



MANUAL D'APRENENTATGE

Versió 1.1

Silah Pere Sicart

ADVERTIMENT: Degut a la naturalesa subtil de la pràctica de l'Atmasurya Kriya, es recomana aprendre les tècniques amb algú que hagi realitzat la presència del seu propi Sol Interior per poder rebre els elements vibratoris necessaris. Per aquesta raó els mestres de Kriya emfatitzen la necessitat d'aprendre les tècniques amb una ànima que hagi realitzat el seu propi Sol Diví.

Es tracta de la Flama que es passa de generació en generació, de Mestre a deixeble, d'Ànima a Ànima. Idealment s'encoratja a cadascú a trobar l'escola de Kriya més adient per a ell o l'Ànima que podrà passar-li la Flama de l'Esperit Diví. Es necessita una gran humilitat.

Per això aquest manual s'ofereix com un mitjà d'estudi, repàs i aprofundiment per a tots aquells que han rebut prèviament la iniciació al Kriya, o bé com una guia teòrica dels fonaments i la pràctica del veritable Ioga per als neòfits. En tots dos casos, trobareu forces coneixements rellevants que segur enriquiran la vostra pràctica o us donaran una visió més completa d'aquesta antiga ciència.

En el cas afortunat que algú ja hagi accedit als plans espirituals i tingui un contacte net i transparent amb la seva pròpia Ànima i els seus guies/Mestres, amb l'ajuda prèvia del manual pot rebre directament de manera interior les instruccions per realitzar correctament les tècniques i les disposicions energètiques adients. Aleshores el paper d'un mestre exterior és secundari, encara que sempre es molt recomanable estar en contacte amb iniciats encarnats. Cal una gran honestedat i veracitat en un mateix per no autoenganyar-se en aquest sentit. En cas contrari, cadascú és responsable de les possibles conseqüències perjudicials d'una aplicació incorrecta de les tècniques.

*En agraïment a tots els Mestres i deixebles que ens han entregat la
Flama Viva de l'Atmasurya i han conservat i compartit els
ensenyaments d'aquesta ciència sagrada i atemporal.*

Srila Silah Sirius

pere.silah@gmail.com

www.cordelfocblanc.net

*Realitzat pel Cor del Foc Blanc:
La Fraternitat de Llum i Amor, 2026.*



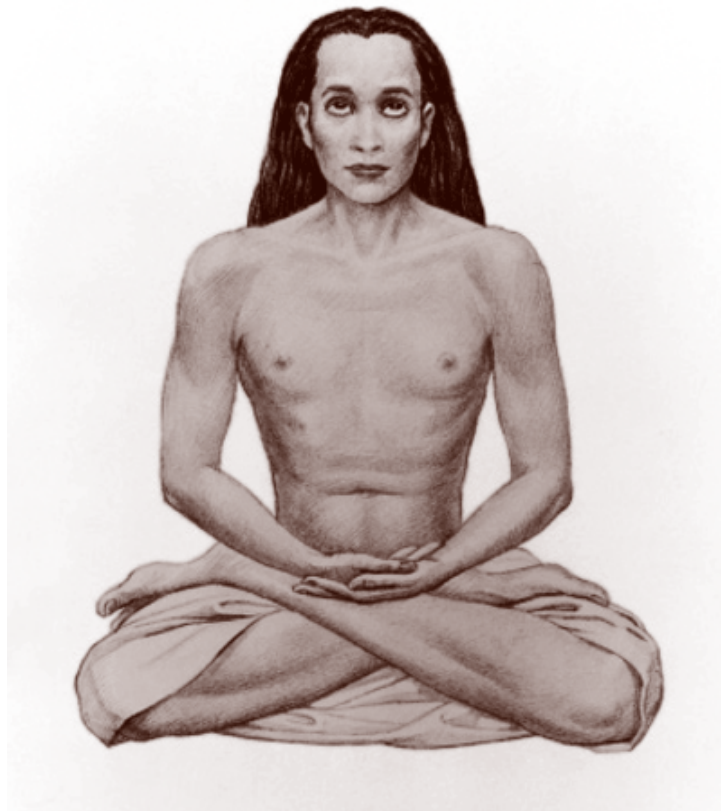
EL COR DEL FOC BLANC
LA FRATERNITAT DE LLUM I AMOR

ATMASURYA KRIYA

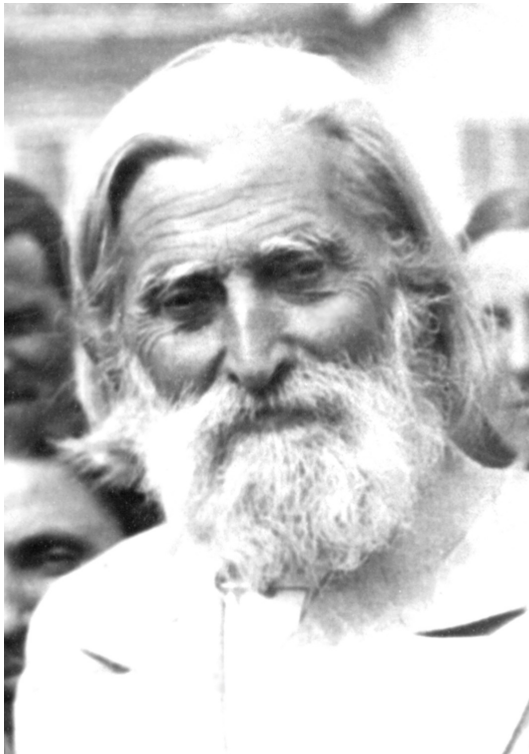
"L'Acció del Sol Diví!"

"És l'Acció (Kriya) per encendre l'Ànima (Atma)
amb el Sol Diví (Surya)"

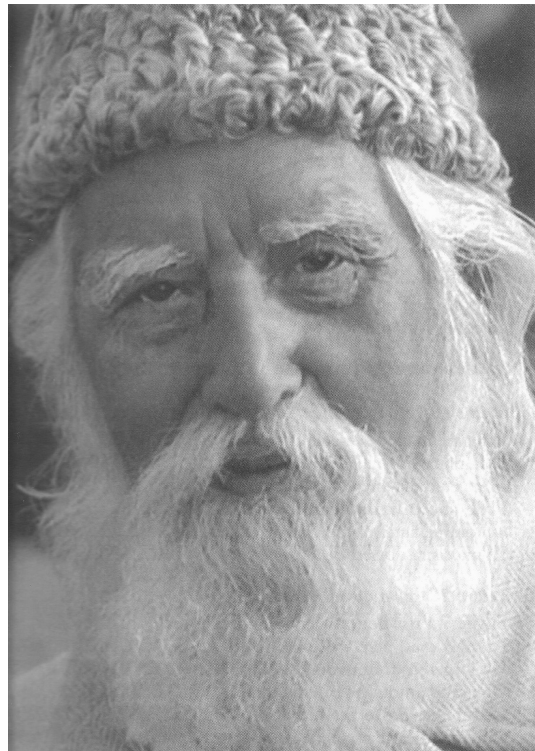
"Jo únicament sóc l'Atmasurya!
Jo únicament sóc el Sol Diví!"
Lahiri Mahasaya



*Mahavatar Babaji,
El Mestre de Mestres, el Radiant Incognoscible de l'Eterna Joventut,
representant a la Terra de la Font i l'Ancià dels Dies.*



Mestre Peter Deunov/Beinsa Douno



Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov



Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri Mahasaya
"Quan la Saviesa presideix, l'ordre és salvaguardat."

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	7
PRINCIPIS BÀSICS	8
LA GRAN BATALLA	10
DEL PRANA DINÀMIC AL PRANA ESTÀTIC	11
HABITAR PLENAMENT EL SUSHUMNA	13
ALLIBERAR EL SUSHUMNA DES DE DALT.....	15
ELS 7 SEGELLS I ELS CENTRES DEL CAP	17
EFFECTES DE LA PRÀCTICA CORRECTA DE L'ATMASURYA KRIYA	21
DISPOSICIÓ PER A LA PRÀCTICA DE L'ATMASURYA KRIYA.....	21
LES EINES DE L'ATMASURYA KRIYA.....	25
L'AUMELL.....	25
ELS TRES TANCAMENTS.....	26
UJJAYI PRANAIAMA.....	28
TALABAYA KRIYA I KECHARI MUDRA.....	31
SHAMBAVHI MUDRA	33
RUTINA BÀSICA DE L'ATMASURYA KRIYA	34
PREPARACIÓ DE LA PRÀCTICA.....	34
ENTRADA AL CANAL DAURAT AMB EL SO OMKAR.....	35
MAHA MUDRA	36
NAVI KRIYA	37
YONI MUDRA	38
KRIYA PRANAIAMA	39
PARAVASTHA.....	41
TÈCNiques COMPLEMENTÀRIES.....	44
ENLLAÇAMENT DELS 6 SEGELLS AL SAHASRARA	44
NADI SODHANA.....	45
SUSHUMNA SODHANA.....	46
REPIC DE L'AUMELL AL 4t I 5è SEGELLS	46
LA RELLEVÀNCIA DEL SURYA TXAKRA	48
L'ELEVACIÓ DEL COSTAT DRET.....	48
QUAN NO ES RECOMANA FER KRIYA.....	49
REGLES GENERALS PER A L'ALIMENTACIÓ I EL DESCANS.....	50
CLAUS PER UNA PRÀCTICA EFICAÇ I EXCEL·LENT DE KRIYA.....	50
CITES INSPIRADORES	53

INTRODUCCIÓ

L'Atmasurya Kriya és el Ioga Etern i Atemporal ensenyat a l'antiguitat pel Crist-Krishna als Ancians Solars, que a la vegada el van transmetre a l'esperit del nostre Sol Surya i d'ell va arribar als Rishis, els Grans Mestres Solars de la humanitat.

És el Sacrifici de l'Alè o Prana individual a l'Esperit Diví, entrant en l'estat de Prana Estàtic. És el veritable Ioga o Unió amb el Senyor Crist-Krishna i la Consciència Divina Universal.

En la nostra època ha ressorgit gràcies al Mahavatar Babaji i al Gran Mestre Lahiri Mahasaya, que el va anomenar Kriya Ioga. Seguidament, grans Esperits enviats per a l'ocasió el van pregonar com ara Sri Yukteswar, Pranabananda o Panchanan Battacharya. Paramhansa Yogananda, Swami Hariharananda i, més recentment, Yogiraj Siddhanath, van portar el missatge a occident. Cal recordar la línia familiar mateixa de Lahiri Baba que va passar del seu fill Tinkari Lahiri al seu net Satyacharan Lahiri.

Mitjançant la *Il·luminació* (Pran) i la *Purificació* (Apan) de totes les seves capes, l'Ànima pot unir-se de nou amb l'Esperit Diví (Kutastha Brahma). L'Atmasurya és el Sol de la Vida, la Llum Primordial, la primera manifestació en forma de l'Absolut; és el Logos Creador, el Crist-Krishna, és el Sol dels Sols: el Sol Diví interior que resplendeix com milions de sols.

El Kriya Ioga és doncs la ciència de l'**Atmasurya**: fusionar l'Ànima individual amb el Sol Diví o Ànima Suprema habitant el Canal Central Daurat Sushumna; és també la ciència del **Kevala Kumbhaka**: entrar espontàniament, després d'equalitzar el Prana Vayu i l'Apana Vayu, en l'estat sense respiració pulmonar, on es revela la Llum i el So Omkar.

Per als practicants de l'ATMASURYA KRIYA els Mestres Directors són Lahiri Mahasaya, Babaji i els seus deixebles, juntament amb Omraam Mikhaël Aïvanhov, Peter Deunov i l'Ordre de Melquitsédec.

Aquesta Ciència és practicada lliurament per tots els iniciats de diversos Sistemes Estel·lars de la nostra galàxia; així ens ajuntem amb els germans de Sírius, Orió i altres estels en el treball d'unió entre l'Ànima Individual i l'Esperit Diví.

"El desig diví s'ha expressat a través de tu, Lahiri. Retiro les rigoroses proteccions que durant segles han amagat el Kriya al món. Dóna lliurament el Kriya a tots aquells que sincerament i humilment et demanin ajuda."

"Pocs mortals saben que el Regne de Déu inclou el regne de les satisfaccions terrenals. El Regne Diví comprèn el terrenal, però aquest darrer, sent efímer, no pot incloure l'Essència de la Realitat."

Babaji

PRINCIPIS BÀSICS

L'Atmasurya Kriya és l'art i la ciència ancestral de l'autorealització, comprovada i demostrada al llarg dels mil·lennis pels grans savis i mestres arreu del món. És el procés de convertir la respiració en força de vida, transformant el cos en Llum. És el camí subjacent a totes les creences i religions per arribar a l'estat de "Ioga": la Unió i l'harmonia amb tota la Vida.

Amb la respiració Kriya, la consciència que es troba en el cos físic i s'identifica amb els sentits, és transferida a la columna vertebral i al cervell i transformada en Super-consciència. Es tracta d'un conjunt d'eines o tècniques que poden combinar-se de diferents maneres per realitzar "*la cerimònia del foc sagrat del iogui*"; on s'ofereix l'alè ascendent i descendent per equalitzar els dos corrents i obrir el Sushumna (el canal central de la columna vertebral), entrant en l'estat d'expansió anomenat "Kevala Kumbhaka".

Presentem de manera resumida els 3 principis que guien la pràctica de l'Atmasurya Kriya i els 8 passos del Ioga que desemboquen en l'estat de Samadhi o unió amb la Divinitat.

Els 3 Principis:

- **Auto-disciplina, simplicitat i austeritat:** Relaxar i reduir els desitjos mundans del cos perquè la ment i l'Esperit no es trobin atrapats per ells. Dominar els hàbits automàtics perquè el cos respongui a la voluntat de la consciència. Aplicar la disciplina i la rectitud necessàries per col·locar un fonament sòlid per a la pràctica.

- **Estudi auto-dirigit:** Afinar i purificar la ment per ser cada vegada més receptius a la consciència interior. Es refereix tant a l'estudi dels autèntics llibres sagrats en general i els relacionats amb la pràctica de Kriya en particular, així com a l'auto-observació introspectiva per conèixer en profunditat les nostres virtuts i els dons de l'Ànima i també tendències mentals-emocionals, desviacions, falles, etc., per poder identificar-les i corregir-les.

- **Auto-oferiment a l'Esperit Diví:** Acceptar i realitzar la Voluntat de Déu, entregar la nostra Ànima a les mans de l'Esperit Diví. L'ambició, la rebel·lió o el descontentament impedeixen a la calma penetrar el nostre cor. Implica l'acceptació de les circumstàncies que la vida ens ofereix per no resistir-nos i poder entrar en la pau emocional i mental, la base per practicar amb èxit.

Els 8 passos del Ioga van ser transmesos per *Patanjali*, antic savi i Mestre de Ioga de l'Índia, en el seu llibre "*Ioga Sutras*":

1. Yama: disciplina social

Són els comportaments que ens perjudiquen i convé evitar com la violència, la cobdícia, l'orgull, la cobejança, el descontentament, l'enveja...

2. Niyama: disciplina individual

Són les virtuts que ens afavoreixen i convé practicar com la puresa, la gratitud, l'amor desinteressat, la humilitat, la simplicitat, la bondat...

3. Asana: postura

Es refereix a mantenir la bona postura de meditació, ja sigui la postura més senzilla amb les cames creuades, la Siddhasana o el lotus complet, amb l'esquena recte i el cos reposat.

4. Pranayama: regulació de l'energia subtil

El domini de la força vital per mitjà de la respiració. La transformació del Prana Dinàmic en Estàtic.

5. Pratyahara: interiorització de la ment

La transferència dels sentits exteriors als sentits interiors de l'Ànima. L'observació introspectiva i l'estat transcendent dels fenòmens que ens envolten.

6. Dharana: direcció de la ment

L'Estat de Concentració precisa i exclusiva de l'atenció. Durant la pràctica es dirigeix principalment sobre parts del cos físic, dels cossos subtils, els segells o el Sushumna.

7. Dhyana: atenció a la realitat divina interior

L'Estat de Meditació Celestial sense esforç de concentració. La connexió fluida i directa amb la Font de Llum-Goig-Coneixement del Kutastha.

8. Samadhi: absorció total

L'Estat de Contemplació Divina, de Super-consciència i de Fusió amb l'Atmasurya. El Paravastha, l'Estat Transcendental del Kriya.

Arribats al pas final, hi ha diversos nivells de Samadhi o Fusió que podem simplificar en 3 tipus:

- El primer s'anomena **Savikalpa** i correspon a l'entrada momentània en l'estat de Samadhi. És un estat temporal on molt sovint hi arribem inconscientment i on l'observador encara és present.

- **Nirvikalpa** Samadhi és quan estabilitzem l'estat de fusió amb l'Atmasurya en l'Estat Transcendental del Kriya i l'observador es dissol també en la Llum.

- **Sahaja** és el Samadhi en el que ens mantenim en l'estat de Nirvikalpa tant actuant en el món com en els moments de recolliment interior. Aquesta és la vertadera realització: l'Estat Essencial i Natural de la Vida.

Cal vigilar amb l'enganyifa del "Fals Samadhi", el qual és una falsa percepció de la il·luminació. És una fantasia obtinguda en els cels inferiors on la víctima creu que ja és un ésser realitzat o alliberat, quan en realitat està atrapat per les forces negatives en la seva pròpia il·lusió, oblidant realitzar l'"Acció de l'Atmasurya" i la feina d'acompanyament, gràcia i redempció del Crist-Krishna per tota la Creació.

LA GRAN BATALLA: EL KUTASTHA (KRISHNA) I EL SOL DEL VENTRE (ARJUNA) CONTRA TOTS ELS ENEMICS INTERIORS

Quin és el significat interior/esotèric de la gran batalla relatada al Mahabharata de Vyasa en relació a la pràctica de l'Atmasurya Kriya? El Mestre Lahiri ho va exposar clarament de la següent manera. (Els conceptes particulars del Ioga que trobareu ara estan explicats més endavant en els següents apartats del manual).

El camp de batalla *Kurukshetra* representa el nostre propi cos on combaten els *Kauraves* (l'aferrament material, els atributs negatius de la ment i les tendències tenebroses de la personalitat) contra els *Pandaves* (l'alliberament espiritual, els atributs positius de la ment i les virtuts de l'Ànima).

Els cinc germans *Pandaves* representen els cinc elements corresponents als cinc primers segells:

- **Sahadeva:** 1r segell Muladhara, Terra.
- **Nakula:** 2n segell Svadisthana, Aigua.
- **Arjuna:** 3r segell Manipura, Foc.
- **Bhima:** 4t segell Anahata, Aire.
- **Yuddisthira:** 5è segell Vishuddha, Espai-Èter
- **Krishna:** 6è segell Ajna-Kutastha, la Llum Divina.

Els cinc germans representen les forces del Prana Dinàmic de la Mare Natura *Prakriti*. El primer Pandava Yuddisthira ja és lliure, és l'Èter, l'Espai que fusiona directament amb el Kutastha-Krishna. Bhima és l'Aire a l'Anahata txakra on resideix l'essència del So Omkar i només fusiona fins a la gola amb l'Èter. Arjuna és l'essència de foc al melic que es fusiona amb l'Anahata i per tant també és incapaç per ell mateix de dissoldre's en el Kutastha. El mateix passa amb Nakula-Aigua i Sahadeva-Terra que fusionen amb el Foc i l'Aigua respectivament.

Qui és doncs el guerrer que pot realitzar la batalla i precisa la guia lluminosa del Crist-Krishna? És Arjuna, l'essència de foc latent al Manipura, ell és la calor i força vital que circula per tot el cos i la que emprèn i possibilita la pràctica de l'Atmasurya Kriya. Krishna és el Foc Diví i Arjuna el fill del foc. Per això Krishna ensenya el Ioga a Arjuna i no als altres germans.

El carruatge dirigit per Krishna és el cos humà, els dos cavalls representen a Ida i Pingala i les regnes al Sushumna, el canal central. Per tant, tenim a Krishna, el Sol Diví, com a conductor del nostre vehicle humà i Arjuna, com el Sol del Ventre, l'energia de foc que ens permet activar la Força Kundalini. L'arc d'Arjuna també representa el canal central que s'activa tensant-lo amb la força del Pranaiaama.

Sri Krishna és el *Kutastha Chaitanya*, l'Ull de la Llum Divina que guia Arjuna pel bon camí de la Veritat. Simbòlicament, és l'Estel de Betlem de cinc puntes que apareix damunt de l'establia on neix el Crist, és a dir, damunt del nostre cap. El Kutastha mateix és la manifestació del Senyor i del Prana Estàtic.

El Iogui ha d'activar la vibració d'Arjuna, el Sol del Ventre, l'estat de Vishnu, i des del Manipura enviar la força del Prana al Muladhara. D'aquesta manera, la connexió del Manipura al Muladhara i des del Muladhara pujant tot el Sushumna fins al Kutastha, crea el circuit de Prana Estàtic.

A través del Pranaiaama orientat interiorment, gràcies al Samana Vayu on resideix Arjuna, l'Apana Vayu situat sota el melic i el Prana Vayu situat per sobre d'ell cessen la seva atracció/repulsió. Quan la pràctica de l'Atmasurya atura completament el Prana aleshores s'assoleix l'estat de permanència al Kutastha. És el Samana Vayu el que permet fer Pratyahara directament i transferir la consciència totalment al Sushumna.

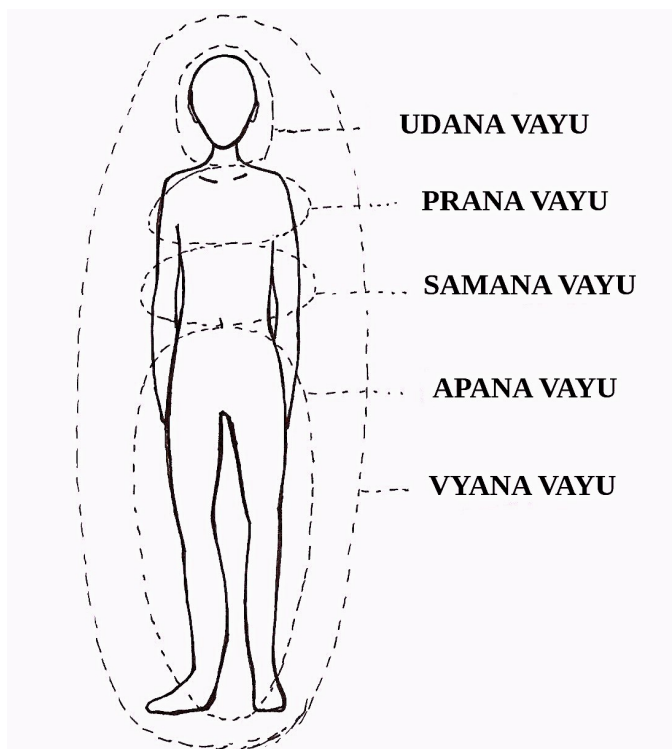
Hem de sublimar els 5 elements (terra-aigua-foc-aire-èter) i assolir el Kutastha-Krishna!

El "Kriya Heroic" de les llegendes només el poden realitzar les Ànimes totalment entregades al Senyor, encenent una gran pira de foc ardent sacrificial a través del Sushumna, que consumeix tot allò il·lusori i allibera l'Ànima dels estats més densos i feixucs. Inclús els Ioguis Crístics treballen amb els karmes i els cossos subtils de moltes Ànimes i purifiquen l'energia col·lectiva d'un poble, ciutat o país; el seu Kriya és un oferiment desinteressat que assumeix les càrregues de la humanitat per ajudar-la secretament.

DEL PRANA DINÀMIC AL PRANA ESTÀTIC- KEVALA KUMBHAKA: CONQUERIR I ESTABILITZAR ELS 5 AIRES (VAYUS)

Un dels objectius principals de l'Atmasurya Kriya és conquerir els 5 Aires per calmar-los i poder passar del Prana Dinàmic al Prana Estàtic. L'estat agitat dels segells inferiors correspon al Prana Dinàmic, on perdem la claredat del sentiment superior i la Llum del Kutastha. El Prana Estàtic es troba als segells superiors i quan ens hi estabilitzem entrem en una pacificació total dels segells inferiors. Principalment el Prana Estàtic es troba al Vishuddha o 5è segell, al Kutastha del 6è segell i a la Fontanel·la del cim del cap corresponent al 7è segell.

SEGELL O TXACRA	ELEMENT/ESSÈNCIA	VIBRACIONS DE PRANA
7. SAHASRARA	ABSOLUT	100% Prana Estàtic
6. AJNA O KUTASTHA	ESPERIT DIVÍ	0-9
5. VISHUDDHA	ÉTER/ESPAI	10
4. ANAHATA	AIRE	100
3. MANIPURA	FOC/CALOR	1000
2. SVADISTHANA	AIGUA	10000
1. MULADHARA	TERRA	100000 de Prana Dinàmic



El Prana s'anomena Vayu, o “aire vital”, quan opera a dins del cos humà, i no l'hem de confondre amb l'aire que respirem. Es tracta de les cinc forces intel·ligents que sostenen el cos físic i els cossos subtils.

Només a partir del domini de la força de vida podrem entendre el seu funcionament i, per poder arribar a dominar el cos i la ment, cal aprendre a reconèixer i guiar les activitats dels cinc aires subtils principals. A continuació descriurem cadascun d'ells.

Prana Vayu

És “L'Aire Vital Ascendent” que deriva el seu nom del Prana genèric. Funciona a la zona del pit i reposa en el cor, on pren un color rosat o vermell diamant. Regula el sistema nerviós controlant la paraula, els músculs respiratoris, la circulació de la sang i la temperatura corporal. Correspon al moviment ascendent il·luminador que acompanyem amb la inhalació.

Samana Vayu

És “L'Aire Vital Equalitzador” del Prana i l'Apana que funciona a la zona del Manipura entre el cor i el melic, reposant en aquest últim. Controla tota l'activitat metabòlica involucrada en la digestió a través de la part simpàtica del sistema nerviós. El seu color varia entre el blanc lletós i el cristall resplendent.

Apana Vayu

És “L'Aire Vital Descendent” que funciona a la zona que va entre la part baixa de l'abdomen i les plantes dels peus. El lloc de repòs de l'Apana es troba a la zona de l'anus. Regula les funcions dels ronyons, del sistema excretor i reproductiu a través del sistema nerviós. El seu color és un vermell granatós. Correspon al moviment descendent purificador que acompanyem amb l'exhalació.

Udana Vayu

És “L'Aire Vital Elevador” que reposa a la gola i s'eleva fins al cim del cap. A través del sistema nerviós controla la parla, la deglució, el sentit de l'equilibri, la memòria i l'intel·lecte; també anima el creixement, la lleugeresa i l'agilitat del cos. Udana té un color blanc pàl·lid i mobilitza l'energia que eleva la Força Kundalini des de la gola fins al Sahasrara.

Vyana Vayu

És “L'Aire Vital Abraçador”, la força que embolcalla el cos sencer i no té un punt de repòs específic. Vyana és l'aura al voltant del cos i regula el funcionament harmònic de tots els altres Vayus. S'encarrega de la circulació i el moviment de l'oxigen, els moviments voluntaris i involuntaris dels músculs i els lligaments i manté el cos dret enviant senyals a la columna; a més a més controla els nervis físics i els canals subtils (nadis) i té el color d'un raig de llum.

Conquerint els 5 Aires o Vayus el deixeble s'estabilitza en l'essència del Kutastha, calmant totalment el Prana Dinàmic i entrant al Prana Estàtic, el qual és la porta a l'estat sense respiració pulmonar, anomenat Kevala Kumbhaka.

HABITAR PLENAMENT EL SUSHUMNA: *SUBLIMAR ELS SUBCANALS IDA I PINGALA*

IDA	SUSHUMNA	PINGALA
Femení	Androgin	Masculí
Receptiu	Presència	Emissiu
Lluna	Foc Diví	Sol
Tamas - Inèrcia	Sattva - Puresa	Rajas - Acció
Nèctar	Manà del Cel	Verí
Esquerre	Centre	Dreta

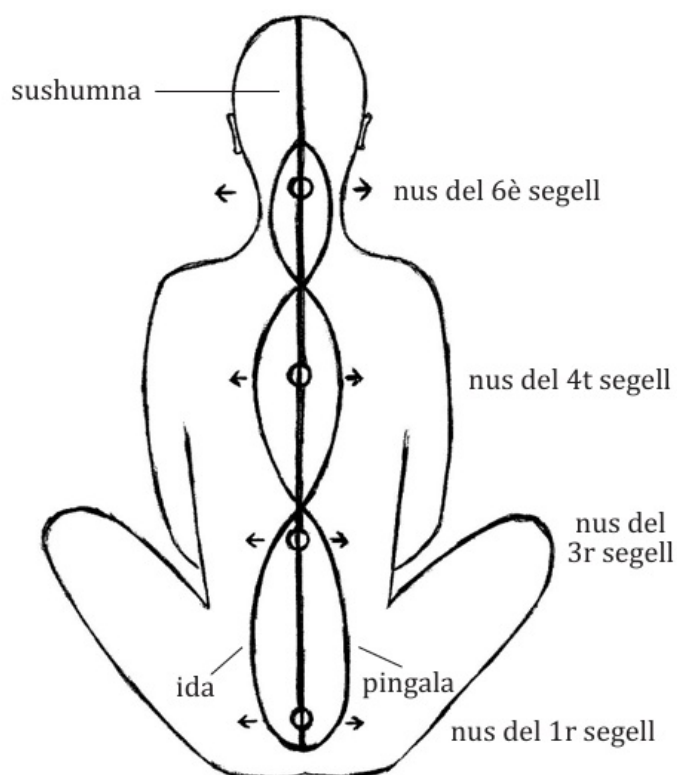
En el cos energètic hi ha 3 canals subtils principals que regulen tota la resta de circuits. Es tracta del Sushumna o canal central i els dos subcanals principals: Ida i Pingala. Els dos subcanals estan lligats al primer segell Muladhara i pugen serpentejant fins al nas, creuant-se a l'alçada del plexe solar i el tim. La clàssica figura farmacèutica del caduceu amb les dues serps correspon exactament al Sushumna, a Ida i Pingala. Aquesta era la vertadera medecina abans de que comencéssim a empatxar-nos de pastilles!

Ida és el canal fresc i lunar. Comença el seu recorregut a l'esquerre del Muladhara i acaba al nariu esquerre. Pingala és el canal calent i solar, arrenca a la dreta del primer segell i acaba al nariu dret. Quan arriben al cervell els dos corrents s'inverteixen; d'aquesta manera la part dreta del cos i l'hemisferi esquerre del cervell corresponen a la polaritat masculina (solar-Pingala-analitzadora), i la part esquerra del cos i l'hemisferi dret a la polaritat femenina (lunar-Ida-sintetitzadora).

L'objectiu de l'Atmasurya Kriya és evitar la polarització exclusiva de l'energia per un dels dos canals i fusionar Ida i Pingala a l'interior del Sushumna. Es tracta de fer entrar els dos subcanals principals al canal central. D'aquesta manera, i només

mitjançant el Sushumna en les seves capes interiors, la Força Kundalini s'eleva superant els nusos més enllà del 6è segell, obrint la Porta de Brahma al 7è segell. Així l'Ànima s'allibera i fusiona amb l'Atmasurya i els segells superiors de l'Ànima Divina.

Els nusos són punts al llarg del Sushumna que frenen el passatge natural del Prana. Són llocs on l'energia tendeix a aturar-se, bloquejar-se i crear certes complicacions. A més, en els nusos es produeixen escapaments d'energia que impossibiliten l'arribada de la Força Kundalini als segells superiors, cosa que començarem a solucionar aplicant correctament els tancaments. Cada segell juga el seu estira i arronsa fins que és perforat i deixa pujar l'energia, però hi ha quatre nusos més difícils de superar que es troben al primer, tercer, quart i sisè txacres. Aquí veiem el recorregut d'Ida i Pingala així com els quatre nusos o fuites de Prana principals.



Els 4 nusos es resumeixen en els 3 *Granthis* (nusos) que impedeixen l'elevació lliure de la Força Kundalini, provocant tot tipus de patologies, patiments i causant convulsions i sacsejades en el cos físic quan l'energia intenta elevar-se.

1. Brahma Granthi: el nus del 1r segell Muladhara on s'amaguen les diverses pors: a la mort, a la inseguretat física o econòmica, a ser nosaltres mateixos fins al moll de l'os, a arrelar l'Ànima en el cos físic, etc.

2. Vishnu Granthi: inclou el nus del 3r segell Manipura i el del 4t segell Anahata entre els omòplats, on s'amaga l'orgull espiritual, l'odi, l'enveja, la desconfiança, el descontentament, la recerca malaltissa de poder i altres verins del cor.

3. Rudra (Shiva) Granthi: el nus del 6è segell Ajna al centre del cap, on s'amaga l'excés de control, la manipulació mental, el fet de jutjar des de la dualitat, la hipocresia, la pretensiosa autosuficiència i el fals somriure entre altres obstacles.

ALLIBERAR EL SUSHUMNA DES DE DALT *EL DESPLEGAMENT DEL COLOM DES DEL SAHASRARA*

Generalment en la literatura del yoga s'explica que els centres del Sushumna o de la Força Kundalini s'obren de baix a dalt, és a dir, començant pel Muladhara i pujant l'escala fins al Sahasrara. En realitat, tal com ens va dir el Lahiri i està escrit en antics textos com el Manusanghita, cal primer desfer els nusos en ordre descendent:

“El Dharma o religió es pot dividir en 4 passos:

- 1. Aixecar la llengua.*
- 2. Perforar el nus dorsal.*
- 3. Perforar el nus del melic.*
- 4. Perforar el nus del còccix“.*

Lahiri Mahasaya

Per assolir la Realització Eterna, el deixeble ha de perforar quatre nusos (granthis), un rere l'altre. Respectivament són: Jiohagranthi (nus 6è segell), Hridayagranthi (nus 4t segell), Navigranthi (nus 3r segell), Muladhargranthi (nus 1r segell)

Manusanghita 1:81

D'aquesta manera, quan el deixeble arriba al centre del còccix Muladhara, una vegada oberts els nusos un després de l'altre en ordre descendent, es produeix la dissolució ascendent des del Muladhara fins a l'Ajna dels cinc elements: terra, aigua, foc, aire i èter (espai). En aquest moment, l'Ànima Realitzada s'allibera de les forces elementals i entra completament en la presència de l'Atman en els plans Celestials i Divins.

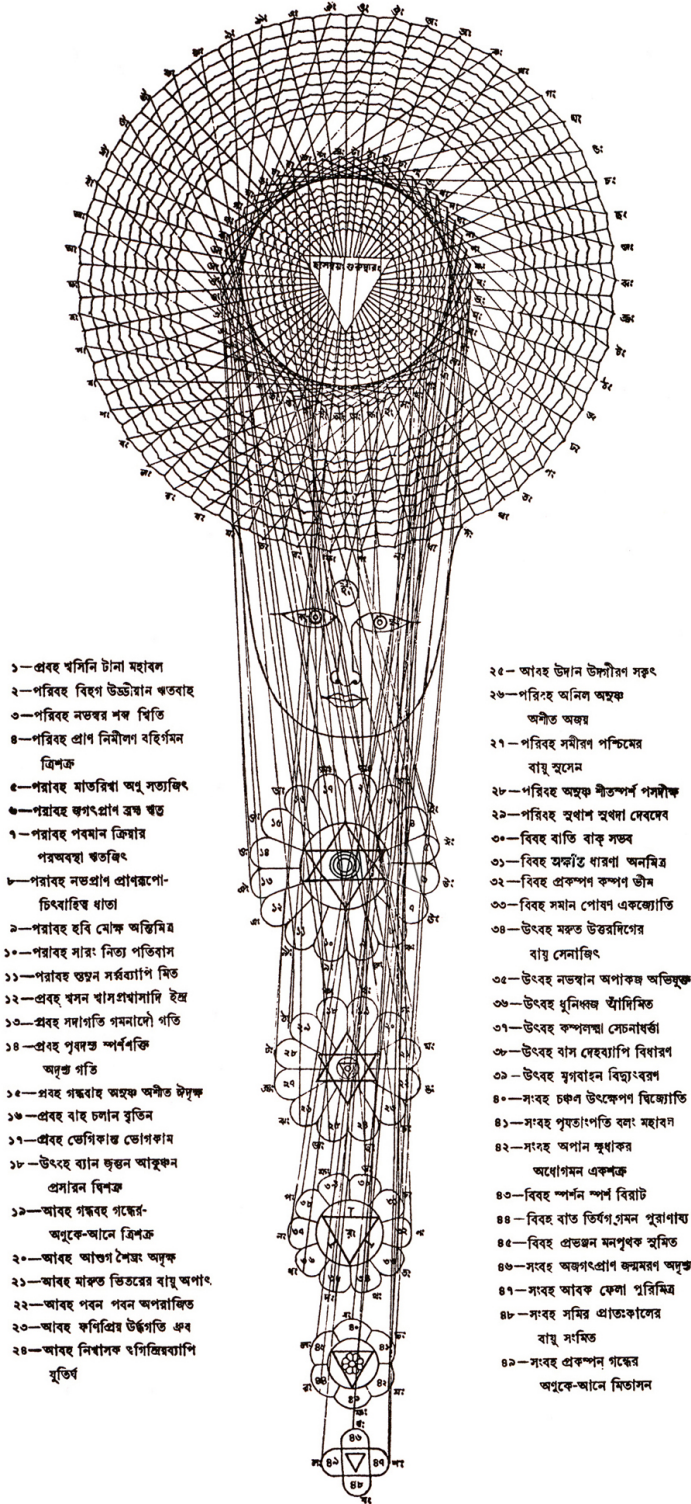
Per això també en la tradició occidental es diu que el Colom o Esperit Sant ha de baixar a buscar la serp o Força Kundalini que reposa al còccix, i junts elevar-se pel canal central. Aquesta és la manera d'evitar tots els perills que comporta despertar la Força Kundalini sense la presència dels Testimonis de la Petita Llum del Cap i la Petita Calor del plexe solar.

Així, mitjançant la practica de l'Atmasurya Kriya permetrem que la Llum baixi progressivament pel canal central a mesura que desfem els nusos i purifiquem els

centres inferiors per encendre finalment la Força Kundalini Unitària des del còccix.

Com veiem en aquest esquema del Lahiri Mahasaya, tot el Patró dels 7 Segells es desplega des del 7è segell Sahasrara i es connecta amb els altres sis segells, enllaçant els 49 Vayus o Aires a cada pètal corresponent.

—যোথিরাঙ্ক ক্রাণচরণ লাহিড়ী মহাশয় প্রদত্ত বটচক্রের চিত্র।



La base de la columna resideix al centre del cap a la Cova de Brahma. Quan l'atracció del Muladhara s'emet des del Sahasrara, l'obertura dels nusos i els segells es produeix de manera natural i espontània. Si intentem obrir els txacres sense l'atracció de la Llum al Kutastha no obtindrem resultats favorables.

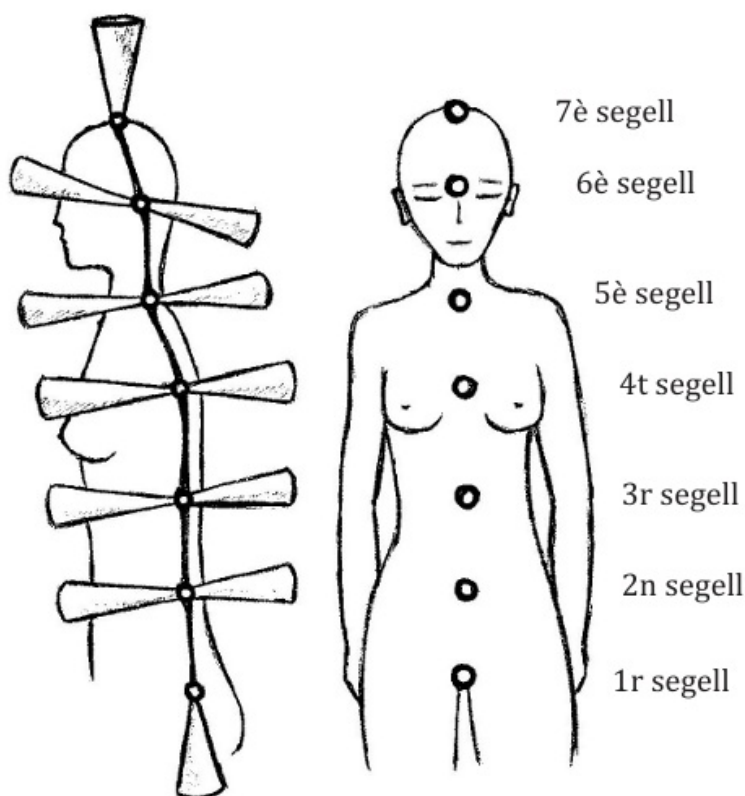
Quan atraïem els 5 segells inferiors des de la Llum del Kutastha i el Sahasrara, totes les partícules es preparen per obeir i fàcilment entrem a l'estat d'equilibri i calma del Prana Estàtic.

ELS 7 SEGELLS I ELS CENTRES DEL CAP: *ELS CENTRES CLAU PER CANALITZAR LA FORÇA KUNDALINI*

Els segells, txacres o rodes, són els 7 esglaons repartits al llarg de la columna vertebral. L'arrel dels segells es troba al mig del Sushumna i els cons estan orientats cap endavant i cap enrere. Els cons davanters mobilitzen la projecció exterior/comunicació/sentiment i els cons posteriors la força de voluntat/interiorització/sublimació. Amb la tècnica de l'Atmasurya utilitzarem els cons posteriors del segells per equilibrar-los amb els davanters i perforar les seves arrels per elevar-nos fins a la Porta de Brahma al cim del cap.

Els segells són els responsables de fer arribar l'energia a les diferents zones del cos, defineixen el nostre estat psicològic i determinen les funcions de tots els òrgans. Si un segell està tancat o massa obert, crearà desequilibris i afectarà la salut del cos físic, del cos emocional i del cos mental. Aquí veiem la localització dels 7 segells. Recordem que amb la respiració Kriya treballarem a l'arrel de cada segell, a l'interior de la columna, per obrir-lo i alliberar-lo. Ara veurem quins aspectes es manifesten en cadascun d'ells i quines inclinacions poden impedir la seva obertura.

1r segell - Muladhara - Terra - glàndules sexuals
És el suport, la base de la columna, el centre de l'acció i la voluntat que ens fa estar presents en el cos físic. Representa l'anhel de seguretat i l'ambició material en general com el



treball, la família, el menjar, etc. Es bloqueja a causa de la por a materialitzar-se totalment per la repressió o la culpa. El seu tancament dificulta la desconnexió dels pensaments ordinaris, provoca una falta de claredat mental i carència de sensibilitat envers un mateix i els altres. A més a més, al tancar-se ens impedeix sentir-nos a gust i arrelats allà on estiguem.

2n segell – Svadhisthana – Aigua - glàndules suprarenals

És el fonament de l'ego i el generador de l'energia vital. La por a ser i a expressar-se l'encadena. Amaga el poder de l'inconscient, és la base de la creativitat i la capacitat psicològica de vèncer la mort. Si està tancat patirem ansietat i problemes amb la sexualitat, negarem el plaer i sentirem rebuig i vergonya en les relacions. És el centre del desig material, psíquic i espiritual. Quan està obert dissolem l'aferrament a les tendències passionals.

3r segell – Manipura – Foc – pàncrees

És l'acumulador de prana i la base del subconscient. Divideix el cos entre la zona visceral del ventre i la zona aèria del pit. Junt amb el plexe solar és l'encarregat de gestionar el sistema limfàtic, del que depenen la majoria de funcions del cos. Aquí s'hi troba l'ego o la personalitat i, quan està tancat, tendim a l'acumulació material, l'orgull, l'addicció, l'agitació, l'ànsia de control, la còlera i a tot tipus de violència. Quan està obert ens alliberem de les malalties, dominem el foc vital, s'encenen les cobertures de foc celestial on resideix el “Jo Sóc” pur i ens aproximem a la zona aèria d'amor i saviesa.

4t segell – Anahata – Aire – glàndula tim

És el centre de l'ànima, l'amor i el sentiment. Permet aixecar el vol i convertir les emocions negatives en Amor Diví. El quart segell és el cor energètic que proporciona la base pel despertar del Cor del Crist. És el centre de la interiorització, la inspiració i l'harmonia. Quan està tancat experimentem el dubte entre compromís o ruptura i el superficial “m'agrada o no m'agrada”; ens pot portar a la indefensió, la ganduleria, l'excés de son, l'odi, l'enveja o la crueltat. Si està obert, l'ànima s'omple d'Alegria, Amor, Joia i satisfacció interna que són els trampolins cap als plans més elevats.

5è segell – Vishuddha – Èter – tiroides i paratiroides

És el segell purificador que converteix el verí en mel i ens identifica amb la Divinitat que som. En ell es troben molts punts de passatge i reversions de la consciència efímera cap a l'Esperit. Dirigeix l'exteriorització de l'energia vital i estabilitza els ossos de l'esquelet. Quan està tancat obstrueix l'expressió oral i la manifestació de la pròpia veritat, conduint a sentiments de tristesa o falta de realització. Obert ens ofereix les capacitats creatives i de comunicació més elevades i ens obre el camí cap a l'alliberació de l'ànima.

6è segell – Ajna – el verb, la paraula creadora “AUM” – glàndula pituïtària

El 3r ull o Kutastha. Significa “centre de control” i també està relacionat amb la hipòfisi i el bulb raquidi. És el centre mental de la intel·ligència pura, l'ull del coneixement transcendent. És el segell on es poden desenvolupar certes habilitats espirituals com la intuïció, la visió de l'aura i altres capacitats. Quan es tanca condueix a jutjar als altres, a la manipulació, al control mental i a mantenir punts

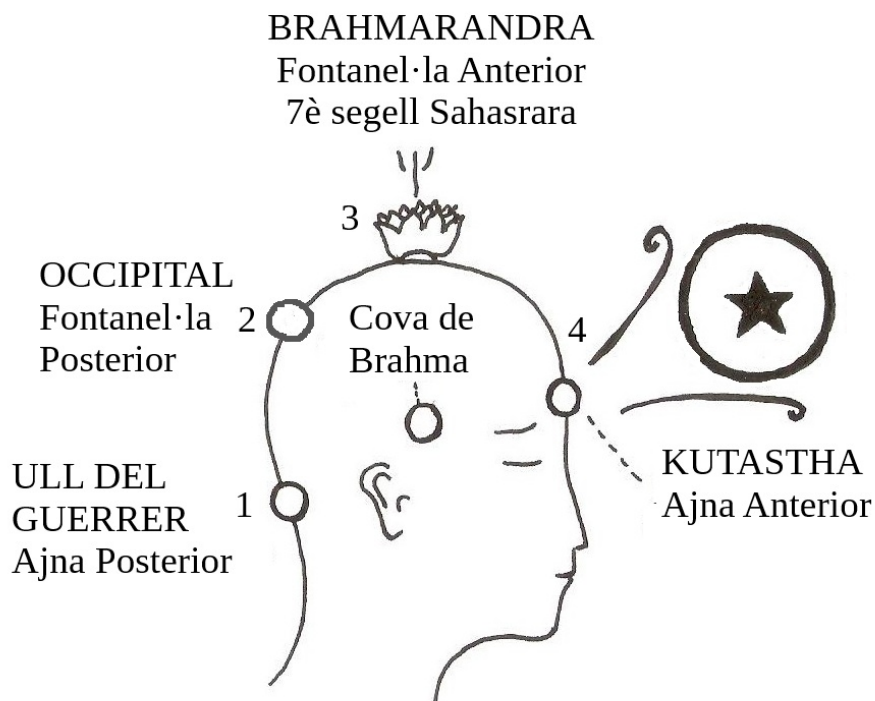
de vista duals. Obert ens permet observar la realitat de manera Unitària amb gran claredat i formar el prisma que crea l'Ull Únic. És el centre on podem obrir el Portal Estel·lar, seguint el camí fins a la Corona per rebre la Llum de l'Esperit Sant.

7è segell – Sahasrara – Absolut, el buit silenciós – glàndula pineal

El setè és el segell que resumeix i transcendeix els sis anteriors; és el centre de la Corona de 12 Pètals i el punt on enfocarem l'energia en la respiració principal de l'Atmasurya Kriya. Quan s'obre es produeix la il·luminació de l'Ànima en la Llum Daurada i Blanca. És la porta per a les energies celestials que arriben des de les dimensions superiors. Tots els segells es troben i es resumeixen en el setè on experimentem el goig i el buit silenciós.

Aquests són els set esglaons del canal central o Sushumna que es troben a la columna vertebral. L'energia ascendent de la Força Kundalini, que descansa a la base del primer segell o que s'entreté entre el segon i el tercer, serà elevada i perforarà tots els txacres fins a sortir pel setè segell a sobre del cap. A la vegada, l'energia descendent de l'Esperit Sant que penetra des de la Corona, anirà baixant i preparant el canal central per la trobada de les dues energies en el plexe solar i el centre cardíac.

Ara localitzarem els 4 centres del cap que utilitzarem durant els exercicis i tècniques. Són les dues fontanel·les de destinació on farem arribar la força Kundalini i els dos extrems del 6è segell Ajna. Al centre del cap a l'arrel d'Ajna hi ha la "Cova de Brahma", on s'activa l'Ull Omniscient Crístic Interior a partir del moment que ens obrim a la Llum de l'Atmasurya i l'Esperit Sant.



1. Extrem posterior del 6è segell - Ajna/Ull del Guerrer

Situat a la nuca, és el centre que equilibra l'energia de l'entrecella. És un centre important per obrir l'anomenat Ull del Guerrer i estimular l'arrelament i la producció i distribució de l'energia vital per tot el cos.

2. Zona occipital o fontanel·la posterior

Correspon a la part baixa i posterior del 7è segell. És on portarem l'atenció en la respiració preparatòria per assegurar la pujada de l'energia.

3. 7è segell o fontanel·la anterior - Brahmarandra (La Porta de Brahma)

És el Cim de la Corona de 12 Pètals, el punt més elevat del crani on enfocarem l'atenció en la Respiració Kriya Principal. És el punt d'obertura a l'Esperit Sant i als segells superiors del Cos de Llum (8-14).

4. Ull espiritual o extrem anterior del 6è segell - Ajna/Kutastha

Situat a l'entrecella, és el centre que rep la Llum enviada des de l'arrel d'Ajna o "Cova de Brahma". Aquí és on es desplega la visió interior de l'Atmasurya a través del Kutastha. Idealment elevarem la força Kundalini passant per l'interior del Sushumna fins a l'arrel d'Ajna i després al Sahasrara. No cal forçar l'energia fins a l'entrecella ja que és la mateixa arrel la que hi envia la Llum.

Ja tenim localitzats els 7 segells i els centres del cap. Són els punts guia que ens serviran de referència durant el moviment del Prana al llarg de tota la columna i el crani. Lahiri Mahasaya descrivia el 7è segell Sahasrara com un gran llac on desemboca el riu del canal central, format pels 6 segells inferiors que són com piscines al llarg del corrent. Els 7 segells són el reflex de tot l'univers a l'interior del cos humà i representen diferents estats de manifestació de la matèria.

L'Atmasurya Kriya ens permetrà establir la força de vida en els estats més subtils de la matèria, és a dir, en el 5è, 6è i 7è segells, per passar del Prana Dinàmic al Prana Estàtic. L'estat d'agitació mental o emocional, el patiment i els desordres energètics es desenvolupen en el Prana Dinàmic, mentre que l'estabilitat, la serenitat, la percepció clara i la pau es manifesten en el Prana Estàtic.

Normalment, quan inhem el Prana descendeix fins al primer segell, i en l'exhalació puja distribuint l'energia entre els diversos segells. Amb la respiració Kriya invertirem el flux, de manera que a l'inhalar elevarem el Prana del 1r segell al 7è i, després, a l'exhalar, descendirà fins a la base del Sushumna. La respiració normal envia el Prana cap a baix i enfoca l'energia cap a l'exterior, obrint la part frontal dels txacres. En canvi, la respiració de l'Atmasurya Kriya eleva el Prana als centres superiors i enfoca l'energia cap a l'interior, a l'arrel dels segells que es troba al canal central.

EFFECTES DE LA PRÀCTICA CORRECTA DE L'ATMASURYA KRIYA

- Es minimitza l'envelliment del cos, rejuvenint la sang i les cèl·lules amb la força de vida que es destil·la de la respiració transferida a la columna i al cervell.
- S'agilitza enormement l'evolució del cos, la ment i l'Ànima.
- S'incrementa la força receptiva de la columna vertebral, el cervell i la ment, obrint la percepció interior.
- Es desenvolupa la intuïció sense esforç i augmenta la inspiració per realitzar treballs artístics o científics.
- S'evidencia el treball de les virtuts sobre un mateix. Es desenvolupen la noblesa, la dignitat, la fidelitat i la veracitat de l'Ànima.
- La veu es torna dolça i melodiosa
- La pell es torna fina i l'expressió del rostre es torna suau.
- Els porus s'obren i es purifiquen activant la "respiració aural" a través de la pell i els cossos subtils.
- Tot el cos comença a emanar a través de la pell un resplendor daurat, una bioluminescència que s'origina en el Sol Interior-Atmasurya, irradiant des de la Corona, el Cor i el Sacre.
- L'olor del cos es torna subtil i exquisida. Es poden olorar espontàniament els perfums celestials d'encens i mirra.
- Es desenvolupen els diferents Siddhis o poders de l'Ànima com ara la telepatia o veure i escoltar coses distants. Els Siddhis s'han d'entregar sempre a l'Esperit Diví perquè dirigeixi l'ús que en farem.

DISPOSICIÓ PER A LA PRÀCTICA DE L'ATMASURYA KRIYA: *PREPARANT L'ENCESA DEL TEMPLE*

Abans de decidir-nos a fer servir les diverses eines i tècniques de l'Atmasurya Kriya hem de respirar mínimament bé durant les 24 hores del dia. Hem d'establir una respiració abdominal que impliqui ventre i pit, amb dilatació del diafragma, i que sigui la més llarga i profunda que puguem sostenir, en funció de les circumstàncies i activitats. Si tenim una respiració normal molt deficient haurem de practicar primer durant un cert temps amb les tècniques d'obertura de la respiració com la neteja de narius (Nadi Sodhana) o la Respiració Victoriousa (Ujjayi Pranayama). El més important és respirar amb atenció, amor i agraïment, obrint el cor a la vida que ens arriba a través de l'aire. Practicar l'Atmasurya Kriya amb el cor ple de joia és imprescindible, ja que si ho fem amb la por al cos no en traurem cap benefici. Hem d'afrontar la pràctica amb una actitud ferma i decidida i alhora plena de tendresa i amor.

La posició idònia per practicar l'Atmasurya Kriya és la que ens permeti relaxar-nos amb l'esquena totalment recta. Dependrà de l'estat de forma i de la flexibilitat del nostre cos físic. Si estem acostumats a fer Ioga i ens sentim còmodes en la

postura senzilla amb les cames creuades, en la posició de meditació anomenada *Siddhasana* (mig-lotus) o la posició del lotus, serà convenient utilitzar-les.

Aquestes posicions són les més recomanables ja que incrementen i arrelen amb més força el resultat de la pràctica. Si en canvi no tenim prou flexibilitat o no aconseguim relaxar-nos massa estona en aquestes postures, podem seure en una cadira convencional. L'única indicació crucial és que la columna vertebral estigui totalment recta i que no la recolzem al respatller de la cadira o a la paret. L'espai darrere de l'esquena ha de quedar lliure. Si no mantenim l'esquena ben drete l'exercici serà ineficaç i aturarem la circulació del Prana.

Relaxarem les espatlles, col·locant els braços sobre les cuixes i entrellaçarem les mans prop del primer segell, com a la imatge del Lahiri Mahasaya a l'inici del llibret. Expandirem la zona toràcica, alineant les cervicals i les lumbar mentre relaxem la mandíbula, el coll i les extremitats. Ens arrelarem còmodament i amb confiança al primer segell, notant com reposa tot el cos a la base del còccix i als dos isquis, relaxant la zona lumbar de l'esquena. És crucial baixar bé fins al Muladhara per elevar l'energia des del primer segell, ja que sinó ho fem així, jugarem amb les energies astrals del segon segell, impeding la correcta elevació de la Força Kundalini que reposa a la base de la columna.

Un cop ben asseguts en la posició de meditació, notarem una sensació agradable a tota la pelvis i es podrà activar espontàniament l'espiral d'energia que s'eleva des del Muladhara. Sentirem com la Força Kundalini genera una energia espiral des de la base de la columna que fa entrar el cos físic en una dansa subtil i joiosa; si l'espiral gira cap a la dreta, hi ha un arrelament de l'Ànima i la Consciència Superior, si gira cap a l'esquerra, es tracta d'una elevació del foc.

Posarem l'atenció principal a la Rosa Daurada del Cor, on habita el nostre Àngel Solar, i transferirem la consciència dels sentits a la columna. Al transferir l'atenció a la columna, ens fixarem en el 1r i 7è segells per tal d'obrir el canal central de dalt a baix. Imaginarem el Sushumna com un Tub Daurat ple de Llum i a poc a poc anirem guanyant consciència de la seva presència. Quan respirem, l'aire òbviament no circula al llarg de la columna, però sí que ho fa la força de vida incrementada, derivada de l'aire transmutat, que dirigirem amb la voluntat i la visualització per tot el canal central. L'abdomen i el pit s'expandiran naturalment al fer la respiració completa, però el moviment d'elevació de l'energia el farem dins del canal central i no a la part frontal dels segells.

Si durant les respiracions sentim al llarg de la columna una sensació de calor, frescor o formigueig, ens indicarà que s'està activant la circulació. Sovint l'energia pot quedar-se aturada en algun dels segells, sobretot en els nusos. En aquest cas seguirem elevant la Força Kundalini fins a la zona bloquejada perquè vagi treballant i alliberant el nus en qüestió. En funció de la intensitat de la pràctica, per moments podrem sentir dolors en algunes parts del cos; són tensions que desapareixeran ràpidament enduts pel corrent que activarem al canal central.

La velocitat del progrés que farem dependrà bàsicament de dos factors. Primer, de l'entrega, la intensitat, l'actitud i la dedicació que li posem, i segon, dels obstacles que ens quedin per travessar i els deutes que restin a pagar. Amb la pràctica de

L'Atmasurya Kriya podem accelerar els pagaments dels deutes kàrmics; en aquest cas toca acceptar i acollir el que vingui amb amor per deslliurar-nos dels nostres creditors. Com deia Lahiri Mahasaya, si no es paga en el seu moment, tocarà pagar-ho més tard i amb interessos afegits! El que és segur és que amb humilitat, amb una voluntat ferma i amorosa, amb estabilitat i constància en la pràctica, ben aviat notarem els beneficis, sigui quin sigui el nivell des d'on comencem. Pas a pas anirem incrementant el voltatge de la Llum a la nostra columna!

El practicant de l'Atmasurya Kriya és lliure de la pràctica mateixa i dels seus resultats. Tot ho fa per unir la seva Ànima amb l'Esperit Diví Universal i entrega la pràctica a la Intel·ligència de la Llum!

Quan puguem instal·lar-nos a l'Altar del Cor, la respiració s'eleva fins a la zona del cap i es tornarà més lleugera. El temps entre inhalació i exhalació s'ampliarà fins arribar al punt on, naturalment i sense cap esforç, sentirem una presència que ens omple el pit i ens nodreix amb un *"nou alè interior"*.

Aquest és el vertader significat de Pranaiaama, el domini de la força de vida en la columna vertebral, el cor i el sistema nerviós; que desemboca en l'estat sense alè i la calma del cor i els pulmons. És llavors quan la força de vida, la que depèn de l'oxigen, perd la seva esclavitud respecte a la respiració pulmonar. En aquest moment, les cèl·lules aturen moltes funcions innecessàries, passen a requerir una quantitat mínima d'oxigen i expulsen una quantitat ínfima de CO₂. Llavors generem un estat de repòs màxim del Prana, el Prana Estàtic, on la transmissió de gasos es fa per difusió i s'activa la respiració cel·lular.

La premissa per entrar a l'estat de Kevala Kumbhaka és practicar la respiració Kriya amb el cor obert a l'Amor Diví. Hem d'oferir la pràctica a la nostra Ànima i al nostre Esperit perquè sigui la Llum la que ens orienti a mesura que fem els exercicis. Quan més gran sigui la naturalitat i l'espontaneïtat amb la que practiquem l'Atmasurya Kriya, millor serà el resultat! Els exercicis i tècniques ens ensenyen les claus bàsiques per calmar i redirigir el Prana. Pertoca a cadascú familiaritzar-se amb elles i integrar-les en la nostra intimitat per poder-les fer de manera natural. La veritable pràctica es revela als que enfoquen l'Atmasurya Kriya amb un cor innocent i un veritable anhel de retrobar-se amb l'Amor Infinit.

A mesura que elevem la nostra freqüència vibratòria entrarem a l'Estat Transcendental del Kriya, anomenat Paravastha. El Paravastha és una altra manera de descriure l'estat de Samadhi, de contemplació i fusió amb l'Atmasurya. En els moments previs o quan entrem al Paravastha començarem a escoltar el So Omkar, que no s'ha de confondre amb el tinnitus (trastorn auditiu per causes traumàtiques o taponaments). El desplegament del So Omkar va acompanyat simultàniament de l'expansió de consciència, el silenci del mental inferior i l'experiència d'una joia i pau profundes.

Aquest xiulet correspon a la perforació dels centres energètics de la zona del cap i a l'activació de la Corona Daurada. A mesura que avancem en la pràctica el so es farà més agut i cristal·lí. Pot iniciar-se intermitentment a l'orella dreta o esquerra però finalment s'estabilitzarà a tota la Corona del cap. El So Omkar és el Verb, la

Paraula Primordial, l'origen mateix de la Llum i el So, i si ens concentrem en la seva percepció, estabilitzarem amb fermesa la nostra entrada a les freqüències superiors de la Ment Divina o Supramental.

En conclusió, tots els exercicis i respiracions ens han d'acompanyar fins a assolir la respiració del cor o respiració cel·lular (Kevala Kumbhaka) i l'estat de plenitud del Paravastha del Kriya, on **la Presència de la Llum Reveladora de l'Atmasurya i el So Omkar** es faran lloc, transcendint tota atenció, moviment i respiració exterior; entrant a la Rosa Daurada del Cor i fusionant amb l'Esperit Diví Universal i Indivisible.

PRACTIQUEM AMB RESPECTE I DEVOCIÓ, AMB L'AMOR DIVÍ CREMANT AL COR I
PEL BENEFICI DE TOTA LA HUMANITAT!

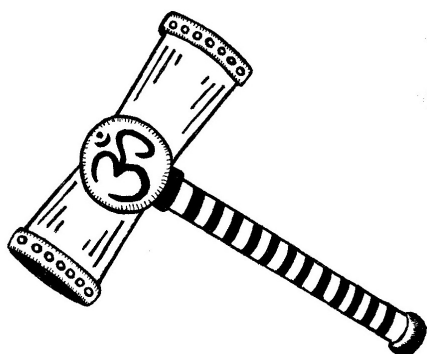
SEGUIM CONCENTRANT, MEDITANT I CONTEMPLANT LA LLUM DEL KUTASTHA!
FONT DE TOTA VERITAT I LLIBERTAT DE L'ÀNIMA!

L'ÀNIMA QUE TROBA EL SEU SENYOR-BHAGAVAN, EL CRIST-KRISHNA,
L'ESPÒS DIVÍ QUE L'UNGEIX AMB ELS OLIS DE GRÀCIA I BEATITUD!

LES EINES DE L'ATMASURYA KRIYA

A continuació, descriurem les eines que farem servir durant la pràctica de l'Atmasurya Kriya. Les aprendrem i practicarem abans una a una per aplicar-les després simultàniament durant els exercicis. Ens permetran tancar les fuites d'energia i dirigir la força cap amunt pel canal central.

L'AUMELL: El Martell de l'AUM



Una de les eines que s'utilitza en bona part de les tècniques és el cant de la síl·laba AUM (AUM Japa), també anomenat Pranaiaama Mental. Bàsicament consisteix a cantar mentalment la síl·laba AUM damunt dels centres energètics, normalment a les arrels dels segells.

L'Aumell és simbòlicament el Martell de l'AUM, és a dir, el So Omkar Primordial que utilitzarem per colpejar els segells tancats i obrir-los a la vida. El nostre cos físic i els cossos subtils inferiors són una presó tancada que necessita els cops de l'Aumell per fer caure els murs i obrir-se a la Llum i al So Celestials.

Sentirem com l'Aumell impacta el segell o centre corresponent i allibera la circulació de l'energia aturada, omplint la zona de calor suau i dolçor. Les tensions locals es relaxaran i tindrem la sensació que el segell es fon i la zona s'expandeix en un "espai lliure".

Podem practicar el Pranaiaama Mental abans i/o després de les tècniques per calmar i obrir els segells ja que, al deixar la respiració lliure, tant ens serveix per preparar el Sushumna com per entrar en estats profunds durant el Paravastha del Kriya, facilitant l'entrada a l'estat de Kevala Kumbhaka. A l'inici de la rutina bàsica utilitzarem l'Aumell juntament amb el Sol o Esfera Daurada per preparar l'estat adequat per a la realització de les tècniques.

1. Asseguts en la postura de meditació elevem la mirada al Kutastha, fem el Kechari Mudra i deixem que la respiració flueixi naturalment.
2. Ens focalitzem a l'arrel del 7é segell durant uns 5 o 10 segons i cantem mentalment l'AUM, impactant el segell amb l'Aumell. Sentirem una certa alliberació i dolçor a la zona del 7è segell. Podem fer un AUM llarg o 3/5 de curts. Cada AUM correspon a un impacte.
3. Repetirem el mateix al 6è, 5è, 4t, 3r, 2n i 1r segells.
4. Després repetirem l'AUM al 1r segell i anirem pujant de nou fins al 7è. Si continuem, repetirem l'AUM al 7è segell i tornarem a baixar. El més important és no precipitar-se i mantenir la concentració.

Podem repetir la seqüència 3, 6 o 12 vegades. També podem cantar l'AUM en veu alta o suau, fent vibrar les cordes vocals a la zona de la gola i el tim per facilitar el passatge crucial del coll i l'alliberació del 5è segell.

ELS 3 TANCAMENTS: Mula, Uddiyana i Jalandhara Bandha

Perquè el Prana circuli pels circuits interiors cal utilitzar els Tancaments o Bandhes per tal d'evitar la dissipació de l'energia a través dels diversos nusos i fuites que tenim a l'aura. Aquests són els tres tancaments principals que utilitzarem durant la pràctica de l'Atmasurya Kriya.

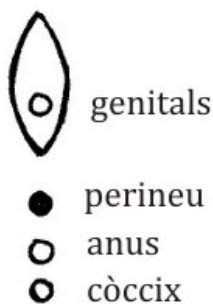
“Quan es domina la postura siddhasana, els tres bandhes es fan naturalment sense cap esforç (uddiyana : retracció abdominal, jalandhara : flexió coll-nuca i mulabandha : activar arrel del sushumna). No hi ha cap asana (postura) com la siddhasana, no hi ha khumbhaka (retenció) com el Kevala, no hi ha cap mudra com el Kechari, i cap laya (absorció de la ment) com el So Omkar.”

Hatha Ioga Pradipika, 1:42-43

MULA BANDHA: Activant la Base de la Columna

Consisteix en aplicar pressió a la base de la columna per millorar la percepció del 1r segell, interioritzar la circulació del Prana a dins del Sushumna i ajudar a elevar l'energia des del Muladhara.

Ens concentrarem en la zona entre els genitals i l'anus, el perineu, i contraurem localment els seus músculs com si l'estiréssim amunt cap el melic.



1. Ens concentrem en el perineu on es troba el 1r segell i exhalem.
2. Apliquem la tensió muscular, elevant el perineu i inhalem. Sentim com s'organitza l'energia al voltant del sacre per dirigir-se amunt pel Sushumna.
3. Exhalem relaxant la tensió.

En els exercicis i les respiracions Kriya aplicarem el Mula Bandha durant la inhalació. Si per motius de flexibilitat no podem pressionar el perineu amb el taló, la pressió del Mula Bandha serà suficient per estimular-lo.

UDDIYANA BANDHA: Activant el Sol del Plexe

Apliquem pressió a la zona abdominal per exercitar el diafragma i estimular el plexe solar. Ens ajudarà a activar el Sol del Plexe perquè sigui el comandant de la

zona inferior i pugui consumir les energies inferiors, a més de millorar la digestió i eliminar toxines. Travessar la Porta Estreta que condueix al cor, situada un xic més avall de la punta de l'estèrnum, és crucial per elevar la força de vida als segells superiors i entrar al Prana Estàtic.

No hem de forçar massa la pressió de l'abdomen i els òrgans, ja que sinó interromprem la circulació natural de l'energia. Es tracta d'estimular la zona per activar el Prana adormit o enquistat, permetent recuperar el batec, el foc i la circulació natural del plexe solar. Per practicar-lo individualment farem aquest petit exercici:

1. Drets amb el cos inclinat endavant i els genolls flexionats, col·loquem les mans obertes damunt dels genolls. Exhalem tot l'aire i fem el Jalandhara Bandha apropant la barbeta al pit.
2. Pressionem la regió abdominal enrere cap a la columna i l'elevem. Els òrgans de la regió abdominal també són pressionats cap a la columna i notem com es resolen els nusos i es normalitza la circulació energètica.
3. Aguantem la pressió fins que sigui confortable (10-15 segons). Els moviments resolutius de l'energia poden ser "lleugerament incòmodes", sempre que notem un alleujament final. Si ens excedim en la quantitat de temps/pressió podem aturar i perjudicar la circulació energètica natural.
4. Relaxem els músculs abdominals, la barbeta i el cap i tornem a inhalar recuperant la posició vertical del cos.

L'aplicarem durant el Maha Mudra i també de retruc quan fem el Jalandhara Bandha o el mateix Kriya Pranayama asseguts en siddhasana, ja que aquesta lleugera pressió es realitzarà automàticament.

JALANDHARA BANDHA: Activant el Pont del Cor al Cap

Ens permetrà tancar la fuga d'energia de la nuca i ajudar a que el Prana circuli per l'interior del Sushumna en aquest encreuament crucial del coll, enlloc de polaritzar-se per Ida (esquerra-receptiu) o Pingala (dret-actiu).

Ajuda a obrir el passatge nasal i a regular la circulació del Prana a les espatlles, el coll i el cap, alliberant els nusos del 5è i 6è segells. Ens permetrà créixer en humilitat i calmar els pensaments.

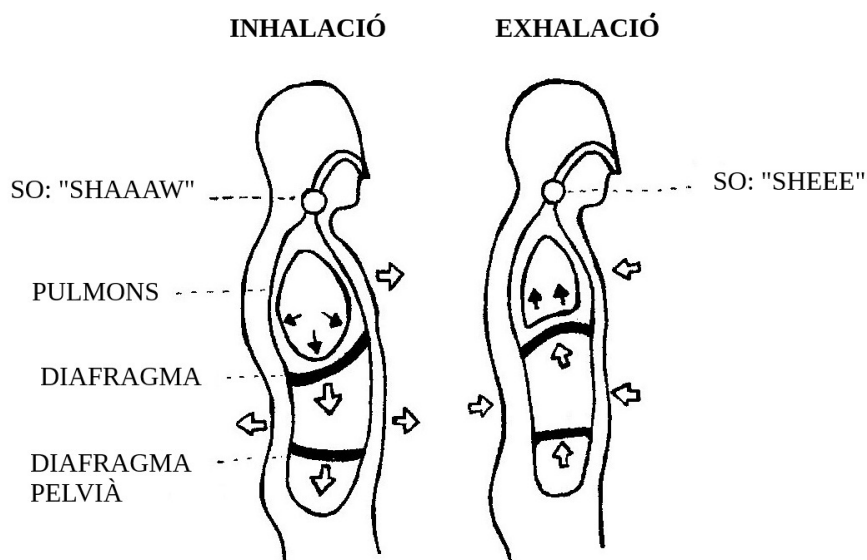
1. Elevem l'estèrnum i la caixa toràctica ajudant-nos amb la pressió elevadora de l'abdomen que fem a l'Uddiyana Bandha.
2. Inclinem el cap endavant sense estressar el coll, i traiem el pit enfora.
3. Amb el cap centrat, acabem d'inclinar-lo perquè la barbeta descansi a l'espai entre les clavícules.

No hem de forçar el coll perquè la barbeta toqui el pit, més aviat hem d'eleva el pit perquè trobi la barbeta que baixa. Mantindrem el cap i la barbeta alineades amb l'estèrnum.

UJJAYI PRANAIAMA: La Respiració Victorial/Oceànica

Pranaiaama ve de la paraula “Prana” (Vida) i “ayama” (control). Pranaiaama és el domini de la força de vida i no el control de la respiració. Segons Patanjali, el Pranaiaama és la cessació gradual de la respiració, de la inhalació i l'exhalació, que desemboca en l'estat de Kevala Kumbhaka, la respiració cel·lular o del cor.

El propòsit de la Respiració Victorial és enfortir el diafragma, baixar-lo al seu lloc natural i expandir la zona del pit i el coll perquè les respiracions Kriya siguin efectives. Molts problemes respiratoris i del cor es produeixen perquè el diafragma, a causa de l'estrès, ha abandonat la seva posició natural i està massa amunt, comprimint la caixa toràcica. Inhalarem i exhalarem pel nas mentre fem ressonar uns sons particulars a la gola. No els hem de vocalitzar amb les cordes vocals sinó produir-los amb la fricció de l'aire quan pressiona la glotis. De fet, el so ha de ser poc perceptible per a algú que es trobi al nostre costat. Amb aquesta “so de fregament” aconseguirem alliberar el Passatge de la Gola i elevar el Prana fins al cap.



1. Primer tanquem la boca, reposem una sobre l'altre les mandíbules sense crear cap tensió i expandim lleugerament la glotis.
2. Inhalem durant 5-10 segons fent ressonar a la gola el so “shaaaw” . Comencem omplint la base dels pulmons, empenyent el diafragma avall i endavant, fent un massatge als òrgans de la panxa. A mesura que omplim els pulmons, expandim el pit mentre l'abdomen s'endinsa suaument i sentim com omplim tota la caixa toràcica fins a les espatlles.
3. Retenim l'aire 3-5 segons.
4. Exhalem durant 5-10 segons relaxant primer el diafragma que va tornant a la posició inicial, fent ressonar el so “sheee” a la gola. El pit es va desinflant i procurem exhalar tot l'aire per evitar que quedi oxigen estancat a l'interior dels pulmons.

Podem fer cicles de 6 o 12 repeticions. Aplicant la pressió necessària a la respiració dilatarem la gola i alliberarem el moviment del diafragma.

També és important relaxar i expandir la zona del ventre i l'anomenat diafragma pelvià. Sense ser un moviment gaire gran i prioritzant l'expansió del pit, durant la inhalació expandirem lateralment, endavant i endarrere la zona que va del 1r al 3r segell.

L'efecte final és que ens hem de sentir d'una sola peça, com un globus que s'infla i es desinfla, del 1r al 7è segell.

ELS TRES NIVELLS DE PRANAIAAMA: Exterior - Exterior Subtil - Interior

Durant les primeres aproximacions a la pràctica de l'Atmasurya Kriya és important no forçar en excés el Passatge de la Gola ni tampoc forçar l'elevació de la Força Kundalini al llarg del Sushumna. Primer cal establir un mínim de Presència de Llum al Kutastha i de Calor al Sol del Plexe, per exemple, fent el Pranaiaama Mental.

Una vegada sentim els primers testimonis de la Llum en nosaltres, podem realitzar en plena potència la Respiració Victòria, utilitzant el so de fregament a la gola i elevant amb coratge l'energia pel canal central durant la Respiració Kriya. Aquest és el primer ***“Pranaiaama Exterior”***, que alliberarà el diafragma i el coll, permetent-nos entrar a l'interior del Sushumna i del Cor, l'habitable de la Presència Divina.

A mesura que anem penetrant els espais interiors, experimentarem el ***“Pranaiaama Exterior Subtil”***, en el qual el so de fricció al coll es va tornant cada cop més inaudible, ja que el passatge ja ha estat obert i entrem en l'anomenada “respiració tranquil·la”. Sentim el passatge de l'aire cada vegada més clarament a la zona dels narius mentre ens instal·lem als segells superiors. Podem inhalar i exhalar durant llarga estona notant cada vegada menys el passatge de l'aire exterior (ho podem comprovar posant un dit sota els narius), ja que en aquest moment estarem treballant proporcionalment amb més Prana a l'interior del Sushumna que oxigen exterior.

Finalment la respiració es torna extremadament subtil, el passatge de l'aire exterior a través dels narius es torna pràcticament imperceptible i podem fer inhalacions i exhalacions internes de llarga durada sense fer cap esforç. Així entrem al ***“Pranaiaama Interior”***, on la respiració es transforma totalment en el moviment del Prana Vayu i l'Apana Vayu a través del Canal Central.

D'aquesta manera, quan estiguem entre el ***“Pranaiaama Exterior Subtil”*** i el ***“Pranaiaama Interior”***, en qualsevol instant pot activar-se l'estat de Kevala Kumbhaka, de la “Respiració Cel·lular i del Cor”, obrint el Cor de Foc i transcendint la necessitat de la respiració pulmonar.

Els tres nivells es relacionen amb els tres estats de purificació del Pranaïama explicats pel Lahiri:

1. **Inferior - Exterior:** neteja de l'element aigua on el Pranaïama està en l'estat més rudimentari i s'han de passar diverses purgues amb moltes eliminacions mitjançant la transpiració de la suor.
2. **Mitjà - Exterior Subtil:** purificació de l'element aire on els moviments interns derivats de l'alliberació i la neutralització dels Aires (Vayu) atrapats en el cos provoca diverses contorsions, ondulacions i sotracs.
3. **Superior - Interior:** l'aigua i l'aire estan purificats i l'Ànima lleugera s'envola al Cel/Akasha enjoiant-se en l'element èter i unint-se a l'Atmasurya. Es poden produir fenòmens de levitació i es manifesta el So Omkar en la seva puresa més cristal·lina.

TEMPS I RETENCIONS:

A la descripció de les tècniques es dona un temps orientatiu per a les inhalacions, retencions i exhalacions. El més important és que el temps escollit sigui el més adequat per al nostre nivell respiratori i que la pràctica sigui efectiva. Per tant, podem començar amb intervals petits i anar-los augmentant a mesura que avancem.

A continuació s'indiquen algunes possibilitats d'intervals d'inhalació - retenció - exhalació:

4-2-4
6-3-6
8-4-8
10-5-10
15-15-15 (La Respiració Mestre de 44 segons)
20-20-20 (1 Respiració per minut).

Certes tècniques com el Maha Mudra o el Nadi Sodhana exigeixen fer retencions, en d'altres, com el Navi Kriya o el Pranaïama Mental, la respiració es deixa lliure la major part del temps. Lliure vol dir que seguim espontàniament el ritme natural sense uns intervals de temps particulars, però hem de continuar respirant amb totes les indicacions de la Respiració Victòria (omplint els pulmons des de la base, expandint el diafragma, fent el "so de fregament", etc.).

Durant la Respiració Kriya algunes escoles no proposen cap retenció i d'altres sí. En el cas de l'Atmasurya Kriya es recomana fer una mínima retenció d'uns 2-5 segons mentre mantenim l'energia elevada fins a la Fontanel·la/Kutastha, ajudant a alliberar i neutralitzar el Prana Dinàmic. En casos de practicants avançats, la retenció pot arribar a 10-15-20 segons o més. És durant els moments de retenció que l'energia es purifica al màxim i el Prana pot actuar a l'interior del cos amb més força. El grau de retenció indica també la força pulmonar/espiritual del deixeble.

No hem de confondre les retencions voluntàries que farem durant les respiracions amb l'activació de l'estat de Kevala Kumbakha, on desapareix espontàniament la respiració exterior per entrar a la Radiació del Cor. No obstant això, les retencions llargues poden fer de pont i facilitar l'entrada a l'estat de Kevala, ja sigui que la retenció voluntària es transformi en un estat de Kevala o que després de la inhalació o l'exhalació hi entrem.

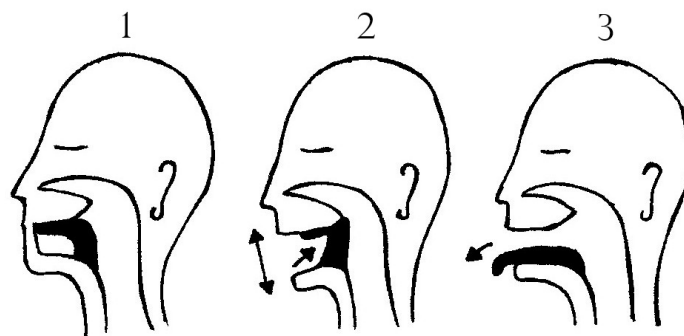
TALABAYA KRIYA I KECHARI MUDRA: Aixecant la Llengua

TALABAYA KRIYA: La gota que cau a l'Aigua

El Talabaya Kriya és el mètode per facilitar l'obtenció del Kechari Mudra, incrementant la llargada i la flexibilitat de la llengua i aportant una gran calma als pensaments, a més d'activar la part posterior del 6è segell . Quan enganxem la llengua al paladar es guareix la fractura energètica entre el cos i el Prana Estàtic localitzat a la part superior del cap. Per arribar a encendre l'Atmasurya hem de calmar tota l'energia inquieta de la boca mitjançant el Talabaya i el Kechari.

1. Relaxem la llengua de manera que la punta toqui suaument la part interior dels incisius superiors.
2. Amb la boca tancada, aixequem l'arrel o la base de la llengua fins a pressionar el paladar, de manera que la llengua quedi enganxada i desplegada per tota la part superior de la boca fins a la part interior dels incisius, creant un efecte de succió.
3. Baixem el maxil·lar inferior obrint la boca i sentim la dilatació del fre de la llengua. Intensifiquem la succió fent que la llengua es desplaci amunt i endarrere; la punta ja no cal que toqui els incisius.
4. Al cap d'uns instants, quan la succió arriba al col·lapse, la llengua s'allibera ella mateixa fent un so aquàtic.
5. Relaxem la mandíbula i traiem la llengua fora de la boca amb la punta mirant avall cap a la barbeta per estirar-la.

Resum:



1. Col·loquem la punta de la llengua darrere de l'arc dental superior i enganxem tota la seva superfície al paladar.
2. Succionem la llengua amunt i obrim la boca per dilatar el fre fins que col·lapsi la succió produint el so aquàtic.
3. Estirem la llengua traient-la fora de la boca i apuntant la seva punta cap al mentó.

Començarem fent unes 10 repeticions per no forçar massa el fre. A mesura que practiquem arribarem a fer-ne unes quantes desenes. També es poden fer diverses succions consecutives i només estirar la llengua cada 5 o 10 succions.

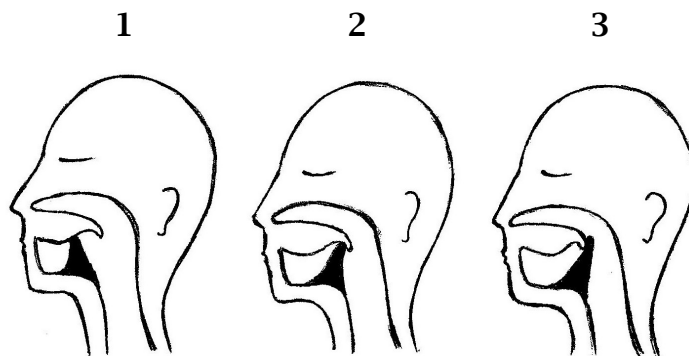
KECHARI MUDRA: El Segell del Caminant Volador

Conegut com “l'aixecament de llengua”, es tracta precisament d'eleva la llengua fins a pressionar amb la punta la zona interior del paladar. D'aquesta manera, l'energia que s'escapa per darrera la nuca quedarà redirigida i seguirà el seu camí amunt fins a connectar amb la font del Sahasrara. Per ell mateix, aquest moviment fa callar la ment atorgant silenci i transparència i l'utilitzarem durant tota la pràctica de l'Atmasurya Kriya. En els nivells avançats del Kechari Mudra, el Nèctar Diví anomenat Amrita caurà des de la Cova de Brahma i notarem un gust dolç o amb altres matisos que davalla de damunt la campaneta fins a l'interior del paladar.

Al principi el fre de la llengua estarà més tens i haurem de fer una versió limitada del Kechari Mudra (Baby Kechari), per exemple, arribant fins a l'inici del paladar tou. És important incrementar a poc a poc la tensió perquè el fre es vagi allargant a un ritme apropiat amb l'ajuda del Talabaya Kriya. A mesura que practiquem l'elevació de la llengua, el fre s'anirà dilatant i aconseguirem mantenir-la aixecada durant tota la pràctica i amb més comoditat i profunditat. Aplicant la pressió al paladar tou ja començarem a notar els beneficis.

Els 3 nivells del Kechari Mudra són:

1. La llengua arriba a la zona del paladar tou.
2. La llengua arriba a la zona de la campaneta.
3. La llengua passa per darrere la campaneta i reposa a la nasofaringe.



SHAMBAVHI MUDRA: Formant el Prisma del Kutastha

El Shambhavi Mudra és l'enfocament bàsic de la mirada. Durant la pràctica la nostra atenció es desplaçarà per diverses zones del cos, però hi ha certes focalitzacions, com la del Kutastha o la de la Rosa del Cor, que mantindrem estables en tot moment. A més de l'enfocament al Kutastha, elevarem la mirada interior cap al 7è segell, tal com ho fa el Lahiri a la seva foto.

Quan s'assoleix el Shambavhi mudra, gaudim d'un estat de Dhyana infal·lible, podem estar molta estona amb els ulls oberts sense parpellejar i una sensació dolça i joiosa es revela al Kutastha, contagiant tota la nostra Ànima amb una alegria innata.

1. Portem l'atenció al centre del front, un dit per sobre de l'entrecella, i ampliem l'enfocament fins a la fontanel·la anterior, el 7è segell.
2. Amb els ulls oberts, elevem la mirada enfocant-la cap al Kutastha i apliquem una lleugera tensió a l'entrecella que ens ajudarà a concentrar-nos. Sentirem com es relaxen els ulls i s'amplia l'enfoc de la mirada, com si els ulls es volguessin desplaçar cap a les orelles. També es recomana fer-ho amb els ulls mig tancats, estirant la comissura exterior dels ulls, o bé totalment tancats com quan fem la respiració Kriya.

D'aquesta manera, unirem els 3 punts del prisma format pels dos ulls físics i el Kutastha; encenent l'Ull Únic tal com el Crist s'hi va referir:



*"La Llum del cos és l'ull; si el teu ull és pur, tot el teu cos quedarà il·luminat".
(Mt 6,22)*

*"Qui ha assolit un estat de calma sense parpellejar,
ha obtingut el Sambhavi Mudra."
Lahiri Mahasaya*

RUTINA BÀSICA DE L'ATMASURYA KRIYA

1. PREPARACIÓ DE LA PRÀCTICA: La Consagració del Temple

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

Primer ens asseurem en la postura de meditació i farem la consagració del Temple, que consisteix en diferents mudres i en el cant interior o en veu alta de les variacions del So Original AUM/AMEN, les quals col·locarem en els centres energètics principals per fer el treball de l'Atmasurya Kriya.

1. *OM* - A la Fontanel·la, el 7è segell Sahasrara.
2. *AUM* - A la porta estreta, punta de l'estèrnum, diafragma.
3. *AUMEN* - A l'Ajna Anterior, entrecella, Kutastha.
4. *AMEN* - Al Cor, centre del pit.
5. *AMIN* - Obrint els braços lateralment i amunt, formant un Calze.
6. (*OM*-) - Ajuntant les puntes dels dits per sobre del cap i baixant fins a tocar la Fontanel·la.
7. (*-RAAM*) - Tocant la Fontanel·la i baixant cada mà pel lateral del cos acariciant-lo fins a la punta del dit gros del peu.

1. OM



2. AUM



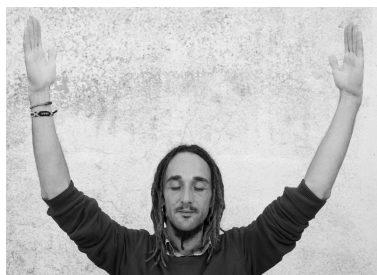
3. AUMEN



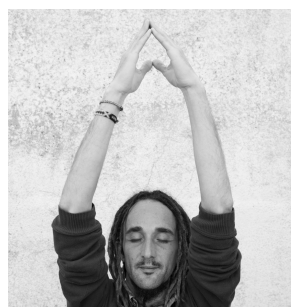
4. AMEN



5. AMIN



6. OM-



7. -RAAM



1.2 LLOANÇA AL MESTRE

Seguidament cantarem les lloances al Mestre (Lahiri-Omraam-Babaji) que ens mostra el Sol Diví, el Cercle de Foc Kutastha o Atmasurya. El significat del cant és:

“El Totpoderós mateix és present en la forma d'una Anella Circular Indivisible com la Llum en tots els éssers animats i inanimats. Jo saludo i lloo al Shri Guru que m'ha permès veure aquest Totpoderós Circular i Luminós”.

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

2. ENTRADA AL CANAL DAURAT AMB EL SO OMKAR

El So Omkar és el So Primordial, l'Esperit Sant que es manifesta com un xiulet o una freqüència subtil i estable, audible al voltant del cap. És important percebre primer el so a l'orella dreta per assegurar l'elevació de Pingala i a l'orella esquerra per obrir la receptivitat d'Ida on hi ha el Canal de l'Esperit descendent; finalment l'escoltarem simultàniament a les dues orelles i a tota la zona al voltant del cap.

Quan el So Omkar augmenta la freqüència, es converteix en Llum al Kutastha i en Vibració transformadora per tot el cos. El So Omkar ens introdueix a l'espai interior de la nostra Ànima Divina amb la seva força triple de Llum, So i Vibració que aplicarem a cada segell.

Per acabar de preparar el Temple farem l'anomenat “Pranaïama Mental” cantant la síl·laba AUM a cada segell i escoltant el So Omkar. Deixarem que la respiració flueixi lliurement.

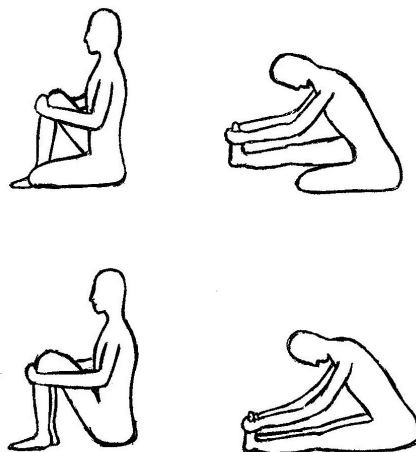
1. Aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha. Sentim un Sol Daurat-irisat situat mig metre per sobre del nostre cap i el Sushumna com una Vara Daurada, del 7è fins al 1r segell.
2. Després ens concentrem successivament a l'arrel de cada segell, situada a dins del Sushumna, col·locant-hi el Sol Daurat-irisat i picant amb l'Aumell la síl·laba AUM fins que sentim que el segell es fon o es desfà i s'hi instal·la una energia dolça i calmada. Restarem uns 3 o 5 segons a cada segell.
3. Començarem pel 7è segell i anirem baixant el Sol fins al 1r, repetirem al 1r i tornarem fins al 7è (7-6-5-4-3-2-1-1-2-3-4-5-6-7).

La síl·laba AUM es pot cantar mentalment, en veu baixa o en veu alta, en funció de l'estat energètic i de la percepció que tinguem del So Omkar. Es recomana com a opció de pràctica repetir la seqüència 3 vegades, una cantant mentalment, l'altre amb veu baixa i la darrera amb veu alta.

El *Cant Interior o Mental* és el més efectiu actuant directament des de l'Ànima i la força de l'atenció sobre totes les nostres estructures. El *Cant Exterior en Veu Baixa* ens ajuda a purificar les estructures més subtils i ens connecta amb la intimitat interior del món dels àngels. El *Cant Exterior en Veu Alta* ens ajuda a obrir la gola i el plexe, actuant sobre les estructures més denses per la força de la vibració.

3. MAHA MUDRA : El Gran Moviment del desplegament del Sushumna

És la tècnica principal per activar la circulació de la força de vida a la columna i encendre el 1r segell a la base del Sushumna. Permet energitzar i realinear les vèrtebres i estirar l'esquena, relaxant la tensió de la columna i distribuint l'energia obstaculitzada per tots els òrgans. Ens permetrà també calmar els aires Udana i Vyana.

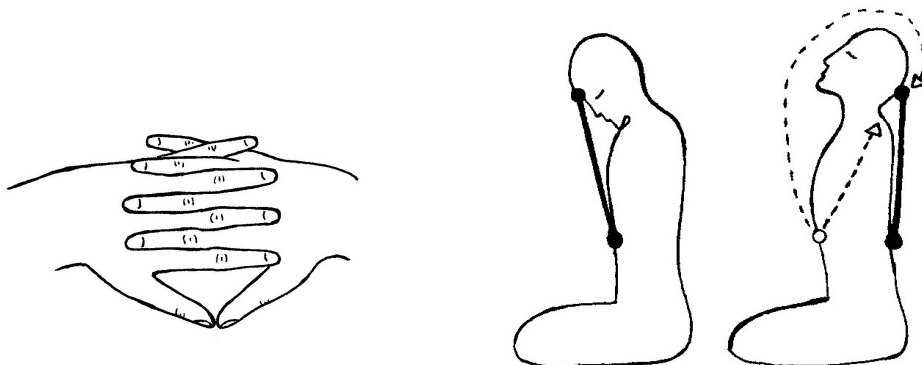


1. Asseguts en la postura de meditació aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha.
2. La cama esquerra queda plegada de costat amb el taló a prop o fent pressió al perineu i la cama dreta plegada verticalment, amb les mans agafant el genoll dret. Aproximem el genoll al pit mantenint l'esquena i el cap rectes.
3. Entrem a l'espai buit interior del Sushumna i inhalem durant uns 10-15 segons utilitzant la Respiració Victoriosa. Conduïm el corrent pel canal central del 1r fins al 7è segell. Retenim l'aire.
4. Estirem la cama dreta, ens inclinem endavant amb els malucs i agafem amb les dues mans els dits del peu dret, procurant que l'esquena quedi el més alineada possible. Contraïem lleugerament el perineu i la zona abdominal (Mula-Uddiyana). El cap s'aproxima al genoll i flexionem el coll apropant la barbeta al pit (Jalandhara). Utilitzarem així els tres tancaments assegurant que l'energia es desplega a l'interior del canal central.
5. Retenim l'aire uns 5-10 segons amb l'atenció a l'arrel del 6è segell i al Kutastha. Cantem mentalment uns 5-10 AUMs simultàniament a l'arrel del 1r segell i del 7è, unint-los i desplegant el Sushumna sencer.
6. Tornem a la posició inicial amb les mans al genoll dret, relaxem els tancaments i exhalem amb la Respiració Victoriosa durant 10-15 segons, fent baixar l'energia pel Sushumna del 7è al 1r segell.
7. Tot seguit repetim el mateix procés amb la cama esquerra.
8. Després repetim la mateixa seqüència però amb les dues cames alhora. Inhalem amb els dos genolls aixecats i estirem les cames simultàniament. Flexionem agafant amb les mans els dits dels dos peus, retenim l'aire, cantem l'AUM i tornem a la posició inicial per exhalar.

Farem 3 vegades la seqüència completa.

4. NAVI KRIYA: Encendre el Sol-Arjuna del Plexe Solar

És l'exercici que utilitzarem per activar i fer circular l'energia que es troba aturada a la zona del melic i per calmar el Samana Vayu, estabilitzant així en ell el Prana i Apana Vayus. El nus del 3r segell es considera un dels més crucials a obrir, ja que limita severament l'elevació de la força kundalini. Calmarem la ment, el ventre i l'estómac i recollirem l'energia a l'arrel del 3r segell.



1. Asseguts en la postura de meditació, aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha.
2. Inhalem durant uns 5-10 segons elevant l'energia pel canal central i cantem l'AUM uns instants a l'arrel del 1r, 2n, 3r, 4t, 5è i 6è segells, i finalment al Kutastha. Ens concentrem al Kutastha i al melic i inclinem el cap endavant acostant la barbeta al pit fent el Jalandhara Bandha. Deixem la respiració lliure.
3. Ajuntem les mans entrelaçant els dits, amb els palmells avall, i unim les puntes dels dits grossos.
4. Ens enfoquem i colpegem suaument amb els dits grossos la zona que es troba quatre dits per damunt del melic, unes 50-75 vegades cantant l'AUM. Cada cop correspon a un AUM. Sentirem com s'instal·la una energia calmada i una calor agradable a l'abdomen mentre s'estabilitza el Samana Vayu. Durant el repic de l'Aumell ens enfoquem en la connexió que es crea entre el Kutastha, que rep també l'impacte dels AUMs, i la part davantera del Manipura. Respirarem lliurament des de la base del pulmó, dilatant el diafragma.
5. Amb una inhalació profunda d'uns 5-10 segons extenem el cap enrere i elevem la barbeta. Simultàniament, obrim les mans i les portem a darrera l'esquena, creuem de nou els dits, ara amb els palmells mirant amunt, i unim les puntes dels dits grossos.
6. Desplacem l'energia acumulada al Manipura frontal fins a la zona entre l'arrel del 6è segell i la Fontanel·la Posterior. Podem utilitzar simultàniament el canal que va directament del melic a la zona occipital per dins del cos i l'arc que hi va exteriorment des del melic, passant per damunt del cap. Exhalem i continuem respirant lliurament.
7. Mantenint l'atenció a l'arrel del 6è segell a la nuca ara ens enfoquem a l'arrel del Manipura a l'interior del Sushumna.
8. Com abans, colpegem suaument i cantem AUM unes 25-50 vegades a la columna vertebral a l'arrel del 3r segell. Sentim la unió que es crea entre

l'arrel del Manipura i la zona occipital que rep també els impactes dels AUMs.

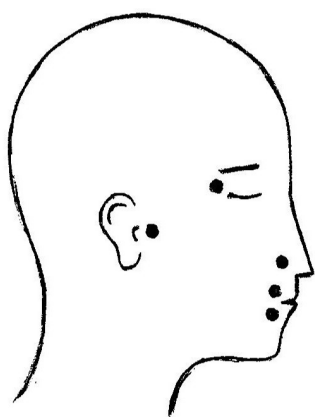
9. Tot seguit relaxem les mans i el coll en la posició inicial.

10. Exhalem cantant l'AUM successivament al Kutastha, a l'arrel del 6è segell i baixant del 5è fins al 1r.

Farem 4 repeticions de l'exercici.

Hi ha la variant de no utilitzar les mans i només colpejar el 3r segell mentalment amb l'Aumell. També podem alternar el cant de l'AUM primer entre el Manipura frontal i el Kutastha i després entre l'Ajna posterior i l'arrel del Manipura.

5. YONI MUDRA: L'encesa del Resplendent Immutable Kutastha



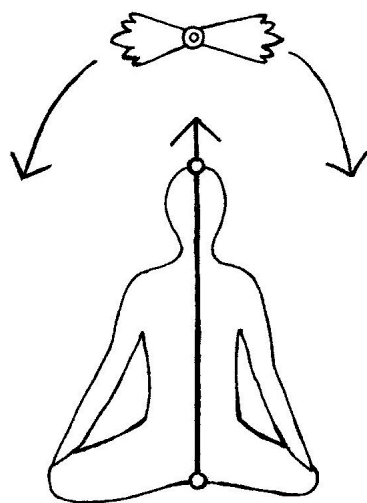
El propòsit d'aquest exercici és encendre la Llum interior i trobar la guia del Crist/Krishna a través del Kutastha. Taparem les portes dels sentits externs per percebre més fàcilment la percepció subtil.

El Yoni Mudra també es pot utilitzar com a auxiliar després de la respiració Kriya o durant el Paravastha per ajudar-nos a encendre el Kutastha i abans d'anar a dormir per reposar plàcidament.

1. Asseguts en la postura de meditació, aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha.
2. Elevem els colzes i col·loquem els dits fent una pressió suau damunt els orificis dels sentits. Els polzes damunt el tragus de l'orella, els índexs sobre la cantonada exterior de les parpelles, els cors tapant els narius, els anulars a sobre del llavi superior, i els menovells a sota del llavi inferior.
3. Inhalem uns 10-15 segons amb la Respiració Victòria elevant l'energia des del 1r segell fins a l'arrel del 6è i la Cova de Brahma, al centre del cap.
4. Retenim l'aire uns 5-10 segons, o fins que sentim la necessitat d'exhalar, mentre fem una lleugera pressió amb els dits a les portes dels sentits. Des de l'arrel d'Ajna i el centre del cap mirem endavant cap al front, enviant un raig de llum al Kutastha per encendre'l. Cantem l'AUM a l'arrel d'Ajna unes 5-10 vegades.
5. Retirem la pressió dels dits i exhalem mentre fem baixar l'energia pel canal central des de la Cova de Brahma fins al 1r segell.

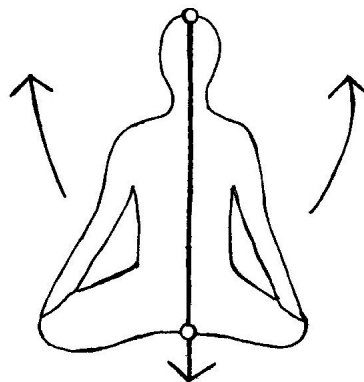
Farem l'exercici 3 vegades.

6. KRIYA PRANAIAMA: La Respiració 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

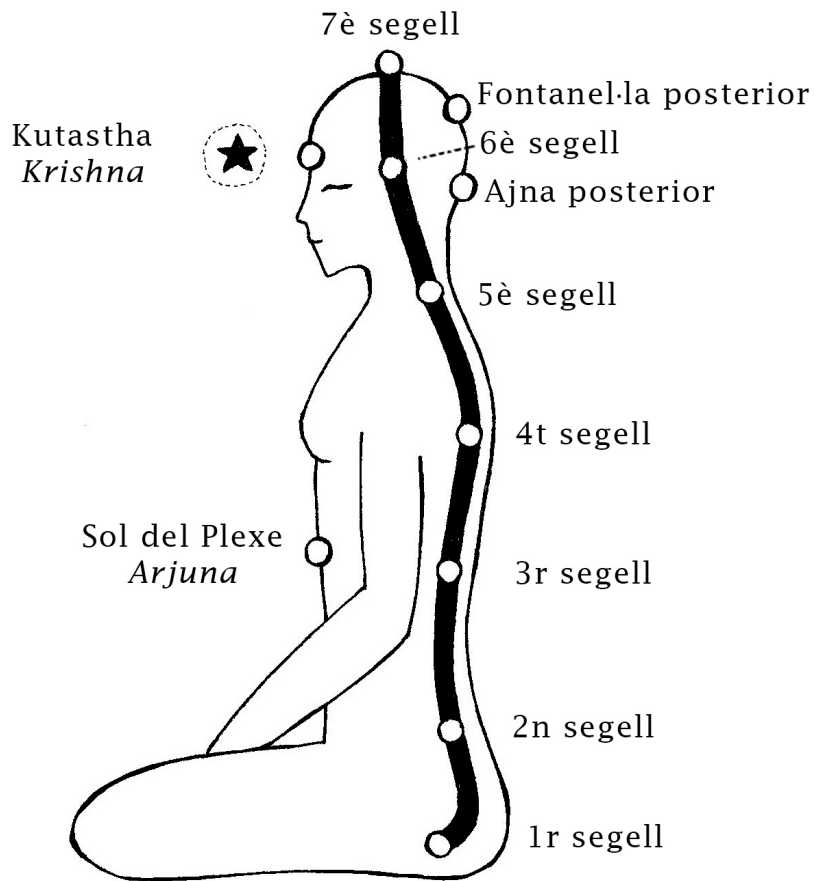
Durant la respiració Kriya serem conscients simultàniament de diferents fenòmens i centres energètics. Per tenir clar l'enfocament, l'ordre de prioritat de l'atenció és el següent:

1. La Rosa Daurada del Cor (Amor) i el Kutastha al Front (Llum).
2. El Sushumna i el centre on elevarem l'energia (la fontanel·la posterior si fem la progressió o el 7è segell si fem la completa).
3. Els segells i el moviment del corrent ascendent i descendent al llarg del canal central.
4. La respiració pulmonar, el Kechari Mudra i altres moviments físics.

Farem 12 vegades la respiració interior i augmentarem de 12 en 12 la quantitat de respiracions a mesura que avancem en la pràctica (12,24,36,48...144).

Durant les primeres etapes d'aprenentatge de l'Atmasurya Kriya és possible que no puguem elevar la força Kundalini directament al 7è segell. Si és així, es recomana prendre com a punt més elevat la zona occipital corresponent a la fontanel·la posterior. D'aquesta manera durant la retenció, després de passar per l'arrel del 6è segell, mantindrem l'atenció i cantarem l'AUM a la fontanel·la posterior i al Kutastha.

Una vegada sentim que l'energia es consolida a la zona occipital, pujarem al 7è pis i utilitzarem la Fontanel·la com el punt més elevat. Així anirem elevant i interioritzant l'energia de manera progressiva, passant per la nuca, la zona occipital i finalment al Sahasrara.



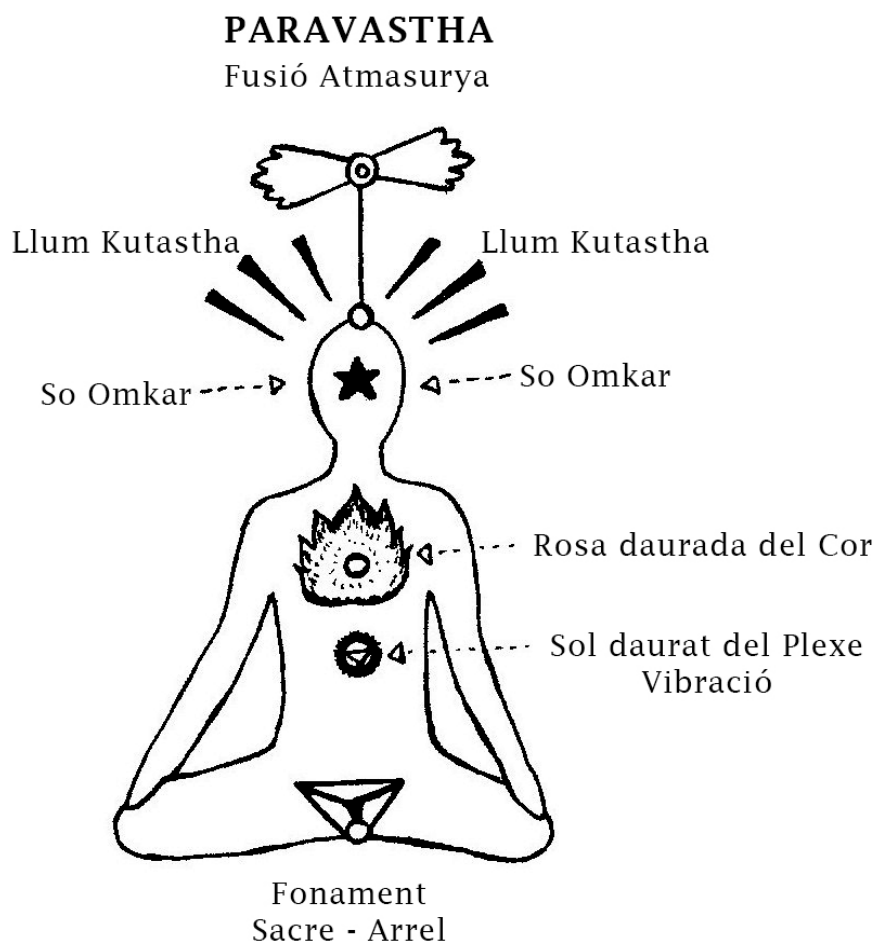
1. Asseguts en la postura de meditació i amb la boca tancada aixequem la llengua fent el Kechari Mudra, deixem les espatlles relaxades i apliquem la pressió del taló al perineu.
2. Relaxem i enfoquem la mirada amunt cap al Kutastha, mentre portem l'atenció al 7è segell Sahasrara durant tota la respiració. Sentim com del 7è segell es desplega una Corona Daurada al voltant del cap.
3. Transferim la consciència a l'interior de la columna amb l'ajuda del Samana Vayu al plexe solar, sentint-la com un tub buit que s'omple amb la Llum Daurada.
4. Inhalem profundament amb la Respiració Victoriosa durant 10-20 segons utilitzant el Mula Bandha. A mesura que inhalem, elevem l'energia pel canal central des del 1r segell fins al 7è, omplint el Sushumna sencer amb la Llum Daurada. Sentim com puja el corrent refrescant del Prana Vayu.
5. Després d'inhal·lar, restem uns 5-15 segons retenint l'aire i mantenint l'atenció al 7è segell que desplega la Corona Daurada, al Kutastha i a la Rosa del Cor.
6. Exhalem amb calma durant uns 10-20 segons, fent baixar el corrent calent de l'Apana Vayu per dins del canal central des del 7è segell fins arribar al 1r.
7. Després de finalitzar l'exhalació fem una breu pausa d'uns segons sentint com l'Apana Vayu aterra al 1r segell i comencem la següent inhalació.

Com s'ha dit, farem 12 respiracions i anirem augmentant en blocs de 12. Per comptar les respiracions podem anar desplaçant el polze per les 3 divisions dels dits índex, cor, anul·lar i menovell que sumen 12.

Podem enriquir la pràctica cantant l'AUM a cada segell com durant el Pranaiama Mental. Cantarem mentalment l'AUM colpejant amb l'Aumell a mesura que anem passant per l'arrel de cada segell (1r, 2n, 3r, 4t, 5è i 6è). A la retenció cantarem l'AUM al 7è segell i al Kutastha unes 5-10 vegades, i a l'exhalació tornarem a cantar l'AUM a l'arrel del 6è segell, 5è, 4t, 3r, 2n i 1r.

A més de l'impacte de l'Aumell a cada segell, podem sentir com una fina agulla perfora l'arrel del segell que es troba al mateix canal central.

7. PARAVASTHA: l'Estat Transcendental de l'Atmasurya Kriya



L'objectiu de tota la pràctica és arribar a organitzar, purificar i calmar suficientment el nostre Prana perquè entrem en el "*Bany de Llum i So Omkar*", l'estat anomenat tradicionalment Paravastha, on transcendim la màscara de la personalitat i el mental inferior per identificar-nos directament amb l'Ànima.

En aquesta pau deixem la respiració lliure que es torna cada cop més subtil fins que espontàniament s'atura la respiració pulmonar i s'activa la respiració del cor i de totes les cèl·lules. Restarem com a mínim una desena de minuts en estat receptiu, immersos en el Prana Estàtic, contemplant els diferents estats de Fusió/Samadhi que es presentin particularment a cadascú. Reposarem en la Font de l'Amor i la Llum Divina de l'Atmasurya que ens revela la unió de la nostra pròpia Ànima amb l'Esperit Diví.

El Iogui habita tanta estona com pot a l'estat de Paravastha, així fa créixer i madurar la seva Ànima sota el Sol Diví tal com l'arbre creix i madura sota el Sol; així rep les instruccions, les virtuts, les gràcies Celestials i els missatges dels seus guies Angèlics o Mestres interiors.

Al dibuix anterior veiem els punts de referència durant el Paravastha, els quals finalment es perden de referència per entrar en l'estat de Pura Presència més enllà de qualsevol forma o centre:

- El Sol Diví/Atmasurya mig metre per damunt del cap.
- Corona Daurada al voltant del cap i el Kutastha amb Llum i So.
- Rosa Daurada del Cor amb emanacions d'Amor.
- El Sol Daurat del Plexe amb Vibració.
- Triangle Daurat al Sacre, a la zona del 1r segell, l'Arrel-Fonament.

Penetrarem a l'interior del cor i deixarem que s'expandeixi l'esfera cardíaca, amplificant el So Omkar i generant l'estat de Kevala Kumbhaka. Quan s'allibera la vibració de la Rosa Daurada del Cor s'encén el Foc de l'Amor Diví, que regna aleshores amb Pau sobre les aigües de baix. Així entrem en una profunda calma del cor que estabilitza tots els moviments energètics i ens consolidem en el Prana Estàtic dels segells superiors.

És important no quedar-se exclusivament enfocat al Kutastha i a la Corona Daurada, sinó que hem d'habitar la Rosa del Cor, l'espai de la caixa toràctica des del Sol del Plexe fins al tim. Encara que mitjançant la pràctica guanyem la Corona i l'entrada de la Llum Divina des de l'Atmasurya per sobre del cap i la Fontanel·la, com diu Lahiri Mahasaya, no s'ha d'habitar ni molt amunt ni molt avall, sinó al mig, al Tron del Cor:

EL TRON DEL COR

“La Terra Pura, que vol dir restar en Brahman (el Suprem Absolut). Assegut amb calma al seient del cor (restant en el Jo Sóc, romanent a l'habítacle). Ni massa avall, ni massa amunt, que significa quedar-se en el lloc del mig: el Cor.

La Herba Santa (Kusha) significa BRAHMA (l'aspecte creador) i el seu lloc és el MULADHAR. La pell de cérvol - allò que té pell a sobre d'ell, és KRISHNA, que habita graciosament a l'arrel del lingam, al SVADHISTANA. El drap suau de seda, que al fregar-se en una habitació fosca a l'hivern, dona una Llum com el foc, és RUDRA, habitant reialment a la zona del melic, al MANIPURA.

Per sobre d'aquests TRES, prendràs el teu seient en el Tron del Cor.”

Lahiri Mahasaya

Shyama Charan Lahiri és el nom familiar de Lahiri Mahasaya. En una de les seves cartes va firmar tal com veiem en negreta més avall. És un nom ben musical que podem utilitzar abans o durant la pràctica i en els moments de Paravastha com una fórmula per convidar la Presència Llumínosa de l'Esperit Diví de Lahiri Mahasaya:

"SRI SHYAMA CHARAN DEVA SHARMAN!" x3

Per finalitzar la rutina bàsica de l'Atmasurya Kriya, tornarem a cantar la Lloança al Mestre:

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

TÈCNIQUES COMPLEMENTÀRIES

La meditació d'enllaçament al Sahasrara i les dues tècniques de neteja dels Nadis i del Sushumna poden ser afegides a la rutina bàsica, just després de la preparació i abans del Maha Mudra. Les afegirem si d'entrada ens sentim massa apagats energèticament o per sota del nostre nivell adequat per a realitzar l'Atmasurya Kriya. També les podem fer per separat en altres moments del dia per a tonificar-nos i estar preparats per a la pràctica. Els Repics de l'Aumell complementaris els podem afegir a la rutina bàsica després del Navi Kriya

ENLLAÇAMENT DELS 6 SEGELLS AL SAHASRARA: Llençant els Fils Daurats

Aquesta senzilla meditació ens permetrà concentrar l'atenció a la Fontanel·la anterior, la Porta de Brahma anomenada "Brahmarandra" que correspon al 7è segell. Amb la inhalació i l'exhalació llençarem un fil daurat que unirà cada segell amb el 7è, permetent el desplegament de la Plantilla dels Segells com hem vist al diagrama del Lahiri Mahasaya dels 49 Vayus (aires).

D'aquesta manera ens obrirem a la Llum Superior del Cos Solar i establim el Centre d'Atracció al cim del cap perquè els 6 segells s'alliberin naturalment mitjançant l'acció de l'Atmasurya. Ens facilitarà enormement la pràctica perquè quan fem el Kriya amb el corrent lluminós del Sahasrara activat el Kutastha s'exalta, el patró del Cos Solar s'instal·la en nosaltres i dirigeix automàticament de manera correcta l'elevació de la Força Kundalini. Si treballem amb el circuit tancat dels 6 segells tindrem més possibilitats de restar encallats en algun dels txacres i serà més complicat desfer els nusos i estancaments energètics.

1. Asseguts en la postura de meditació, aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha.

2. Transferim la consciència al Sushumna i el sentim com un tub ple de Llum Daurada. Posem l'atenció a la part superior del Sushumna, on es troba el 7è segell i inhalem durant uns 5-7 segons concentrant l'energia al cim del cap.

3. Retenim l'aire uns 3-5 segons i a l'exhalar uns 5-7 segons baixem des del Sahasrara fins al 6è segell, construint un fil lluminós daurat que els uneix. Retenim l'aire uns 3-5 segons al 6è segell i inhalem uns 5-7 segons pujant de nou fins al Sahasrara.

4. Retenim l'aire i la concentració al Sahasrara durant uns 3-5 segons i exhalem uns 5-7 segons baixant fins al 5è segell construint el fil lluminós. Retenim l'aire i l'atenció uns 3-5 segons al 5è segell i inhalem uns 5-7 segons pujant de nou fins al Sahasrara.

5. Repetirem el procés amb els mateixos tempos per cada txacra a mesura que

anem baixant per l'escala dels segells fins a arribar al Muladhara.

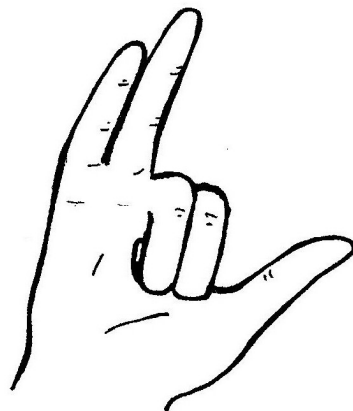
6.Després de retenir l'aire i l'atenció al Muladhara, inhalem pujant fins al Sahasrara. Retenim l'aire i la concentració al Sahasrara i repetim l'exhalació i el descens fins al Muladhara. Ara inhalem fins al Sahasrara i exhalem baixant fins al 2n segell. Retenim i inhalem pujant de nou al Sahasrara.

7.Repetim el procés a mesura que ens elevem per l'escala dels segells fins a arribar al 6è segell. Després d'exhalar i mantenir l'atenció al 6è segell haurem fet un cicle de l'exercici.

En total són 12 respiracions per cicle. Podem repetir la tècnica 3 o 6 vegades.

NADI SODHANA: Neteja dels Nadis (circuitos energètics)

Aquesta tècnica bàsica s'utilitza per netejar les cavitats nasals i equilibrar els subcanals Ida i Pingala. Calma el cos i la ment i ens fa més conscients dels corrents que circulen amunt i avall per la columna, netejant el circuits interiors dels Nadis. L'objectiu de l'Atmasurya Kriya és sublimar Ida i Pingala fusionant els dos subcanals principals al Sushumna, per això aquesta tècnica només ens servirà per a la purificació inicial.



Com a ritme respiratori farem servir la proporció 1/3/2 d'inhalació, retenció i exhalació. En funció del nostre nivell comptarem els següents segons:

- Inhalació: 4 / Retenció: 16 / Exhalació: 8
- 8 / 32 / 16
- 16 / 64 / 32

Farem una pinça amb la mà dreta, obrint el polze, el menovell i l'anul·lar, i plegant l'índex i el cor.

1. Asseguts en la postura de meditació, aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha.
2. Tanquem el nariu dret amb el polze i inhalem pel nariu esquerre mentre sentim com s'eleva l'energia del 1r segell al 6è pel Sushumna i per la corrent Ida situada a la seva esquerra. Tanquem també el nariu esquerre amb l'anul·lar i el menovell i retenim la respiració.
3. Obrim el nariu dret i exhalem completament amb el nariu dret mentre sentim com baixa la corrent pel canal central del 6è al 1r segell.
4. Ara ho repetirem invertint els narius. Mantenim el nariu esquerre tancat amb l'anul·lar i el menovell i inhalem amb el nariu dret mentre sentim com s'eleva l'energia del 1r segell al 6è pel Sushumna i per la corrent Pingala

- situada a la seva dreta. Tanquem els dos narius i retenim la respiració.
5. Obrim el nariu esquerre i exhalem completament amb el nariu esquerre.

Repetirem l'exercici 6 vegades.

SUSHUMNA SODHANA: Neteja del Sushumna (canal central)

Aquesta tècnica ens pot ser de gran ajuda per:

- Desobturar el Sushumna i desfer els nusos que bloquegen la circulació de l'energia.
- Localitzar el Sushumna i millorar la seva percepció a la columna vertebral.
- Redirigir el Prana a l'interior del Sushumna, facilitant l'entrada a l'estat de Kevala Kumbhaka.

Farem una inhalació i mentre retenim l'aire, anirem elevant l'energia en forma d'espiral pel canal central.

Al principi segurament podrem retenir la respiració fins al 3r o el 4t segell. En aquest cas, exhalarem, tornarem a inhalar i retenint la respiració seguirem el camí des del segell on ens havíem aturat. Amb la pràctica podrem retenir la respiració sense problemes fins arribar al 7è segell.

1. Asseguts en la postura de meditació, aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha.
2. Transferim la consciència al Sushumna i el sentim com un tub ple de Llum Daurada. Ens focalitzem a la base del Sushumna, on es troba el 1r segell.
3. Inhalem profundament amb la Respiració Victòria i retenim la respiració.
4. Sentim una Esfera Daurada-irisada al 1r Segell que comença a elevar-se a poc a poc al voltant del canal central creant un patró espiral en el sentit de les agulles del rellotge o en sentit contrari. Amb cada petita volta que puja cantarem un AUM internament.
5. Quan arribem al 2n segell haurem cantant uns 5 AUMs.
6. Seguim pujant fins al 3r segell amb un total de 10 AUMs.
7. Continuarem així passant pel 4t, 5è, 6è i 7è segells, sumant aproximadament un total de 33 AUMs.
8. Si encara podem, retenim l'aire uns instants amb l'atenció al 7è segell, i després exhalem lentament, cantant AUM i baixant pel Sushumna fins al 1r segell sense fer l'espiral.

Podem repetir la tècnica 3 o 6 vegades.

REPIC DE L'AUMELL AL 4t I 5è SEGELLS: Obrint l'Escala de Jacob

A continuació descriurem dues tècniques opcionals/complementàries pel Navi Kriya que ens permetran completar l'obertura de la zona toràcica. Amb el Navi hem estabilitzat el Samana Vayu al 3r segell i ara elevarem la força de vida fins al

4t i al 5è. Tot i que concentrarem l'atenció en aquests dos segells, seguirem sentint el Sushumna complet de dalt a baix i l'enfocament del Kutastha.

REPICANT LA PORTA DEL COR

El repic del cor ens ajudarà a obrir el pit i a desfer el nus del 4t segell Anahata. Quan la força Kundalini s'elevi amb prou potència superant el diafragma notarem com redreça l'esquena alineant la part alta de la columna i les espatlles. El desbloqueig de la zona dorsal és determinant per entrar en l'estat de Kevala Kumbhaka. El Kriya Pranaiaama també ens ajudarà a obrir el nus dorsal.

1. Asseguts en la postura de meditació, aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha.
2. Inhalem durant 5-10 segons pel nas, elevant l'energia del 1r al 4t segell. Fem ressonar “shaaaw” a la gola fins a omplir els pulmons i expandint el pit.
3. Retenim l'aire uns 5-10 segons cantant AUM a l'arrel del 4t segell, entre els omòplats.
4. Exhalem durant 5-10 segons, fent ressonar “sheee” a la gola. Una sensació d'expansió i benestar començarà a instal·lar-se per tota la caixa toràcica.

Repetirem l'exercici 3 o 5 vegades, fins que sentim que s'allibera el 4t segell.

REPICANT LA BASE DEL COLL

El repic de la base del coll ens permetrà elevar el flux d'energia fins al 5è segell, millorant la circulació a les cervicals. Així, la base del coll i la nuca es dilataran i permetran desbloquejar aquesta zona crucial per arribar al 6è segell.

1. Asseguts en la postura de meditació, ens concentrem al cim del cap i ajuntem fermament els omòplats, portant l'estèrnum cap amunt.
2. Aixequem la llengua fent el Kechari Mudra i concentrem la mirada cap al Kutastha
3. Inhalem profundament amb la Respiració Victoriousa durant 5-10 segons, elevant l'energia des de l'arrel del 1r segell fins al 5è, situat a la base del coll. Després flexionem el coll endavant, fent el Jalandhara Bandha, estirant la part de darrera del coll i apropant la barbeta al pit, a l'espai entre les clavícules. Al mateix temps elevem el pit perquè trobi la barbeta.
4. Retenim l'aire 5-10 segons cantant AUM a l'arrel del 5è segell i exhalem suaument durant uns 5-10 segons fent baixar l'energia fins al 1r segell. Recuperem la posició inicial del cap. Notarem com es calmen els pensaments i es produeix una sensació d'obertura i alliberació a la zona que va entre els omòplats i la nuca.

Repetirem l'exercici unes 3 o 5 vegades, fins que sentim que s'allibera el 5è segell.

LA RELLEVÀNCIA DEL SURYA TXAKRA: *L'AMIC DEL PLEXE SOLAR*

A sota del cor físic i una mica a l'esquerre del 3r Segell Manipura, prop del pàncrees i la melsa, hi ha un dels txakres menors més importants per a la pràctica de Kriya, conegut com Hridaya o Surya txakra. El txakra del Sol s'encarrega precisament d'absorbir l'energia solar i distribuir-la per tot el cos i els altres segells, particularment al Manipura, al qual proveeix el Foc necessari. Funciona com un prisma que rep la llum solar i la descompon en els set colors, enviant cada color a l'òrgan o zona del cos corresponent.

Lahiri ens insta a afegir a la pràctica el sentiment d'aquest lotus de vuit pètals que fusiona el foc del Sol i la Lluna (Pingala i Ida), unificant també el Prana Vayu i l'Apana Vayu al Samana Vayu. Aquest txakra genera el Foc que introdueix el sentiment superior, noble, profund i elevat de l'Ànima, revelant la forma de l'Ésser Suprem.

D'aquesta manera el Surya txakra és una ajuda inestimable per transformar el foc dual del Manipura en pur sentiment, unificant les polaritats dels dos corrents laterals i dels pranes superior i inferior; aleshores, l'Ànima Divina s'instal·la al Centre del Naixement Crístic, a la punta de l'estèrnium, i dirigeix la pràctica.

Quan escoltem el So Omkar amb el Foc del Surya txakra alimentant el plexe solar i el cor, la ment es purifica amb més intensitat i la Corona d'Or és col·locada al nostre cap.

L'ELEVACIÓ DEL COSTAT DRET: *EL SOL IXENT*

Després de la caiguda de la consciència l'home va abandonar l'esfera solar per submergir-se en l'esfera lunar i sub-lunar. Això va provocar un desequilibri entre les dues columnes laterals (Ida-Pingala), fent davallar el costat dret Pingala als mons caiguts, l'esfera fosca lunar on l'ésser humà és envaït pel costat esquerre per les entitats inferiors conegudes com “els horrors de la columna esquerre”. Per corregir aquesta desviació s'ha d'eleva el costat dret Sol-Pingala i encendre l'ull dret solar, per equilibrar-lo amb l'ull esquerre lunar i encendre el Kutastha. Així el costat esquerre femení es rectifica amb la força solar i esdevé la lluna plena de puresa que s'uneix amb l'Àngel solar. Així passem de ser receptius pel costat esquerre a les entitats inferiors predadores lunars i rebem directament la presència de la Verge de Llum vestida de Sol.

El camí de la dreta o costat dret representa el Camí Just del Crist, els mètodes de la bondat, l'amor, el sacrifici de si mateix, l'abnegació i la fluïdesa en la fusió de l'Ànima amb l'Esperit Diví. El camí de l'esquerra també és un camí, però per si sol no està beneït. El camí de l'esquerra és el de les falses virtuts i no porta a la Vida

Eterna; els que el segueixen s'endinsen a poc a poc al camí esquerre de la Germandat Negra.

"A través de l'ull dret trobem el camí al Cel, i amb l'esquerra mirem cap a l'altre món. Per tant, hem de mirar de quin ull sorgeixen els nostres desitjos, ja siguin de la dreta o de l'esquerra. Mantingueu-vos allunyats d'un home al qual l'ull dret ha estat extret i la mà dreta ha estat tallada".

Mestre Peter Deunov

Lahiri ja deia que sense elevar i rectificar el costat dret no hi ha realització genuïna.

REGLES GENERALS PER A L'ALIMENTACIÓ I EL DESCANS

Hem de menjar un aliment el més pur i fresc possible que augmenti les virtuts. En aquest sentit es recomana una dieta principalment vegetariana, que pot incloure ous, làctics o peix, en funció de cadascú. Cada cos té unes necessitats concretes pel que fa a l'alimentació i hem d'aprendre a escoltar el que ens demana. El que es desaconsella totalment és menjar carn en general i menys la dels mamífers.

L'alimentació serà lleugera i de fàcil digestió; un excés de menjar dificultarà la bona pràctica de Kriya. Evitem els extrems de temperatura, sobretot el fred i els menjar excessivament picants o amargs. Tot i així, es recomana no ser massa rígids i tenir un mínim de flexibilitat. Si gaudim d'una alimentació variada i saludable, incloent certes excepcions, i el nostre cos està radiant i joiós, serà més profitós que una alimentació molt rígida però que no aporta l'alegria ni el goig.

Després d'un àpat abundós esperarem aproximadament unes 2h abans de practicar, si és un àpat més lleuger o un esmorzar amb 1:30h o 1h ja en tindrem prou. La respiració amb massatge al diafragma l'hem de mantenir sempre que puguem.

La postura més adequada per dormir és sobre el costat dret, amb un coixí que permeti al cap reposar còmodament. La mà dreta queda situada sota l'orella dreta, el polze a darrere i els altres dits a davant. D'aquesta manera l'orella queda oberta i l'aire pot circular pels canals interiors. La mà esquerra reposa a sobre la cuixa esquerra. La cama dreta queda estirada i l'esquerra, que reposa sobre la dreta, lleugerament flexionada. Aquesta posició permet descarregar l'estrès acumulat a la columna i recuperar la seva curvatura natural; a més, no comprimeix la zona del cor.

Normalment es recomanen unes 7 hores de son, però augmentant la permanència en el Paravastha del Kriya es poden reduir a 6 o 5 hores, o inclús menys, ja que el cos i la ment estaran en un gran estat de repòs.

QUAN NO ES RECOMANA FER KRIYA

Per a les dones no es recomana realitzar contraccions ni tancaments durant la menstruació i l'embaràs. Durant la menstruació la dona està en un moment d'energia descendent i d'eliminació i forçar la pràctica pot ser contraproduent. Es poden fer els exercicis de respiració i concentració en el Kutastha o el Pranaiaama Mental, però no forçar l'elevació de l'energia fins que s'alleugi el període d'eliminació. Pel que fa a l'embaràs, també es poden fer pràctiques senzilles de concentració i respiració al canal central, però en cap cas s'han de fer els tancaments ni les pressions que pertorbarien el desenvolupament de l'infant.

No es recomana realitzar l'Atmasurya Kriya en cas de malalties greus o grans indisposicions físiques, així com tampoc l'hem de fer si perdem la puresa i la qualitat de l'atenció estant sota els efectes de l'alcohol o altres substàncies que no ens permetin tenir un contacte net i clar amb la nostra energia natural.

Tampoc es recomana fer Kriya durant les hores següents d'un intercanvi sexual, a no ser que l'acte hagi estat fet en la major puresa, amb un autodomini total de l'elevació i transcendència de l'energia i en la companyia dels àngels, ja que usualment s'atreuen energies invertides que pertorben la pràctica de l'Atmasurya.

No es recomana tampoc fer Kriya quan hi ha tempestes elèctriques pel risc de sobrecarregar-se massa amb l'electricitat ambiental.

CLAUS PER UNA PRÀCTICA EFICAÇ I EXCEL·LENT DE KRIYA

- L'Atmasurya Kriya s'ha de practicar com si ens hi deixéssim la pell, i mai millor dit, perquè hem de treure'ns l'antiga pell de la vella personalitat i posar-nos la nova pell del Vestit de l'Ànima Solar i Divina. Un gran sentiment impersonal d'Amor, Devoció i Entrega a l'Esperit Diví ha d'omplir el nostre cor quan afrontem el Kriya, transcendint obligatòriament l'observació i el control exclusius del mental exterior. Hem de penetrar les capes més interiors de l'aura fins a obrir la closca de la Rosa Daurada del Cor, aleshores els nostres ulls s'encendran amb el Foc d'Amor i llàgrimes cauran en retrobar-nos cara a cara amb l'Amor Infinit que som.

- La unió del corrent elevador Prana i del corrent descendent Apana genera el Samana Vayu al plexe solar, el qual permet entrar directament a l'interior del Sushumna. Aleshores Pratyahara, o internalització dels sentits, es produeix automàticament i tota l'atenció es dirigeix al Sushumna.

- Els requisits bàsics per practicar Kriya són: “Un cos físic saludable i harmoniós. Una força mental poderosa. Una intenció noble de cor.” És el Mestre Interior el que ha de realitzar les respiracions i el moviment a l'interior del Sushumna, no només la ment i la voluntat pròpia.

- Durant la pràctica de Kriya respirarem sempre pel nas, mantindrem la boca tancada i el maxil·lar superior reposant còmodament sobre l'inferior, sense crear cap tensió. D'aquesta manera s'uniran els corrents que circulen entre els dos maxil·lars a través de les dents, i que són el reflex de la part superior i inferior del cos, dividit pel diafragma.
- Cal mantenir la cintura, el pit i el coll drets i alineats i practicar amb el flux del Samana Vayu. Les espatlles han de reposar i estar relaxades, però no han de caure de la seva posició natural, sinó bloquejarem la zona dorsal i cervical. Així mateix, si hi ha un excés de tensió a causa de les espatlles aixecades, no podrem reposar a la base del Sushumna.
- Durant tota la pràctica de Kriya farem el Kechari Mudra, el Shambavi Mudra i aplicarem la pressió al perineu mitjançant el taló. Si no podem tocar el perineu amb el taló, l'aproximarem el màxim possible. Durant les inhalacions, contraurem el perineu mitjançant el Mula Bandha per ajudar a elevar amunt la força de vida i el relaxarem durant l'exhalació.
- Quan haguem estabilitzat l'energia al 6è segell o Cova de Brahma, l'atenció permanent al Kutastha es desplaçarà també cap al 7è segell o Brahmarandra, fent la mirada del Lahiri cap amunt amb els ulls mig tancats, per elevar la percepció a la part superior del cap; connectant així amb la Font Cristal·lina i els segells superiors que es troben damunt el nostre cap.
- La corrent que circula pel Sushumna va del 1r segell fins a l'arrel d'Ajna al centre del cap, i després cap a la fontanel·la (7è segell). No hem de forçar el corrent fins a l'entrecella. La percepció de la Llum Interior s'incrementa quan portem l'atenció a l'Ajna posterior o a la Cova de Brahma al centre del cap. En el Kriya sempre és més important moure's a darrere que al davant. És des de l'Arrel d'Ajna i la fontanel·la posterior que en el moment indicat s'encendrà el con de llum dirigit endavant cap a l'entrecella i encendrà la visió del Kutastha.
- A mesura que l'execució de la Respiració Victòria sigui més efectiva notarem com s'obre el passatge del coll. Podem ajudar-nos si ens concentrem a la part frontal del 5è segell a la gola, dilatant la zona amb el so “shaaaw”-”sheee” i creant-hi una espai extra que ens permetrà “aspirar” i transcendir ràpidament el Prana inferior acumulat.
- Per als principiants és important respectar un ritme i moment diari de pràctica i situar-se mirant a l'est fins a assolir un bon nivell. En estats molt avançats el iogui no depèn dels horaris ni de les direccions ja que es manté sempre en la Presència de l'Atmasurya, el Sol que il·lumina de dia i de nit.
- A l'inici de la pràctica del Kriya és important no exercir una força desmesurada en l'execució de les tècniques, respiracions i tancaments. Cal mobilitzar el cos amb intenció i pot ser lleugerament molest, però en cap cas hem de violentar-lo. És preferible assolir primer un estat calmat enfocant-se al Kutastha i al Sushumna. A més, si un principiant força massa la Respiració Victòria o l'elevació pel canal central es poden provocar desajustaments, ja que els nadis

encara estan desorganitzats i l'energia no circula pels bons conductes. Per això, es recomana començar suaument, estabilitzant mínimament el Kutastha, el Sol del Plexe i la presència al Sushumna per percebre el Prana Estàtic. Una vegada aquests centres estiguin parcialment actius, podem realitzar el Kriya amb més força i intensitat. La pràctica ideal de Kriya és una mescla de Força i Dolçor.

- Quan es domina el Kechari Mudra es genera durant l'exhalació el so de “La Flauta de Krishna”. El so es produeix a la part superior de la faringe nasal i sembla com si es bufés a través del forat d'una flauta. Aquest so actua com una navalla tallant el mental inferior. Quan la llengua pot reposar a la faringe nasal la mirada roman fixada a l'infinit i els pensaments innecessaris s'eliminen; es crea silenci i transparència, la ment opera més racionalment i el pensament es torna concret i precís.

- Els nusos es desfan de dalt a baix, així es calma el Prana, s'entra a la Realitat Omkar, s'assoleix la “respiració tranquil·la” i finalment s'activa l'estat de Kevala Kumbhaka. Primer és aixecar la llengua per desfer el nus de la nuca/gola mitjançant el Kechari Mudra. Segon és perforar el nus dorsal mitjançant la Respiració Kriya i el colpeig de l'Aumell. Tercer és perforar el nus del melic mitjançant el Navi Kriya (creant Samana i unint el Prana i Apana Vayus). I quart és perforar el nus del còccix mitjançant la Respiració Kriya i les tècniques avançades.

- L'Atmasurya sempre és present al Kutastha, però a causa de la cortina tenebrosa de l'ull espiritual, anomenada Abaran, no el veiem i percebem una foscor total. Tal com els núvols tapen el sol, Abaran tapa el Sol Diví i sembla que no hi sigui. Així mateix, el deixeble ha de vèncer la desviació de l'atenció anomenada Bikshep, la qual intenta sempre desviar l'atenció del deixeble en qualsevol direcció impedit que romanguí enfocada en l'Atmasurya. Amb la pràctica, el deixeble podrà vèncer la cortina fosca Abaran revelant la Llum i es desfarà de Bikshep i podrà mantenir la Dhyana en l'Esperit Diví sense dificultat.

- Generalment, la ment dinàmica i agitada es troba a la part davantera del cos i la ment estable o tranquil·la s'estabilitza a la part posterior, al canal central. Com podem passar d'una a l'altra? El Lahiri diu que la ment dinàmica s'ha de fer reposar en el Triangle del Kutastha. La “ment” o Pranavayu s'ha d'eleva fins al 6è segell i després girar-la de la dreta a l'esquerre (s'eleva el costat dret mental-solar-actiu i després es fa l'equilibri entre els dos hemisferis obrint l'Atmasurya). Quan la ment penetra el Kutastha, la Joia Suprema és inexplicable. Aleshores, des del Sol del Plexe-Arjuna i el Kutastha-Krishna es passa tota l'atenció amb l'ajuda del Samana Vayu cap al Sushumna.

- Quan s'habita totalment el Sushumna, la respiració exterior desapareix, s'entra a l'estat de Kevala Kumbhaka on la ment i el Prana es tornen estables i quiets i tot allò transitori s'evapora. Aleshores no hi ha dualitat ni no-dualitat perquè tot fusiona amb el Suprem Absolut.

- Els Ioguis poden veure un Triangle dins del Kutastha. Aquest Triangle és la Primera Emanació Trinitària de la Font, l'expressió dels “Poders Triples” que es

troben a la 24a dimensió. La ment ha de penetrar el Triangle com un fal·lus, quan ho fa, a dins del Triangle apareix un punt o estel que és la Llabor Primordial de la Font, l'Origen d'aquest Univers Fill. El Gran Iogui Crístic penetra l'Estel i es fon en la Llum Il·limitada de les Residències Divines del Pare que es troben en els Universos Superiors. El Kutastha és el "Lloc de Residència Original", el Yoni de la Creació, i la ment el Fal·lus, en aquest cas el principi femení i masculí respectivament. Aquest és un dels significats del matrimoni-fusió dels dos principis expressat en el Shiva Lingam.



CITES INSPIRADORES

"L'única veritat que val la pena cercar, és el Sol Espiritual: des que resplendeix en nosaltres, fa florir totes les nostres virtuts, exactament com el sol físic fa eclosionar la vida de tota la Natura."

Omraam Mikhaël Aïvanhov

"El cos és l'arc, la síl·laba AUM és la fletxa, la ment n'és la punta, la tenebra és el blanc. Traspassant allò que està embolcallat de tenebra es contempla Brahman, com si fos una roda de foc espurnejant, del color del sol, poderosa, més enllà de la tenebra. Quan hom l'ha vist, entra en la immortalitat."

Kaivalya Upanishad

"Aquest Atmasurya no s'aconsegueix amb la instrucció, ni amb la intel·ligència, ni amb el saber. És assolit per aquells que l'Atmasurya tria. L'Atmasurya li revela el seu propi ésser. Aquell que no s'ha apartat de la maldat, que no té pau, que no està concentrat, que té la ment inquieta, aquest no pot realitzar l'Atmasurya, ni tan sols a través de la saviesa."

Katha Upanishad

"Una Persona de la mida d'un polze és l'Atman interior. Que sempre habita en el cor dels éssers. Actua mitjançant i a través del cor, la ment i l'esperit. Els que el coneixen esdevenen immortals. Aquesta Persona és realment el Senyor Poderós, fa moure tot el que és, inspira les accions més pures. Ell és Mestre i Llum immutable."

“Més subtil que el subtil, més gran que el gran, l'Atman està ocult a la cova del cor de tots els éssers. Aquell que, lliure de tot afany, el contempla, venç l'aflicció, veient per la gràcia del Creador el Senyor i la seva Glòria. Jo el conec, l'Atman Primordial que no envelleix, que ho omple tot amb un poder penetrant. El naixement -diuen- s'atura per a qui coneix aquell que els coneixedors de Brahman anomenen Etern.”

“He conegut aquella poderosa Persona, daurada com el sol, més enllà de tota tenebra. Coneixent-la, un home transcendeix la mort; no hi ha cap altre camí per assolir aquesta meta.”

"Hi ha dos Brahman per contemplar: el Brahman com a so i el Brahman silenciós. Ara bé, és pel so que el silenciós es revela. El so aquí és AUM. Havent conegut el Brahman com a so s'arriba al Brahman Suprem."

Extrets dels Upanishads

“Quan hom avança espiritualment, pot concebre la respiració com un concepte mental, un acte de la ment: una respiració somiada. El Kriya Ioga, practicat profundament, dissoldrà la respiració en la ment, la ment en la intuïció, la intuïció en la percepció joiosa de l'Ànima, i l'Ànima en el Goig Universal de l'Esperit.”

Paramhansa Yogananda

“L'Absolut Espai Triangular d'Origen és intensament refulgent. Una llavor diminuta com la de la mostassa es pot veure a dins del Triangle, que es transforma en una intensa Llum com un estel.”

Lahiri Mahasaya

**+ L'ATMASURYA ÉS L'ESPERIT VIU, EL SENYOR MATEIX,
ELL ÉS EL MESTRE! +**

Lectures addicionals:

- Kriya & Hamsa Gitas
- Bhagavad Kriya Gita (en preparació)