

## Algunas citas sobre sobre Pranayama extraídas del Purana Purusha

*De libro Purana Purusha, una libro basado en los 26 diarios escritos por el propio Yogiraj Lahiri Mahasaya, escrito por Ashoke Kumar Chatterjee a instancias de Sri Satya Charan Lahiri*

\*\*\*\*\*

Debido a la vibración del *Prana*, la mente se vuelve inquieta, este dinamismo de *Prana* se llama la mente. Si el *Prana* se aquieta, la mente se aquieta. Si la mente se aquieta el *Prana* se vuelve no-vibratorio. El *Prana* vibratorio es un poco más urdo que la mente. Podemos sujetar/detener el *Prana* por un tiempo si lo deseamos, pero es muy difícil sujetar/detener la mente. Por esto el *Pranayama* es la mejor manera de hacer al *Prana* pasivo. Así como el Ganges es el más sagrado de todos los ríos, el Gayatri es el más grande de todos los mantras, el *Pranava* —OM—es la mejor de todas las sílabas místicas y Kashi Kashi la más sagrada de todas las peregrinaciones, así también el *Pranayama* es la mejor técnica de entre todas las técnicas de la *sadhana*, aprobado por todas las escrituras. Hay varios tipos de *Pranayamas*.

Entre ellos, el más grande es el *Pranayama* sobre la columna. En la forma de aires vitales, esta *Prana* circula por todo el cuerpo. Estando localizado en cinco lugares diferentes del cuerpo, se les ha llamado individualmente *Prana*, *apana*, *samana*, *udana* y *vyana*. Si estos cinco aires se mantienen en equilibrio en el cuerpo, la mente permanece quieta, pero una alteración de dicho equilibrio por cualquier razón, hará que se agite. Del mismo modo, si el viento, la bilis y la flema —*vata*, *pita*, *kappa*—permanecen equilibrados en el cuerpo, la enfermedad no aparece. Si por alguna razón se desequilibra, entonces la enfermedad surge como resultado. Así por ejemplo, la exposición al frío da lugar a flemas, etc. La técnica mediante la cual los cinco aires en el cuerpo pueden equilibrarse nos ha sido proporcionada por Lahiri Mahasaya a través de su *sadhana* mediante el *Pranayama* se aquietan los aires *Prana* y *apana*, el *navi kriya* aquieta el *samana*; y el *mahamudra* aquieta los aires *udana* y *vyana*. Si estos cinco aires se aquietan, la mente se aquieta y esta tranquilidad de la mente permite la autorrealización.

El *yonimudra* produce la realización del alma. Los accesos a todas las percepciones sensoriales tienen que cerrarse con fuerza y la mente ha de ser retirada de todos los aspectos materiales y colocada en el entrecejo y la *sadhana* practicada tal como la ha enseñado el Gurú, después de lo cual se visualizará la incognoscible alma y el *sadhaka* alcanzará el éxito. (14)

Al practicar insistentemente el *Pranayama*, el yogui a través del *yonimudra* podrá percibir en el *ajna chakra* un resplandor dorado con una mitad negra y dentro de este color negro un punto semejante a una estrella. Más tarde, al asumir la refulgencia de la manifestación de un millón de soles, el yogui pierde su propia entidad. Este es el *Sudarsana Chakra*, (42)

Al ser el aire-*Prana*, dinámico hace que la mente esté agitada y con la ayuda de esta mente surge el disfrute material. Cuando el aire se aquieta, la mente se fusiona y unifica con el *Prana*; solo entonces se visualiza Brahma. Cuando el aire se aquieta mediante el *Pranayama* se produce esa percepción directa. La *sadhana* de este *Prana*-aire es lo único valioso. Dado que este aire es el controlador de todo, las reglas o disposiciones relativas a sus *kriyas* constituyen la clave de las Escrituras. El *kriya* de este *Prana*-aire es conocido como “conocer a *Brahma*”. A través de este *kriya* desde el *chakra muladhara* al *chakra sahasrara*, cuando se alcanza la Consciencia universal, surge el conocimiento védico. Secuencialmente, *ida*, *pingala* y *sushumna* son los tres Vedas. Cuando el conocimiento védico se ha completado, se alcanza el conocimiento más allá de los Vedas o el asentamiento en el *sahasrara*.

Los Vedas representan tres atributos, pero tú has de estar libre de todos los atributos. A través de este mandato védico —a través de este conocimiento del alma o *kriya* del *Prana*-aire— se alcanza un estado sin atributos o pasivo. Este requerimiento védico es el *Kriya* de los seis *chakras*. El valioso conocimiento aprendido a través de la *sadhana* del *Prana*-aire, es sólo un conocimiento y después de haberlo puesto en práctica ya no es requerido. Por lo tanto, al practicar el *kriya Pranayama* a través de los seis *chakras*, se logra una estabilidad especial: el estado sin atributos. En otras palabras, *satva*, *rajas* y *tamas* o *ida*, *pingala* y *sushumna*, o *Brahma*, *Vishnu* y *Mahasa* están todos ausentes. Entonces no es necesario ningún tipo de *kriya* porque el que realizaría la acción no existe ya. Esto se conoce como el estado más allá de la acción. (51)

Yoguiraj ha enfatizado:

*Si la respiración es ralentizada constantemente, se produce un cese de la respiración o quietud. Esta quietud se llama “yoga”. Un ser vivo se halla habitualmente agitado y, por lo tanto, no hay otra alternativa que el estado de quietud: la quietud la logra el Pranayama. Un abanico se mueve cuando es agitado; si la mente lo desea, es agitado, pero si la mente no lo desea, entonces no es movido. Cuando la mente se aquieta, los deseos innecesarios desaparecen. Ya no realizar acciones innecesarias se lo conoce como “cese del desear.” (52)*

Yoguiraj ha dejado escrito este consejo espiritual en Su diario:

***Kevala recaka o puraka aur baraoye siddhi de - lage aur samadh - recaka puraka bina jayse bandhakup, Prana vayu ko bal aoe manas niscal hoye jaye - aur baraoye - roga na rahe - pap jalaoe nirmal kare - jnana hoye timir nase.***

Esto significa: *En el Pranayama las tres acciones, rechaka, puraka y kumbhaka, son las que prevalecen. Yoguiraj pide aquí que se aumenten rechaka y puraka para que el Prana se aquiete, se alcance el estado de samadhi y se logre la salvación. No hay necesidad de practicar kumbhaka separadamente. El Pranayama sin rechaka y puraka —si el Pranayama por medio de la inhalación y exhalación internas no se produce—, es tan infructuoso como un pozo vacío. Si el Prana-aire puede ser vigorosamente inhalado y exhalado internamente, entonces la mente se aquieta. Al incrementar esta acción las enfermedades no aparece, los pecados acumulados de todos los nacimientos son incinerados, se alcanzan la pureza y el conocimiento y la ignorancia es aniquilada.*

Él ha dejado constancia acerca de Su realización directa con respecto a este estado, de este modo:

***Svasa ekdam se banda huya, bara maja. Abki majaki bat kuch kaha najaye***

Refiriéndose a que: *Después de que la respiración se hubiera completamente detenido surgió un inmenso éxtasis. Este éxtasis es indescriptible porque no hay forma de expresarlo. Solo uno puede experimentarlo. (54)*

Restringiendo el movimiento respiratorio orientado externamente —*Pranayama* externo— y practicando suficientemente el *Pranayama* orientado internamente se eliminan todo tipo de deseos, se alcanza el estado de conocimiento y no se renace. Si uno muere en este estado se halla libre de renacer pues alcanza el estado de salvación.

***Pranaya namo yasya sarvamidam base yo bhuto sarvasyesvaro yasmin sarvam Pratishthitam Namaste Pranakrandaya namaste stanayitnabe. Vidyute barshate aushadhi yad Prana ritabasate abhikrandabyoshadhe Prano mrityu Pranam deva upasate Pranohi satyabadin suttam loka adabad. Prano biraf, Prano deshtri Pranam sarva upasate Pran oha suryascandrama Pranamaha prajapatim Pranapanou brihi yabanatvana Prana ucyate, yabad Prana ahita Apano brihirucyate, Apanati Pranati purusho garve antara yadatvam Prana jinvasathe sajayate punam Pranamaha matarisvanam batoha Prana ucyate. Pran***

***oha bhutam bhavanca Prane sarvam pratishthitam. Prana masad paryavrito namadanyo Vabishyasi. Apam gavamiva jivase Pranavadhnamitvamayi.*** (*Atharvaveda 11/23/1/3*)

Estos versículos significan que en el cuerpo uno rinde obediencia al *Prana*-aire,. Esta pleitesía hacia Él se realiza a través de Él y exclusivamente mediante del *Omkar Kriya*. Toda la Creación está bajo el control del *Prana*; si Él no existe, todo lo demás es inexistente. Mediante el *Prana* se realizan todas las acciones externas e internas. Es imperativo cuidar el *Prana*, el Gobernante del Universo —es decir: uno debe practicar el *Kriya*—. *Prana* es Dios para todo lo manifiesto. Servir a este Dios-*Prana* sólo puede hacerse a través del mismo *Prana*. La desaceleración del ritmo del *Prana* aumentando así la quietud inherente se conoce como *Pranayama*. Toda la gente sensible debería servir regularmente al *Prana*; es decir: practicar *Kriya*. Todo se halla en el *Prana* y este cuerpo Le contiene. Al tener fe en el precepto del Gurú, es imperativo para todos practicar el *Pranakarma*, un remedio sumamente infalible. El logro de la unidad es el principal objetivo de los *sastras* y el más importante de ellos es el de *Pranayama*. Una anomalía en el *Prana* origina la muerte. [...] Atravesando el océano mundano en el barco del *Kriya*, la mente cinética se aquieta y el estado trascendental del *Kriya* es alcanzado siendo destruidos todos los pecados presentes. (62)

Si el deseo carnal ataca, se han de practicar tres o cuatro vigorosos *Pranayamas*. Con regularidad debe ejecutarse el *Pranakarma* manteniendo la mandíbula cerrada. Si el *Pranakarma* es ejecutado con vigor el *Prana* pronto se aquieta. Así, Él les recordaba a todos insistentemente:

***Kaske Pranayama karna cahiye.***

*El Pranayama debe ser practicado con vigor.*

El *Prana*-aire es el aire principal entre los cuarenta y nueve aires. Si el aire vital *Prana* se calma a través de *Pranakarma*, los otros aires se aquietan. Entonces no queda nada, ya sea renuncia o aceptación. (83)

Él afirma que ha sido bendecido quien alcanza este tipo de *kevala-kumbhaka*. ¿Cuándo se logra este *kevala-kumbhaka*? Con sus inmaculados cálculos, él dijo:

***Daslakh ekshat hajar Pranayama me kevala-kumbhaka sidh hota haye.***

Lo que significa: En 10,61,000 *Pranayamas* se alcanzará el *kevala-kumbhaka*. Solo cuando un yogui mediante la práctica regular del *Pranayama* es capaz de completar el número estipulado de *Pranayamas* el *kevala-kumbhaka* se alcanza automáticamente. Así, ese estado de *kevala-kumbhaka* será su estado natural, ya sea que se practique en el nacimiento actual o en los dos o tres nacimientos posteriores. (87)

Todo tiene su origen en el *Prana* aquietado; Él solo es la Energía Primordial de Brahma, Él solo es *Khuda*. Al final del *puraka* y en el comienzo de *rechaka* y al final de *rechaka* y el comienzo de *puraka*, el estado de quietud es experimentado y éste debería ser incrementado mediante el *Pranakarma* hasta hacerlo estable. Eso es la raíz o el fundamento, eso es el estado trascendental del *Kriya*.

***Khoda yane khod - a jab apnese ata haye. Allah - ala bada yo sabse bada***

refiriéndose a que: *Practicando el Pranakarma continuamente el estado de quietud evoluciona de forma automática*. Este es lo Primero o *khuda*; este es la infinita y aquietada vacuidad. Él, siendo omnipresente y omnipenetrante, es Alá. Así, Yoguiraj vuelve a remarcar:

***Bedamame yo dama haye soi asal dama haye.***

*Bedama* significa un estado de cese de la respiración. Si la respiración no es detenida voluntariamente y se continúa con la práctica interna de *Pranakarma*, el estado de *kevala-kumbhaka* surge automáticamente y este estado es *bedama*. Entonces el movimiento de respiración externo cesa por completo. Depende completamente del *Pranakarma*. Esta forma de respiración es la verdadera respiración (aprendida exclusivamente del Gurú). En este *Pranayama* interno las acciones de inhalación y exhalación externas no están presente. Al comienzo de este *Pranayama*, abandonando el *Ida* y el *Pingala* la acción involucra los *Prana* y *Apana* internos, permaneciendo los aires externos, externos, y los aires internos, internos. (104)

Este *Pranayama* no se practica presionando la nariz (procede exclusivamente del Gurú), porque eso es detener los aires mediante la fuerza y el *kumbhaka* que provoca es contrario a la tendencia natural conllevando un riesgo de enfermedad.

***Balabuddhibhirangulangunushthavyam nasikachiddramabarudhya yah Pranayamah kriyate sa khalu sishtaistyajyah.*** (Explicación del Rig Veda)

refiriéndose a que el *Pranayama* practicado por personas menos inteligentes bloqueando las fosas nasales con los dedos no es el utilizado por los yoguis.

Yoguiraj ha estipulado que siendo es inevitablemente cierto que uno y uno son dos, de manera similar doce excelentes *Pranayamas* hacen a uno retirarse de los sentidos; 144 excelentes *Pranayamas* desembocan en la realización o visualización del alma. Si la mente se abstrae por completo de los sentidos, se produce la realización del alma. 1728 excelentes *Pranayamas* conducen a la visualización del alma y 20.736 excelentes *Pranayamas* conducen al *samadhi*. Todo esto es también inevitablemente cierto.

***Pranayamadvishatakena pratyahara prakirtitah.  
Pratyaharadvishatakena jayate dharana suva.  
Dharanadvadasa prokta dhyanam dhyanabisaradvaih.  
Dhyanadvadasakenaiba samadhirabhidhiyate.  
(Goraksha Samhita)***

Así como la comida aplaca el hambre, el *Kriya Yoga* hace que uno logre a Dios. No se sabe si alguien más ha sido capaz de impartir anteriormente un científico camino de *sadhana* tan preciso matemáticamente. Esta también es otra especialidad del camino de *sadhana* otorgado por Yoguiraj.

La calidad científica de esta *sadhana* del *Kriya Yoga* otorgado por Yoguiraj ha sido corroborada por Sus cálculos sobre las veces que una persona corriente inhala y exhala: 21.600 veces en veinticuatro horas. Esta es la vida de un ser vivo. Todo el mundo inhala y exhala quince veces por minuto. La longevidad de un ser vivo se ve así reducida. Cuando los recursos dependientes de la respiración se agotan, un ser vivo expira. Pero el tiempo necesario para un *Pranayama* es de 44 segundos. Mediante este cálculo, un yogui practica 1964 o 2000 *Pranayamas* en 24 horas, lo que significa un total de 2000 inhalaciones-exhalaciones en un día mientras que una persona común inhala-exhala 21.600 veces. Al practicar el *Pranayama* continuo y alcance el yogui el estado de quietud, su respiración se detiene. Así Yoguiraj hacía notar:

***Yaky chay cakrete manas na diya apna apni Kriya haibe takhani sabkichu balite paribe***

O: Cuando el *Kriya* surge automáticamente sin fijar la mente en los seis *chakras*, entonces cualquier cosa esa persona que diga será cierta porque entonces alcanzará el estado de unión.

Yoguiraj ha mencionado además con respecto a esto:

***21,600 svasako roke. 100 din roke to yo iccha kare sidha hoye - tab yatta roj cahe jiye***

*Detén el flujo natural de 21.600 respiraciones. Si uno lo detiene durante 100 días, se cumplirá cualquier cosa que uno desee. Entonces se puede prolongar la duración de la vida como se desee, o bien: si surge este tipo de kumbhaka un yogui adquiere la capacidad de abandonar su cuerpo mortal a voluntad.*

***Puraka recaka chute tab Kevalakumbhaka bahalaoe***

O: *Practicando regularmente el Pranakarma la inhalación y la exhalación del aliento estará ausente surgiendo el estado estático. Solo entonces el estado extático del kevala-kumbhaka evolucionará. (115)*

En esta *sadhana* de *Kriya Yoga*, la mente aquietada del yogui alcanza una estabilidad en ese estado sin atributos que se vuelve capaz de permanecer perpetuamente ahí. Así, Yoguiraj ha relatado en su diario:

***Tatta piyoge otta majuri milega. Sabere car ghari rat rahate Pranayama karna acchi haye.***

En otras palabras: las recompensas serán proporcionales a la cantidad de *Pranakarma* practicado o bien la visualización del alma se producirá en la medida de la quietud alcanzada.

Es mejor practicar *Pranayama* un par de horas antes del amanecer porque durante este periodo la naturaleza está en calma y es un momento adecuado para la práctica de la *sadhana* del Alma. (124)

El *Pranayama* revivido por Yoguiraj ha sido dividido por Él en tres etapas: inferior, media y superior. Inicialmente y debido a la falta de práctica, el *Pranayama* de un *sadhaka* es inferior; una gran cantidad de transpiración ocurre en este momento. Al seguir avanzando en la práctica se alcanza el *Pranayama* medio. Yoguiraj ha explicado este hecho así:

***Camak uthe bicme thela diya usise sarir knapa - isiko madhyam Pranayama kahate haye.***

Es decir: *El cuerpo se convulsiona/agita de vez en cuando y un impulso interno hace que el cuerpo se estremezca y vacile. Cuando esto ocurre mientras se practica Pranayama se conoce como el tipo medio de Pranayama. Después de esto, cuando se produce un excelente Pranayama, el cuerpo puede levitar. En este excelente Pranayama se emana un silbido llamado “sonido Pranava”. Así ha escrito:*

***Si sabd jorse nikla.***

O: *El sonido silbante surgió con fuerza. Él ha representado la forma de este excelente Pranayama así:*

***Yetta recakaka asal basubli yane basulika aoyaz hota haya otta purakaka aoyaz nahi hota haye  
- joki sunya rupa ohi asalveuqueu vrom sab jata haye.***

En el *Pranayama* generalmente conocido existen las tres funciones de *rechaka*, *puraka* y *kumbhaka*, pero en el *Pranayama* del *Raja Yoga* o en el revivido por Yoguiraj solo las dos funciones de *rechaka* y *puraka* prevalecen no siendo necesario esforzarse por alcanzar el *kumbhaka*. Si las dos acciones de *rechaka* y *puraka* son practicadas internamente, se producirá un *kumbhaka* automático.

Inhala y exhala por la nariz. Si el pasaje nasal está bloqueado por alguna razón, entonces la respiración se realiza a través de la boca. Por esto comúnmente se prescribe la inhalación y la exhalación a través de la nariz o a través de *puraka-rechaka* y una detención temporal que causa el *kumbhaka*. Sin embargo, en el *Raja Yoga* o en el *Pranayama* revivido por Yoguiraj, la inhalación o exhalación a través de la nariz o la boca es tabú. De esto se infiere que a través del *Ida* y *Pingala* o a través de las dos fosas nasales, la función de inhalación y exhalación está ausente; es totalmente interna. La acción involucra los aspectos internos de los aires *Prana* y *Apana*. *Ida* y *Pingala* atraen al ser vivo hacia el mundo material; por lo tanto, desde el principio uno ha de

abandonar el *Ida* y el *Pingala* de manera que este *Pranayama* discurre a través del *Sushumna*. Es extremadamente agradable y puede derivarse exclusivamente del Gurú. En ello no existe ninguna posibilidad de riesgo o daño. Por lo tanto, en la cita anterior Yoguiraj explica que mientras se practica un excelente *Pranayama* interno en el momento de *rechaka* se emite un maravilloso sonido similar a una flauta el cual no se produce con *puraka*. Lo que adopta la forma de vacuidad es la forma de *Brahma*. Ahora surge una mayor felicidad. La lengua se yergue más hacia arriba. Si la mente puede fusionarse con el silbante sonido *Pranava* surgido durante el *rechaka* de este *Pranayama* interno, se elimina toda falacia relacionada con las acciones evolucionadas desde el *Prana* dinámico.

Respecto a este excelente *Pranayama*, Él ha relatado Sus realizaciones de 1871 a 1873, en diferentes días, de varias maneras:

***Kriya korte korte ap uth khada huye - phir hos karke baithe choda svasako.***

O: *Mientras practicaba Kriya, espontáneamente me levanté. Cuando recobré el conocimiento o me di cuenta, me senté en mi asana de nuevo y exhalé el aliento internamente.*

***Siddha saname baithke karte karte uth asanase khada huya***

O: *Sentado en la posición sidhasana mientras practicaba Kriya, de repente me levanté de mi asana.*

Nuevamente escribió: *Por ejemplo, una piedra grande y pesada puede ser levantada con la fuerza de unos pocos. De manera similar, el cuerpo puede elevarse con la fuerza del aire interno, pero no abandonar la tierra ni el chakra muladhara. Por esta razón, una pequeña parte de las nalgas o las piernas permanece unida al chakra muladhara. Cuando todos los aires se funden en la vacuidad, entonces el yogui puede, con la ayuda de la vacuidad, ir a todas partes. Cuando un yogui se sienta en asana, la mente puede estar presente en todas partes con la ayuda de su mente aquietada y se vuelve omnipresente. Entonces puede saberlo todo y, finalmente, se vuelve omnisciente debido a que el universo está interpenetrado por Brahma. Más tarde, concentrándose continuamente en el alma y fusionando en ella la mente un poco, surge dhyana. Practicando dhyana de esta manera surge el conocimiento del samadhi. Así, a través de muchos tipos de conocimientos aparece una pureza y un amor verdaderos.*

Una vez más, Yoguiraj ha mencionado:

***Bada maja - badan jara halka.***

O: *Practicando este excelente tipo de Pranayama experimente mucha felicidad y el cuerpo se convirtió en un algo luminoso.*

***Aj haoyase sarirko dhakel diya.***

O: *Hoy practicando Pranayama continuamente los aires se aquietaron creando un empuje interno en el cuerpo.*

El 2 de septiembre de 1873 escribió:

***Sarir bahut dhila ho gaya.***

*Al practicar un excelente Pranayama, el cuerpo se aflojó internamente convirtiéndose en luz.*

Al estar los aires en este estado, todas las articulaciones y la carne del cuerpo se vuelven no funcionales, después de lo cual la conciencia corporal va desapareciendo gradualmente. Por esto Yoguiraj ha repetido:

***Pisab na hoke uthke tapatap apse ap girne laga.***

*Estando en Kriya durante un período prolongado, no oriné. Pero el cuerpo se debilitó tanto que en cuanto me puse de pie, la orina fluyó espontáneamente.*

***Majhuke maphik suryake taraf omkara rupa dekhnese niceka payer tin car dafe uth khada hota haye thik majhuke maphik sarir samet tin car dafe age kudta haye ap se ap — vayuke gatise iha sab premki lakshman.***

*Alcancé el estado de una rana. Así mientras visualizaba la forma Omkar dentro del Alma-Sol tuve que levantarme tres o cuatro veces y en este estado el cuerpo saltó como una rana tres o cuatro veces.*

*Al practicar Pranayama regularmente, en el momento en que los aires se aquietan sucede este tipo de salto de rana, el cual es una señal de amor.*

***Aj jaminse calte okta payer uthe laga.***

*Hoy mientras caminaba, mis pies se levantaron de la tierra.*

***Aj surya dekhte okta payer jaminse uthne laga.***

*Hoy mientras visualizaba el Alma-Sol, mis pies se levantaron del suelo.*

***Koi hat pakadke uthata haye.***

*Parecía que alguien me estaba levantando sosteniendo mis manos.*

***Akhse aihī Brahmasvarupa najar padata haye - ucepar uthneka tabiyat karta haye uceka haoyase dar malum hota haye - bada anand.***

*Puedo percibir Brahma vacío y cristalino a simple vista. Se ha presentado un estado así. El cuerpo se volvió liviano e ingrávido debido a la práctica del Pranayama, tanto que levité con el aire de la parte superior del cuerpo aquietado. Sentí un poco de miedo; de nuevo mucha felicidad.*

*Iha malum hota haye ki kumbhakase badan halka hota haye.*

*Cuando kumbhaka ocurrió automáticamente mientras practicaba el Pranakarma, me di cuenta de que el cuerpo empezó a flotar perdiendo peso.*

***Ab upar khaicke lejata haye.***

*Al lograr este tipo de estado de kevala-kumbhaka, el cuerpo está siendo tirado hacia arriba.*

***Aj kevala bhitar bhitar se cala - aur bada maja malum huya - aur eysa malum huya ki asana leke uthe Jo dhvani adhi ratko sunatatha sodhvani aksar sunata haye ohi dhvani ohi sunya ohi Brahma.***

*Hoy he cercenado todas las conexiones con la naturaleza superficial y viajo sólo interiormente. Una inmensa felicidad es consecuencia de esto. Podía comprender que ahora estaba levitando con mi asana intacta. Puedo escuchar ahora en todo momento el sonido Omkar que pude escuchar a medianoche. Ese sonido es la Infinita Vacuidad y esto nuevamente es Brahma.*

***Padmasana samneka utha.***

*Sentado en padmasana y practicando Kriya, la parte de delante se irguió.*

***Asana apse utha.***

*Mientras estaba practicando Kriya sentado en asana, automáticamente levité.*

***Tiluyar gur tene tene halka haye jeman temni sarire svasa tene tene sarir halka haye - si yeman dudher upar bhase temni sunyer upar sarir thake. Kichudiner par anute miliye yaye.***

Después de refinar el azúcar de palmera, se vuelve liviano. Igualmente la práctica regular de Pranakarma hace al cuerpo liviano y, al igual que el azúcar de palmera flota en la leche, el cuerpo flota en el espacio. Unos días más tarde, se fusiona en el anu.

El 13 de septiembre de 1873, avanzando aún más en la *sadhana*, comentó:

***Ek tarhaka bhari nesa jisme bekhabar ho jane padta haye.***

*Se produjo un estado de absorción tan intenso que la sensación de ser se perdió o el cuerpo y los sentidos fueron abandonados.*

La mente, la inteligencia, el intelecto, el orgullo, fueron eliminados. Debido a que la mente, el intelecto y la inteligencia son observadores, cuando no existen, ¿quién observará a quién, quién recopilará información de quién? (147)

El *yoni* y el *linga* han de unirse y ser uno, pero ¿cómo?

***Arjuna madsyaveda vana mama cahiye - Pranayamase Brahmajnana hota haye - tiske bad Omkara - Omkara tan Rama haye sadho karo bicar - pahale si aysa aoj bhitarse hoye, ten en cuenta - Paramahansa kahe - uskebad Omkara iha agadh mat - yane samadhi haye - pavanako suratme manas lagake bura bhala sab malum ho jaye - isike anubhav kahate haye.***

*Al ejecutar un excelente Pranayama con un objetivo definido similar al tiro de la flecha de Arjuna dirigido al reflejo del ojo del pez, puede conocerse Brahma después de practicar este Omkar Kriya. Este Omkar es Rama; los kriyabanes deberían tenerlo en cuenta. La ejecución del Pranayama de forma excelente produce un sonido si-si (se produce un sonido similar al de soplar a través de un orificio) que es el sonido del Pranava. Su práctica continua y la fusión con el sonido Pranava determina el logro del estado “Yo soy Él”.*

Después, si uno llega a un *samadhi* de este tipo en el *Omkar* o en el *Nirvikalpa samadhi*, cuando la imaginación o las distracciones desaparecen, entonces todos albergan una sola opinión pues la **no-dualidad se vuelve ausente**. De esta manera, al practicar un excelente *Pranakarma* existe un conocimiento de los objetos sustanciales e insustanciales, o del bien y el mal; esto es lo que se percibe. Así, Yoguiraj recitaba:

***Manas ayna monete dekho.  
Cnad badani cokhete.  
Laga manas omkarete.  
Pabe maja kata se dhvanite.***

*Ved la mente cinética dentro de la serena mente similar a un espejo a través del bello Kutastha en todo su esplendor. Si la mente se adhiere al Omkar, se puede experimentar un gran gozo.*

***Manas jasne manas jasne jasnere kotha.  
Manas diye manaske dekhle habe sakal britha.***

*La mente no debe desviarse. Si la mente cinética es percibida con su movimiento, entonces todo resulta en vano.*

***Indir karma indir kare,  
Manas keno knede mare;  
Achad kheyeye pade yegua,  
Madhye madhye nakal kare.***



*Los sentidos realizan sus funciones sensoriales; influenciada por los sentidos, la mente se vuelve dependiente de ello. Al emular los sentidos, la mente pierde la capacidad de distinguir entre lo correcto y lo incorrecto. Así se convierte en el recipiente de la felicidad y la miseria.*

Es la disposición de la mente cinética emular cualquier cosa que ve o lo que surge ante ella. De esta manera duda y, por lo tanto, se angustia. Pero en el momento en que la mente cinética se aquieta, no queda nada más por hacer. ¿Dónde está el lugar de origen de esta mente?

***Dhvanike antargat jyot yo jyotiki suryase ata haye  
uske bhitar manas haye  
ohi manasme laye hona  
Vishnuka yo pada haye  
isime svasa samaye jata haye.***

*El resplandor dentro del sonido está emergiendo del Alma-Sol; la mente está fija en su interior. Esta es la mente aquietada. Fusionarse con esta mente es el estado, Vishnu. La respiración se fusiona en este estado de Vishnu o bien la mente quieta es el estado de Vishnu. La respiración comienza y termina aquí. (152)*

En el momento de la inhalación del *Pranayama* interior, no se expulsa aliento alguno, pero en el momento de la exhalación una pequeña cantidad es expulsada. En realidad, después de practicar el *Pranayama* por un tiempo, el aliento no es expulsado en el momento de la exhalación, sino que viaja internamente.

***Pranam karte bakhat parakh aste aste karte bakhat yara haoyaka kampher malum hoye pestaña ábside ap  
rukyaye aur yetta dertak rakheneka ereda hoye rakh seke  
e malum hota haye monko nirthan karnese marte marte svasake tarha aisaahubhav bhaya***

*Al practicar el Pranayama así, la respiración cesa automáticamente y puedo permanecer en esta posición todo el tiempo que desee. Además me di cuenta de que si la mente bajo control se centra en la respiración orientada internamente, entonces aparece un estado de plena quietud espontánea. (163)*

Otro día señaló:

***Aj mun cancel hoke jaysa Pranayama kartethe así oysa nahi huya  
ab svasa bahut kum calne laga  
bada maja***

*Hoy la mente, inquieta hasta cierto punto, me impidió practicar, como de costumbre, el excelente Pranayama, pero debido a la prolongada práctica en el pasado, el movimiento respiratorio se redujo en gran medida y me sentí extasiado en este estado.*

Después de esto, escribió:

***Aj ekdum dum bund  
chota jihva aur upar utha  
aur bicme panika sota malum huya***

*Hoy mi respiración se detuvo por completo. La respiración externa desapareció. La úvula se irguió aún más hacia arriba y experimenté el flujo de ambrosía en el paladar. (166)*

La práctica regular de *Pranayama* conlleva la imposición de la mente aquietada sobre la cinética; esto es *Paramatma* (el Alma Infinita), al igual que el coito da lugar a la eyaculación lo que implica el emplazamiento de los espermatozoides en el ovario. Desviarse de la quietud cayendo en las garras del movimiento y estar

apegado a los pensamientos al ser víctima de la embestida del tiempo, produce agonía, aflicciones y sufrimientos. Pero si el Kriya es practicado con intensa devoción, Él puede ser alcanzado bastante rápido. Este Uno es el Supremo, el Absoluto. (178)