



MANUAL DE APRENDIZAJE

Versión 1.1

Silah Pere Sicart

ADVERTENCIA: Debido a la naturaleza sutil de la práctica del Atmasurya Kriya, se recomienda aprender las técnicas con alguien que haya realizado la presencia de su propio Sol Interior para poder recibir los elementos vibratorios necesarios.

Por esta razón los maestros de Kriya enfatizan la necesidad de aprender las técnicas con un alma que haya realizado su propio Sol Divino.

Se trata de la Llama que se transmite de generación en generación, de Maestro a discípulo, de Alma a Alma. Idealmente se alienta a cada uno a encontrar la escuela de Kriya más adecuada para él o la Alma que podrá darle la Llama del Espíritu Divino. Se necesita una gran humildad.

Por eso este manual se ofrece como un medio de estudio, repaso y profundización para todos aquellos que han recibido previamente la iniciación al Kriya, o bien como una guía teórica de los fundamentos y la práctica del verdadero Yoga para los neófitos. En ambos casos, encontrará bastantes conocimientos relevantes que seguro enriquecerán su práctica o le darán una visión más completa de esta antigua ciencia.

En el caso afortunado de que alguien ya haya accedido a los planes espirituales y tenga un contacto limpio y transparente con su propia Alma y sus guías/Maestros, con la ayuda previa del manual puede recibir directamente de forma interior las instrucciones para realizar correctamente las técnicas y disposiciones energéticas adecuadas. El papel de un maestro exterior es entonces secundario, aunque siempre es muy recomendable estar en contacto con iniciados encarnados. Es necesaria una gran honestidad y veracidad en uno mismo para no autoengañarse en este sentido. En caso contrario, cada uno será responsable de las posibles consecuencias perjudiciales de una incorrecta aplicación de las técnicas.

En agradecimiento a todos los Maestros y discípulos que nos han entregado la Llama Viva del Atmasurya y han conservado y compartido las enseñanzas de esta ciencia sagrada y atemporal.

Srila Silah Sirius

pere.silah@gmail.com

www.cordelfocblanc.net

Realizado por el Corazón del Fuego Blanco:

La Fraternidad de Luz y Amor, 2026.



EL COR DEL FOC BLANC
LA FRATERNITAT DE LLUM I AMOR

ATMASURYA KRIYA

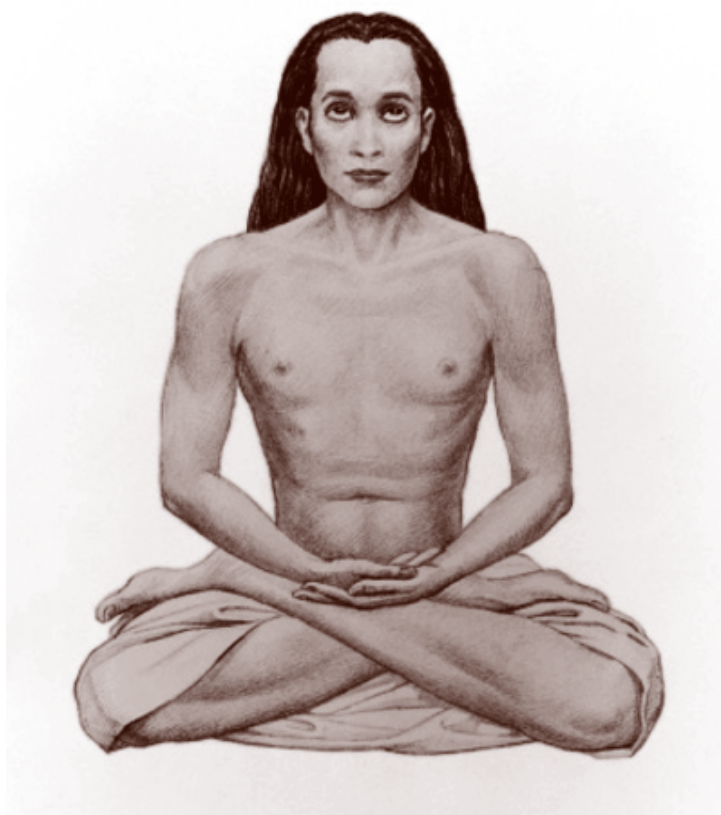
"¡La Acción del Sol Divino!"

"Es la Acción (Kriya) para encender el Alma (Atma)
con el Sol Divino (Surya)"

"¡Yo únicamente soy el Atmasurya!"

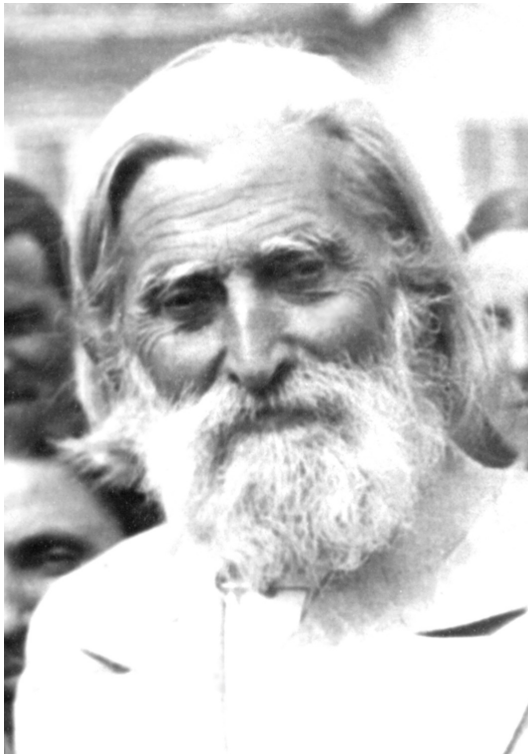
¡Yo únicamente soy el Sol Divino!"

Lahiri Mahasaya

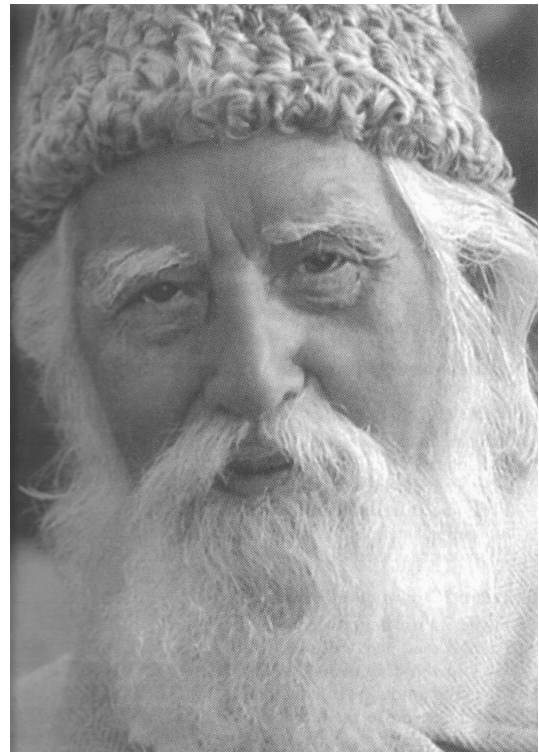


Mahavatar Babaji,

*El Maestro de Maestros, el Radiante Incognoscible de la Eterna Juventud,
representante en la Tierra de la Fuente y el Anciano de los Días.*



Maestro Peter Deunov/Beinsa Douno



Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov



Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri Mahasaya
"Cuando la Sabiduría preside, el orden es salvaguardado."

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
PRINCIPIOS BÁSICOS.....	8
LA GRAN BATALLA	10
DEL PRANA DINÁMICO AL ESTÁTICO	11
HABITAR PLENAMENTE EL SUSHUMNA	13
LIBERAR EL SUSHUMNA DESDE ARRIBA.....	15
LOS 7 SELLOS Y LOS CENTROS DE LA CABEZA.....	17
EFFECTOS DE LA PRÁCTICA CORRECTA DEL ATMASURYA KRIYA.....	21
DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL ATMASURYA KRIYA.....	22
 LAS HERRAMIENTAS DEL ATMASURYA KRIYA.....	26
EL AUMILLO.....	26
LOS TRES CIERRES.....	27
UJJAYI PRANAYAMA.....	29
TALABAYA KRIYA Y KECHARI MUDRA.....	32
SHAMBAVHI MUDRA	34
 RUTINA BÁSICA DEL ATMASURYA KRIYA	36
PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA.....	36
ENTRADA AL CANAL DORADO CON EL SONIDO OMKAR.....	37
MAHA MUDRA	38
NAVI KRIYA	39
YONI MUDRA	40
KRIYA PRANAYAMA	41
PARAVASTHA.....	43
 TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS.....	46
ENLACE DE LOS 6 SELLOS AL SAHASRARA.....	46
NADI SODHANA.....	47
SUSHUMNA SODHANA.....	48
REPIQUE DEL AUMILLO EN EL 4º Y 5º SELLOS.....	49
 LA RELEVANCIA DEL SURYA CHAKRA	50
ELEVACIÓN DEL LADO DERECHO.....	50
REGLAS GENERALES PARA LA ALIMENTACIÓN Y EL DESCANSO.....	51
CUANDO NO SE RECOMIENDA PRACTICAR ATMASURYA KRIYA.....	52
CLAVES PARA UNA PRACTICA EFICAZ Y EXCELENTE DE KRIYA.....	53
CITAS INSPIRADORAS	56

INTRODUCCIÓN

El Atmasurya Kriya es el Yoga Eterno y Atemporal enseñado en la antigüedad por el Cristo-Krishna a los Ancianos Solares, que a su vez lo transmitieron al espíritu de nuestro Sol Surya y de él llegó a los Rishis, los Grandes Maestros Solares de la humanidad.

Es el Sacrificio del Aliento o Prana individual al Espíritu Divino, entrando en el estado de Prana Estático. Es el verdadero Yoga o Unión con el Señor Cristo-Krishna y la Conciencia Divina Universal.

En nuestra época ha resurgido gracias al Mahavatar Babaji y al Gran Maestro Lahiri Mahasaya, que lo llamó Kriya Yoga. Seguidamente, grandes Espíritus enviados para la ocasión lo pregonaron como Sri Yukteswar, Pranabananda, o Panchanan Battacharya. Paramhansa Yogananda, Swami Hariharananda y, más recientemente, Yogiraj Siddhanath, trajeron el mensaje a occidente. Cabe recordar la línea familiar misma de Lahiri Baba que pasó de su hijo Tinkari Lahiri a su nieto Satyacharan Lahiri.

Mediante la *Iluminación* (Pran) y la *Purificación* (Apan) de todas sus capas, el Alma puede unirse de nuevo con el Espíritu Divino (Kutastha Brahma). Atmasurya es el Sol de la Vida, la Luz Primordial, la primera manifestación en forma del Absoluto; es el Logos Creador, el Cristo-Krishna, es el Sol de los Soles: el Sol Divino interior que resplandece como millones de Soles.

El Kriya Yoga es pues la ciencia del **Atmasurya**: fusionar el Alma individual con el Sol Divino o Alma Suprema morando en el Canal Central Dorado Sushumna; es también la ciencia del **Kevala Kumbhaka**: entrar espontáneamente, después de ecualizar el Prana Vayu y el Apana Vayu, en el estado sin respiración pulmonar, donde se revela la Luz y el Sonido Omkar.

Para los practicantes del ATMASURYA KRIYA los Maestros Directores son Lahiri Mahasaya, Babaji y sus discípulos, junto con Omraam Mikhaël Aïvanhov, Peter Deunov y la Orden de Melquisedec.

Esta Ciencia es practicada por todos los iniciados de diversos Sistemas Estelares de nuestra galaxia; así nos juntamos con los hermanos de Sirio, Orión y otras estrellas en el trabajo de unión entre el Alma Individual y el Espíritu Divino.

"El deseo divino se ha expresado a través de ti, Lahiri. Retiro las rigurosas protecciones que durante siglos han escondido el Kriya al mundo. Entrega el Kriya a todos aquellos que sincera y humildemente te pidan ayuda."

"Pocos mortales saben que el Reino de Dios incluye el reino de las satisfacciones terrenales. El Reino Divino comprende el terrenal, pero éste último, siendo efímero, no puede incluir la Esencia de la Realidad."

Babaji

PRINCIPIOS BÁSICOS

El Atmasurya Kriya es el arte y la ciencia ancestral de la auto-realización, comprobada y demostrada a lo largo de los milenios por los grandes sabios y maestros en todo el mundo. Es el proceso de convertir la respiración en fuerza de vida, transformando el cuerpo en Luz. Es el camino subyacente a todas las creencias y religiones para llegar al estado de “Yoga”: la Unión y la armonía con toda Vida.

Con la respiración Kriya, la conciencia que se encuentra en el cuerpo físico y se identifica con los sentidos, es transferida a la columna vertebral y al cerebro y transformada en Supra-Conciencia. Se trata de un conjunto de herramientas o técnicas que pueden combinarse de diferentes formas para realizar “*la ceremonia del fuego sagrado del yogui*”; donde se ofrece el aliento ascendente y descendente para ecualizar ambas corrientes y abrir el Sushumna (el canal central de la columna vertebral), entrando en estado de expansión llamado “Kevala Kumbhaka”.

Presentamos de forma resumida los 3 principios que guían la práctica del Atmasurya Kriya y los 8 pasos del Yoga que desembocan en el estado de Samadhi o unión con la Divinidad.

Los 3 Principios:

- ***Auto-disciplina, simplicidad y austeridad:*** Relajar y reducir los deseos mundanos del cuerpo para que la mente y el Espíritu no se encuentren atrapados por ellos. Dominar los hábitos automáticos para que el cuerpo responda a la voluntad de la conciencia. Aplicar la disciplina y rectitud necesarias para colocar un fundamento sólido para la práctica.

- ***Estudio auto-dirigido:*** Afinar y purificar la mente para ser cada vez más receptivos a la conciencia interior. Se refiere tanto al estudio de los auténticos libros sagrados en general y los relacionados con la práctica de Kriya en particular, así como a la auto-observación introspectiva para conocer en profundidad nuestras virtudes y dones del Alma y también las tendencias mentales-emocionales, desviaciones, fallas, etc., para poder identificarlas y corregirlas.

- ***Auto-ofrecimiento al Espíritu Divino:*** Aceptar y realizar la Voluntad de Dios, entregar nuestra Alma a las manos del Espíritu Divino. La ambición, rebelión o descontento impiden a la calma penetrar nuestro corazón. Implica la aceptación de las circunstancias que la vida nos ofrece para no resistirnos y entrar en la paz emocional y mental, la base para practicar con éxito.

Los 8 pasos del Yoga fueron transmitidos por *Patanjali*, antiguo sabio y Maestro de Yoga de la India, en su libro “*Yoga Sutras*”:

1. *Yama: disciplina social*

Son los comportamientos que nos perjudican y conviene evitar cómo la violencia, la codicia, el orgullo, el descontento, la envidia...

2. *Niyama: disciplina individual*

Son las virtudes que nos favorecen y conviene practicar como la pureza, la gratitud, el amor desinteresado, la humildad, la simplicidad, la bondad...

3. *Asana: postura*

Se refiere a mantener la buena postura de meditación, ya sea la postura más sencilla con las piernas cruzadas, la Siddhasana o el loto completo, con la espalda recta y el cuerpo reposado.

4. *Pranayama: regulación de la energía sutil*

El dominio de la fuerza vital por medio de la respiración. La transformación del Prana Dinámico en Estático.

5. *Pratyahara: interiorización de la mente*

La transferencia de los sentidos exteriores a los sentidos interiores del Alma. La observación introspectiva y el estado trascendente de los fenómenos que nos rodean.

6. *Dharana: dirección de la mente*

El Estado de Concentración precisa y exclusiva de la atención. Durante la práctica se dirige principalmente sobre partes del cuerpo físico, de los cuerpos sutiles, los sellos o el Sushumna.

7. *Dhyana: atención a la realidad divina interior*

El Estado de Meditación Celestial sin esfuerzo de concentración. La conexión fluida y directa con la Fuente de Luz-Gozo-Conocimiento del Kutastha.

8. *Samadhi: absorción total*

El Estado de Contemplación Divina, de Supra-Conciencia y de Fusión con el Atmasurya. El Paravastha, el Estado Trascendental del Kriya.

Llegados al paso final, existen varios niveles de Samadhi que podemos simplificar en 3 tipos:

- El primero se llama ***Savikalpa*** y corresponde a la entrada momentánea en el estado de Samadhi. Es un estado temporal donde muy a menudo llegamos inconscientemente y donde el observador todavía está presente.

- ***Nirvikalpa*** Samadhi es cuando estabilizamos el estado de fusión con el Atmasurya en el Estado Trascendental del Kriya y el observador se disuelve también en la Luz.

- ***Sahaja*** es el Samadhi en el que nos mantenemos en estado de Nirvikalpa tanto actuando en el mundo como en los momentos de recogimiento interior. Ésta es la verdadera realización, el Estado Esencial y Natural de la Vida.

Hay que vigilar con la engañifa del “Falso Samadhi”, que es una falsa percepción de la iluminación. Es una fantasía obtenida en los cielos inferiores donde la víctima cree que ya es un ser realizado o liberado, cuando en realidad está atrapada por las fuerzas negativas en su propia ilusión, olvidando realizar la “Acción del Atmasurya” y el trabajo de acompañamiento, gracia y redención del Cristo-Krishna por toda la Creación.

LA GRAN BATALLA

*EL KUTASTHA (KRISHNA) Y EL SOL DEL VIENTRE (ARJUNA)
CONTRA TODOS LOS ENEMIGOS INTERIORES*

¿Cuál es el significado interior/esotérico de la gran batalla relatada en el Mahabharata de Vyasa en relación con la práctica del Atmasurya Kriya? El Maestro Lahiri lo expuso claramente de la siguiente forma. (Los conceptos particulares del Yoga que encontrarán ahora están explicados más adelante en los siguientes apartados del manual.)

El campo de batalla Kurukshetra representa nuestro propio cuerpo donde combaten a los *Kauravas* (el apego material, los atributos negativos de la mente y las tendencias tenebrosas de la personalidad) contra los *Pandavas* (la liberación espiritual, los atributos positivos de la mente y las virtudes del Alma).

Los cinco hermanos *Pandavas* representan los cinco elementos correspondientes a los cinco primeros sellos:

- **Sahadeva:** 1º sello Muladhara, Tierra.
- **Nakula:** 2º sello Svadisthana, Agua.
- **Arjuna:** 3º sello Manipura, Fuego.
- **Bhima:** 4º sello Anahata, Aire.
- **Yuddisthira:** 5º sello Vishuddha, Espacio-Éter
- **Krishna:** 6º sello Ajna-Kutastha, Luz Divina.

Los cinco hermanos representan a las fuerzas del Prana Dinámico de la Madre Naturaleza *Prakriti*. El primer Pandava Yuddisthira ya es libre, es el Éter, el Espacio que fusiona directamente con el Kutastha-Krishna. Bhima es el Aire en el Anahata chacra donde reside la esencia del Sonido Omkar y sólo fusiona hasta la garganta con el Éter. Arjuna es la esencia de fuego en el ombligo que se fusiona con Anahata y por tanto también es incapaz por él mismo de disolverse en el Kutastha. Lo mismo ocurre con Nakula-Agua y Sahadeva-Tierra que fusionan con el Fuego y el Agua respectivamente.

¿Quién es el guerrero que puede realizar la batalla y precisa la guía luminosa del Cristo-Krishna? Es Arjuna, la esencia de fuego latente en el Manipura, él es el calor y la fuerza vital que circula por todo el cuerpo y la que emprende y posibilita la práctica de Atmasurya Kriya. Krishna es el Fuego Divino y Arjuna el hijo del fuego. Por eso Krishna enseña el Yoga a Arjuna y no a los demás hermanos.

El carruaje dirigido por Krishna es el cuerpo humano, los dos caballos representan a Ida y Pingala y las riendas al Sushumna, el canal central. Por tanto, tenemos a Krishna, el Sol Divino, como conductor de nuestro vehículo humano y Arjuna, como el Sol del Vientre, la energía de fuego que nos permite activar la Fuerza Kundalini. El arco de Arjuna también representa el canal central que se activa tensándolo con la fuerza del Pranayama.

Sri Krishna es el *Kutastha Chaitanya*, el Ojo de la Luz Divina que guía a Arjuna por el buen camino de la Verdad. Simbólicamente, es la Estrella de Belén de cinco puntas que aparece sobre el establo donde nace el Cristo, es decir, sobre nuestra cabeza. El propio Kutastha es la manifestación del Señor y del Prana Estático.

El Yogui debe activar la vibración de Arjuna, el Sol del Vientre, el estado de Vishnu, y desde el Manipura enviar la fuerza del Prana al Muladhara. De esta manera, la conexión del Manipura al Muladhara y desde el Muladhara subiendo todo el Sushumna hasta el Kutastha, crea el circuito de Prana Estático.

A través del Pranayama orientado interiormente, gracias al Samana Vayu donde reside Arjuna, el Apana Vayu situado debajo del ombligo y el Prana Vayu situado por encima de él cesan su atracción/repulsión. Cuando la práctica del Atmasurya detiene completamente el Prana entonces se alcanza el estado de permanencia en el Kutastha. Es el Samana Vayu el que permite hacer Pratyahara directamente y transferir la conciencia totalmente al Sushumna.

¡Debemos sublimar los 5 elementos (tierra-agua-fuego-aire-éter) y alcanzar el Kutastha-Krishna!

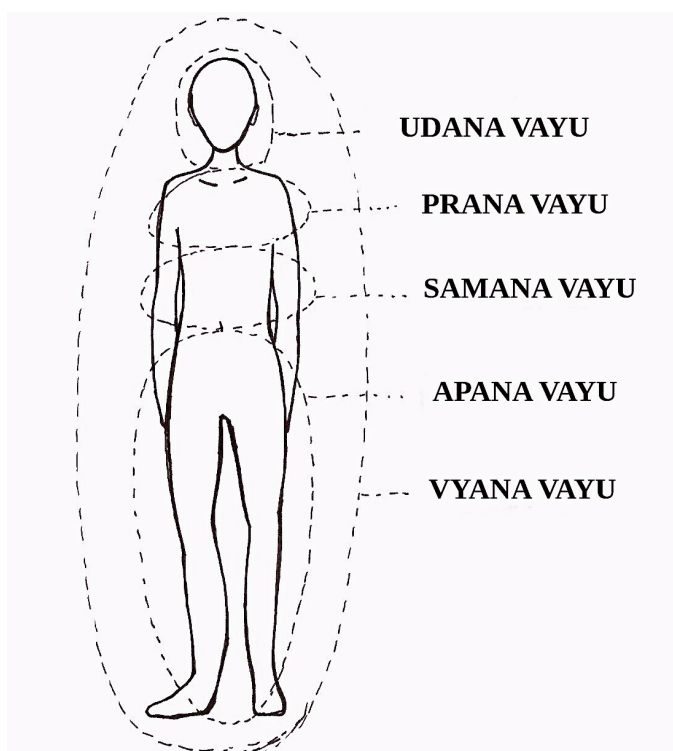
El "Kriya Heroico" de las leyendas sólo lo pueden realizar las Almas totalmente entregadas al Señor, encendiendo una gran pira de fuego ardiente sacrificial a través del Sushumna, que consume todo lo ilusorio y libera al Alma de los estados más densos y pesados. Incluso los Yoguis Crísticos trabajan con los karmas y los cuerpos sutiles de muchas Almas y purifican la energía colectiva de un pueblo, ciudad o país; su Kriya es un ofrecimiento desinteresado que asume las cargas de la humanidad para ayudarla secretamente.

DEL PRANA DINÁMICO AL ESTÁTICO- KEVALA KUMBHAKA *CONQUISTAR Y ESTABILIZAR LOS 5 AIRES (VAYUS)*

Uno de los objetivos principales del Atmasurya Kriya es conquistar los 5 Aires para calmarlos y poder pasar del Prana Dinámico al Prana Estático. El estado agitado de los sellos inferiores corresponde al Prana Dinámico, donde perdemos la claridad del sentimiento superior y la Luz del Kutastha.

El Prana Estático se encuentra en los sellos superiores y cuando nos estabilizamos en ellos entramos en una pacificación total de los sellos inferiores. Principalmente el Prana Estático se encuentra en el Vishuddha o 5º sello, en el Kutastha del 6º sello y en la Fontanela de la cima de la cabeza correspondiente al 7º sello.

SELLO o CHACRA	ELEMENTO/ESENCIA	VIBRACIONES DEL PRANA
7. SAHASRARA	ABSOLUTO	100% Prana Estático
6. AJNA O KUTASTHA	ESPÍRITU DIVINO	0-9
5. VISHUDDHA	ÉTER/ESPACIO	10
4. ANAHATA	AIRE	100
3. MANIPURA	FUEGO/CALOR	1000
2. SVADISTHANA	AGUA	10000
1. MULADHARA	TIERRA	100000 de Prana Dinámico



El Prana se llama Vayu, o “aire vital”, cuando opera dentro del cuerpo humano, y no debemos confundirlo con el aire que respiramos. Se trata de las cinco fuerzas inteligentes que sostienen el cuerpo físico y los cuerpos sutiles.

Sólo a partir del dominio de la fuerza de vida podremos entender su funcionamiento y, para poder llegar a dominar el cuerpo y la mente, es necesario aprender a reconocer y guiar las actividades de los cinco aires sutiles principales. A continuación describiremos cada uno de ellos.

Prana Vayu

Es “El Aire Vital Ascendente” que deriva su nombre del Prana genérico. Funciona en la zona del pecho y descansa en el corazón, donde toma un color rosado o rojo diamante. Regula el sistema nervioso controlando la palabra, los músculos respiratorios, la circulación de la sangre y la temperatura corporal. Corresponde al movimiento ascendente iluminador que acompañamos con la inhalación.

Samana Vayu

Es “El Aire Vital Ecualizador” del Prana y el Apana que funciona en la zona del Manipura entre el corazón y el ombligo, reposando en este último. Controla toda la actividad metabólica involucrada en la digestión a través de la parte simpática del sistema nervioso. Su color varía entre el blanco lechoso y el cristal resplandeciente.

Apana Vayu

Es “El Aire Vital Descendente” que funciona en la zona que va entre la parte baja del abdomen y las plantas de los pies. El lugar de reposo del Apana se encuentra en la zona del ano. Regula las funciones de los riñones, del sistema excretor y reproductivo a través del sistema nervioso. Su color es un rojo granate. Corresponde al movimiento descendente purificador que acompañamos con la exhalación.

Udana Vayu

Es “El Aire Vital Elevador” que reposa en la garganta y se eleva hasta la cima de la cabeza. A través del sistema nervioso controla el habla, la deglución, el sentido del equilibrio, la memoria y el intelecto; también anima el crecimiento, la ligereza y la agilidad del cuerpo. Udana tiene un color blanco pálido y moviliza la energía que eleva la Fuerza Kundalini desde la garganta hasta el Sahasrara.

Vyana Vayu

Es “El Aire Vital Abrazador”, la fuerza que envuelve el cuerpo entero y no tiene un punto de reposo específico. Vyana es el aura alrededor del cuerpo y regula el funcionamiento armónico de todos los demás Vayus. Se encarga de la circulación y el movimiento del oxígeno, los movimientos voluntarios e involuntarios de los músculos y ligamentos y mantiene el cuerpo derecho enviando señales a la columna; además controla los nervios físicos y los canales sutiles (nadis) y tiene el color de un rayo de luz.

Conquistando los 5 Aires o Vayus el discípulo se estabiliza en la esencia del Kutastha, calmando totalmente el Prana Dinámico y entrando en el Prana Estático, el cual es la puerta al estado sin respiración pulmonar, llamado Kevala Kumbhaka.

HABITAR PLENAMENTE EL SUSHUMNA: SUBLIMAR LOS SUBCANALES IDA Y PINGALA

IDA	SUSHUMNA	PINGALA
Femenino	Androgino	Masculino
Receptivo	Presencia	Emisivo
Luna	Fuego Divino	Sol
Tamas-Inercia	Sattva-Pureza	Rajas-Acción
Néctar	Maná del Cielo	Veneno
Izquierda	Centro	Derecha

En el cuerpo energético hay 3 canales sutiles principales que regulan todo el resto de los circuitos. Se trata del Sushumna o canal central y los dos subcanales principales: Ida y Pingala. Los dos subcanales están ligados al primer sello Muladhara y suben serpenteando hasta la nariz, cruzándose a la altura del plexo solar y el timo. La clásica figura farmacéutica del caduceo con las dos serpientes

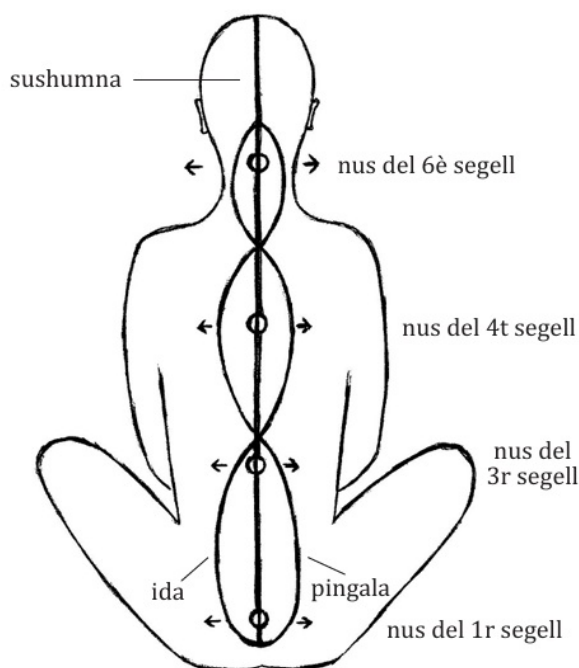
corresponde exactamente al Sushumna, a Ida y Pingala. ¡Esta era la verdadera medicina antes de que empezáramos a saturarnos de pastillas!

Ida es el canal fresco y lunar. Empieza su recorrido a la izquierda del Muladhara y termina en la narina izquierda. Pingala es el canal caliente y solar, arranca a la derecha del primer sello y termina en la narina derecha. Cuando llegan al cerebro las dos corrientes se invierten; de esta manera la parte derecha del cuerpo y el hemisferio izquierdo del cerebro corresponden a la polaridad masculina (solar-Pingala- analizadora), y la parte izquierda del cuerpo y el hemisferio derecho a la polaridad femenina (lunar-Ida- sintetizadora).

El objetivo del Atmasurya Kriya es evitar la polarización exclusiva de la energía por uno de los dos canales y fusionar Ida y Pingala en el interior del Sushumna. Se trata de hacer entrar los dos subcanales principales en el canal central. De esta manera, y sólo mediante el Sushumna en sus capas interiores, la Fuerza Kundalini se eleva superando los nudos más allá del 6º sello, abriendo la Puerta de Brahma al 7º sello. Así se libera la Alma y fusiona con el Atmasurya y los sellos superiores del Alma Divina.

Los nudos son puntos a lo largo del Sushumna que frenan el pasaje natural del Prana. Son lugares donde la energía tiende a detenerse, bloquearse y crear algunas complicaciones. Además, en los nudos se producen escapes de energía que imposibilitan la llegada de la Fuerza Kundalini a los sellos superiores, lo que empezaremos a solucionar aplicando correctamente los cierres. Cada sello juega su tira y afloja hasta que es perforado y deja subir la energía, pero hay cuatro nudos más difíciles de superar que se encuentran en el primer, tercero, cuarto y sexto chacra.

Aquí vemos el recorrido de Ida y Pingala así como los cuatro nudos o fugas de Prana principales.



Tradicionalmente se resumen en los 3 *Granthis* (nudos) que impiden la elevación libre de la Fuerza Kundalini, provocando todo tipo de patologías, sufrimientos y causando convulsiones y sacudidas en el cuerpo físico cuando la energía intenta elevarse.

1. *Brahma Granthi*: el nudo del 1er sello Muladhara donde se esconden los diversos miedos: a la muerte, a la inseguridad física o económica, a ser nosotros mismos hasta el tuétano, a arraigar el Alma en el cuerpo físico, etc.

2. *Vishnu Granthi*: incluye el nudo del 3º sello Manipura y del 4º Anahata entre los omóplatos, donde se esconde el orgullo espiritual, el odio, la envidia, la desconfianza, el descontento, la búsqueda enfermiza de poder y otros venenos del corazón.

3. *Rudra (Shiva) Granthi*: el nudo del 6º sello Ajna en el centro de la cabeza, donde se esconde el exceso de control, la manipulación mental, el juzgar desde la dualidad, la hipocresía, la pretenciosa autosuficiencia y la falsa sonrisa entre otros obstáculos.

LIBERAR EL SUSHUMNA DESDE ARRIBA *EL DESPLIEGUE DE LA PALOMA DESDE EL SAHASRARA*

Generalmente en la literatura del yoga se explica que los centros del Sushumna o de la Fuerza Kundalini se abren de abajo a arriba, es decir, empezando por el Muladhara y subiendo la escalera hasta el Sahasrara. En realidad, tal y como nos dijo Lahiri y está escrito en antiguos textos como el Manusanghita, primero hay que deshacer los nudos en orden descendente.

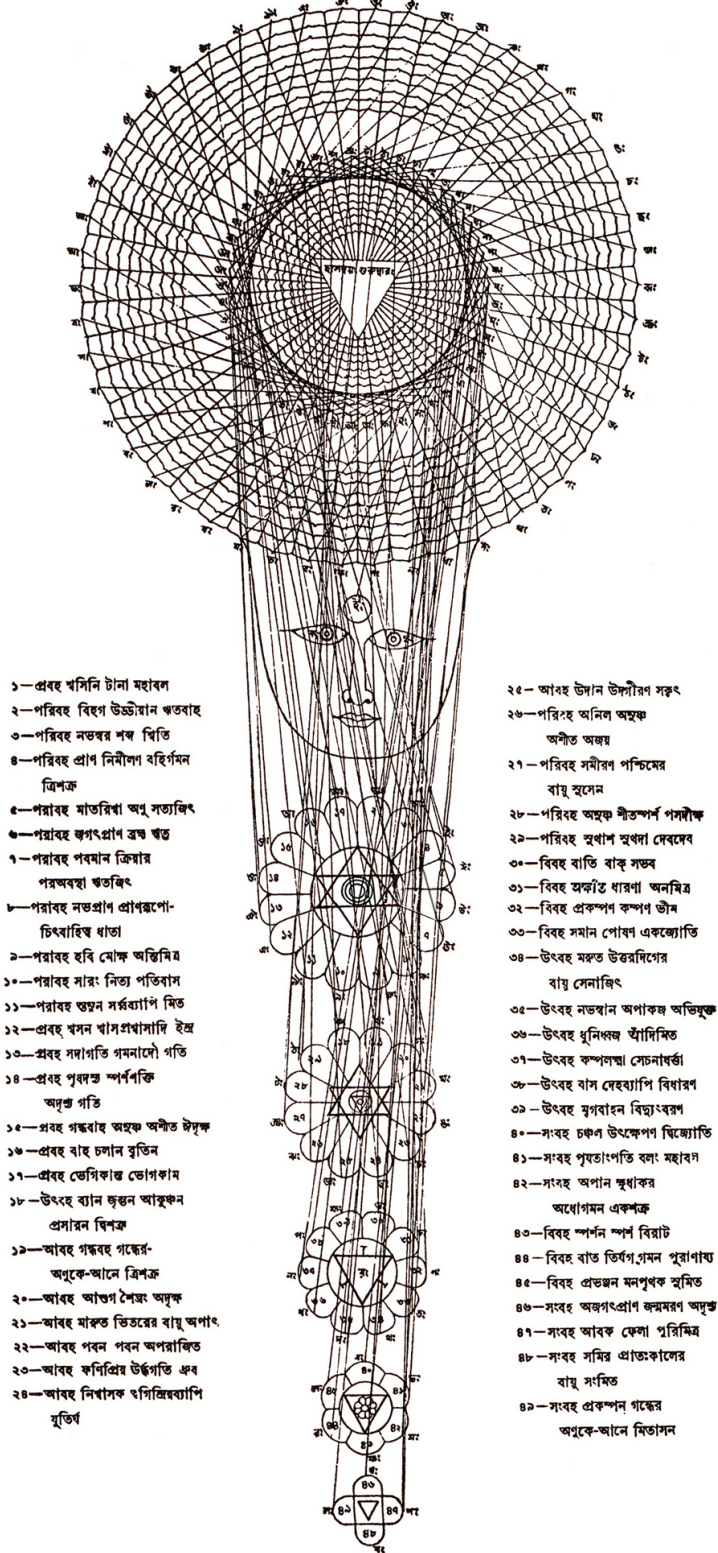
De esta forma, cuando el discípulo llega al centro del cóccix Muladhara, una vez abiertos los nudos uno después del otro en orden descendente, se produce la disolución ascendente desde el Muladhara hasta el Ajna de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter (espacio). En ese momento, el Alma Realizada se libera de las fuerzas elementales y entra completamente en la presencia del Atman en los planes Celestiales y Divinos.

Por eso también en la tradición occidental se dice que la Paloma o Espíritu Santo debe bajar a buscar a la serpiente o Fuerza Kundalini que reposa en el cóccix, y juntos elevarse por el canal central. Ésta es la manera de evitar todos los peligros que comporta despertar la Fuerza Kundalini sin la presencia de los Testimonios de la Pequeña Luz de la Cabeza (Krishna) y el Pequeño Calor del plexo solar (Arjuna).

Así, mediante la práctica de la Atmasurya Kriya permitiremos que la Luz baje progresivamente por el canal central a medida que deshacemos los nudos y purificamos los centros inferiores para encender finalmente la Fuerza Kundalini Unitaria desde el cóccix.

Como vemos en este esquema del Lahiri Mahasaya, todo el Patrón de los 7 Sellos se despliega desde el 7º sello Sahasrara y se conecta con los otros seis sellos, enlazando los 49 Vayus o Aires en cada pétalo correspondiente

যোগিরাজ ক্রাশাচরণ লাহিড়ী মহাশয় প্রদত্ত বটুক্রের চিত্র ।



La base de la columna reside en el centro de la cabeza en la Cueva de Brahma. Cuando la atracción del Muladhara se emite desde el Sahasrara, la apertura de los nudos y los sellos se produce de forma natural y espontánea. Si intentamos abrir los chacras sin la atracción de la Luz en el Kutastha no obtendremos resultados favorables.

Cuando atraemos a los 5 sellos inferiores desde la Luz del Kutastha y el Sahasrara, todas las partículas se preparan para obedecer y fácilmente entramos en el estado de equilibrio y calma del Prana Estático.

“El Dharma o religión se puede dividir en 4 pasos:

- 1. Levantar la lengua.*
- 2. Perforar el nudo dorsal.*
- 3. Perforar el nudo del ombligo.*
- 4. Perforar el nudo del coxis “.*

Lahiri Mahasaya

Para alcanzar la Realización Eterna, el discípulo debe perforar cuatro nudos (granthis), uno tras otro. Respectivamente son: Jiohagranthi (nudo 6º sello), Hridayagranthi (nudo 4º sello), Navigranthi (nudo 3º sello), Muladhargranthi (nudo 1º sello)

Manusanghita 1:81

LOS 7 SELLOS Y LOS CENTROS DE LA CABEZA

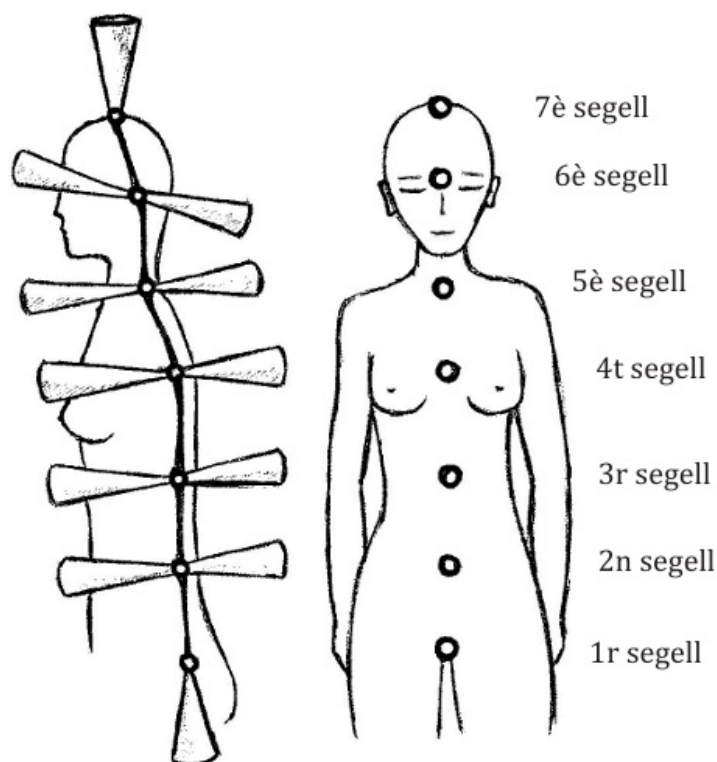
LOS CENTROS CLAVE PARA CANALIZAR LA FUERZA KUNDALINI

Los sellos, chacras o ruedas, son los 7 escalones repartidos a lo largo de la columna vertebral. La raíz de los sellos se encuentra en medio del Sushumna y los conos están orientados hacia delante y hacia atrás.

Los conos delanteros movilizan la proyección exterior/comunicación/sentimiento y los conos posteriores la fuerza de voluntad/interiorización/sublimación. Con la técnica del Atmasurya utilizaremos los conos traseros de los sellos para equilibrarlos con los delanteros y perforar sus raíces para elevarnos hasta la Puerta de Brahma en la cima de la cabeza.

Los sellos son los responsables de enviar la energía a las diferentes zonas del cuerpo, definen nuestro estado psicológico y determinan las funciones de todos los órganos. Si un sello está cerrado o demasiado abierto, creará desequilibrios y afectará a la salud del cuerpo físico, del cuerpo emocional y del cuerpo mental. Aquí vemos la localización de los 7 sellos. Recordamos que con la respiración Kriya trabajaremos en la raíz de cada sello, en el interior de la columna, para

abrirlo y liberarlo. Ahora veremos qué aspectos se manifiestan en cada uno de ellos y qué inclinaciones pueden impedir su apertura.



1º sello - Muladhara - Tierra - glándulas sexuales

Es el soporte, la base de la columna, el centro de la acción y la voluntad que nos hace estar presentes en el cuerpo físico. Representa el anhelo de seguridad y ambición material en general como el trabajo, la familia, la comida, etc. Se bloquea debido al miedo a materializarse totalmente por la represión o la culpa. Su cierre dificulta la des-conexión de los pensamientos ordinarios, provoca una falta de claridad mental y carencia de sensibilidad hacia uno mismo y otros. Además, al cerrarse nos impide sentirnos a gusto y arraigados allá donde estemos.

2º sello - Svadhisthana - Agua - glándulas suprarrenales

Es el fundamento del ego y el generador de la energía vital. El miedo a ser y a expresarse, lo encadena. Esconde el poder del inconsciente, es la base de la creatividad y la capacidad psicológica de vencer a la muerte. Si está encerrado sufriremos ansiedad y problemas con la sexualidad, negaremos el placer y sentiremos rechazo y vergüenza en las relaciones. Es el centro del deseo material, psíquico y espiritual. Cuando está abierto disolvemos el apego a las tendencias pasionales.

3º sello - Manipura - Fuego - páncreas

Es el acumulador de prana y la base del subconsciente. Divide el cuerpo entre la zona visceral del vientre y la zona aérea del pecho. Junto al plexo solar es el encargado de gestionar el sistema linfático, del que dependen la mayoría de funciones del cuerpo. la adicción, la agitación, el ansia de control, la cólera y todo tipo de violencia. Cuando está abierto nos liberamos de las enfermedades, dominamos el fuego vital, se encienden las coberturas de fuego celestial donde reside el "Yo soy" puro y nos aproximamos a la zona aérea de amor y sabiduría.

4º sello - Anahata - Aire - glándula timo

Es el centro del alma, el amor y el sentimiento. Permite levantar el vuelo y convertir las emociones negativas en Amor Divino. El cuarto sello es el corazón energético que proporciona la base para el despertar del Corazón del Cristo. Es el

centro de la interiorización, la inspiración y la armonía. Cuando está cerrado experimentamos la duda entre compromiso o ruptura y lo superficial, "me gusta o no me gusta"; nos puede llevar a la indefensión, la holgazanería, el exceso de sueño, el odio, la envidia o la crueldad. Si está abierto, el alma se llena de Alegría, Amor, Dicha y satisfacción interna que son los trampolines hacia los planes más elevados.

5º sello - Vishuddha - Éter - tiroides y paratiroides

Es el sello purificador que convierte el veneno en miel y nos identifica con la Divinidad que somos. En él se encuentran muchos puntos de pasaje y reversiones de la conciencia efímera hacia el Espíritu. Dirige la exteriorización de la energía vital y estabiliza los huesos del esqueleto. Cuando está encerrado obstruye la expresión oral y la manifestación de la propia verdad, conduciendo a sentimientos de tristeza o falta de realización. Abierto nos ofrece las capacidades creativas y de comunicación más elevadas y nos abre el camino hacia la liberación del alma.

6º sello - Ajna - el verbo, la palabra creadora "AUM" - glándula pituitaria

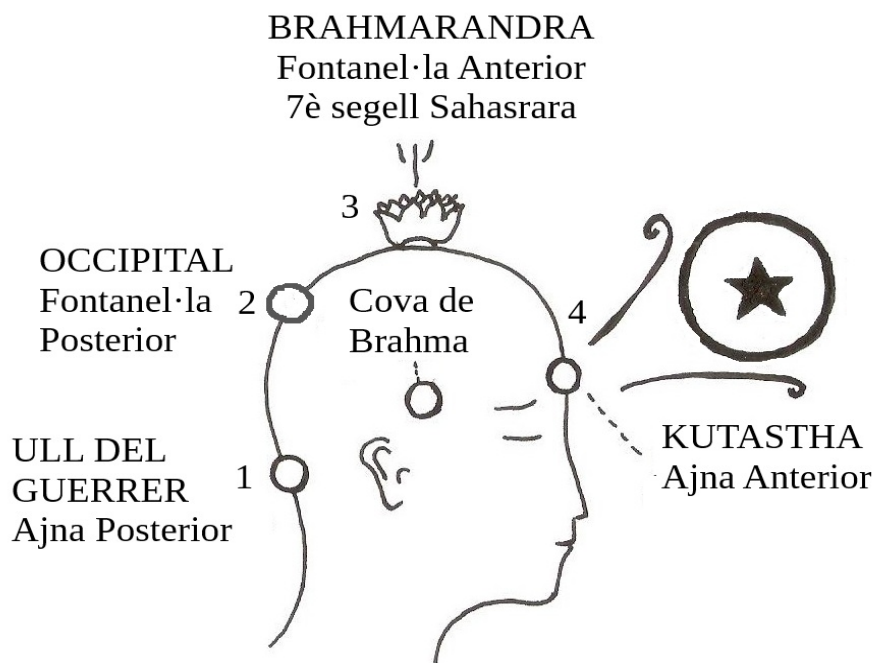
El 3er ojo o Kutastha. Significa "centro de control" y también está relacionado con la hipófisis y el bulbo raquídeo. Es el centro mental de la inteligencia pura, el ojo del conocimiento trascendente. Es el sello en el que se pueden desarrollar ciertas habilidades espirituales como la intuición, la visión del aura y otras capacidades. Cuando se cierra conduce a juzgar a los demás, a la manipulación, al control mental y a mantener puntos de vista duales. Abierto nos permite observar la realidad de forma Unitaria con gran claridad y formar el prisma que crea el Ojo Único. Es el centro donde podemos abrir el Portal Estelar, siguiendo el camino hasta la Corona para recibir la Luz del Espíritu Santo.

7º sello - Sahasrara - Absoluto, el vacío silencioso - glándula pineal

El séptimo es el sello que resume y trasciende a los seis anteriores; es el centro de la Corona de 12 Pétalos y el punto donde enfocaremos la energía en la respiración principal del Atmasurya Kriya. Cuando se abre se produce la iluminación del Alma en la Luz Dorada y Blanca. Es la puerta para las energías celestiales que llegan desde las dimensiones superiores. Todos los sellos se encuentran y se resumen en el séptimo en el que experimentamos el gozo y el vacío silencioso.

Éstos son los siete escalones del canal central o Sushumna que se encuentran en la columna vertebral. La energía ascendente de la Fuerza Kundalini, que descansa en la base del primer sello o que se entretiene entre el segundo y el tercero, será elevada y perforará todos los achaques hasta salir por el séptimo sello sobre la cabeza. A su vez, la energía descendente del Espíritu Santo que penetra desde la Corona, irá bajando y preparando el canal central para el encuentro de ambas energías en el plexo solar y el centro cardíaco.

Ahora localizaremos los 4 centros de cabeza que utilizaremos durante los ejercicios y técnicas. Son las dos fontanelas de destinación donde haremos llegar la fuerza Kundalini y los dos extremos del 6º sello Ajna. En el centro de la cabeza a la raíz de Ajna se encuentra la "Cueva de Brahma", donde se activa el Ojo Omnisciente Crístico Interior a partir del momento que nos abrimos a la Luz del Atmasurya y el Espíritu Santo.



1. Extremo posterior del 6º sello Ajna/Ojo del Guerrero

Situado en la nuca, es el centro que equilibra la energía del entrecejo. Es un centro importante para abrir el llamado Ojo del Guerrero y estimular el arraigo, la producción y distribución de la energía vital por todo el cuerpo.

2. Zona occipital o fontanela posterior

Corresponde a la parte baja y posterior del 7º sello. Es dónde llevaremos la atención en la respiración preparatoria para asegurar la subida de la energía.

3. 7º sello o fontanela anterior/Brahmarandra (La Puerta de Brahma)

Es la Cima de la Corona de 12 Pétalos, el punto más elevado del cráneo donde enfocaremos la atención en la Respiración Kriya Principal. Es el punto de apertura al Espíritu Santo ya los sellos superiores del Cuerpo de Luz (8-14).

4. Ojo espiritual o extremo anterior del 6º sello Ajna/Kutastha

Situado en el entrecejo, es el centro que recibe la Luz enviada desde la raíz de Ajna o “Cueva de Brahma”. Aquí es donde se despliega la visión interior del Atmasurya a través del Kutastha. Idealmente elevaremos la fuerza Kundalini pasando por el interior del Sushumna hasta la raíz de Ajna y después en el Sahasrara. No es necesario forzar la energía hasta el entrecejo ya que es la misma raíz la que envía la Luz.

Ya tenemos localizados los 7 sellos y los centros de la cabeza. Son los puntos guía que nos servirán de referencia durante el movimiento del Prana a lo largo de toda la columna y el cráneo.

Lahiri Mahasaya describía el 7º sello Sahasrara como un gran lago en el que desemboca el río del canal central, formado por los 6 sellos inferiores que son

como piscinas a lo largo de la corriente. Los 7 sellos son el reflejo de todo el universo en el interior del cuerpo humano y representan diferentes estados de manifestación de la materia.

El Atmasurya Kriya nos permitirá estabilizar la fuerza de vida en los estados más sutiles de la materia, es decir, en los 5º, 6º y 7º sellos, para pasar del Prana Dinámico al Prana Estático. El estado de agitación mental o emocional, el sufrimiento y los desórdenes energéticos se desarrollan en el Prana Dinámico, mientras que la estabilidad, la serenidad, la percepción clara y la paz se manifiestan en el Prana Estático.

Normalmente, cuando inhaledmos el Prana desciende hasta el primer sello, y en la exhalación sube distribuyendo la energía entre los diversos sellos. Con la respiración Kriya invertiremos el flujo, de manera que al inhalar elevaremos el Prana del 1º sello al 7º y, después, al exhalar, descenderá hasta la base del Sushumna.

La respiración normal envía el Prana hacia abajo y enfoca la energía hacia el exterior, abriendo la parte frontal de los chacras. En cambio, la respiración del Atmasurya Kriya eleva el Prana a los centros superiores y enfoca la energía hacia el interior, a la raíz de los sellos que se encuentra en el canal central.

EFFECTOS DE LA PRÁCTICA CORRECTA DEL ATMASURYA KRIYA

- Se minimiza el envejecimiento del cuerpo, rejuveneciendo la sangre y las células con la fuerza de vida que se destila de la respiración transferida a la columna y al cerebro.
- Se agiliza enormemente la evolución del cuerpo, la mente y el Alma.
- Se incrementa la fuerza receptiva de la columna vertebral, el cerebro y la mente, abriendo la percepción interior.
- Se desarrolla la intuición sin esfuerzo y aumenta la inspiración para realizar trabajos artísticos o científicos.
- Se evidencia el trabajo de las virtudes sobre uno mismo. Se desarrollan la nobleza, la dignidad, la fidelidad y la veracidad del Alma.
- La voz se vuelve dulce y melodiosa
- La piel se vuelve fina y la expresión del rostro se vuelve suave.
- Los poros se abren y purifican activando la "respiración aural" a través de la piel y los cuerpos sutiles.
- Todo el cuerpo comienza a emanar a través de la piel un resplandor dorado, una bio-luminiscencia que se origina en el Sol Interior-Atmasurya, irradiando desde la Corona, el Corazón y el Sacro.
- El olor del cuerpo se vuelve sutil y exquisito. Se pueden oler espontáneamente los perfumes celestiales de incienso y mirra.
- Se desarrollan los distintos Siddhis o poderes del Alma tales como la telepatía o ver y escuchar cosas distantes. Los Siddhis deben entregarse siempre al Espíritu Divino para que dirija el uso que haremos de ellos.

DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL ATMASURYA KRIYA: *PREPARANDO EL ENCENDIDO DEL TEMPLO*

Antes de decidirnos a usar las diversas herramientas y técnicas del Atmasurya Kriya debemos respirar mínimamente bien durante las 24 horas del día. Debemos establecer una respiración abdominal que implique vientre y pecho, con dilatación del diafragma, y que sea la más larga y profunda que podamos sostener, en función de las circunstancias y actividades. Si tenemos una respiración normal muy deficiente deberemos practicar primero durante un cierto tiempo con las técnicas de apertura de la respiración como la limpieza de narinas (Nadi Sodhana) o la Respiración Victoriosa (Ujjayi Pranayama).

Lo importante es respirar con atención, amor y agradecimiento, abriendo el corazón a la vida que nos llega a través del aire. Practicar el Atmasurya Kriya con el corazón lleno de alegría es imprescindible, ya que si lo hacemos con el miedo en el cuerpo no sacaremos ningún beneficio. Debemos afrontar la práctica con una actitud firme y decidida y a la vez llena de ternura y amor.

La posición idónea para practicar Atmasurya Kriya es la que nos permita relajarnos con la espalda totalmente recta. Dependerá del estado de forma y de la flexibilidad de nuestro cuerpo físico. Si estamos acostumbrados a hacer Yoga y nos sentimos cómodos en la postura sencilla con las piernas cruzadas, en la posición de meditación llamada Siddhasana (medio-loto) o la posición del loto, será conveniente utilizarlas. Estas posiciones son las más recomendables ya que incrementan y arraigan con mayor fuerza el resultado de la práctica. Si en cambio no tenemos suficiente flexibilidad o no conseguimos relajarnos demasiado rato en estas posturas, podemos sentarnos en una silla convencional. La única indicación crucial es que la columna vertebral esté totalmente recta y que no la apoyemos en el respaldo de la silla o en la pared. El espacio detrás de la espalda debe quedar libre. Si no mantenemos la espalda bien recta el ejercicio será ineficaz y detendremos la circulación del Prana.

Relajaremos los hombros, colocando los brazos sobre los muslos y entrelazaremos las manos cerca del primer sello, como en la imagen del Lahiri Mahasaya al inicio del manual. Expandiremos la zona torácica, alineando las cervicales y las lumbares mientras relajamos la mandíbula, el cuello y las extremidades. Nos arraigamos cómodamente y con confianza en el primer sello, notando cómo descansa todo el cuerpo en la base del cóccix y en los dos isquiones, relajando la zona lumbar de la espalda. Es crucial bajar bien hasta el Muladhara para elevar la energía desde el primer sello, ya que si no lo hacemos así, jugaremos con las energías astrales del segundo sello, impidiendo la correcta elevación de la Fuerza Kundalini que descansa en la base de la columna.

Una vez sentados en la posición de meditación, notaremos una sensación agradable en toda la pelvis y se podrá activar espontáneamente la espiral de energía que se eleva desde el Muladhara. Notaremos cómo la Fuerza Kundalini genera una energía espiral desde la base de la columna que hace entrar el cuerpo físico en una danza sutil y gozosa; si la espiral gira hacia la derecha, se trata de

un arraigo del Alma y la Conciencia Superior, si gira hacia la izquierda, se trata de una elevación del fuego.

Pondremos la atención principal en la Rosa Dorada del Corazón, donde anida nuestro Ángel Solar, y transferiremos la conciencia de los sentidos a la columna. Al transferir la atención a la columna, nos fijaremos en el 1º y 7º sellos para abrir el canal central de arriba hasta abajo. Imaginaremos el Sushumna como un Tubo Dorado lleno de Luz y poco a poco iremos ganando conciencia de su presencia.

Cuando respiramos, el aire obviamente no circula a lo largo de la columna, pero sí lo hace la fuerza de vida incrementada, derivada del aire transmutado, que dirigiremos con la voluntad y la visualización por todo el canal central. El abdomen y el pecho se expandirán naturalmente al realizar la respiración completa, pero el movimiento de elevación de la energía lo haremos dentro del canal central y no en la parte frontal de los sellos.

Si durante las respiraciones sentimos a lo largo de la columna una sensación de calor, frescor u hormigueo, nos indicará que se está activando la circulación. A menudo la energía puede quedarse detenida en alguno de los sellos, sobre todo en los nudos. En este caso seguiremos elevando la Fuerza Kundalini hasta la zona bloqueada para que vaya trabajando y liberando el nudo en cuestión. En función de la intensidad de la práctica, por momentos podremos sentir dolores en algunas partes del cuerpo; son tensiones que desaparecerán rápidamente llevadas por la corriente que activaremos en el canal central.

La velocidad del progreso que haremos dependerá básicamente de dos factores. Primero, de la entrega, la intensidad, la actitud y la dedicación que le pongamos, y segundo, de los obstáculos que nos queden por atravesar y las deudas que queden a pagar. Con la práctica del Atmasurya Kriya podemos acelerar los pagos de las deudas kármicas; en este caso toca aceptar y acoger lo que venga con amor para librarnos de nuestros acreedores. Como decía Lahiri Mahasaya, si no se paga en su momento, ¡tocará pagarlo más tarde y con intereses añadidos! Lo que es seguro es que con humildad, con una voluntad firme y amorosa, con estabilidad y constancia en la práctica, en breve notaremos los beneficios, sea cual sea el nivel desde donde empecemos. ¡Paso a paso iremos incrementando el voltaje de la Luz en nuestra columna!

El practicante de Atmasurya Kriya es libre de la práctica misma y de sus resultados. ¡Todo lo hace para unir su Alma con el Espíritu Divino Universal y entrega la práctica a la Inteligencia de la Luz!

Cuando podamos instalarnos en el Altar del Corazón, la respiración se elevará hasta la zona de la cabeza y se volverá más ligera. El tiempo entre inhalación y exhalación se ampliará hasta llegar al punto donde, naturalmente y sin esfuerzo alguno, sentiremos una presencia que nos llena el pecho y nos nutre con un *“nuevo aliento interior”*.

Éste es el verdadero significado de Pranayama, el dominio de la fuerza de vida en la columna vertebral, el corazón y el sistema nervioso; que desemboca en el

estado sin aliento y la calma del corazón y los pulmones. Es entonces cuando la fuerza de vida, la que depende del oxígeno, pierde su esclavitud respecto a la respiración pulmonar. En ese momento, las células detienen muchas funciones innecesarias, pasan a requerir una cantidad mínima de oxígeno y expulsan una cantidad ínfima de CO₂. Entonces generamos un estado de reposo máximo del Prana, el Prana Estático, donde la transmisión de gases se realiza por difusión y se activa la respiración celular.

La premisa por entrar en el estado de Kevala Kumbhaka es practicar la respiración Kriya con el corazón abierto al Amor Divino. Debemos ofrecer la práctica a nuestra Alma y a nuestro Espíritu para que sea la Luz la que nos oriente a medida que hacemos los ejercicios. Cuanto mayor sea la naturalidad y la espontaneidad con la que practicamos el Atmasurya Kriya, ¡mejor será el resultado!

Los ejercicios y técnicas nos enseñan las claves básicas para calmar y redirigir al Prana. Le corresponde a cada uno familiarizarse con ellas e integrarlas en nuestra intimidad para poder hacerlas de forma natural. La verdadera práctica se revela a quienes enfocan al Atmasurya Kriya con un corazón inocente y un verdadero anhelo de reencontrarse con el Amor Infinito.

A medida que elevamos nuestra frecuencia vibratoria entraremos en el Estado Trascendental del Kriya, llamado Paravastha. Paravastha es otra manera de describir el estado de Samadhi, de contemplación y fusión con el Atmasurya. En los momentos previos o cuando entremos en Paravastha empezaremos a escuchar el Sonido Omkar, que no debe confundirse con el tinnitus (trastorno auditivo por causas traumáticas o taponamientos).

El despliegue del Sonido Omkar va acompañado simultáneamente de la expansión de conciencia, el silencio del mental inferior y la experiencia de una dicha y paz profundas. Este silbido corresponde a la perforación de los centros energéticos de la zona de la cabeza y la activación de la Corona Dorada.

A medida que avancemos en la práctica el sonido se hará más agudo y cristalino. Puede iniciarse intermitentemente en la oreja derecha o izquierda pero finalmente se estabilizará en toda la Corona de la cabeza. El Sonido Omkar es el Verbo, la Palabra Primordial, el origen mismo de la Luz y el Sonido, y si nos concentramos en su percepción, estabilizaremos con firmeza nuestra entrada en las frecuencias superiores de la Mente Divina o Supra-mental.

En conclusión, todos los ejercicios y respiraciones deben acompañarnos hasta alcanzar la respiración del corazón o respiración celular (Kevala Kumbhaka) y el estado de plenitud del Paravastha del Kriya, donde **la Presencia de la Luz Reveladora del Atmasurya y el Sonido Omkar** se harán lugar, trascendiendo toda atención, movimiento y respiración exterior; entrando en la Rosa Dorada del Corazón y fusionando con el Espíritu Divino Universal e Indivisible.

*¡PRACTIQUEMOS CON RESPETO Y DEVOCIÓN, CON EL AMOR DIVINO QUEMANDO
EN EL CORAZÓN Y POR EL BENEFICIO DE TODA LA HUMANIDAD!*

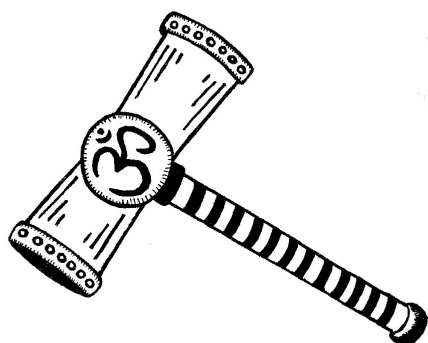
*¡SIGAMOS CONCENTRANDO, MEDITANDO Y CONTEMPLANDO LA LUZ DEL
KUTASTHA! FUENTE DE TODA VERDAD Y LIBERTAD DEL ALMA!*

*¡EL ALMA QUE ENCUENTRA SU SEÑOR-BHAGAVAN, EL CRISTO-KRISHNA, EL
ESPOSO DIVINO QUE LO UNGE CON LOS ACEITES DE GRACIA Y BEATITUD!*

LAS HERRAMIENTAS DEL ATMASURYA KRIYA

A continuación, describiremos las herramientas que utilizaremos durante la práctica de Atmasurya Kriya. Las aprenderemos y practicaremos antes una a una para después aplicarlas simultáneamente durante los ejercicios. Nos permitirán cerrar los escapes de energía y dirigir la fuerza hacia arriba por el canal central.

EL AUMILLO: El Martillo del AUM



Una de las herramientas que se utiliza en buena parte de las técnicas es el canto de la sílaba AUM (AUM Japa), también llamado Pranayama Mental. Básicamente consiste en cantar mentalmente la sílaba AUM sobre los centros energéticos, normalmente en las raíces de los sellos.

El Aumillo es simbólicamente el Martillo del AUM, es decir, el Sonido Omkar Primordial que utilizaremos para golpear los sellos cerrados y abrirlos a la vida. Nuestro cuerpo físico y los cuerpos sutiles inferiores son una cárcel cerrada que necesita los golpes del Aumillo para derribar los muros y abrirse a la Luz y al Sonido Celestiales.

Sentiremos cómo el Aumillo impacta el sello o centro correspondiente y libera la circulación de la energía estancada, llenando la zona de calor suave y dulzura. Las tensiones locales se relajarán y tendremos la sensación de que el sello se derrite y la zona se expande en un “espacio libre”.

Podemos practicar el Pranayama Mental antes y/o después de las técnicas para calmar y abrir los sellos ya que, al dejar la respiración libre, nos sirve tanto para preparar el Sushumna como para entrar en estados profundos durante el Paravastha del Kriya, facilitando la entrada al estado de Kevala Kumbhaka. Al inicio de la rutina básica utilizaremos el Aumillo junto con el Sol o Esfera Dorada para preparar el estado adecuado para la realización de las técnicas.

1. Sentados en la postura de meditación elevamos la mirada al Kutastha. Hacemos el Kechari Mudra y dejamos que la respiración fluya naturalmente.
2. Nos focalizamos en la raíz del 7º sello durante unos 5 o 10 segundos y cantamos mentalmente el AUM, impactando el sello con el Aumillo. Sentiremos una cierta liberación y dulzura en la zona del 7º sello. Podemos hacer un AUM largo o 3/5 cortos. Cada AUM corresponde a un impacto.
3. Repetiremos lo mismo en el 6º, 5º, 4º, 3º, 2º y 1er sellos.
4. Después repetiremos el AUM en el 1er sello e iremos subiendo de nuevo hasta el 7º. Si continuamos, repetiremos el AUM en el 7º sello y volveremos a bajar. Lo importante es no precipitarse y mantener la concentración.

Podemos repetir la secuencia 3, 6 o 12 veces. También podemos cantar el AUM en voz alta o suave, haciendo vibrar las cuerdas vocales en la zona de la garganta y el timo para facilitar el pasaje crucial del cuello y la liberación del 5º sello.

LOS 3 CIERRES: Mula, Uddiyana y Jalandhara Bandha

Para que el Prana circule por los circuitos interiores es necesario utilizar los Cierres o Bandhas para evitar la disipación de la energía a través de los diversos nudos y escapes que tenemos en el aura. Estos son los tres cierres principales que utilizaremos durante la práctica de Atmasurya Kriya.

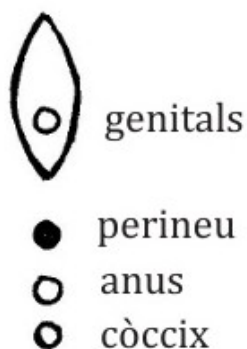
"Cuando se domina la postura siddhasana, los tres bandhas se hacen naturalmente sin ningún esfuerzo (uddiyana : retracción abdominal, jalandhara : flexión cuello-nuca y mulabandha : activar raíz del sushumna). No hay ninguna asana (postura) como la siddhasana, no hay khumbhaka (retención) como el Kevala, no hay ningún mudra como el Kechari, y ninguna laya (absorción de la mente) como el Sonido Omkar."

Hatha Ioga Pradipika, 1:42-43

MULA BANDHA: Activando la Base de la Columna

Consiste en aplicar presión en la base de la columna para mejorar la percepción del 1er sello, interiorizar la circulación del Prana dentro del Sushumna y ayudar a elevar la energía desde el Muladhara.

Nos concentraremos en la zona entre los genitales y el ano, el perineo, y contraeremos localmente sus músculos como si lo estiráramos arriba hacia el ombligo.



1. Nos concentramos en el perineo donde se encuentra el 1er sello y exhalamos.
2. Aplicamos la tensión muscular, elevando el perineo e inhalamos. Sentimos como se organiza la energía alrededor del sacro para dirigirse hacia arriba por el Sushumna.
3. Exhalamos relajando la tensión.

En los ejercicios y respiraciones Kriya aplicaremos el Mula Bandha durante la inhalación. Si por motivos de flexibilidad no podemos presionar el perineo con el talón, la presión del Mula Bandha será suficiente para estimularlo.

UDDIYANA BANDHA: Activando el Sol del Plexo

Aplicaremos presión en la zona abdominal para ejercitar el diafragma y estimular el plexo solar. Nos ayudará a activar el Sol del Plexo para que sea el comandante de la zona inferior y pueda consumir las energías inferiores, además de mejorar la

digestión y eliminar toxinas. Cruzar la Puerta Estrecha que conduce al corazón, situada un poco más abajo de la punta del esternón, es crucial para elevar la fuerza de vida a los sellos superiores y entrar en el Prana Estático.

No debemos forzar demasiado la presión del abdomen y los órganos, ya que sino interrumpimos la circulación natural de la energía. Se trata de estimular la zona para activar el Prana dormido o enquistado, permitiendo recuperar el latido, el fuego y la circulación natural del plexo solar. Para practicarlo individualmente haremos este pequeño ejercicio:

1. Rectos con el cuerpo inclinado hacia delante y las rodillas flexionadas, colocamos las manos abiertas sobre las rodillas. Exhalamos todo el aire y hacemos el Jalandhara Bandha acercando la barbilla al pecho.
2. Presionamos la región abdominal hacia la columna y la elevamos. Los órganos de la región abdominal también son presionados hacia la columna y notamos cómo se resuelven los nudos y se normaliza la circulación energética.
3. Aguantamos la presión hasta que sea confortable (10-15 segundos). Los movimientos resolutivos de la energía pueden ser “ligeramente incómodos”, siempre que notemos un alivio final. Si nos excedemos en la cantidad de tiempo/presión podemos detener y perjudicar la circulación energética natural.
4. Relajamos los músculos abdominales, la barbilla y la cabeza y volvemos a inhalar recuperando la posición vertical del cuerpo.

Lo aplicaremos durante el Maha Mudra y también cuando hacemos el Jalandhara Bandha o el propio Kriya Pranayama sentados en siddhasana, ya que esta ligera presión se realizará automáticamente.

JALANDHARA BANDHA: Activando el Puente del Corazón a la Cabeza.

Nos permitirá cerrar el escape de energía de la nuca y ayudar a que el Prana circule por el interior del Sushumna en este cruce crucial del cuello, en lugar de polarizarse por Ida (izquierda-receptivo) o Pingala (derecho-activo).

Ayuda a abrir el pasaje nasal y a regular la circulación del Prana en los hombros, cuello y cabeza, liberando los nudos del 5º y 6º sellos. Nos va a permitir crecer en humildad y calmar los pensamientos.

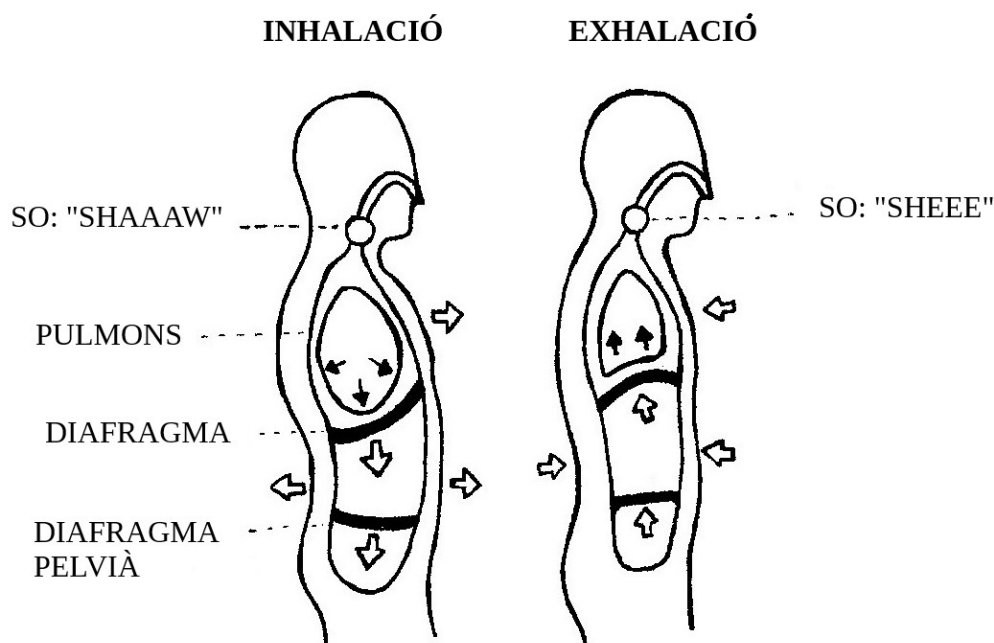
1. Elevamos el esternón y la caja torácica ayudándonos con la presión elevadora del abdomen que hacemos en el Uddiyana Bandha.
2. Inclina la cabeza hacia delante sin estresar el cuello, y sacamos el pecho hacia fuera.
3. Con la cabeza centrada, acabamos de inclinarla para que la barbilla descansa en el espacio entre las clavículas.

No debemos forzar el cuello para que la barbilla toque el pecho, más bien debemos elevar el pecho para que encuentre la barbilla que baja. Mantendremos la cabeza y la barbilla alineadas con el esternón.

UJJAYI PRANAYAMA: La Respiración Victoriosa/Oceánica

Pranayama viene de la palabra “Prana” (Vida) y “ayama” (control). Pranayama es el dominio de la fuerza de vida y no el control de la respiración. Según Patanjali, el Pranayama es el cese gradual de la respiración, de la inhalación y la exhalación, que desemboca en el estado de Kevala Kumbhaka, la respiración celular o del corazón.

El propósito de la Respiración Victoriosa es fortalecer el diafragma, bajarlo a su sitio natural y expandir la zona del pecho y el cuello para que las respiraciones Kriya sean efectivas. Muchos problemas respiratorios y del corazón se producen porque el diafragma, debido al estrés, ha abandonado su posición natural y está demasiado arriba, comprimiendo la caja torácica. Inhalaremos y exhalaremos por la nariz mientras hacemos resonar unos sonidos particulares en la garganta. No debemos vocalizarlos con las cuerdas vocales sino producirlos con la fricción del aire cuando presiona la glotis y, en estados más avanzados, la epiglotis y la nasofaringe. De hecho, el sonido debe ser poco perceptible para alguien que se encuentre a nuestro lado. Con este “sonido de rozamiento” conseguiremos liberar el Pasaje de la Garganta y elevar el Prana hasta la cabeza.



1. Primero cerramos la boca, reposamos una sobre otra las mandíbulas sin crear tensión alguna y expandimos ligeramente la glotis.
2. Inhalamos durante 5-10 segundos haciendo resonar en la garganta el sonido “shaaaw”. Empezamos llenando la base de los pulmones, empujando el diafragma abajo y adelante, masajeando los órganos de la barriga. A medida que llenamos los pulmones, expandimos el pecho mientras el abdomen se

adentra suavemente y sentimos cómo llenamos toda la caja torácica hasta los hombros.

3. Retenemos el aire 3-5 segundos.
4. Exhalamos durante 5-10 segundos relajando primero el diafragma que va volviendo a la posición inicial, haciendo resonar el sonido “sheee” en la garganta. El pecho se va deshinchando y procuramos exhalar todo el aire para evitar que quede oxígeno estancado en el interior de los pulmones.

Podemos realizar ciclos de 6 o 12 repeticiones. Aplicando la presión necesaria a la respiración dilataremos la garganta y liberaremos el movimiento del diafragma.

También es importante relajar y expandir la zona del vientre y el llamado diafragma pélvico. Sin ser un movimiento muy grande y priorizando la expansión del pecho, durante la inhalación expandiremos lateralmente, adelante y atrás la zona que va del 1º al 3º sello. El efecto final es que debemos sentirnos de una sola pieza, como un globo que se hincha y se deshincha, del 1º al 7º sello.

LOS TRES NIVELES DE PRANAYAMA: Exterior - Exterior Sutil - Interior

Durante las primeras aproximaciones a la práctica del Atmasurya Kriya es importante no forzar en exceso el Pasaje de la Garganta ni tampoco forzar la elevación de la Fuerza Kundalini a lo largo del Sushumna. Primero es necesario establecer un mínimo de Presencia de Luz en el Kutastha y de Calor en el Sol del Plexo, por ejemplo, haciendo el Pranayama Mental.

Una vez tenemos los primeros testimonios de la Luz en nosotros, podemos realizar en plena potencia la Respiración Victoriosa, utilizando el sonido de rozamiento en la garganta y elevando con coraje la energía por el canal central durante la Respiración Kriya. Éste es el primer **“Pranayama Exterior”**, que liberará el diafragma y el cuello, permitiéndonos entrar en el interior del Sushumna y del Corazón, el habitáculo de la Presencia Divina.

A medida que vamos penetrando los espacios interiores, experimentaremos el **“Pranayama Exterior Sutil”**, en el que el sonido de fricción en el cuello se va volviendo cada vez más inaudible, ya que el pasaje ya ha sido abierto y entramos en la llamada “respiración tranquila”.

Sentimos el pasaje del aire cada vez más claramente en la zona de la nariz mientras nos instalamos en los sellos superiores. Podemos inhalar y exhalar durante largo rato notando cada vez menos el pasaje del aire exterior (lo podemos comprobar poniendo un dedo debajo de las narices), ya que en este momento estaremos trabajando proporcionalmente con más Prana en el interior del Sushumna que oxígeno exterior.

Finalmente la respiración se vuelve extremadamente sutil, el pasaje del aire exterior a través de la nariz se vuelve prácticamente imperceptible y podemos realizar inhalaciones y exhalaciones de larga duración sin hacer ningún esfuerzo.

Así entramos en el ***“Pranayama Interior”***, donde la respiración se transforma totalmente en el movimiento del Prana Vayu y el Apana Vayu a través del Canal Central.

De este modo, cuando estemos entre el ***“Pranayama Exterior Sutil”*** y el ***“Pranayama Interior”***, en cualquier instante puede activarse el estado de Kevala Kumbhaka, de la “Respiración Celular y del Corazón”, abriendo el Corazón de Fuego y trascendiendo la necesidad de la respiración pulmonar.

Los tres niveles se relacionan con los tres estados de purificación del Pranayama explicador por Lahiri:

1. Inferior - Exterior: limpieza del elemento agua donde el Pranayama está en el estado más rudimentario y deben pasarse varias purgas con muchas eliminaciones mediante la transpiración del sudor.

2. Medio - Exterior Sutil: purificación del elemento aire donde los movimientos internos derivados de la liberación y neutralización de los Aires (Vayu) atrapados en el cuerpo provoca diversas contorsiones, ondulaciones y estremecimientos.

3. Superior - Interior: el agua y el aire están purificados y el Alma ligera vuela hacia el Cielo/Akasha disfrutando en el elemento éter y uniéndose al Atmasurya. Pueden producirse fenómenos de levitación y se manifiesta el Sonido Omkar en su pureza más cristalina.

TEMPOS Y RETENCIONES:

En la descripción de las técnicas se da un tiempo orientativo para las inhalaciones, retenciones y exhalaciones. Lo más importante es que el tiempo escogido sea el más adecuado para nuestro nivel respiratorio y que la práctica sea efectiva. Por tanto, podemos empezar con intervalos pequeños e ir aumentando a medida que avanzamos.

A continuación se indican algunas posibilidades de intervalos de inhalación - retención - exhalación:

6-3-6

8-4-8

10-5-10

15-15-15 (La Respiración Maestra de 44 segundos)

20-20-20 (1 Respiración por minuto).

Ciertas técnicas como Maha Mudra o Nadi Sodhana exigen hacer retenciones, en otras, como Navi Kriya o Pranayama Mental, la respiración se deja libre la mayor parte del tiempo. Libre significa que seguimos espontáneamente el ritmo natural sin unos intervalos de tiempo particulares, pero debemos seguir respirando con todas las indicaciones de la Respiración Victoriosa (llenando los pulmones desde la base, expandiendo el diafragma, haciendo el sonido de rozamiento, etc.).

Durante la Respiración Kriya, ciertas escuelas no proponen retención y otras sí. En el caso del Atmasurya Kriya se recomienda realizar una mínima retención de unos 3-5 segundos mientras mantenemos la energía elevada hasta la Fontanela/Kutastha, ayudando a liberar y neutralizar el Prana Dinámico.

En casos de practicantes avanzados, la retención puede llegar a 10-15-20 o más segundos. Es durante los momentos de retención que la energía se purifica al máximo y el Prana puede actuar en el interior del cuerpo con mayor fuerza. El grado de retención indica también la fuerza pulmonar/espiritual del discípulo.

No debemos confundir las retenciones voluntarias que realizaremos durante las respiraciones con la activación espontánea del estado de Kevala Kumbakha, donde desaparece la respiración exterior para entrar en la Radiación del Corazón. Sin embargo, las retenciones largas pueden facilitar la entrada en el estado de Kevala, ya sea que la retención voluntaria se transforme en un estado de Kevala o que después de la exhalación entremos.

TALABAYA KRIYA Y KECHARI MUDRA: Levantando la Lengua

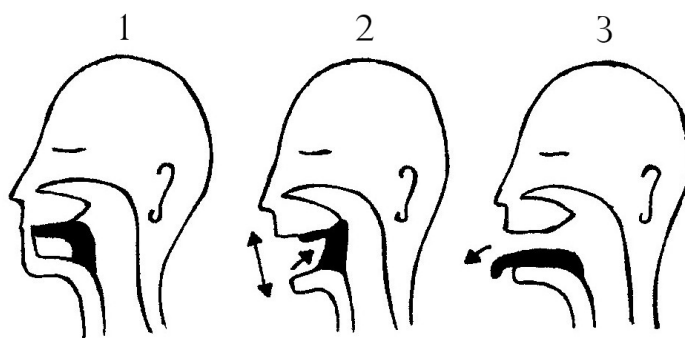
TALABAYA KRIYA: La gota que cae al Agua

El Talabaya Kriya es el método para facilitar la obtención del Kechari Mudra, incrementando la longitud y la flexibilidad de la lengua y aportando una gran calma a los pensamientos, además de activar la parte trasera del 6º sello. Cuando pegamos la lengua en el paladar se cura la fractura energética entre el cuerpo y el Prana Estático localizado en la parte superior de la cabeza.

Para llegar a encender el Atmasurya debemos calmar toda la energía inquieta de la boca mediante el Talabaya y el Kechari.

1. Relajamos la lengua de forma que la punta toque suavemente la parte interior de los incisivos superiores.
2. Con la boca cerrada, levantamos la raíz o la base de la lengua hasta presionar el paladar, de forma que la lengua quede enganchada y desplegada por toda la parte superior de la boca hasta la parte interior de los incisivos, creando un efecto de succión.
3. Bajamos el maxilar inferior abriendo la boca y sentimos la dilatación del freno de la lengua. Intensificamos la succión haciendo que la lengua se desplace arriba y atrás; la punta ya no hace falta que toque los incisivos.
4. Al cabo de unos instantes, cuando la succión llega al colapso, la lengua se libera a sí misma haciendo un sonido acuático.
5. Relajamos la mandíbula y sacamos la lengua fuera de la boca con la punta mirando hacia abajo hacia la barbilla para estirla.

Resumen:



1. Colocamos la punta de la lengua detrás del arco dental superior y pegamos toda su superficie en el paladar.
2. Succionamos la lengua arriba y abrimos la boca para dilatar el freno hasta que colapse la succión produciendo el sonido acuático.
3. Estiramos la lengua sacándola fuera de la boca y apuntando su punta hacia el mentón.

Empezaremos haciendo unas 10 repeticiones para no forzar demasiado el freno. A medida que practiquemos llegaremos a hacer unas cuantas decenas. También se pueden realizar varias succiones consecutivas y sólo estirar la lengua cada 5 o 10 succiones.

KECHARI MUDRA: El Sello del Caminante Volador

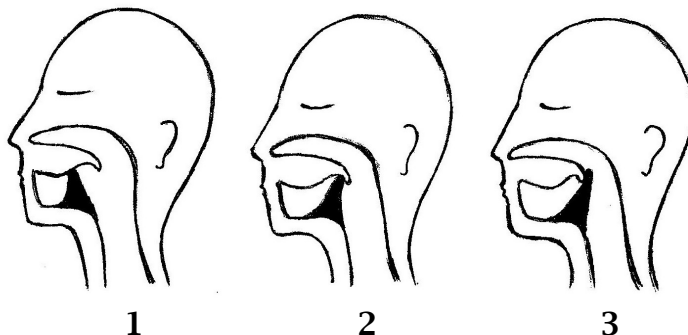
Conocido como "el levantamiento de lengua", se trata precisamente de elevar la lengua hasta presionar con la punta la zona interior del paladar. De esta forma, la energía que se escapa por detrás de la nuca quedará redirigida y seguirá su camino arriba hasta conectar con la fuente del Sahasrara. Por sí mismo, este movimiento hace callar la mente otorgando silencio y transparencia y lo utilizaremos durante toda la práctica de Atmasurya Kriya. En los niveles avanzados del Kechari Mudra, el Néctar Divino llamado Amrita caerá desde la Cueva de Brahma y notaremos un sabor dulce o con otros matices que desciende de encima la campanilla hasta el interior del paladar.

Al principio el freno de la lengua estará más tenso y deberemos hacer una versión limitada del Kechari Mudra (Baby Kechari), por ejemplo, llegando hasta el inicio del paladar blando. Es importante incrementar paulatinamente la tensión para que el freno se vaya alargando a un ritmo apropiado con la ayuda del Talabaya Kriya.

A medida que practicamos la elevación de la lengua, el freno se irá dilatando y conseguiremos mantenerla levantada durante toda la práctica y con mayor comodidad y profundidad. Aplicando la presión en el paladar blando ya empezaremos a notar los beneficios.

Los 3 niveles del Kechari Mudra son:

1. La lengua llega a la zona del paladar blando.
2. La lengua llega a la zona de la campanilla.
3. La lengua pasa por detrás de la campanilla y reposa en la naso-faringe.



SHAMBAVHI MUDRA: Formando el Prisma del Kutastha

Shambhavi Mudra es el enfoque básico de la mirada. Durante la práctica nuestra atención se desplazará por diversas zonas del cuerpo, pero existen algunas focalizaciones, como la del Kutastha o la de la Rosa del Corazón, que mantendremos estables en todo momento. Además del enfoque en el Kutastha, elevaremos la mirada interior hacia el 7º sello, tal y como lo hace Lahiri en su foto.

Cuando se alcanza el Shambavhi mudra, disfrutamos de un estado de Dhyana infalible, podemos estar mucho rato con los ojos abiertos sin parpadear y una sensación dulce y gozosa se revela al Kutastha, contagiando toda nuestra Alma con una alegría innata.

1. Llevamos la atención en el centro del frente, un dedo por encima del entrecejo, y ampliamos el enfoque hasta la fontanela anterior, el 7º sello.
2. Con los ojos abiertos, elevamos la mirada enfocándola hacia el Kutastha y aplicamos una ligera tensión en el entrecejo que nos ayudará a concentrarnos. Notaremos cómo se relajan los ojos y se amplía el enfoque de la mirada, como si los ojos quisieran desplazarse hacia las orejas. También se recomienda hacerlo con los ojos medio cerrados, estirando la comisura exterior de los ojos, o totalmente cerrados como cuando hacemos la respiración Kriya.

De esta forma, uniremos los 3 puntos del prisma formado por los dos ojos físicos y el Kutastha; encendiendo el Ojo Único tal como el Cristo se refirió a él:



*"La Luz del cuerpo es el ojo; si tu ojo es puro, todo tu cuerpo quedará iluminado".
(Mt 6,22)*

*"Quien ha alcanzado un estado de calma sin parpadear, ha obtenido
el Sambhavi Mudra."*

Lahiri Mahasaya

ATMASURYA KRIYA:

RUTINA BÁSICA

1. PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA: La Consagración del Templo

1.1 CANTO: OM-AUM-AUMEN-AMEN-AMIN-OMRAAM

Primero nos sentaremos en la postura de meditación y haremos la consagración del Templo, que consiste en diferentes mudras y en el canto interior o en voz alta de las variaciones del Sonido Original AUM/AMEN, las cuales colocaremos en los principales centros energéticos para realizar el trabajo del Atmasurya Kriya.

1. OM - En la Fontanela, el 7º sello Sahasrara.
2. AUM - En la puerta estrecha, punta del esternón, diafragma.
3. AUMEN - En el Ajna Anterior, entrecejo, Kutastha.
4. AMEN - En el Corazón, centro del pecho.
5. AMIN - Abriendo los brazos lateralmente y arriba, formando un Cáliz.
6. (OM-) - Juntando las puntas de los dedos por encima de la cabeza y bajando hasta tocar la Fontanela.
7. (-RAAM) - Tocando la Fontanela y bajando cada mano por el lateral del cuerpo acariciándolo hasta la punta del dedo gordo del pie.

1. OM



2. AUM



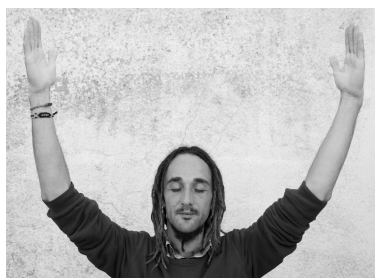
3. AUMEN



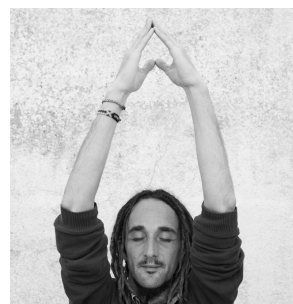
4. AMEN



5. AMIN



6. OM-



7. -RAAM



1.2 ALABANZA AL MAESTRO

Seguidamente cantaremos las alabanzas al Maestro (Lahiri-Omraam-Babaji) que nos muestra el Sol Divino, el Círculo de Fuego Kutastha o Atmasurya. El significado del canto es:

"El Todopoderoso mismo está presente en la forma de un Anillo Circular Indivisible como la Luz en todos los seres animados e inanimados. Yo saludo y alabo al Shri Guru que me ha permitido ver este Todopoderoso Circular y Luminoso".

**AUM AKHAND MANDALAKARAM VYAPTAM YENA CHARACHARAM
TATPADAM DARSHITAM YENA TASMEY SHRI GURUVE NAMAHA AUM**

2. ENTRADA AL CANAL DORADO CON EL SONIDO OMKAR

El Sonido Omkar es el Sonido Primordial, el Espíritu Santo que se manifiesta como un silbato o una frecuencia sutil y estable, audible alrededor de la cabeza. Es importante percibir primero el sonido en el oído derecho para asegurar la elevación de Pingala y en el oído izquierdo para abrir la receptividad de Ida donde está el Canal del Espíritu descendente; finalmente lo escucharemos simultáneamente en los dos oídos y en toda la zona alrededor de la cabeza.

Cuando el Sonido Omkar aumenta la frecuencia, se convierte en Luz en el Kutastha y en Vibración transformadora por todo el cuerpo. El Sonido Omkar nos introduce en el espacio interior de nuestra Alma Divina con su fuerza triple de Luz, Sonido y Vibración que aplicaremos a cada sello.

Para acabar de preparar el Templo haremos el llamado “Pranayama Mental” cantando la sílaba AUM en cada sello y escuchando el Sonido Omkar. Dejaremos que la respiración fluya libremente.

1. Levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha. Sentimos un Sol Dorado-irisado situado medio metro por encima de nuestra cabeza y el Sushumna como una Vara Dorada, del 7º hasta el 1er sello.

2. Después nos concentramos sucesivamente en la raíz de cada sello, situada dentro del Sushumna, colocando el Sol Dorado-irisado y golpeando con el Aumillo la sílaba AUM hasta que sentimos que el sello se derrite y se deshace y se instala una energía dulce y calmada. Nos quedaremos 3 o 5 segundos en cada sello.

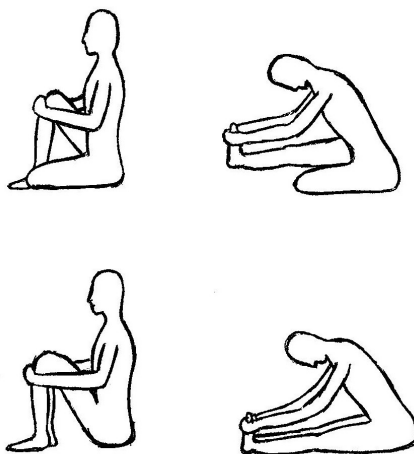
3. Empezaremos por el 7º sello e iremos bajando el Sol hasta el 1º, repetiremos el AUM en el 1º y volveremos hasta el 7º (7-6-5-4-3-2-1-1-2-3-4-5-6-7).

La sílaba AUM se puede cantar mentalmente, en voz baja o en voz alta, en función del estado energético y de la percepción que tengamos del Sonido Omkar. Se recomienda como opción de práctica repetir la secuencia tres veces, una cantando mentalmente, la otra cantando en voz baja y la última en voz alta.

El *Canto Interior o Mental* es el más efectivo actuando directamente desde el Alma y la fuerza de la atención sobre todas nuestras estructuras. El *Canto Exterior en Voz Baja* nos ayuda a purificar las estructuras más sutiles y nos conecta con la intimidad interior del mundo de los ángeles. El *Canto Exterior en Voz Alta* nos ayuda a abrir la garganta y el plexo, actuando sobre las estructuras más densas por la fuerza de la vibración.

3. MAHA MUDRA: El Gran Movimiento del despliegue del Sushumna

Es la técnica principal para activar la circulación de la fuerza de vida en la columna y encender el primer sello en la base del Sushumna. Permite energizar y realinear las vértebras y estirar la espalda, relajando la tensión de la columna y distribuyendo la energía obstaculizada por todos los órganos. Nos permitirá también calmar los aires Udana y Vyana.



1. Sentados en la postura de meditación levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha.
2. La pierna izquierda queda plegada de lado con el talón cerca o haciendo presión en el perineo y la pierna derecha plegada verticalmente, con las manos cogiendo la rodilla derecha. Aproximamos la rodilla al pecho manteniendo la espalda y la cabeza rectas.
3. Entramos en el espacio vacío interior del Sushumna e inhalamos durante unos 10-15 segundos utilizando la Respiración Victoriosa. Conducimos la corriente por el canal central del 1º hasta el 7º sello. Retenemos el aire.
4. Estiramos la pierna derecha, nos inclinamos adelante con las caderas y cogemos con las dos manos los dedos del pie derecho, procurando que la espalda quede lo más alineada posible. Contraemos ligeramente el perineo y la zona abdominal (Mula-Uddiyana). La cabeza se aproxima a la rodilla y flexionamos el cuello acercando la barbilla al pecho (Jalandhara). Utilizaremos así los tres cierres asegurando que la energía se despliega en el interior del canal central.
5. Retenemos el aire unos 5-10 segundos con la atención en la raíz del 6º sello y en el Kutastha. Cantamos mentalmente unos 5-10 AUMs simultáneamente en la

raíz del 1º sello y del 7º, uniéndolos y desplegando el Sushumna entero.

6. Volvemos a la posición inicial con las manos en la rodilla derecha, relajamos los cierres y exhalamos con la Respiración Victoriosa durante 10-15 segundos, bajando la energía por el Sushumna del 7º al 1er sello.

7. A continuación repetimos el mismo proceso con la pierna izquierda.

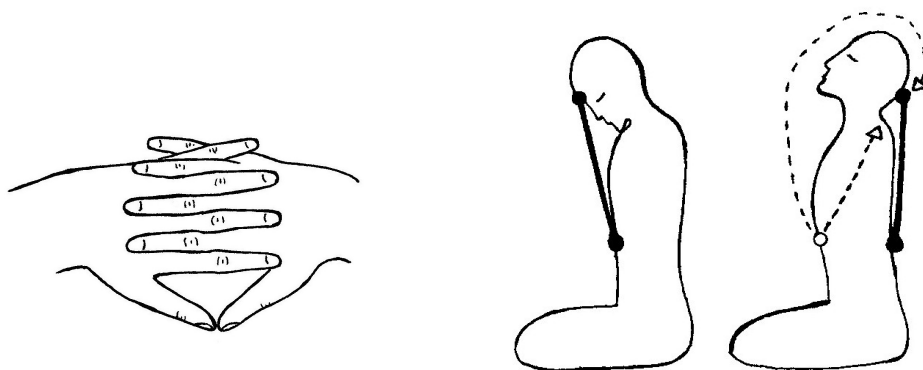
8. Después repetimos la misma secuencia pero con las dos piernas a la vez.

Inhalamos con las dos rodillas levantadas y estiramos simultáneamente las dos piernas. Flexionamos cogiendo con las manos los dedos de ambos pies, retenemos el aire, cantamos el AUM y volvemos a la posición inicial para exhalar.

Realizaremos 3 veces la secuencia completa.

4. NAVI KRIYA: Encender el Sol-Arjuna del Plexo Solar

Es el ejercicio que utilizaremos para activar y hacer circular la energía que se encuentra parada en la zona del ombligo y calmar al Samana Vayu, estabilizando así en él el Prana y Apana Vayus. El nudo del 3r sello se considera uno de los más cruciales a abrir, ya que limita severamente la elevación de la Fuerza Kundalini. Calmaremos la mente, el vientre y el estómago y recogeremos la energía en la raíz del 3r sello.



1. Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha.

2. Inhalamos durante unos 5-10 segundos elevando la energía por el canal central y cantamos el AUM unos instantes en la raíz del 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º sellos, y finalmente en el Kutastha. Nos concentramos en el Kutastha y en el ombligo e inclinamos la cabeza hacia delante acercando la barbilla al pecho haciendo el Jalandhara Bandha. Dejemos la respiración libre.

3. Juntamos las manos entrelazando los dedos, con las palmas abajo, y unimos las puntas de los pulgares.

4. Nos enfocamos y golpeamos suavemente con los pulgares la zona que se encuentra cuatro dedos por encima del ombligo, unas 50-75 veces cantando el AUM. Cada golpe corresponde a un AUM. Sentiremos como se instala una energía calmada y un calor agradable en el abdomen mientras se estabiliza el Samana Vayu. Durante el golpeo del Aumillo nos enfocamos en la conexión que se crea entre el Kutastha, que recibe también el impacto de los AUMs, y la parte delantera del Manipura. Respiraremos libremente desde la base del

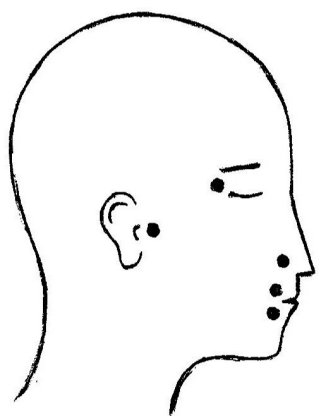
pulmón, dilatando el diafragma.

5. Con una inhalación profunda de unos 5-10 segundos extendemos la cabeza atrás y elevamos la barbilla. Simultáneamente, abrimos las manos y las llevamos detrás de la espalda, cruzamos de nuevo los dedos, ahora con las palmas mirando hacia arriba, y unimos las puntas de los pulgares.
6. Desplazamos la energía acumulada en el Manipura frontal hasta la zona entre la raíz del 6º sello y la Fontanela Posterior. Podemos utilizar simultáneamente el canal que va directamente del ombligo a la zona occipital por dentro del cuerpo y el arco que va exteriormente desde el ombligo, pasando por encima de la cabeza. Exhalamos y seguimos respirando libremente.
7. Manteniendo la atención en la raíz del 6º sello en la nuca ahora nos enfocamos en la raíz del Manipura en el interior del Sushumna.
8. Como antes, golpeamos suavemente y cantamos AUM unas 25-50 veces en la columna vertebral en la raíz del 3º sello. Sentimos la unión que se crea entre la raíz del Manipura y la zona occipital que recibe también los impactos de los AUMs.
9. A continuación relajamos las manos y el cuello en la posición inicial.
10. Exhalamos cantando el AUM sucesivamente en el Kutastha, en la raíz del 6º sello y bajando del 5º hasta el 1º.

Haremos 4 repeticiones del ejercicio.

Existe la variante de no utilizar las manos y sólo golpear el 3º sello mentalmente con el Aumillo. También podemos alternar el canto del AUM primero entre el Manipura frontal y el Kutastha y después entre el Ajna posterior y la raíz del Manipura.

5. YONI MUDRA: El encendido del Resplandeciente Inmutable Kutastha



El propósito de este ejercicio es encender la Luz interior y encontrar la guía del Cristo/Krishna a través del Kutastha. Taparemos las puertas de los sentidos externos para percibir más fácilmente la percepción sutil. El Yoni Mudra también puede utilizarse como auxiliar después de la respiración Kriya o durante el Paravastha para ayudarnos a encender el Kutastha y antes de ir a dormir para descansar plácidamente.

1. Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha.
2. Elevamos los codos y colocamos los dedos haciendo una suave presión sobre los orificios de los sentidos. Los pulgares sobre el trago de la oreja, los índices sobre la esquina exterior de los párpados, los corazones tapando las narinas, los anulares encima del labio superior, y los meñiques debajo del labio inferior.
3. Inhalamos unos 10-15 segundos con la Respiración Victoriosa elevando la

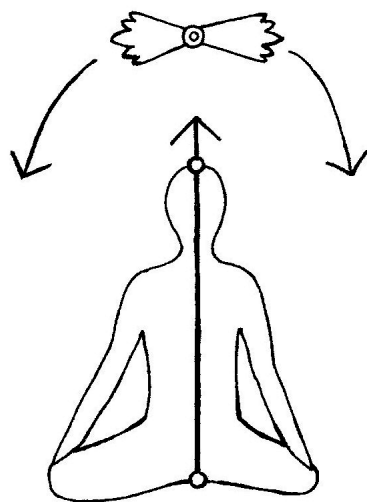
energía desde el 1r sello hasta la raíz del 6º y la Cueva de Brahma, en el centro de la cabeza.

4. Retenemos el aire unos 5-10 segundos, o hasta que sentimos la necesidad de exhalar, mientras hacemos una ligera presión con los dedos en las puertas de los sentidos. Desde la raíz de Ajna y el centro de la cabeza miramos adelante hacia la frente, enviando un rayo de luz al Kutastha para encenderlo. Cantamos el AUM en la raíz de Ajna unas 5-10 veces.

5. Retiramos la presión de los dedos y exhalamos mientras bajamos la energía por el canal central desde la Cueva de Brahma hasta el 1er sello.

Haremos el ejercicio 3 veces.

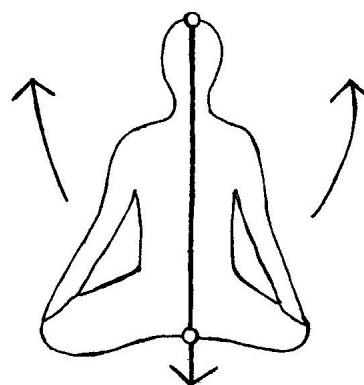
6. KRIYA PRANAYAMA: La Respiración Interior



INHALACIÓ - IL·LUMINACIÓ

Elevem l'energia pel canal central i baixa l'Esperit Sant

Corona - Kutastha: Il·lumina



EXHALACIÓ - PURIFICACIÓ

Baixem l'energia pel canal central i s'evacuen densitats

Sacre - Arrel: Purifica

Durante la respiración Kriya seremos conscientes simultáneamente de distintos fenómenos y centros energéticos. Para tener claro el enfoque, el orden de prioridad de la atención es el siguiente:

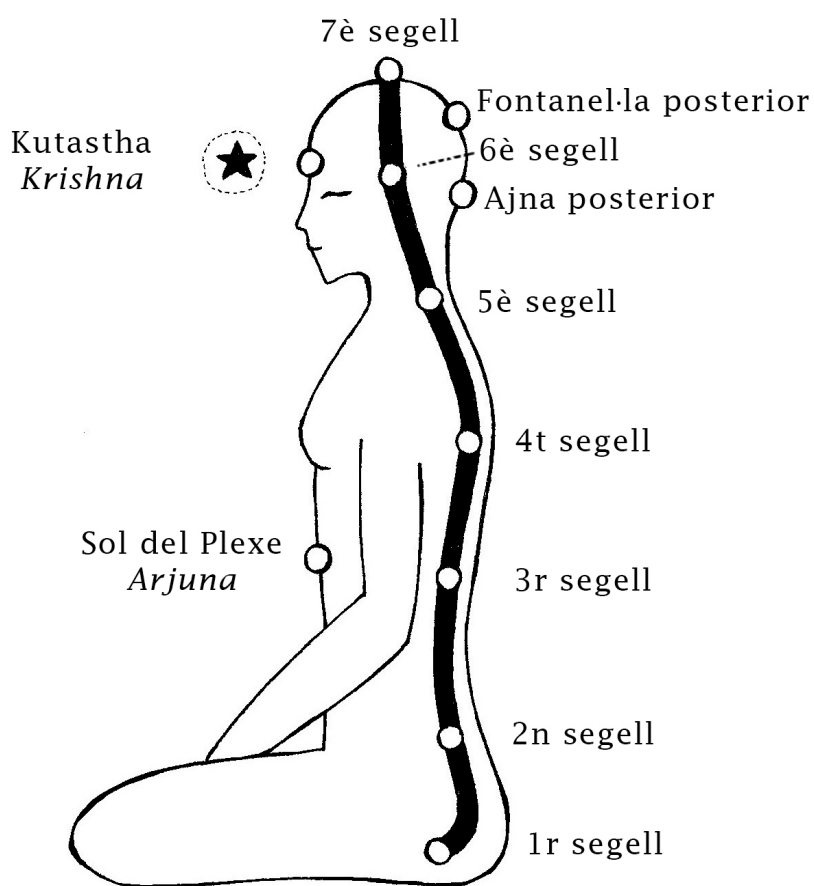
1. La Rosa Dorada del Corazón (Amor) y el Kutastha en la Frente (Luz).
2. El Sushumna y el centro donde elevaremos la energía (la fontanela posterior si hacemos la progresión o el 7º sello si hacemos la completa).
3. Los sellos y el movimiento de la corriente ascendente y descendente a lo largo del canal central.
4. La respiración pulmonar, el Kechari Mudra y otros movimientos físicos.

Realizaremos 12 veces la respiración interior y aumentaremos de 12 en 12 la

cantidad de respiraciones a medida que avanzamos en la práctica (12,24,36,48...144).

Durante las primeras etapas de aprendizaje del Atmasurya Kriya es posible que no podamos elevar la Fuerza Kundalini directamente al 7º sello. Si es así, se recomienda tomar como punto más elevado la zona occipital correspondiente a la fontanela posterior. De esta forma durante la retención, después de pasar por la raíz del 6º sello, mantendremos la atención y cantaremos el AUM en la fontanela posterior y en el Kutastha.

Una vez sentimos que la energía se consolida en la zona occipital, subiremos al 7º piso y utilizaremos la Fontanela como el punto más elevado. Así iremos elevando e interiorizando la energía de forma progresiva, pasando por la nuca, la zona occipital y finalmente en el Sahasrara.



1. Sentados en la postura de meditación y con la boca cerrada levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra, dejamos los hombros relajados y aplicamos la presión del talón en el perineo.
2. Relajamos y enfocamos la mirada hacia el Kutastha, mientras llevamos la atención en el 7º sello Sahasrara durante toda la respiración. Sentimos cómo del 7º sello se despliega una Corona Dorada alrededor de la cabeza.

3. Transferimos la conciencia en el interior de la columna con la ayuda del Samana Vayu al plexo solar, sintiéndola como un tubo vacío que se llena con la Luz Dorada.
4. Inhalamos profundamente con la Respiración Victoriosa durante 10-20 segundos utilizando el Mula Bandha. A medida que inhalamos, elevamos la energía por el canal central desde el 1º sello hasta el 7º, llenando el Sushumna entero con la Luz Dorada. Sentimos cómo sube la corriente refrescante del Prana Vayu.
5. Después de inhalar, permanecemos unos 5-15 segundos reteniendo el aire y manteniendo la atención en el 7º sello que despliega la Corona Dorada, el Kutastha y la Rosa del Corazón.
6. Exhalamos con calma durante unos 10-20 segundos, bajando la corriente caliente de la Apana Vayu por dentro del canal central desde el 7º sello hasta llegar al 1º.
7. Después de finalizar la exhalación hacemos una breve pausa de unos segundos sintiendo cómo el Apana Vayu aterriza en el 1er sello y empezamos la siguiente inhalación.

Como se ha dicho, realizaremos 12 respiraciones e iremos aumentando en bloques de 12. Para contar las respiraciones podemos ir desplazando el pulgar por las 3 divisiones de los dedos índice, corazón, anular y meñique que suman 12.

Podemos enriquecer la práctica cantando el AUM en cada sello como durante el Pranayama Mental. Cantaremos mentalmente el AUM golpeando con el Aumillo a medida que vamos pasando por la raíz de cada sello (1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º). En la retención cantaremos el AUM en el 7º sello y en el Kutastha unas 5-10 veces, y en la exhalación volveremos a cantar el AUM en la raíz del 6º sello, 5º, 4º, 3º, 2º y 1º.

Además del impacto del Aumillo en cada sello, podemos sentir como una fina aguja perfora la raíz del sello que se encuentra en el mismo canal central.

7. PARAVASTHA: El Estado Transcendental Del Kriya

El objetivo de toda la práctica es llegar a organizar, purificar y calmar suficientemente nuestro Prana para que entremos en el “Baño de Luz y Sonido Omkar”, el estado llamado tradicionalmente Paravastha, donde trascendemos la máscara de la personalidad y el mental inferior para identificarnos directamente con el Alma.

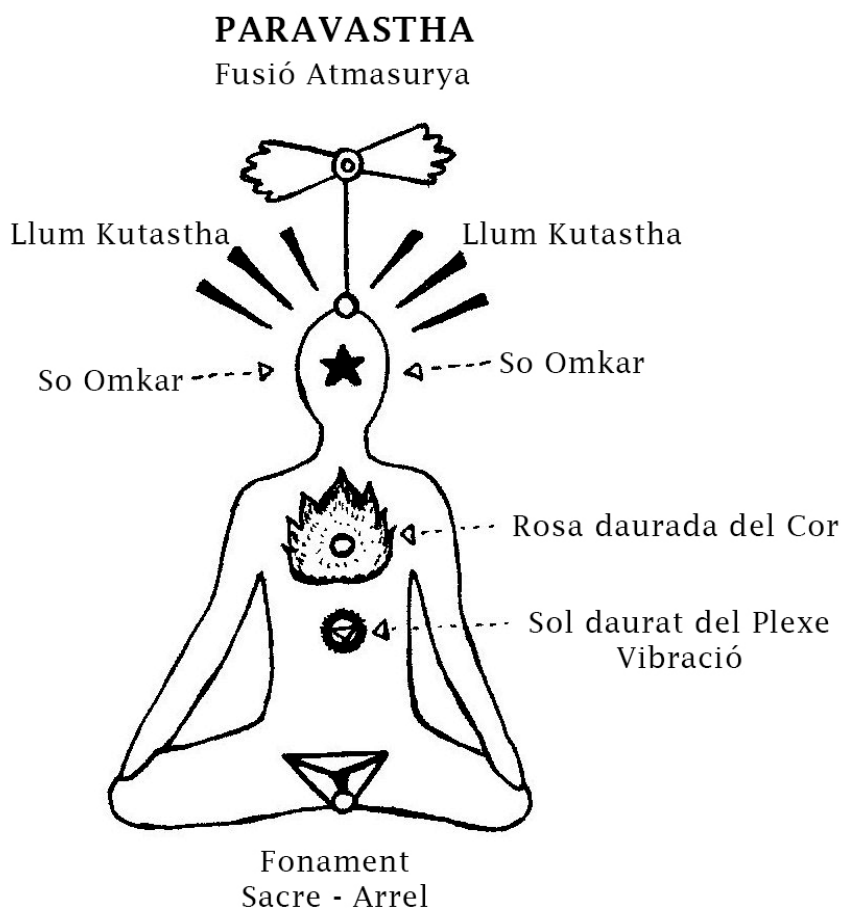
En esta paz, dejamos la respiración libre que se vuelve cada vez más sutil hasta que espontáneamente se detiene la respiración pulmonar y se activa la respiración del corazón y de todas las células. Quedaremos al menos una decena de minutos en estado receptivo, inmersos en el Prana Estático, contemplando los diferentes estados de Fusión/Samadhi que se presenten particularmente a cada uno.

Descansaremos en la Fuente del Amor y la Luz Divina del Atmasurya que nos revela la unión de nuestra propia Alma con el Espíritu Divino.

El Yogui habita tanto rato como puede en el estado de Paravastha, así hace crecer

y madurar su Alma bajo el Sol Divino tal y como el árbol crece y madura bajo el Sol; así recibe las instrucciones, virtudes, gracias Celestiales y los mensajes de sus guías Angélicos o Maestros interiores.

En el siguiente dibujo vemos los puntos de referencia durante el Paravastha, que finalmente se pierden de referencia para entrar en el estado de Pura Presencia más allá de cualquier forma o centro:



- El Sol Divino/Atmasurya medio metro por encima de la cabeza.
- Corona Dorada alrededor de la cabeza y el Kutastha con Sonido y Luz.
- Rosa Dorada del Corazón con emanaciones de Amor.
- El Sol Dorado del Plexo con Vibración.
- Triángulo Dorado en el Sacro, en la zona del 1r sello, la Raíz-Fundamento.

Penetraremos en el interior del corazón y dejaremos que se expanda la esfera cardíaca, amplificando el Sonido Omkar y generando el estado de Kevala Kumbhaka. Cuando se libera la vibración de la Rosa Dorada del Corazón se enciende el Fuego del Amor Divino, que reina entonces con Paz sobre las aguas de abajo. Así entramos en una gran calma del corazón que estabiliza todos los movimientos energéticos y nos consolidamos en el Prana Estático de los sellos superiores.

Es importante no quedarse exclusivamente enfocados en el Kutastha y la Corona Dorada, sino que debemos habitar la Rosa del Corazón, el espacio de la caja torácica desde el Sol del Plexo hasta el timo. Aunque mediante la práctica ganemos la Corona y la entrada de la Luz Divina desde el Atmasurya por encima de la cabeza y la Fontanela, como dice Lahiri Mahasaya, no hay que habitar ni muy arriba ni muy abajo, sino en medio, en el Trono del Corazón:

EL TRONO DEL CORAZÓN

"La Tierra Pura, que significa permanecer en Brahman (el Supremo Absoluto). Sentado con calma en el asiento del corazón (restando en el Yo Soy, permaneciendo en el habitáculo). Ni demasiado abajo, ni demasiado arriba, que significa quedarse en el lugar del medio: el Corazón.

La Hierba Santa (Kusha) significa BRAHMA (el aspecto creador) y su sitio es el MULADHAR. La piel de ciervo - lo que tiene piel encima de él, es KRISHNA, que habita graciosamente en la raíz del lingam, en el SVADHISTANA. El paño suave de seda, que al frotarse en una habitación oscura en invierno, da una Luz como el fuego, es RUDRA, habitando realmente en la zona del ombligo, en el MANIPURA.

Por encima de estos TRES, tomarás tu asiento en el Trono del Corazón."
Lahiri Mahasaya

Shyama Charan Lahiri es el nombre familiar de Lahiri Mahasaya. En una de sus cartas firmó tal y como vemos en negrita más abajo. Es un nombre muy musical que podemos utilizar antes o durante la práctica y en los momentos de Paravastha como una fórmula para invitar a la Presencia Luminosa del Espíritu Divino de Lahiri Mahasaya:

"SRI SHYAMA CHARAN DEVA SHARMAN!" x3

Para finalizar la rutina básica del Atmasurya Kriya, volveremos a cantar la Alabanza al Maestro:

**AUM AKHAND MANDALAKARAM VYAPTAM YENA CHARACHARAM
TATPADAM DARSHITAM YENA TASMEY SHRI GURUVE NAMAHA AUM**

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

La meditación de enlazamiento al Sahasrara y las dos técnicas de limpieza de los Nadis y del Sushumna pueden ser añadidas a la rutina básica, justo después de la preparación y antes del Maha Mudra. Las añadiremos si de entrada nos sentimos demasiado apagados energéticamente o por debajo de nuestro nivel adecuado para realizar el Atmasurya Kriya. También podemos hacerlas por separado en otros momentos del día para tonificar-nos y estar preparados para la practica. Los Repiques del Aumillo complementarios los podemos añadir a la rutina básica después del Navi Kriya

ENLACE DE LOS 6 SELLOS AL SAHASRARA: Tirando los Hilos Dorados

Esta sencilla meditación nos permitirá concentrar la atención en la Fontanela anterior, la Puerta de Brahma llamada “Brahmarandra” que corresponde al 7º sello. Con la inhalación y la exhalación lanzaremos un hilo dorado que unirá cada sello con el 7º, permitiendo el despliegue de la Plantilla de los Sellos como hemos visto en el diagrama de Lahiri Mahasaya de los 49 Vayus (aires).

De esta forma nos abriremos a la Luz Superior del Cuerpo Solar y estableceremos el Centro de Atracción en la cima de la cabeza para que los 6 sellos se liberen naturalmente mediante la acción del Atmasurya. Nos facilitará enormemente la práctica porque cuando hacemos el Kriya con la corriente luminosa del Sahasrara activado el Kutastha se exalta, el patrón del Cuerpo Solar se instala en nosotros y dirige automáticamente de forma correcta la elevación de la Fuerza Kundalini. Si trabajamos con el circuito cerrado de los 6 sellos tendremos más posibilidades de permanecer atascados en alguno de los chacras y será más complicado deshacer los nudos y estancamientos energéticos.

1.Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha.

2.Transferimos la conciencia al Sushumna y lo sentimos como un tubo lleno de Luz Dorada. Ponemos la atención en la parte superior del Sushumna, donde se encuentra el 7º sello e inhalamos durante unos 5-7 segundos concentrando la energía en la cima de la cabeza.

3.Retengamos el aire unos 3-5 segundos y al exhalar unos 5-7 segundos bajamos desde el Sahasrara hasta el 6º sello, construyendo un hilo luminoso dorado que los une. Retengamos el aire unos 3-5 segundos en el 6º sello e inhalamos unos 5-7 segundos subiendo de nuevo hasta el Sahasrara.

4.Retengamos el aire y la concentración en el Sahasrara durante unos 3-5 segundos y exhalamos unos 5-7 segundos bajando hasta el 5º sello construyendo el hilo luminoso. Retengamos el aire y la atención unos 3-5 segundos en el 5º sello e

inhalamos unos 5-7 segundos subiendo de nuevo hasta el Sahasrara.

5.Repetiremos el proceso con los mismos tempos por cada chacra a medida que vayamos bajando por la escalera de los sellos hasta llegar al Muladhara.

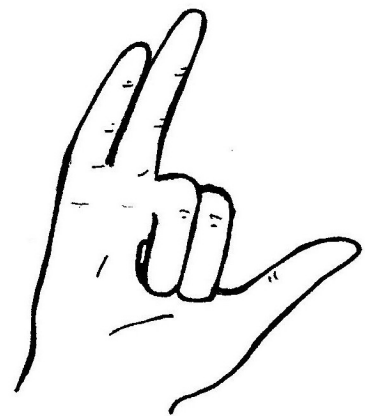
6.Después de retener el aire y la atención en el Muladhara, inhalamos subiendo hasta el Sahasrara. Retenemos el aire y la concentración en el Sahasrara y repetimos la exhalación y el descenso hasta el Muladhara. Ahora inhalamos hasta el Sahasrara y exhalamos bajando hasta el 2º sello. Retenemos e inhalamos subiendo de nuevo al Sahasrara.

7.Repetimos el proceso a medida que nos elevamos por la escalera de los sellos hasta llegar al 6º sello. Después de exhalar y mantener la atención en el 6º sello habremos realizado un ciclo del ejercicio.

En total son 12 respiraciones por ciclo. Podemos repetir la técnica 3 o 6 veces.

NADI SODHANA: Limpieza de los Nadis (circuitos energéticos)

Esta técnica básica se utiliza para limpiar las cavidades nasales y equilibrar los subcanales Ida y Pingala. Calma el cuerpo y la mente y nos hace más conscientes de las corrientes que circulan arriba y abajo por la columna, limpiando los circuitos interiores de los Nadis. El objetivo del Atmasurya Kriya es sublimar a Ida y Pingala fusionando los subcanales principales del Sushumna, por eso esta técnica sólo nos servirá para la purificación inicial.



Como ritmo respiratorio utilizaremos la proporción 1/3/2 de inhalación, retención y exhalación. En función de nuestro nivel contaremos los siguientes segundos:

- Inhalación: 4 / Retención: 16 / Exhalación: 8
- 8 / 32 / 16
- 16 / 64 / 32

Haremos una pinza con la mano derecha, abriendo el pulgar, el meñique y el anular, y doblando el índice y el dedo corazón.

1. Sentados en postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha.
2. Cerramos la narina derecha con el pulgar e inhalamos por la izquierda mientras sentimos cómo se eleva la energía del 1er sello al 6º por el Sushumna y por la corriente Ida situada a su izquierda. Cerramos también la narina izquierda con el anular y el meñique y retenemos la respiración.
3. Abrimos la narina derecha y exhalamos completamente con la narina derecha mientras sentimos cómo baja la corriente por el canal central del 6º

al 1er sello.

4. Ahora lo repetiremos invirtiendo las narinas. Mantenemos la narina izquierda cerrada con el anular y el meñique e inhalamos con la derecha mientras sentimos cómo se eleva la energía del 1er sello al 6º por el Sushumna y por la corriente Pingala situada a su derecha. Cerramos las dos narinas y retenemos la respiración.
5. Abrimos la narina izquierda y exhalamos completamente por la izquierda.

Repetiremos el ejercicio 6 veces.

SUSHUMNA SODHANA: Limpieza del Sushumna

Esta técnica nos puede ser de gran ayuda para:

- Desatascar el Sushumna y deshacer los nudos que bloquean la circulación de la energía.
- Localizar el Sushumna y mejorar su percepción en la columna vertebral.
- Redirigir el Prana dentro del Sushumna, facilitando la entrada al estado de Kevala Kumbhaka.

Haremos una inhalación y mientras retenemos el aire, iremos elevando la energía en forma de espiral por el canal central.

Al principio seguramente podremos retener la respiración hasta el 3º o 4º sello. En este caso, exhalaremos, volveremos a inhalar y reteniendo la respiración seguiremos el camino desde el sello donde nos habíamos detenido. Con la práctica podremos retener la respiración sin problemas hasta llegar al 7º sello.

1. Adoptamos la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha.
2. Transferimos la conciencia al Sushumna y lo sentimos como un tubo de Luz Dorada. Nos focalizamos en la base del Sushumna, donde se encuentra el primer sello.
3. Inhalamos profundamente con la Respiración Victoriosa y retenemos la respiración.
4. Sentimos una Esfera Dorada-irisada en el 1r Sello que comienza a elevarse poco a poco alrededor del canal central, creando un patrón en espiral en el sentido de las agujas del reloj. Con cada pequeña vuelta que sube cantaremos internamente un AUM.
5. Al llegar al 2º sello, habremos cantado unos 5 AUM.
6. Seguimos subiendo hasta el 3r sello con un total de 10 AUM.
7. Continuaremos así pasando por el 4º, 5º, 6º y 7º sello, sumando aproximadamente un total de 33 AUM.
8. Si aun podemos, retenemos el aire unos instantes con la atención en el 7º sello, y después exhalamos lentamente, cantando AUM y bajando por el Sushumna hasta el 1r sello sin hacer la espiral.

Podemos repetir la técnica 3 o 6 veces.

REPIQUE DEL AUMILLO EN EL 4º Y 5º SELLOS: Abriendo la Escalera de Jacob

A continuación describiremos dos técnicas opcionales/complementarias para el Navi Kriya que nos permitirán completar la apertura de la zona torácica. Con el Navi hemos estabilizado el Samana Vayu en el 3º sello y ahora elevaremos la fuerza de vida hasta el 4º y el 5º. Aunque concentraremos la atención en estos dos sellos, seguiremos sintiendo el Sushumna completo de arriba abajo y el enfoque del Kutastha.

REPICANDO LA PUERTA DEL CORAZÓN

El repique del corazón nos ayudará a abrir el pecho y a deshacer el nudo del 4º sello Anahata. Cuando la fuerza Kundalini se eleve con suficiente potencia superando el diafragma notaremos cómo endereza la espalda alineando la parte alta de la columna y los hombros. El desbloqueo de la zona dorsal es determinante para entrar en el estado de Kevala Kumbhaka. El Kriya Pranayama también nos ayudará a abrir el nudo dorsal.

1. Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha.
2. Inhalamos durante 5-10 segundos por la nariz, elevando la energía del 1º al 4º sello. Hacemos resonar “shaaaw” en la garganta hasta llenar los pulmones y expandiendo el pecho.
3. Retenemos el aire unos 5-10 segundos cantando AUM en la raíz del 4º sello, entre los omóplatos.
4. Exhalamos durante 5-10 segundos, haciendo resonar “sheee” en la garganta. Una sensación de expansión y bienestar empezará a instalarse por toda la caja torácica.

Repetiremos el ejercicio 3 o 5 veces, hasta que sentimos que se libera el 4º sello.

REPICANDO LA BASE DEL CUELLO

El repique de la base del cuello nos permitirá elevar el flujo de energía hasta el 5º sello, mejorando la circulación en las cervicales. Así, la base del cuello y la nuca se dilatarán y permitirán desbloquear esta zona crucial para llegar al 6º sello.

1. Sentados en la postura de meditación, nos concentramos en la cima de la cabeza y juntamos firmemente los omóplatos, llevando el esternón hacia arriba.
2. Levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el Kutastha
3. Inhalamos profundamente con la Respiración Victoriosa durante 5-10 segundos, elevando la energía desde la raíz del 1º sello hasta el 5º, situado en la base del cuello. Después flexionamos el cuello hacia delante, haciendo el Jalandhara Bandha, estirando la parte de atrás del cuello y acercando la barbilla al pecho, al espacio entre las clavículas. Al mismo tiempo elevamos

- el pecho para que encuentre la barbilla.
4. Retenemos el aire 5-10 segundos cantando AUM en la raíz del 5º sello y exhalamos suavemente durante unos 5-10 segundos haciendo bajar la energía hasta el 1er sello. Recuperamos la posición inicial de la cabeza. Notaremos cómo se calman los pensamientos y se produce una sensación de apertura y liberación en la zona que va entre los omóplatos y la nuca.

Repetiremos el ejercicio unas 3 o 5 veces, hasta que notemos que se libera el 5º sello.

LA RELEVANCIA DEL SURYA CHACRA: *EL AMIGO DEL PLEXO SOLAR*

Debajo del corazón físico y un poco a la izquierda del 3r Sello Manipura, cerca del páncreas y el bazo, se encuentra uno de los chacras menores más importantes para la práctica de Kriya, conocido como Hridaya o Surya chakra. El chacra del Sol se encarga precisamente de absorber la energía solar y distribuirla por todo el cuerpo y otros sellos, particularmente en el Manipura, al que provee el Fuego necesario. Funciona como un prisma que recibe la luz solar y la descompone en los siete colores, enviando cada color al órgano o zona del cuerpo correspondiente.

Lahiri nos insta a añadir a la práctica el sentimiento de este loto de ocho pétalos que fusiona el fuego del Sol y la Luna (Pingala e Ida), unificando también el Prana Vayu y el Apana Vayu en el Samana Vayu. Este chacra genera el Fuego que introduce el sentimiento superior, noble, profundo y elevado del Alma, revelando la forma del Ser Supremo.

De esta manera el Surya chacra es una ayuda inestimable para transformar el fuego dual del Manipura en puro sentimiento, unificando las polaridades de las dos corrientes laterales y los pranasy superior e inferior; entonces, el Alma Divina se instala en el Centro del Nacimiento Crístico, en la punta del esternón, y dirige la práctica.

Cuando escuchamos el Sonido Omkar con el Fuego del Surya chakra alimentando el plexo solar y el corazón, la mente se purifica con mayor intensidad y la Corona de Oro es colocada en nuestra cabeza.

ELEVACIÓN DEL LADO DERECHO: *EL SOL QUE SE LEVANTA*

Tras la caída de la conciencia el hombre abandonó la esfera solar para sumergirse en la esfera lunar y sublunar. Esto provocó un desequilibrio entre las dos columnas laterales (Ida-Pingala), haciendo descender el lado derecho Pingala en los mundos caídos, la esfera oscura lunar donde el ser humano es invadido desde

el lado izquierdo por las entidades inferiores conocidas como “los horrores de la columna izquierda”.

Para corregir esta desviación debe elevarse el lado derecho Sol-Pingala y encender el ojo derecho solar, para equilibrarlo con el ojo izquierdo lunar y encender el Kutastha. Así, el lado izquierdo femenino se rectifica con la fuerza solar y se convierte en la luna llena de pureza que se une con el Ángel solar. Así pasamos de ser receptivos por el lado izquierdo a las entidades inferiores depredadoras lunares y recibimos directamente la presencia de la Virgen de Luz vestida de Sol.

El camino de la derecha o lado derecho representa el Camino Justo del Cristo, los métodos de la bondad, el amor, el sacrificio de sí-mismo, la abnegación y la fluidez en la fusión del Alma con el Espíritu Divino. El camino de la izquierda también es un camino, pero por sí solo no está bendecido. El camino de la izquierda es el de las falsas virtudes y no lleva a la Vida Eterna; los que lo siguen se adentran poco a poco en el camino izquierdo de la Hermandad Negra.

"A través del ojo derecho encontramos el camino al Cielo, y con el izquierdo miramos hacia el otro mundo. Por lo tanto, debemos mirar de qué ojo surgen nuestros deseos, ya sean de la derecha o de la izquierda. Manténganse alejados de un hombre al que el ojo derecho ha sido extraído y la mano derecha ha sido cortada".

Maestro Peter Deunov

Lahiri ya decía que sin elevar y rectificar el lado derecho no hay realización genuina.

REGLAS GENERALES PARA LA ALIMENTACIÓN Y EL DESCANSO

Debemos comer un alimento lo más puro y fresco posible que aumente las virtudes. En este sentido, se recomienda una dieta principalmente vegetariana, que puede incluir huevos, lácteos o pescado, en función de cada uno. Cada cuerpo tiene necesidades concretas con respecto a la alimentación y debemos aprender a escuchar lo que nos pide. Lo que se desaconseja totalmente es comer carne en general y menos la de mamíferos.

La alimentación será ligera y de fácil digestión; un exceso de comida va a dificultar la buena práctica de Kriya. Evitaremos los extremos de temperatura, sobre todo el frío y las comidas excesivamente picantes o amargas. Sin embargo, se recomienda no ser demasiado rígidos y tener un mínimo de flexibilidad. Si disfrutamos de una alimentación variada y saludable, incluyendo algunas excepciones, y nuestro cuerpo está radiante y gozoso, será más provechoso que una alimentación muy rígida pero que no aporta la alegría ni el gozo.

Después de una comida abundante esperaremos aproximadamente unas 2h antes de practicar, si es una comida más ligera o un desayuno con 1:30h o 1h ya tendremos suficiente. La respiración con masaje en el diafragma la debemos

mantener siempre que podamos.

La postura más adecuada para dormir es sobre el lado derecho, con una almohada que permita a la cabeza descansar cómodamente. La mano derecha queda situada debajo de la oreja derecha, el pulgar detrás y los demás dedos delante. De esta forma la oreja queda abierta y el aire puede circular por los canales interiores. La mano izquierda descansa sobre el muslo izquierdo. La pierna derecha queda estirada, y la izquierda que descansa sobre la derecha, ligeramente flexionada. Esta posición permite descargar el estrés acumulado en la columna y recuperar su curvatura natural; además, no comprime la zona del corazón.

Normalmente se recomiendan unas 7 horas de sueño, pero aumentando la permanencia en el Paravastha del Kriya se pueden reducir a 6 o 5 horas, o incluso menos, puesto que el cuerpo y la mente estarán en un gran estado de reposo.

CUANDO NO SE RECOMIENDA PRACTICAR ATMASURYA KRIYA

Para las mujeres no se recomienda realizar contracciones ni cierres durante la menstruación y el embarazo. Durante la menstruación, la mujer está en un momento de energía descendente y eliminación, forzar la práctica puede ser contraproducente.

Se pueden realizar los ejercicios de respiración y concentración en el Kutastha o el Pranayama Mental, pero no forzar la elevación de la energía hasta que se alivie el período de eliminación. En cuanto al embarazo, también se pueden realizar prácticas sencillas de concentración y respiración en el canal central, pero en ningún caso deben realizarse los cierres ni las presiones que perturbarían el desarrollo del niño.

No se recomienda realizar el Atmasurya Kriya en caso de enfermedades graves o grandes indisposiciones físicas, así como tampoco debemos hacerlo si perdemos la pureza y la calidad de la atención estando bajo los efectos del alcohol u otras sustancias que no nos permitan tener un contacto limpio y claro con nuestra energía natural.

Tampoco se recomienda realizar Kriya durante las horas siguientes a un intercambio sexual, a menos que el acto haya sido realizado en la mayor pureza, con un autodomínio total de la elevación y trascendencia de la energía y en la compañía de los ángeles, ya que usualmente se atraen energías invertidas que perturban la práctica del Atmasurya.

Tampoco se recomienda hacer Kriya cuando hay tormentas eléctricas por el riesgo de sobrecargarse demasiado con la electricidad ambiental.

CLAVES PARA UNA PRACTICA EFICAZ Y EXCELENTE DE KRIYA

- El Atmasurya Kriya debe practicarse como si nos dejáramos la piel, y nunca mejor dicho, porque debemos quitarnos la antigua piel de la vieja personalidad y ponernos la nueva piel del Vestido del Alma Solar y Divina. Un gran sentimiento impersonal de Amor, Devoción y Entrega al Espíritu Divino debe llenar nuestro corazón cuando afrontamos el Kriya, trascendiendo obligatoriamente la observación y control exclusivos del mental exterior. Debemos penetrar las capas más interiores del aura hasta abrir el caparazón de la Rosa Dorada del Corazón, entonces nuestros ojos se encenderán con el Fuego del Amor y lágrimas caerán al reencontrarnos cara a cara con el Amor Infinito que somos.
- La unión de la corriente elevadora Prana y la corriente descendente Apana genera el Samana Vayu en el plexo solar, el cual permite entrar directamente en el interior del Sushumna. Entonces Pratyahara, o internalización de los sentidos, se produce automáticamente y toda la atención se dirige al Sushumna.
- Los requisitos básicos para practicar Kriya son: "Un cuerpo físico saludable y armonioso. Una fuerza mental poderosa. Una intención noble de corazón."
- Es el Maestro Interior el que debe realizar las respiraciones y el movimiento en el interior del Sushumna, no sólo la mente y la voluntad propia.
- Durante la práctica de Kriya respiraremos siempre por la nariz, mantendremos la boca cerrada y el maxilar superior reposando cómodamente sobre el inferior, sin crear tensión alguna. De esta forma se unirán las corrientes que circulan entre los dos maxilares a través de los dientes, y que son el reflejo de la parte superior e inferior del cuerpo, dividido por el diafragma.
- Hay que mantener la cintura, el pecho y el cuello rectos y alineados y practicar con el flujo del Samana Vayu. Los hombros deben reposar y estar relajados, pero no deben caer de su posición natural, sino bloquearemos la zona dorsal y cervical. Asimismo, si existe un exceso de tensión a causa de los hombros levantados, no podremos reposar en la base del Sushumna.
- Durante toda la práctica del Kriya haremos el Kechari Mudra, el Shambavi Mudra y aplicaremos la presión en el perineo mediante el talón. Si no podemos tocar el perineo con el talón, lo aproximaremos lo máximo posible. Durante las inhalaciones, contraeremos el perineo mediante el Mula Bandha para ayudar a elevar arriba la fuerza de vida y lo relajaremos durante la exhalación.
- Cuando hayamos estabilizado la energía en el 6º sello o Cueva de Brahma, la atención permanente en el Kutastha se desplazará también hacia el 7º sello o Brahmarandra, haciendo la mirada del Lahiri hacia arriba con los ojos medio cerrados, para elevar la percepción en la parte superior de la cabeza; conectando así con la Fuente Cristalina y los sellos superiores que se encuentran sobre nuestra cabeza.

- La corriente que circula por el Sushumna va del 1r sello hasta la raíz de Ajna en el centro de la cabeza, y después hacia la fontanela (7º sello). No debemos forzar la corriente hasta el entrecejo. La percepción de la Luz Interior se incrementa cuando llevamos la atención en el Ajna posterior o en la Cueva de Brahma en el centro de la cabeza. En el Kriya siempre es más importante moverse por detrás que en la zona delantera. Es desde la Raíz de Ajna y la fontanela posterior que en el momento indicado se encenderá el cono de luz dirigido adelante hacia el entrecejo y encenderá la visión del Kutastha.

- A medida que la ejecución de la Respiración Victoriosa sea más efectiva notaremos cómo se abre el pasaje del cuello. Podemos ayudarnos si nos concentramos en la parte frontal del 5º sello en la garganta, dilatando la zona con el sonido “shaaaw”-”sheee” y creando un espacio extra que nos permitirá “aspirar” y trascender rápidamente el Prana inferior acumulado.

- Para los principiantes es importante respetar un ritmo y momento diario de práctica y situarse mirando hacia el este hasta alcanzar un buen nivel. En estados muy avanzados el yogui no depende de horarios ni de direcciones ya que se mantiene siempre en la Presencia del Atmasurya, el Sol que ilumina de día y de noche.

- Al inicio de la práctica del Kriya es importante no ejercer una fuerza desmedida en la ejecución de las técnicas, respiraciones y cierres. Es necesario movilizar el cuerpo con intención y puede ser ligeramente molesto, pero en ningún caso debemos violentarlo. Es preferible lograr primero un estado calmado enfocándose al Kutastha y al Sushumna. Además, si un principiante fuerza demasiado la Respiración Victoriosa o la elevación por el canal central se pueden provocar desajustes, ya que los nadis todavía están desorganizados y la energía no circula por los buenos conductos. Por eso, se recomienda empezar suavemente, estabilizando mínimamente el Kutastha, el Sol del Plexo y la presencia en el Sushumna para percibir el Prana Estático. Una vez estos centros estén parcialmente activos, podemos realizar el Kriya con mayor fuerza e intensidad. La práctica ideal del Kriya es una mezcla de Fuerza y Dulzura.

- Cuando se domina el Kechari Mudra se genera durante la exhalación el sonido de “La Flauta de Krishna”. El sonido se produce en la parte superior de la faringe nasal y parece como si se soplara a través del agujero de una flauta. Este sonido actúa como una navaja cortando el mental inferior. Cuando la lengua puede reposar en la faringe nasal la mirada permanece fijada al infinito y los pensamientos innecesarios se eliminan; se crea silencio y transparencia, la mente opera más racionalmente y el pensamiento se vuelve concreto y preciso.

- Los nudos se deshacen de arriba abajo, así se calma el Prana, se entra en la Realidad Omkar, se alcanza la “respiración tranquila” y finalmente se activa el estado de Kevala Kumbhaka. Primero es levantar la lengua para deshacer el nudo de la nuca/garganta mediante el Kechari Mudra. Segundo es perforar el nudo dorsal mediante la Respiración Kriya y el golpeo del Aumillo. Tercero es perforar el nudo del ombligo mediante el Navi Kriya (creando Samana y uniendo el Prana y Apana Vayus). Y cuarto es perforar el nudo del cóccix mediante la Respiración

Kriya y las técnicas avanzadas.

- El Atmasurya siempre está presente en el Kutastha, pero a causa de la cortina tenebrosa del ojo espiritual, llamada Abaran, no lo vemos y percibimos una oscuridad total. Tal y como las nubes tapan el sol, Abaran tapa el Sol Divino y parece que no esté. Así, el discípulo debe vencer la desviación de la atención llamada Bikshep, la cual intenta siempre desviar la atención del discípulo en cualquier dirección impidiendo que permanezca enfocada en el Atmasurya. Con la práctica, el discípulo podrá vencer la cortina oscura Abaran revelando la Luz y se deshará de Bikshep y podrá mantener la Dhyana en el Espíritu Divino sin dificultad.

- Generalmente, la mente dinámica y agitada se encuentra en la parte delantera del cuerpo y la mente estable o tranquila se estabiliza en la parte trasera, en el canal central. ¿Cómo podemos pasar de una a otra? Lahiri dice que la mente dinámica debe hacerse reposar en el Triángulo del Kutastha. La “mente” o Pranavayu debe elevarse hasta el 6º sello y después girarla de la derecha a la izquierda (se eleva el lado derecho mental-solar-activo y después se hace el equilibrio entre los dos hemisferios abriendo el Atmasurya). Cuando la mente penetra el Kutastha, la Alegría Suprema es inexplicable. Entonces, desde el Sol del Plexo-Arjuna y el Kutastha-Krishna se pasa toda la atención con la ayuda del Samana Vayu hacia el Sushumna.

- Cuando se habita totalmente el Sushumna, la respiración exterior desaparece, se entra en el estado de Kevala Kumbhaka donde la mente y el Prana se vuelven estables y quietos y todo lo transitorio se evapora. Entonces no hay dualidad ni no dualidad porque todo fusiona con el Supremo Absoluto.

- Los Yoguis pueden ver un Triángulo dentro del Kutastha. Este Triángulo es la Primera Emanación Trinitaria de la Fuente, la expresión de los “Poderes Triples” que se encuentran en la 24ª dimensión. La mente debe penetrar el Triángulo como un falo, cuando lo hace, dentro del Triángulo aparece un punto o estrella que es la Semilla Primordial de la Fuente, el Origen de este Universo Hijo. El Gran Yogui Crístico penetra la Estrella y se funde en la Luz Ilimitada de las Residencias Divinas del Padre que se encuentran en los Universos Superiores. El Kutastha es el “Lugar de Residencia Original”, el Yoni de la Creación, y la mente el Falo, en este caso el principio femenino y masculino respectivamente. Éste es uno de los significados del matrimonio-fusión de los dos principios expresado en el Shiva Lingam



CITAS INSPIRADORAS

"La única verdad que vale la pena buscar, es el Sol Espiritual: desde que resplandece en nosotros, hace florecer todas nuestras virtudes, exactamente como el sol físico hace eclosionar la vida de toda la Naturaleza."

Omraam Mikhaël Aïvanhov

"El cuerpo es el arco, la sílaba AUM es la flecha, la mente es la punta, la tiniebla es el blanco. Traspasando lo que está envuelto de tiniebla se contempla a Brahman, como si fuera una rueda de fuego chispeante, del color del sol, poderosa, más allá de la tiniebla. Cuando el hombre la ha visto, entra en la inmortalidad."

Kaivalya Upanishad

"Este Atmasurya no se consigue con la instrucción, ni con la inteligencia, ni con el saber. Es alcanzado por aquellos que el Atmasurya elige. El Atmasurya les revela su propio ser a través de la sabiduría. Aquel que no se ha apartado de la maldad, que no tiene paz, que no está concentrado, que tiene la mente inquieta, éste no puede realizar el Atmasurya, ni siquiera a través de la sabiduría."

Katha Upanishad

"Una Persona del tamaño de un pulgar es el Atman interior. Que siempre habita en el corazón de los seres. Actúa mediante y a través del corazón, la mente y el espíritu. Los que lo conocen se convierten en inmortales. Esta Persona es realmente el Señor Poderoso, hace mover todo lo que es, inspira las acciones más puras. Él es Maestro y Luz inmutable."

"Más sutil que el sutil, mayor que el mayor, el Atman está oculto en la cueva del corazón de todos los seres. Aquel que, libre de todo afán, lo contempla, vence la aflicción, viendo por la gracia del Creador al Señor y su Gloria. Yo lo conozco, el Atman Primordial que no envejece, que lo llena todo con un poder penetrante. El nacimiento -dicen- se detiene para quien conoce a aquel que los conocedores de Brahman llaman Eterno."

"He conocido a aquella poderosa Persona, dorada como el sol, más allá de toda tiniebla. Conociéndola, un hombre trasciende la muerte; no hay otro camino para alcanzar esta meta."

"Hay dos Brahman para contemplar: el Brahman como sonido y el Brahman silencioso. Ahora bien, es por el sonido que el silencioso se revela. El sonido aquí es AUM. Habiendo conocido el Brahman como sonido se llega al Brahman Supremo."

Extractos de los Upanishads

"Cuando uno avanza espiritualmente, puede concebir la respiración como un concepto mental, un acto de la mente: una respiración soñada. El Kriya Yoga, practicado profundamente, disolverá la respiración en la mente, la mente en la intuición, la intuición en la percepción gozosa del Alma, y el Alma en el Gozo Universal del Espíritu."

Paramhansa Yogananda

"El Absoluto Espacio Triangular de Origen es intensamente refulgente. Una semilla diminuta como la de la mostaza se puede ver dentro del Triángulo, que se transforma en una intensa Luz como una estrella."
Lahiri Mahasaya

**+ EL ATMASURYA ES EL ESPÍRITU VIVO, EL SEÑOR MISMO,
ÉL ES EL MAESTRO! +**

Lecturas adicionales:

- *Kriya & Hamsa Gita*
- *Bhagavad Kriya Gita (en preparación)*