habido grandes mujeres yoguis, llamadas yoguinis. Todos los grandes maestros han enseñado que el yoga es para todos y han luchado contra las discriminaciones culturales, de castas y de todo tipo, pues todos somos hermanos hijos del mismo Creador y con el mismo valor y capacidad espiritual, pues la divinidad estaría latente y esperando en cada ser humano, hombres y mujeres, niños o viejos, "buenos" o "malos", pues lógicamente no hay esas dos clases de personas por naturaleza, solamente diferentes grados de evolución espiritual, estando el alma más o menos oculta y oprimida por un mayor o menor ego, según la evolución espiritual de cada uno. Un maestro ha dicho: "Si estás buscando la felicidad, la felicidad te está buscando a ti", y también: "El ser humano es el punto de encuentro entre lo finito y lo infinito".

Las técnicas del kriya yoga

Aunque existen diversas variaciones del kriya, ciertos elementos básicos están en general presentes en el primer nivel del kriya yoga de Lahiri Mahasaya:

a) técnicas preparatorias (como talabya kriya y pranayama mental

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

b) maha mudrá

c) kriya propiamente dicho

d) meditación.

Enlaces externos

HariHarananda.org (misión Hari-Hara-Ananda Oeste).

KriyaYogaDeBabaji.net (linaje de Babaji-Yogui Ramaiah-Marshall Govindan).

KriyaYogaInfo.net (contiene las técnicas de kriya y una exposición de la experiencia personal del autor)

KriyaYoga-MahavatarBabaji.com

Yogananda.es (comunidad espiritual en homenaje a Yogananda: foros, chat, etc.).

Kriyā yoga

Escrito por wikipedia.org

Lunes, 12 de Octubre de 2009 15:49 -

Yogananda-SRF.org

YoganandaSRFColombia.org (Grupo de SRF de Colombia).

Yogananda-SrfMadrid.es (grupo de meditación de la Self-Realization Fellowship en Madrid).

YogaNiketan.net (biblioteca de kriyā yoga).

YSSOfIndia.org

[Guruji,it](http://Guruji.it) (sitio en Italia).

KriyayogaLahiri (web de Shibendu Lahiri).

Obtenido de "http://es.wikipedia.org/wiki/Kriy%C4%81_yoga"