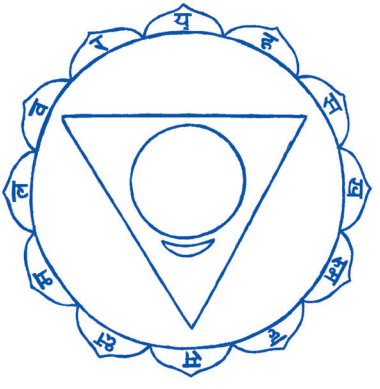
KEVALA KRIYA YOGA

INTRODUCCIÓN AL ARTE Y LA CIENCIA DE LA AUTORREALIZACIÓN



KEVALA KRIYA YOGA

INTRODUCCIÓN AL ARTE Y LA CIENCIA DE LA AUTORREALIZACIÓN

EL COR DEL FOC BLANC
LA FRATERNITAT DE LLUM I AMOR

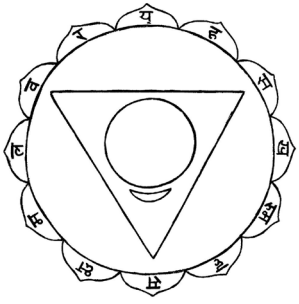
Compilado y redactado por
el Corazón del Fuego Blanco,
la Fraternidad de Luz y Amor, 2020.

www.cordelfocblanc.net

Para cualquier duda o sugerencia
podéis escribir a: pere.silah@gmail.com

Gracias a los Maestros por su compañía,
por su guía y por su trabajo fiel al Padre Celestial:

Al Maestro Beinsa Douno, Shiva-Goraksha-Babaji,
Omraam Mikhaël Aïvanhov, Lahiri Mahasaya,
Sri Yukteswar y Paramahamsa Yogananda.



Kevala Kumbhaka es el nombre sánscrito para
denominar el estado sin aliento.

Exactamente quiere decir:
“completamente sin aliento”.
Es el verdadero Pranayama (dominio de
la fuerza de vida) que ha trascendido
la necesidad de inhalar y exhalar.

Con el Kevala Kriya Yoga dilataremos
la respiración a su máximo exponente
para que encienda el altar del Corazón
con el Fuego Divino.

Entonces entraremos en el estado sin aliento,
donde se trasciende la respiración pulmonar
dejando lugar a la respiración celular,
a la presencia y expansión del Corazón.

ÍNDICE

1. EL ARTE Y LA CIENCIA DEL KRIYA YOGA 1

Kevala Kriya 1
Origen y bases del Kriya Ioga 3
La Fuerza Kundalini 10
Los 7 sellos, los nudos y los centros de la cabeza 11
Disposición para la práctica del Kriya Yoga . 20
Kevala Kumbhaka 24

2. LAS 4 HERRAMIENTAS PARA LA RESPIRACIÓN KRIYA 31

Mulah Bandha 31
Ujjayi Pranayama 32
Kechari Mudra 33
Shambhavi Mudra 34

3. EJERCICIOS BÁSICOS 39

Nadi Sodhana 39
Maha Mudra 41
Navi Kriya 42
Bhastrika Pranayama 44
Jalandhara Bandha 45
Yoni Mudra 46

4. LAS RESPIRACIONES KRIYA 51
Respiración Kriya preparatoria 1 53
Respiración Kriya preparatoria 2 53
Respiración Kriya Principal 55
Kriya de respiraciones cortas 56
Kriya de atención a los sellos 58
Sushumna Sodhana 59

5. CREAR NUESTRA
PRÁCTICA DIARIA 61

Kevala Kriya

La Acción para unirse al Espíritu

El Kriya Yoga es el arte y la ciencia ancestral de la autorrealización, comprobada y demostrada a lo largo de los milenios por los grandes sabios y maestros de todo el mundo.
Es el proceso de convertir la respiración en fuerza de vida, transformando el cuerpo en luz.
Es el camino subyacente a todas las creencias y religiones para llegar al estado de *"Yoga"*: la Unión y la armonía con toda la Vida.
Con la respiración Kriya, la conciencia que se encuentra en el cuerpo físico y se identifica con los sentidos, es transferida a la columna vertebral y al cerebro y transformada en Súper-conciencia.

Se trata de un conjunto de herramientas o técnicas que pueden combinarse de diferentes maneras para realizar *"la ceremonia del fuego sagrado del yogui"*; donde se ofrece el aliento ascendente y descendente para ecualizar las dos corrientes y abrir el sushumna (el canal central de la columna vertebral), entrando en el estado de expansión llamado "Kevala Kumbhaka".

Con el nombre de "Kriya Yoga" o "kriyas" se conocen muchos sistemas y técnicas de Yoga.

El Kriya Yoga que introduciremos aquí es el Yoga ancestral de la respiración espinal. En el Avadhuta Gita se le llama "Kevala Kriya":

"Con la práctica y la realización del Kevala Kriya sólo queda el Espacio Supremo, la Sustancia Suprema, el Cielo Supremo de Brahman (El Espíritu Absoluto)".

El Kevala Kriya Yoga es *"la acción para unirse al Espíritu".* Es una iniciación a la Conciencia Divina, la unión del Alma individual con el Espíritu Universal.

Por lo tanto, entraremos en el verdadero proceso del Yoga, viviendo la expansión de amor, alegría y paz además de obtener beneficios físicos y una mejora general de la salud.

Con la práctica:

- Se frena el envejecimiento del cuerpo, rejuveneciendo la sangre y las células con la fuerza de vida que se destila de la respiración transferida a la columna y al cerebro.
- Se agiliza enormemente la evolución del cuerpo, la mente y el alma.
- Se incrementa la fuerza receptiva de la columna vertebral, el cerebro y la mente, abriendo la percepción interior.
- Se desarrolla la intuición sin esfuerzo y aumenta la inspiración para realizar trabajos artísticos o científicos.
- Conectaremos con nuestra Esencia Crística y con

los grandes Maestros de la Humanidad.

Cuando entramos en el estado de la Conciencia Pura, reconocemos el ser eterno que somos.
El cuerpo físico y la personalidad son el maniquí y el jugador que recubren con numerosas capas nuestra esencia divina.

Con el despertar de nuestro potencial infinito, el Espíritu Divino recubrirá el cuerpo físico y la personalidad para hacerlos un instrumento de su amor inmensurable.

Origen y bases del Kriya Yoga

Una ciencia enraizada al Cielo

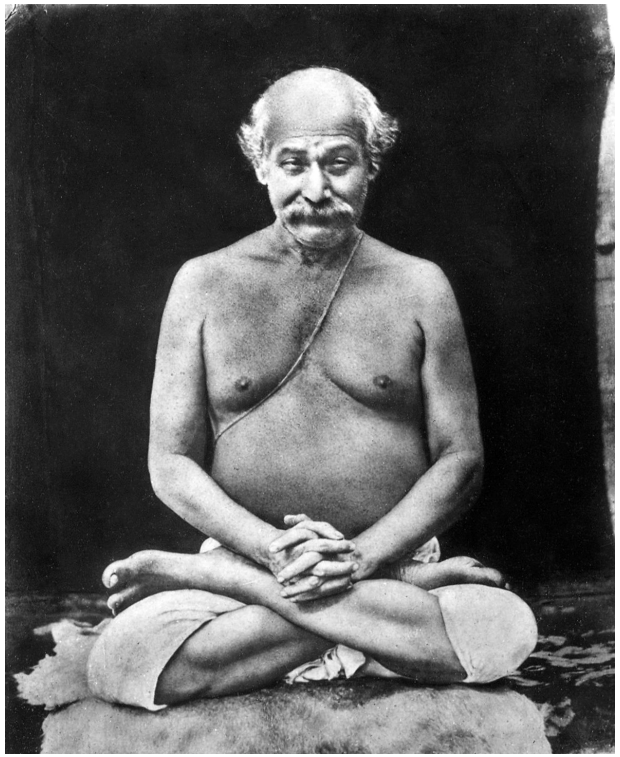
El Kevala Kriya Yoga que introduciremos es el conjunto de técnicas entregadas por *Mahavatar Babaji* a Shyama Charan Lahiri Mahasaya. Gracias al esfuerzo reciente de varios autores, sus técnicas originales han sido liberadas y compartidas al gran público.

Lahiri Mahasaya nació el 30 de septiembre de 1828 en la provincia de Bengala, India. Desde pequeño ya había mostrado unas aptitudes extraordinarias para la meditación y la introspección. Después de su educación formal encontró trabajo como contable y se casó con Srimati Kashi Moni, con la que tuvo dos hijos y tres hijas. Estableció su residencia familiar en la ciudad de Varanasi (Bena rés) y así vivió durante los 40 primeros años de su

vida.
En el año 1868 recibió un comunicado del trabajo donde le anunciaban su traslado a Ranikhet, cerca del Himalaya. Fue durante esta estancia cuando se reencontró con su Maestro, Mahavatar Babaji.
Eran viejos conocidos de anteriores encarnaciones puesto que Lahiri Mahasaya era la misma alma que habitó en el famoso poeta Kabir y el rey Bhartari Nath.
Babaji rápidamente despertó la memoria de su discípulo y le transmitió las instrucciones para revivir al gran público la ciencia ancestral del Kriya Yoga.
Esta vez el énfasis se puso en simplificar la práctica para hacerla más accesible a la sociedad de la época moderna, sin perder su autenticidad. De este modo se ofrecía el *"Camino Relampagueante"* del Kevala Kriya a gran escala para todo el mundo, sin ninguna discriminación de género, casta, religión, estado civil...

De regreso a Varanasi, continuó con su trabajo y las ocupaciones familiares al mismo tiempo que impartía la enseñanza del Kriya Yoga. Humildemente en los bajos de su casa, recibía a todas las almas abiertas, iniciaba a los que le eran enviados por el cielo y hacía comentarios extraordinarios de los antiguos textos sagrados de la India como por ejemplo el *Bhagavad Gita.*
En poco tiempo llegó a la cumbre del Kevala Kriya y se convirtió en un Maestro Crístico que elevó en espíritu a un gran número de discípulos. Desde el silencio, la discreción y la pequeñez más grande, la oleada del Kriya Yoga volvió a recorrer todo el planeta.

Entre algunos de sus discípulos remarcables estaba *Sri Yukteswar*, que más tarde fue el maestro del conocido escritor de la "Autobiografía de un Yogui", *Paramahamsa Yogananda*, uno de los pioneros en enseñar Kriya Yoga en el continente americano.



Única foto existente de Shyama Charan Lahiri Mahasaya

Las técnicas entregadas a Lahiri Mahasaya no eran nuevas, cómo hemos visto él ya las conocía de anteriores encarnaciones. Estamos hablando de una ciencia practicada desde hace muchos milenios que ha pasado por momentos de olvido y momentos de recuperación. Las bases del Kriya Yoga las podemos encontrar en textos antiguos como el *Goraksha Shataka*, escrito por el mismo Babaji, o el *Hatha Yoga Pradipika*, compilado por Svatmarama Yogui bajo la dirección del Mahavatar.

La figura de Babaji ha sido rodeada por una gran aura de misterio. Él es conocido antiguamente con el nombre de *Shiva-Goraksha-Babaji*, la Luz más allá de la Luz, la presencia misma del *Señor Shiva*.

Dibujo de Mahavatar Babaji
bajo la guia de Paramahamsa Yogananda.

Es un gran Ser que escapa a nuestra comprensión y que se encuentra al nivel del Anciano de los Días, en los límites entre la manifestación y el Absoluto. Los Ancianos de los Días guían la evolución de galaxias enteras y sistemas solares. El gran sacrificio de estos seres permite el desarrollo de planetas como el nuestro. No ha nacido nunca de padre y madre; se creó un vehículo físico con el cual puede aparecer en nuestra realidad para ayudar a las almas a avanzar en el camino de la Luz y para guiar a los grandes maestros de la humanidad para que puedan llevar a cabo su trabajo.

Es el mismo Babaji que fue a encontrarse con Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar y Omraam Mikhaël Aïvanhov. Por lo tanto, no debemos confundirle con otros santos o yoguis que llevan este nombre pero que han nacido de madre o han pasado por la muerte del cuerpo físico.

Ahora veremos de manera resumida los 3 principios que guían la práctica del Kevala Kriya y los 8 pasos del Yoga que desembocan en el estado de samadhi o unión con la Divinidad.

Los 3 principios del Kriya Yoga:

- Auto-disciplina, simplicidad y austeridad:
Relajar los deseos del cuerpo para que la mente
y el Espíritu no se encuentren atrapados por ellos.
Romper los hábitos automáticos para que el cuerpo responda a la voluntad de la consciencia.

- Estudio auto-dirigido:
Afinar y purificar la mente para ser cada vez más receptivos a la conciencia interior.

- Auto-ofrecimiento al Espíritu Divino:
Aceptar y realizar la voluntad de Dios. La ambición, el resentimiento o el descontento impiden a la calma penetrar nuestro corazón. Implica la aceptación de las circunstancias que la vida nos ofrece para no resistirnos y poder entrar en la paz emocional y mental, la base para practicar con éxito.

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

1. Yama: disciplina social
Son los comportamientos que nos perjudican y conviene evitar como la violencia, la codicia, el orgullo, la envidia…

2. Niyama: disciplina individual
Son las virtudes que nos favorecen y conviene practicar como la pureza, la gratitud, el amor desinteresado, la humildad...

3. Asana: postura
Se refiere a mantener la buena postura de meditación.

4. Pranayama: regulación de la energía sutil
El dominio de la fuerza vital por medio de la respiración.

5. Pratyahara: interiorización de la mente
La observación y el estado trascendente de los sentidos.

6. Dharana: dirigir la mente
La concentración de la atención sobre partes del cuerpo, los sellos o el sushumna.

7. Dhyana: atención a la realidad divina interior
El estado de atención y meditación sin objeto.

8. Samadhi: absorción total
El estado de Súper-consciencia y de fusión con el Alma y el Espíritu.

Llegados al paso final, hay varios niveles de samadhi que podemos simplificar en 3 tipos:

- El primero se denomina *Savikalpa* y corresponde a la entrada momentánea en el estado de samadhi. Es un estado temporal donde muy a menudo llegamos inconscientemente y donde el observador todavía es presente.
- *Nirvikalpa* samadhi es cuando estabilizamos el estado de fusión con el Espíritu y el observador se disuelve en la Luz.
- *Sahaja* es el samadhi en el que nos mantenemos en el estado de Nirvikalpa tanto actuando en el mundo como en los momentos de recogimiento interior. Esta es la verdadera realización del estado natural de la conciencia.

La Fuerza Kundalini

La Fuerza creativa y destructiva del Universo

Kundalini es la fuerza electromagnética que quiere decir "espiral enroscada";
proviene de la raíz "kunda" que significa "pozo de fuego".

La fuerza kundalini que duerme en la base de la columna vertebral es la *"fuerza fuerte de todas las fuerzas"*. Una vez elevada se consigue encender la columna vertebral para llevar a cabo un inmenso trabajo mágico y espiritual.

Ahora bien, una vez despertada, se puede dirigir arriba o abajo. Si se dirige hacia arriba se produce un gran desarrollo espiritual. Si se dirige hacia abajo, produce desórdenes físicos y psíquicos importantes. Quien no es maestro de sí mismo y eleva parcialmente la fuerza kundalini, puede encontrarse atrapado en pasiones sexuales desenfrenadas y una voluntad de dominio que lo hace oponerse al mundo entero.

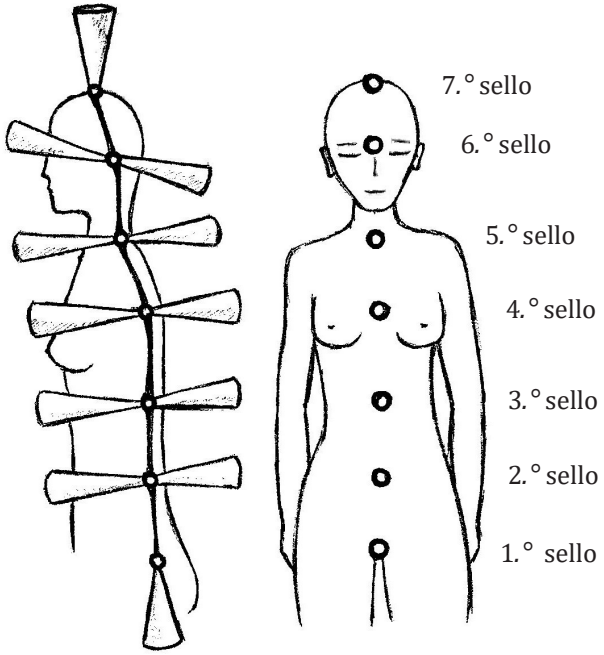
Antes de empezar este camino es importante purificar el cuerpo físico, emocional y mental con una buena alimentación, unos buenos sentimientos, pensamientos puros y una acción justa y honesta.
Tenemos que unirnos humildemente al principio Divino, aceptar su voluntad, antes de empezar cualquier práctica espiritual. Si no lo hacemos así, cada Yoga o técnica que realicemos sin humildad, bondad y pureza, puede provocar consecuencias desfavorables.

Por eso se aconseja trabajar con la pureza y la humildad antes de querer elevar la kundalini, puesto que esta fuerza, la más potente de todas, tanto puede construir como destruir.
La ciencia tántrica enseña que la fuerza kundalini duerme bajo 7 sueños y que tiene que despertarse 7 veces, puesto que está rodeada de 7 capas de materia cada vez más sutiles.

Los 7 sellos, los nudos y los puntos de la cabeza

Los Circuitos internos de la Luz

Los sellos, chakras o ruedas, son los 7 peldaños repartidos a lo largo de la columna vertebral. La raíz de los sellos se encuentra en medio de la columna y los conos están orientados uno mirando hacia adelante y el otro mirando hacia atrás.
Son los responsables de hacer llegar la energía a las diferentes zonas del cuerpo, definen nuestro estado psicológico y determinan las funciones de todos los órganos. Si un sello está cerrado o demasiado abierto, creará desequilibrios y afectará la salud del cuerpo físico, del cuerpo emocional y del cuerpo mental.
Recordemos que con la respiración Kriya trabajaremos en la raíz de cada sello, en el interior de la columna, para abrirlo y liberarlo. Vamos a ver qué aspectos se manifiestan en cada uno de ellos y cuáles son las inclinaciones que pueden impedir su apertura.



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

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

3.° sello – Manipura –Fuego – páncreas
Es el acumulador de prana y la base del subconsciente. Divide el cuerpo entre la zona visceral del vientre y la zona aérea del pecho. Junto con el plexo solar es el encargado de gestionar el sistema linfático, del que dependen la mayoría de funciones del cuerpo. Aquí se encuentra el ego o la personalidad y, cuando está cerrado, tendemos a la acumulación material, al orgullo, la adicción, la agitación, el ansia de control, la cólera y a todo tipo de violencia. Cuando está abierto nos liberamos de las enfermedades, dominamos el fuego vital y nos aproximamos a la zona aérea de amor y sabiduría.

4.° sello – Anahata – Aire – glándula timo
Es el centro del alma, el amor y el sentimiento. Permite levantar el vuelo y convertir las emociones negativas en Amor Divino. El cuarto sello es el corazón energético que proporciona la base para el desper-

tar del Corazón del Cristo. Es el centro de la interiorización, la inspiración y la armonía. Cuando está cerrado experimentamos la duda entre compromiso o ruptura y el superficial "me gusta o no me gusta"; nos puede llevar a la indefensión, la holgazanería, el exceso de sueño, el odio, la envidia o la crueldad. Si está abierto, el alma se llena de alegría, amor y satisfacción interna que son los trampolines hacia los planos más elevados.

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

6.° sello – Ajna – el verbo, la palabra creadora "AUM" – glándula pituitaria
El 3er ojo u ojo Espiritual. Significa "centro de control" y también está relacionado con la hipófisis y el bulbo raquídeo. Es el centro mental de la inteligencia pura, el ojo del conocimiento trascendente. Es el sello donde se pueden desarrollar ciertas habilidades espirituales como la intuición, la visión del aura y otras capacidades. Cuando se cierra conduce a juzgar a los otros, a la manipulación, al control mental

y a mantener puntos de vista duales. Abierto nos permite observar la realidad de manera Unitaria con gran claridad y formar el prisma que crea el Ojo Único. Es el centro donde podemos abrir el Portal Estelar, siguiendo el camino hasta la corona para recibir la Luz del Espíritu Santo.

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

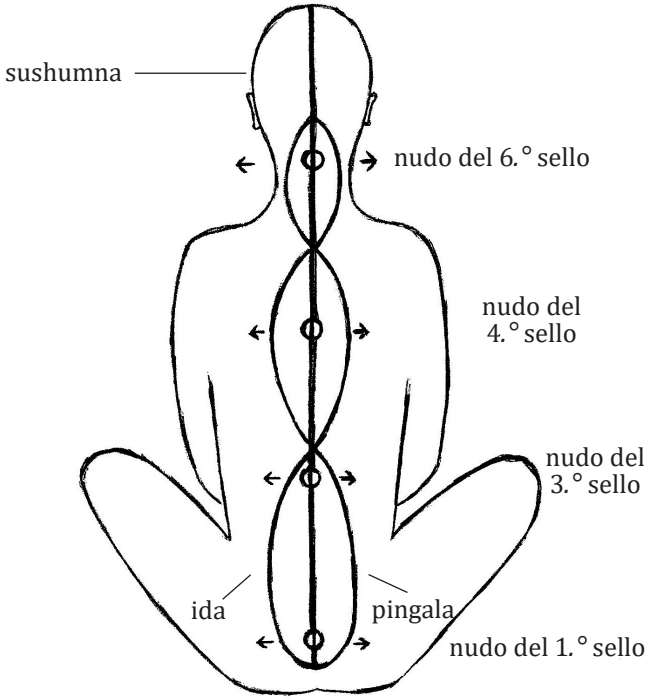
Estos son los siete peldaños del canal central o sushumna que se encuentran en la columna vertebral. La energía ascendente de la fuerza kundalini, que descansa en la base del primer sello o que se entretiene entre el segundo y tercero, será elevada y perforará todos los chakras hasta salir por el séptimo sello encima de la cabeza. A la vez, la energía descendente del Espíritu Santo que penetra desde la corona, irá bajando y preparando el canal central para el encuentro de las dos energías en el plexo solar y el centro cardíaco.

En el cuerpo energético hay 3 canales sutiles principales que regulan todo el resto de circuitos. Se trata del *sushumna o canal central* y los dos subcanales principales: *ida y pingala.* Los dos subcanales están ligados al primer sello muladhara y suben serpenteando hasta la nariz, cruzandose a la altura del plexo solar y el timo. La clásica figura farmacéutica del caduceo con las dos serpientes corresponde exactamente al sushumna, a ida y pingala. ¡Esta era la verdadera medicina antes de que empezáramos a empacharnos de pastillas!

Ida es el canal fresco y lunar. Empieza su recorrido a la izquierda del muladhara y termina en la narina izquierda. Pingala es el canal caliente y solar, arranca a la derecha del primer sello y termina en la narina derecha. Cuando llegan al cerebro las dos corrientes se invierten; de este modo la parte derecha del cuerpo y el hemisferio izquierdo del cerebro corresponden a la polaridad masculina (solar-pingala), y la parte izquierda del cuerpo y el hemisferio derecho a la polaridad femenina (lunar-ida).
Uno de los objetivos de la respiración Kriya es evitar la polarización exclusiva de la energía por uno de los dos canales y hacer subir ida y pingala por el interior del sushumna. Se trata de hacer entrar las dos subcorrientes principales en el canal central.

Los *nudos* son puntos a lo largo del sushumna que frenan el pasaje natural del prana. Cada sello juega su tira y afloja hasta que es perforado y deja subir la energía, pero hay cuatro nudos más difíciles de superar que se encuentran en el primer, tercer, cuarto

y sexto chakras.
Aquí vemos el recorrido de ida y pingala así como los cuatro nudos o escapes de prana principales.



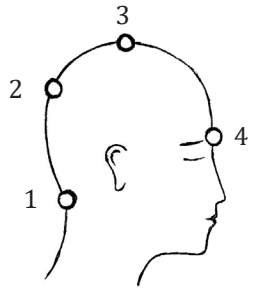
Ahora localizaremos los 4 centros de la cabeza que utilizaremos durante los ejercicios y técnicas. Son las dos fontanelas de destino donde haremos llegar la fuerza kundalini y los dos extremos del 6.° sello ajna.

1.- Extremo posterior del 6.° sello
Situado en la nuca, es el centro por donde empezaremos a hacer bajar la energía después de sostener la atención en la zona occipital o en el 7.° sello.

2. Zona occipital o fontanela posterior
Corresponde a la parte baja y posterior del 7.° sello. Es donde llevaremos la atención en las dos respiraciones preparatorias para asegurar la subida de la energía.

3. 7.° sello o fontanela anterior
Es el corazón de la Corona de 12 Pétalos, el punto más elevado del cráneo donde enfocaremos la atención en la Respiración Kriya Principal.

4. Ojo espiritual o extremo anterior del 6.° sello
Situado en el entrecejo, es el centro por donde pasaremos elevando la energía después del 5.° sello y antes de llegar al punto de destino (fontanela posterior o fontanela anterior).



Ya tenemos localizados los siete sellos y los centros de la cabeza. Son los puntos guía que nos servirán de referencia durante el movimiento del prana a lo largo de toda la columna y el cráneo.
Lahiri Mahasaya describía el 7.° sello sahasrara como un gran lago donde desemboca el río del canal central, formado por los seis sellos inferiores que son como piscinas a lo largo de la corriente. Los siete sellos son el reflejo de todo el universo en el interior del cuerpo humano y representan diferentes estados de manifestación de la materia.

El Kevala Kriya nos permitirá estabilizar la fuerza de vida en los estados más sutiles de la materia, es decir, en el 6.° y 7.° sellos, *para pasar del prana dinámico al prana estático.* El estado de agitación mental o emocional, el sufrimiento y los desórdenes se desarrollan en el prana dinámico, mientras que la estabilidad, la serenidad, la percepción clara y la paz se manifiestan en el prana estático.
El 7.° sello se encuentra más allá de las cualidades y las definiciones, es la presencia del Amor Divino y del Espíritu mismo donde el prana es 100% estático. El 6.° sello está más allá del espacio y el tiempo; es donde se manifiesta el Alma Divina con vibraciones que van del 0 al 9 de prana estático. En el 5.° sello encontramos el espacio y el tiempo del elemento éter, con 10 vibraciones de prana dinámico. A medida que vamos bajando, cada sello aumenta proporcionalmente las vibraciones del prana dinámico hasta llegar al muladhara, el estado sólido más denso.

Con la acción del Kevala Kriya cambiaremos la circulación dinámica usual del prana para estabilizarlo en el interior de los sellos y transformarlo en prana estático. Normalmente, cuando inhalamos el prana desciende hasta el primer sello, y en la exhalación sube distribuyendo la energía entre los diversos sellos.
Con la respiración Kriya invertiremos este flujo, de forma que al inhalar elevaremos el prana del 1.° sello al 7.° y, después, al exhalar, descenderá hasta la base del sushumna. La respiración normal envía el prana hacia abajo y enfoca la energía hacia el exterior, abriendo la parte frontal de los chakras. En cambio, la respiración Kriya eleva el prana a los centros superiores y enfoca la energía hacia el interior, en la raíz de los sellos que se encuentra en el canal central.

Disposición para la práctica del Kevala Kriya

Preparando la encendida del Templo

Antes de decidirnos a usar las diversas herramientas y técnicas del Kevala Kriya tenemos que respirar mínimamente bien durante las 24 horas del día. Debemos establecer una respiración abdominal que implique vientre y pecho, con dilatación del diafragma, y que sea la más larga y profunda que podamos sostener, en función de las circunstancias y actividades.
Si tenemos una respiración normal muy deficiente tendremos que practicar primero durante un cierto tiempo con las técnicas de apertura de la respiración como la limpieza de narinas (Nadi Sodhana) o la Respiración Victoriosa (Ujjayi Pranayama).
Lo más importante es respirar con atención, amor y agradecimiento, abriendo el corazón a la vida que nos llega a través del aire. Practicar el Kevala Kriya con el corazón lleno de gozo es imprescindible, puesto que si lo hacemos con el miedo en el cuerpo no sacaremos ningún beneficio. Tenemos que afrontar la práctica con una actitud firme y decidida y a la vez llena de ternura y amor.

La posición idónea para practicar el Kevala Kriya es la que nos permita relajarnos con la espalda totalmente recta. Dependerá del estado de forma y de la flexibilidad de nuestro cuerpo físico. Si estamos acostumbrados a hacer Yoga y nos sentimos cómodos en la posición de meditación llamada *siddhasana* (medio-loto) o la posición del loto, será conveniente utilizarlas. Estas dos posiciones son las más recomendables ya que incrementan y enraízan con más fuerza el resultado de la práctica.
Si en cambio no tenemos suficiente flexibilidad o no conseguimos relajarnos demasiado tiempo en estas posturas, podemos sentarnos en una silla convencional.
La única indicación crucial es que la columna vertebral esté totalmente recta. Si no mantenemos la espalda bien derecha el ejercicio será ineficaz y pararemos la circulación del prana.

Relajaremos los brazos sobre los muslos y entrelazaremos las manos cerca del primer sello, como en la imagen de Lahiri Mahasaya al inicio del libro.

Abriremos el pecho y los hombros expandiendo la zona torácica, alineando las cervicales y las lumbares mientras relajamos la mandíbula, el cuello y las extremidades.
Nos enraizaremos cómodamente y con confianza en el primer sello, notando como reposa todo el cuerpo en la base del coxis, relajando la zona lumbar de la espalda. Es crucial bajar bien hasta el muladhara para elevar la energía desde el primer sello, ya que si no lo hacemos así, jugaremos con las energías del segundo sello, impidiendo la correcta elevación de la fuerza kundalini que reposa en la base de la columna.
Cuando estemos bien sentados en la posición de meditación notaremos una sensación agradable en toda la pelvis y se podrá activar espontáneamente la espiral de energía que se eleva desde el muladhara.

Pondremos la atención principal en el *Loto Dorado del Corazón*, donde habita nuestro *Ángel Solar*, y transferiremos la conciencia de los sentidos a la columna. Al transferir la atención a la columna nos fijaremos en el 1.° y 7.° sellos para abrir el canal central de arriba a abajo. Imaginaremos el sushumna como un tubo dorado lleno de Luz y poco a poco iremos ganando conciencia de su presencia.
Cuando respiramos, el aire obviamente no circula a lo largo de la columna, pero sí que lo hace la fuerza de vida incrementada, derivada del aire transmutado, que dirigiremos con la voluntad y la visualización por todo el canal central.
El abdomen y el pecho se expandirán naturalmente al hacer la respiración completa, pero el movimiento

de elevación de la energía lo haremos dentro del canal central y no en la parte frontal de los sellos.

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

La velocidad del progreso que haremos dependerá básicamente de dos factores. Primero, de la entrega, la intensidad, la actitud y la dedicación que le pongamos, y segundo, de los obstáculos que nos queden por atravesar y las deudas que aún tengamos que pagar. Con la práctica del Kevala Kriya podemos acelerar los pagos de las *deudas kármicas*; en este caso toca aceptar y acoger lo que venga con amor para liberarnos de nuestros acreedores. ¡Cómo decía Lahiri Mahasaya, si no se paga en su momento, tocará pagarlo más tarde y con intereses añadidos!

Lo que es seguro es que, con humildad, con una voluntad firme y amorosa, con estabilidad y constancia en la práctica, bien pronto notaremos los beneficios, sea cual sea el nivel desde donde empecemos. Paso a paso iremos incrementando el voltaje de la Luz en

nuestra columna.

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

Kevala Kumbhaka

La plenitud del Nuevo Aliento Luminoso

Kevala Kumbhaka es el verdadero Pranayama (dominio de la fuerza de vida) que ha trascendido la necesidad de inhalar y exhalar.

Antar Kumbhaka
(se detiene la respiración después de la inhalación)

Bahya Kumbhak
(se detiene la respiración después de la exhalación)

Pranayama viene de la palabra "Prana" (Vida) y "ayama " (control).

Pranayama es el dominio de la fuerza de vida y no el control de la respiración.

Según Patanjali, el Pranayama es el cese gradual de la respiración, de la discontinuidad entre inhalación y exhalación, que desemboca en el estado de Kevala Kumbhaka. A medida que nos instalamos en el altar del corazón, la respiración se elevará hasta la zona de la cabeza y se volverá más ligera. El tiempo entre inhalación y exhalación se ampliará hasta llegar al punto dónde, naturalmente y sin ningún esfuerzo, sentiremos una presencia que nos llena el pecho y nos nutre con un *"nuevo aliento interior"*.

Este es el verdadero significado de Pranayama, el dominio de la fuerza de vida en la columna vertebral, el corazón y el sistema nervioso; que desemboca en el estado sin aliento y la calma del corazón y los pulmones. Es entonces cuando la fuerza de vida, la que depende del oxígeno, pierde su esclavitud respecto a la respiración pulmonar. En este momento, las células paran muchas funciones innecesarias, pasan a requerir una cantidad mínima de oxígeno y expulsan una cantidad ínfima de CO2. Entonces generamos un estado de reposo máximo del prana, donde la transmisión de gases se hace por difusión y se activa la respiración celular.

La premisa para entrar en el estado de Kevala Kumbhaka es practicar la respiración Kriya con el corazón abierto al Amor Divino. Debemos ofrecer la práctica a nuestra Alma y a nuestro Espíritu para que sea la Luz la que nos oriente a medida que hacemos los ejercicios.

Por lo tanto, el enfoque principal durante toda la práctica será el Corazón. A gran escala corresponde a la zona que va desde el plexo solar hasta la base del cuello; y en particular corresponde, como se ha dicho, al *Loto Dorado del Corazón,* con el *núcleo divino azul marino* del tamaño del pulgar en el centro.

Desde el corazón aplicaremos todas las otras focalizaciones. La principal es la de transferir la conciencia a la columna vertebral y en el punto de

la cabeza donde elevaremos la energía (la fontanela anterior o posterior), además de la atención a la mirada, a los sellos por donde iremos circulando, etc.

Cabe decir que, entre respiraciones y ejercicios, a menudo el cuerpo puede necesitar ciertos movimientos o estiramientos que se producirán espontáneamente. Dejaremos que la propia sabiduría del cuerpo nos ayude a terminar de relajar las tensiones que se han liberado con las técnicas. ¡Cuando más grande sea la naturalidad y la espontaneidad con la que practiquemos el Kevala Kriya, mejor será el resultado!

Los ejercicios y técnicas nos enseñan las claves básicas para calmar y redirigir el prana. Corresponde a cada uno familiarizarse con ellas e integrarlas en nuestra intimidad para poderlas hacer de manera natural. Cuando las hayamos interiorizado, experimentando y entendiendo su efecto práctico, podremos adaptarlas a nuestras peculiaridades para que todavía nos sean más provechosas.

La verdadera práctica se revela a los que enfocan el Kevala Kriya con un corazón inocente y un verdadero anhelo de reencontrarse con el Amor Infinito.

A medida que elevamos nuestra frecuencia vibratoria empezaremos a escuchar el *Sonido Omkar*, que no debe confundirse con el tinnitus (trastorno auditivo por causas traumáticas o taponamientos). El despliegue del Sonido Omkar va acompañado simultáneamente de la expansión de conciencia, el

silencio del mental inferior y la experiencia de una alegría y paz profundas.
Este silbido corresponde a la activación de los centros energéticos en la zona de la cabeza. A medida que avancemos en la práctica el sonido se hará más agudo y cristalino. Puede iniciarse intermitentemente en la oreja derecha o izquierda, pero finalmente se estabilizará en toda la Corona de la cabeza.

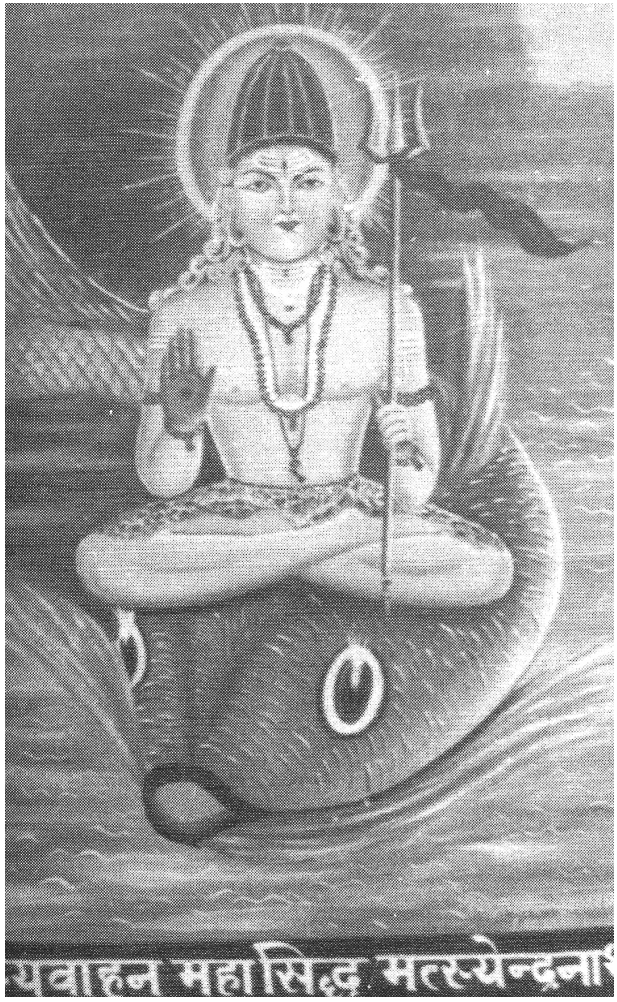
El Sonido Omkar es el origen mismo de la Luz y el Sonido y si nos concentramos en su percepción nos permitirá estabilizar con firmeza nuestra entrada en las frecuencias superiores de la *Mente Divina.*

En conclusión, todos los ejercicios y respiraciones deben llevarnos a desembocar en la respiración del corazón o respiración celular; el estado de plenitud de Kevala Kumbhaka, donde *la Presencia* de *la Luz Reveladora y el Sonido Omkar* se harán lugar, trascendiendo toda atención, movimiento y respiración exterior; entrando en el Loto Dorado del Corazón y fusionando con el Espíritu Universal e Indivisible.

¡Practica con respeto y devoción, con el Amor Divino quemando en el corazón y por el beneficio de toda la humanidad!

"Más grande es el yogui que los ascetas que practican la dominación del cuerpo, más grande que los seguidores del camino de la sabiduría. Más grande que el camino de la acción. ¡Sé Arjuna un yogui!"

Bhagavad Gita, capítulo 6, verso 46.



Matsyendranath, maestro inmortal originador del Hatha y el Tantra Yoga y redentor de todos los yoguis. Venerado en el Tíbet como Avalokiteshwara y en el Nepal como Shveta Matsyendra (el señor pez blanco).

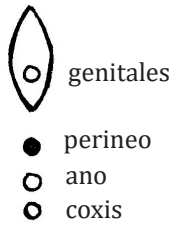
LAS 4 HERRAMIENTAS PARA LA RESPIRACIÓN KRIYA

Estas son las 4 herramientas que usaremos durante la respiración Kriya. Las aprenderemos y practicaremos antes una a una para luego aplicarlas simultáneamente durante la respiración. Nos permitirán cerrar algunas fugas de energía y dirigir la fuerza hacia arriba por el canal central.

Mula Bandha

Mula: raíz / Bandha: contraer y unir.

Consiste en aplicar tensión en la base de la columna para mejorar la percepción del 1.° sello y para ayudar a elevar la energía desde el muladhara. Nos concentraremos en la zona entre los genitales y el ano, el perineo, y tensaremos localmente sus músculos como si lo estirásemos hacia arriba.



Podemos repetir esta secuencia algunas veces al inicio de la práctica:

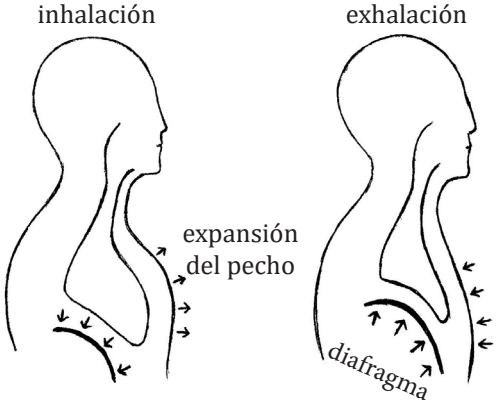
1. Nos concentramos en el perineo donde se encuentra el 1.° sello y exhalamos.
2. Aplicamos la tensión muscular, como si se elevara ligeramente el perineo e inhalamos.
3. Exhalamos relajando la tensión.

En los ejercicios y las respiraciones Kriya aplicaremos la tensión durante la inhalación. El Mula Bandha es una ayuda para interiorizar el prana elevándolo desde la base, mejorando el resultado de la práctica.

Ujjayi Pranayama

La Respiración Victoriosa/Oceánica

El propósito de la Respiración Victoriosa es fortalecer el diafragma y expandir la zona del pecho y el cuello para que las respiraciones Kriya sean efectivas. Inhalaremos y exhalaremos por la nariz mientras hacemos resonar unos sonidos particulares en la garganta. No los tenemos que vocalizar con las cuerdas vocales sino producirlos con la fricción del aire cuando presiona la glotis. De hecho, el sonido tiene que ser poco perceptible para alguien que se encuentre a nuestro lado.



No tenemos que forzar la elevación de la caja torácica, la respiración tiene que empezar primero en el abdomen para dilatar el diafragma.

1. Primero cerramos la boca y expandimos ligeramente la glotis como si hiciéramos un sonido parecido al que hace al hablar el Darth Vader de la película "Star Wars".
2. Inhalamos durante 10 segundos haciendo resonar en la garganta "shaaaw" mientras expandimos el pecho y adentramos suavemente el abdomen.
3. Retenemos el aire 5 segundos.
4. Exhalamos durante 10 segundos, elevando el diafragma, restringiendo la glotis y la boca, haciendo resonar "sheee" en la garganta.

Podemos hacer ciclos de 6 o 12 repeticiones.

Aplicando la presión necesaria a la respiración dilataremos la garganta y liberaremos el movimiento del diafragma.

Kechari Mudra

El Sello del Caminante Volador

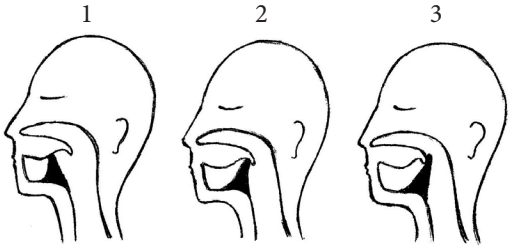
Conocido como "levantamiento de lengua", se trata precisamente de elevar la lengua hasta presionar con la punta la zona interior del paladar. De este modo, la energía que se escapa por detrás la nuca quedará redirigida y seguirá su camino hacia arriba. Por si solo este movimiento calma profundamente los pensamientos.
Al principio el frenillo de la lengua estará más tenso y tendremos que hacer una versión limitada del Kechari Mudra, por ejemplo, llegando hasta el inicio del

paladar blando. Es importante incrementar despacio la tensión para que el frenillo se vaya alargando a un ritmo natural.

A medida que practiquemos la elevación de la lengua, el frenillo se irá dilatando y conseguiremos mantenerla levantada más rato y con mayor comodidad y profundidad. Aplicando la presión en el paladar blando ya empezaremos a notar los beneficios.

Los 3 niveles del Kechari Mudra son:

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



Shambhavi Mudra

Formando el Prisma del Ojo Espiritual

Es el enfoque básico de la mirada que se recomienda durante la mayoría de ejercicios y técnicas. Durante la práctica del Kriya Yoga nuestra atención se desplazará por varias zonas del cuerpo, pero hay ciertas focalizaciones, como esta o la del loto del corazón, que mantendremos estables durante todo el ejercicio.

1. Llevamos la atención al centro de la frente, un dedo por encima del entrecejo, y ampliamos el enfoque hasta la fontanela anterior.
2. Con los ojos abiertos, elevamos la mirada enfocándola en el mismo punto central y aplicamos una ligera tensión en el entrecejo que nos ayudará a concentrarnos.

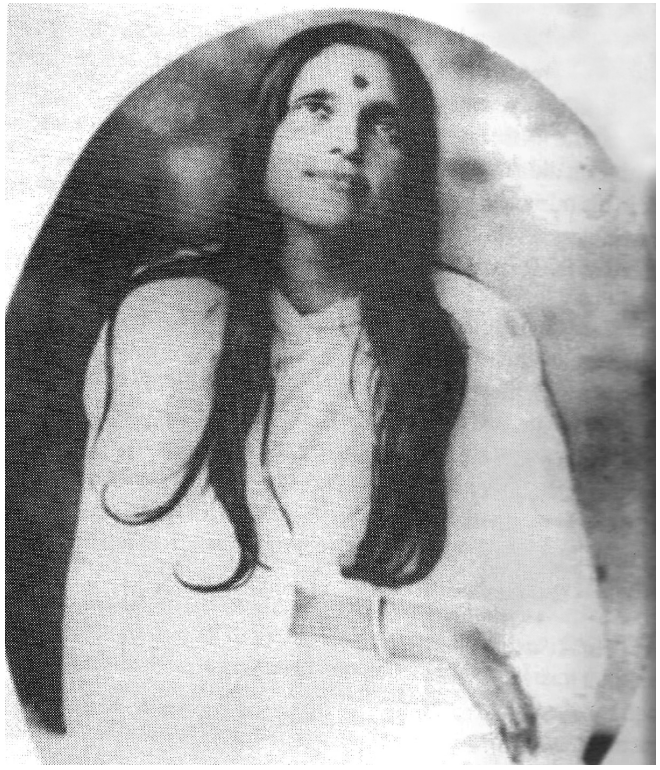
Sentiremos como se relajan los ojos y se amplía el enfoque de la mirada, como si los ojos quisieran desplazarse hacia las orejas.
También se recomienda hacerlo con los ojos medio cerrados, estirando la comisura exterior de los ojos, o bien totalmente cerrados cómo cuando hacemos la respiración Kriya.

De este modo uniremos los 3 puntos del prisma formado por los dos ojos físicos y el ojo espiritual; encendiendo el Ojo Único tal como el Cristo se refirió:

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

"Cuando el discípulo va más allá del centro vital
más elevado que se encuentra entre las cejas,
su fuerza mental fusiona con el supra-mental,
su ego se disuelve en mahabhava (el éxtasis más
alto, el amor supremo por Dios) y encuentra su
refugio eterno en svarupa (su verdadero Yo).
Entonces entra en samadhi,
el estado de gozo infinito."

Anandamayi Ma



Anandamayi Ma, Avatar de la Madre Divina.
Ella es la manifestación femenina más
elevada y gloriosa, conocida cómo
"la Madre llena de Gracia".

EJERCICIOS BÁSICOS

Los ejercicios básicos nos ayudarán a desatascar los nudos que impiden la circulación de la energía a lo largo del sushumna. Los haremos como preparación antes de comenzar la respiración Kriya, con la excepción del Yoni Mudra, que se suele reservar para el final de la práctica.

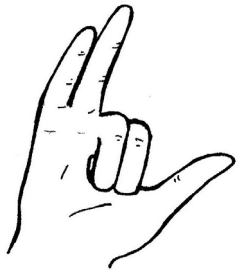
Los principales son el Maha Mudra y el Navi Kriya. En función de cómo nos encontremos a la hora de afrontar la práctica, los combinaremos de diferentes maneras. Si tenemos las narinas muy obturadas añadiremos el Nadi Sodhana o si notamos que la zona del pecho y el hombro están rígidas haremos el Jalandhara Bhanda y el Bhastrika Pranayama.
Cuando acabemos la respiración principal podemos añadir el Yoni Mudra para hacer una concentración final en el interior del ojo espiritual.

Nadi Sodhana
Alternando y abriendo las Narinas

Es el ejercicio respiratorio básico que utilizaremos para limpiar las cavidades nasales y equilibrar los subcanales ida y pingala. Calma el cuerpo y la mente y nos hace más conscientes de las corrientes que circulan arriba y abajo por la columna, preparándonos para la respiración Kriya.

Como base del ritmo respiratorio podemos contar 10 segundos de inhalación, 10 de retención y 10 de exhalación.

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

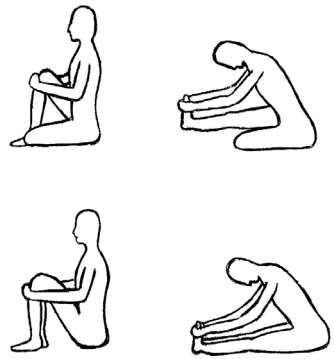


1. Sentados en la postura de meditación, cerramos la narina izquierda con el meñique y el anular e inhalamos por la narina derecha. Cerramos también la narina derecha con el pulgar y aguantamos la respiración.
2. Abrimos la narina izquierda y exhalamos completamente con la narina izquierda.
3. Ahora lo repetiremos invirtiendo las narinas. Mantenemos la narina derecha cerrada con el pulgar e inhalamos con la narina izquierda. Cerramos las dos narinas y aguantamos la respiración.
4. Abrimos la narina derecha y exhalamos completamente con la narina derecha.

Podemos repetir el ejercicio 6 veces.

Maha Mudra
Gran Movimiento

Es la técnica principal para perforar el nudo del 1.° sello y activar la base del sushumna.
Permite aflojar las vértebras y estirar la espalda, relajando la tensión de la columna y distribuyendo la energía obstaculizada por todos los órganos.



1. La pierna izquierda queda plegada de lado con el talón cerca del perineo y la pierna derecha plegada verticalmente, con las manos cogiendo la rodilla derecha. Aproximamos la rodilla al pecho manteniendo la espalda y la cabeza rectas.
2. Inhalamos durante unos 10 segundos utilizando la Respiración Victoriosa y conducimos la corriente por el canal central del 1.° hasta el 7.° sello. Retenemos el aire y la atención en la corona.
3. Estiramos la pierna derecha y cogemos con las dos manos los dedos del pie derecho. Nos inclinamos adelante con la pelvis, procurando que la espalda quede lo más recta posible, y bajamos la

cabeza acercando la barbilla al pecho. Contraeremos ligeramente la zona abdominal y el perineo.

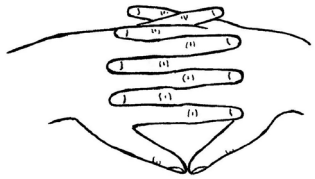
4. Retenemos el aire unos 5 segundos más con la atención en la corona y en el 6.° sello. Si lo sentimos, podemos cantar mentalmente unos 5 Oms en la corona para reforzar la atención y al mismo tiempo unir conscientemente el 1.° sello con el 7.°
5. Volvemos a la posición inicial con las manos en la rodilla derecha y exhalamos con la Respiración Victoriosa durante 10 segundos, haciendo bajar la energía por el sushumna.
6. A continuación, repetimos el mismo proceso con la pierna izquierda.
7. Después repetiremos la misma secuencia, pero con las dos piernas a la vez. Inhalamos con las dos rodillas levantadas y estiramos las piernas simultáneamente. Flexionamos cogiendo con las manos los dedos de los dos pies, retenemos el aire y volvemos a la posición inicial para exhalar.

Haremos 3 veces la secuencia completa.

Navi Kriya
Kriya del Ombligo

Es el ejercicio que utilizaremos para activar y hacer circular la energía que se encuentra parada en la zona del ombligo. El nudo del 3.° sello se considera uno de los más cruciales a abrir, puesto que limita severamente la elevación de la fuerza kundalini. Calmaremos el vientre y el estómago y recogeremos la

energía en la raíz del sello.



1. Sentados en la postura de meditación, cerramos los ojos, concentramos la mirada y nos olvidamos de la respiración.
2. Nos enfocaremos y cantaremos Om unos instantes en la raíz del 1.°, 2.°, 3.°, 4.°, 5.° y 6.° sellos, y finalmente en el ojo espiritual. Nos concentramos en el ojo espiritual e inclinamos la cabeza adelante acercando la barbilla al pecho.
3. Juntamos las manos cruzando los dedos, con las palmas hacia abajo, y unimos las puntas de los dedos gordos.
4. Nos enfocamos en el 3.° sello. Con los dedos gordos golpearemos suavemente la zona que se encuentra dos dedos por encima del ombligo, unas 50 veces cantando Om. El movimiento de los dedos adelante y atrás es pequeño, de unos 3 a 5 cm. Sentiremos como se instala una energía de calma en el abdomen mientras remonta la energía del 1.° y 2.° sellos. A la vez nos enfocaremos en la conexión que se crea entre el ojo espiritual y el ombligo.
5. Enderezamos la cabeza, inclinándola ligeramente hacia atrás, sintiendo como la energía se desplaza del abdomen hasta la zona occipital y se-

guidamente baja por el canal central a la parte posterior del 3.° sello.
6. Abrimos las manos y las llevamos detrás de la espalda, cruzamos de nuevo los dedos, ahora con las palmas mirando arriba, y unimos las puntas de los dedos gordos.
7. Como antes, golpearemos suavemente y cantaremos Om unas 50 veces en la columna vertebral en el punto posterior del 3.° sello.
8. A continuación relajamos las manos y el cuello en la posición inicial.
9. Cantaremos Om sucesivamente en el ojo espiritual, en la parte posterior del 6.° sello y bajaremos pasando del 5.° hasta el 1.°

Podemos hacer 4 repeticiones del ejercicio. También tenemos la opción de no utilizar las manos y sólo golpear el 3.° sello mentalmente con los Oms.

Bhastrika Pranayama
El Fuelle del Corazón

El fuelle del corazón nos ayudará a abrir el pecho y deshacer el nudo del 4.° sello anahata. Inhalaremos y exhalaremos con más rapidez e intensidad que en los otros ejercicios. Cuando la fuerza kundalini se eleve con suficiente potencia notaremos como endereza la espalda alineando la parte alta de la columna y los hombros. El desbloqueo de la zona dorsal es determinante para entrar en el estado de Kevala Kumbhaka. Las respiraciones Kriya preparatorias y la principal también nos ayudarán a abrir el nudo dorsal.

1. Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra y concentramos la mirada hacia el ojo espiritual.
2. Desde el abdomen inhalamos durante 3 segundos con fuerza por la nariz haciendo resonar "shaaaw" en la garganta hasta llenar los pulmones y expandiendo el pecho. Mientras inhalamos, nos enfocamos en la parte anterior del 4.° sello y cantamos Om.
3. Retenemos el aire unos 5 segundos cantando Om en el centro del pecho.
4. Exhalamos con fuerza durante 3 segundos, comprimiendo la vía respiratoria haciendo resonar "sheee" en la garganta. Mentalmente cantamos Om en la parte posterior del 4.° sello.

Una sensación de expansión y bienestar empezará a instalarse por toda la caja torácica.
En algún instante durante el ejercicio podemos abrir y cerrar los párpados de manera rápida y ligera, dejando después los ojos medio abiertos y sintiendo el corazón expandiéndose con alegría.

Repetiremos el ejercicio 5 veces.

Jalandhara Bandha
Construyendo la Malla de la Nuca

Este ejercicio nos permitirá aumentar la circulación de la energía en los hombros, mejorando la circulación de la parte superior de la columna. Así, la base del cuello y la nuca se dilatarán y permitirán desblo-

quear esta zona crucial, en relación al nudo del 6.° sello.

1. Sentados en la postura de meditación, nos concentramos encima de la cabeza como si una cuerda nos estirara hacia arriba, juntamos firmemente los omóplatos, trayendo el esternón adelante.
2. Ponemos la lengua en Kechari Mudra, hasta el punto del paladar blando donde hayamos llegado.
3. Inhalamos profundamente durante 10 segundos, elevando la energía hasta los hombros y la nuca. Después flexionamos el cuello adelante, estirando la parte trasera del cuello y acercando la barbilla al pecho.
4. Retenemos el aire 5 segundos y exhalamos suavemente durante unos 10 segundos. Recuperamos la posición inicial.

Notaremos como se calman los pensamientos y se produce una sensación de apertura y liberación en la zona que va entre los omóplatos y la nuca. Podemos repetir el ejercicio 3 veces.

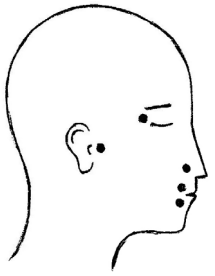
Yoni Mudra

Preparando el Portal Estelar

El propósito de este ejercicio es poder ver la luz por uno mismo y encontrar la guía a través del ojo espiritual. El Yoni Mudra se reserva para después de la respiración Kriya, puesto que es la manera de hacer una interiorización final.

Taparemos las puertas de los sentidos externos para captar más fácilmente la percepción sutil. Se puede practicar en cualquier momento del día, aunque se recomienda hacerlo principalmente al atardecer/noche o antes de ir a dormir.

1. Sentados en la postura de meditación, cerramos los ojos y hacemos Kechari Mudra.
2. Elevamos los codos y colocamos los dedos sin hacer ninguna presión sobre los orificios de los sentidos. Los pulgares sobre el trago de la oreja, los índices sobre la esquina exterior de los parpados, los corazones tapando las narinas, los anulares encima del labio superior, y los meñiques debajo del labio inferior.

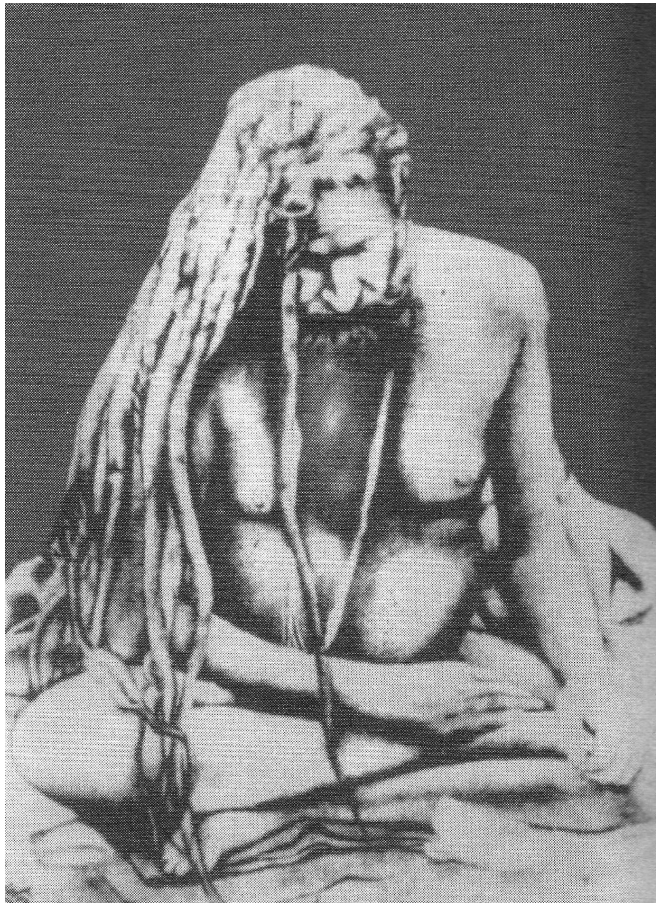


3. Inhalamos con la Respiración Victoriosa elevando la energía hasta el centro de la cabeza.
4. Retenemos el aire unos 10 segundos y hacemos una ligera presión con los dedos en las puertas de los sentidos. Desde el centro de la cabeza miramos adelante hacia la frente, enviando un rayo de luz al ojo espiritual para encenderlo. También podemos cantar Om en el ojo espiritual las veces que sintamos. Retendremos el aire tanto cómo podamos mientras sea confortable.
5. Retiramos la presión y exhalamos mientras hacemos bajar la energía por el canal central.

Haremos el ejercicio 3 veces.

"Cerrando las puertas de los sentidos físicos.
Guardando la mente dentro del corazón.
Dirigiendo el aliento de vida hacia lo Supremo
y estableciéndose firmemente en el Yoga.
Cantando AUM, la eterna palabra de Brahman.
El que me encuentra de esta manera,
trasciende los límites del cuerpo físico.
Realizando la Meta Suprema".

Bhagavad Gita, capítulo 8, versos 12 y 13.



El yogui legendario Raja Sundar Nath.
Instalado en la mítica ciudad de Alkapuri,
es uno de los guardianes de las cumbres del Himalaya.

LAS RESPIRACIONES KRIYA

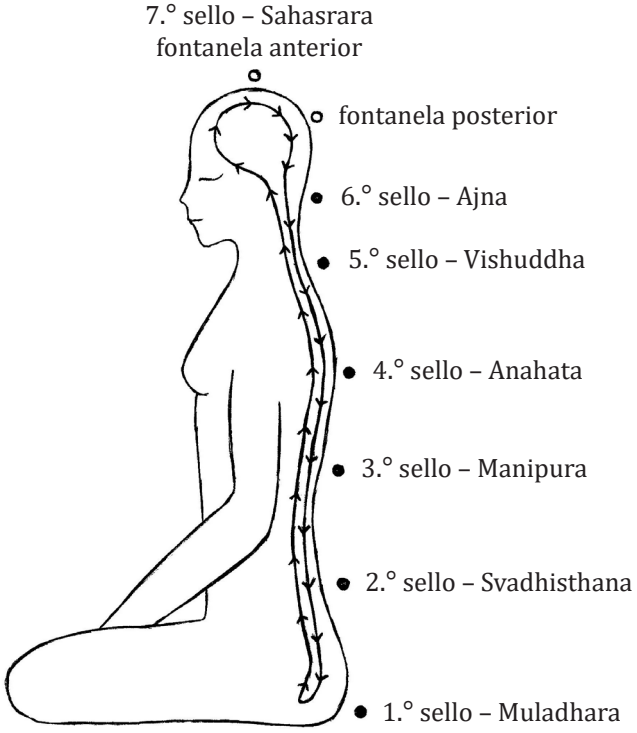
Durante la respiración Kriya seremos conscientes simultáneamente de diferentes fenómenos y centros energéticos. Para tener claro el enfoque, el orden de prioridad de la atención es el siguiente:

1. El *Loto Dorado del Corazón.*
2. El *sushumna* y el centro donde elevaremos la energía (*fontanela* anterior o posterior).
3. El *Shambhavi Mudra.*
4. Los sellos y el movimiento de la corriente ascendente y descendente a lo largo del canal central.
5. La respiración pulmonar, el Kechari Mudra y otros movimientos físicos.

Dividiremos la respiración básica del Kevala Kriya en 3 respiraciones. De este modo iremos elevando e interiorizando la energía de manera progresiva, sello a sello, pasando por la nuca y la zona occipital, para que llegue finalmente a la fontanela anterior, el 7.° sello en la parte superior de la cabeza.

- En la *primera fase preparatoria* elevaremos la energía hasta la zona occipital, la fontanela posterior.
- En la *segunda fase preparatoria* añadiremos una atención particular a cada sello.
- En la *Respiración Kriya Principal* elevaremos la energía hasta el 7.° sello, la fontanela anterior.

Se recomienda trabajar un tiempo con las dos respiraciones preparatorias, y cuando sintamos que empieza a estabilizarse la percepción de la fontanela posterior, pasar a la tercera respiración.
Una vez que la energía se estabilice en el 7.° sello sahasrara, utilizaremos directamente la Respiración Kriya Principal.



Respiración Kriya preparatoria 1
Abriendo el Canal Luminoso

1. Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra. Relajamos y enfocamos la mirada arriba hacia el ojo espiritual, mientras ponemos la atención en la fontanela posterior durante toda la respiración.
2. Transferimos la conciencia a la columna, sintiéndola como un tubo dorado. Inhalamos profundamente con la Respiración Victoriosa. A medida que inhalamos, elevaremos la energía por el sushumna desde el 1.° sello hasta la zona occipital.
3. Después de inhalar durante 10-20 segundos, sintiendo como la energía se despliega a lo largo de toda la columna, nos quedaremos unos 5 segundos reteniendo el aire y enfocando la atención a la fontanela posterior.
4. Exhalamos con calma durante unos 10-20 segundos, haciendo bajar la corriente de energía por dentro del canal central desde la zona occipital hasta llegar al 1.° sello.

Haremos 12 rondas de la respiración preparatoria 1.

Respiración Kriya preparatoria 2
Perforar y unir los Sellos

1. Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra. Relajamos y enfocamos la mirada arriba hacia el ojo espiritual, mientras nos concentramos en la fontanela posterior durante toda la respiración.

2. Transferimos la conciencia a la columna, sintiéndola como un tubo dorado. Empezamos a inhalar profundamente con la Respiración Victoriosa y mentalmente cantamos Om en el 1.° sello. El Om silencioso abre el sello y nos permite ser conscientes de él.
3. Continuaremos inhalando y elevando la energía por el sushumna, cantando Om al 2.°, 3.°, 4.° y 5.° sellos. Cuando lleguemos al 6.° sello cantaremos Om en su parte anterior, el ojo espiritual. El tiempo total de inhalación es de entre 10 y 20 segundos.
4. Mientras retenemos el aire unos 5 segundos con la concentración en la zona occipital, cantaremos Om en la parte posterior del 6.° sello que se encuentra algo más abajo.
5. Exhalamos con calma durante unos 10-20 segundos, haciendo bajar la corriente de energía por dentro del canal central desde la zona occipital hasta el 1.° sello. Durante la bajada cantaremos Om en el 5.°, 4.°, 3.°, 2.° y 1.° sellos.

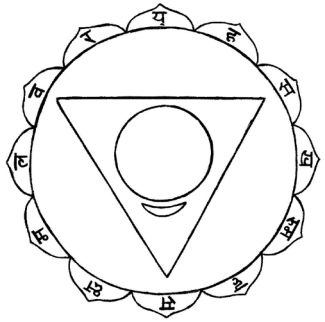
Podemos enriquecer la práctica de la manera siguiente:

- Parándonos un segundo en cada sello reteniendo la inhalación mientras cantamos Om.
- Imaginándonos cómo, al cantar Om, una fina aguja perfora la raíz del sello que se encuentra en el mismo canal central.

Haremos 12 rondas de la respiración preparatoria 2.

Respiración Kriya Principal

El Camino Relampagueante



Representación budista de la Corona de 12 Pétalos; de color blanco, se despliega horizontalmente alrededor de la cabeza desde la fontanela anterior.

1. Sentados en la postura de meditación, levantamos la lengua haciendo el Kechari Mudra. Relajamos y enfocamos la mirada arriba hacia el ojo espiritual, mientras traemos la atención al 7.° sello sahasrara durante toda la respiración. Sentiremos la Corona de 12 Pétalos como si fuera un disco con el centro en la fontanela anterior.
2. Transferimos la conciencia a la columna, sintiéndola como un tubo dorado e inhalamos profundamente con la Respiración Victoriosa. A medida que inhalamos, elevaremos la energía por el sushumna desde el 1.° sello hasta el 7.°
3. Después de inhalar durante 10-20 segundos, sintiendo como la energía se despliega a lo largo de toda la columna, nos quedaremos unos 5 segundos reteniendo el aire y manteniendo la atención en la Corona de 12 Pétalos.

4. Exhalamos con calma durante unos 10-20 segundos, haciendo bajar la corriente de energía por dentro del canal central desde el 7.° sello hasta llegar al 1.°

Haremos 12 rondas de la Respiración Kriya Principal.

Opcionalmente podemos cantar Om en cada sello como en la segunda respiración. Pasando por el 1.°, 2.°, 3.°, 4.°, 5.° sellos y el ojo espiritual (parte anterior del 6.° sello) a la inhalación, reteniendo el aire y la atención en la Corona, y a la exhalación bajando por la parte posterior del 6.° sello, 5.°, 4.°, 3.°, 2.° y 1.°

Kriya de respiraciones cortas

Subiendo piso a piso

Es una variante que nos permite mover la energía arriba y abajo por el canal central de manera interactiva, haciendo pequeños desplazamientos de sello a sello a nuestro ritmo.
Mientras que la respiración Kriya es como una relampagueada en la columna, la variante de respiraciones cortas espera a que la energía suba sello a sello para garantizar la elevación de la energía.
La combinación de los dos métodos nos asegurará un buen progreso.

1. Nos focalizamos en la raíz del 1.° sello. Esperamos a sentir naturalmente la necesidad de inhalar.

2. Inhalamos durante 1 segundo elevando la energía y nos detenemos en el 2. ° sello reteniendo el aire.
2. Cuando lo sintamos, inhalamos durante un segundo más y subimos hasta el 3.° sello.
3. Exhalamos naturalmente trayendo la energía al 1.° sello y nos paramos hasta que queramos volver a inhalar.
4. Inhalamos y elevamos la energía hasta el 4.° sello. Nos paramos y retenemos el aire hasta que queramos exhalar, bajando la energía al 1.° sello.
5. Inhalamos y elevamos la energía hasta el 5.° sello. Nos paramos y retenemos el aire hasta que queramos exhalar, bajando la energía de nuevo al 1.° sello.
6. Inhalamos y elevamos la energía hasta el 7.° sello. Nos paramos y retenemos el aire hasta que queramos exhalar, bajando la energía de nuevo al 1.° sello.
7. Inhalamos y elevamos la energía hasta el 6.° sello. Nos paramos y retenemos el aire hasta que queramos exhalar, bajando la energía de nuevo al 1.° sello.
8. Repetiremos el mismo paso subiendo hasta el 5.° sello, después hasta el 4.°, 3.° y 2.° hasta volver a reposar en el 1.° sello.

Podemos repetir la secuencia completa 6 o 12 veces hasta que la respiración se vuelva muy calmada y prácticamente imperceptible.

Kriya de atención a los sellos

Calmando y silenciando las Ruedas

Esta variante nos ayudará a estimular los sellos y a amplificar su percepción. Se recomienda practicarla después de la respiración Kriya.
Es una buena manera de calmar los sellos y puede facilitar la entrada en el estado de Kevala kumbhaka, ya que dejaremos la respiración libre y sólo nos enfocaremos en los sellos.

1. Después de practicar la respiración Kriya, seguimos sentados en la postura de meditación.
2. Nos concentramos en el ojo espiritual, dejando que la respiración fluya naturalmente.
3. Nos focalizamos en la raíz del 1.° sello durante unos 10 o 20 segundos. También podemos cantar Om. Mantendremos la atención hasta que sintamos una cierta liberación y dulzura en la zona del 1.° sello.
4. Repetiremos lo mismo en el 2.°, 3.°, 4.°, 5.° y 7.° sellos.
5. Después iremos bajando desde el 6.° hasta llegar al 1.°. Lo más importante es no precipitarse y mantener la concentración.

Podemos repetir el ascenso y descenso de la atención las veces que sintamos.

Sushumna Sodhana

La Espiral de Hormigas Liberadoras

Esta variante nos puede ser de gran ayuda para:
- Localizar el sushumna y mejorar su percepción en la columna vertebral.
- Desobturar el sushumna y deshacer los nudos que bloquean la circulación de la energía.
- Redirigir el prana en el interior del sushumna, facilitando la entrada a Kevala Kumbhaka.

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

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

1. Sentados en la postura de meditación concentramos la mirada en el ojo espiritual.
2. Inhalamos profundamente y retenemos la respiración. Nos focalizamos en la base del sushumna, donde se encuentra el 1.° sello.
3. Nos imaginamos un ejército de hormigas minúsculas que avanzan lentamente por el canal central, como si caminaran hacia arriba creando un patrón espiral en el sentido de las agujas del reloj. Con cada pequeña vuelta que sube cantaremos Om internamente.

4. Cuando lleguemos al 2.° sello habremos cantando unos 10 Oms.
5. Seguimos subiendo hasta el 3.° sello con un total de 20 Oms.
6. Continuaremos así pasando por el 4.°, 5.°, 6.° y 7.° sellos, sumando aproximadamente un total de 60 Oms.
7. Si todavía podemos, retenemos el aire unos instantes con la atención en el 7.° sello, y después exhalamos lentamente, cantando Om y bajando por el sushumna hasta el 1.° sello sin hacer la espiral.

Podemos repetir la técnica 3 o 6 veces.

CREAR NUESTRA PRÁCTICA DIARIA

Podemos hacer varias combinaciones entre las herramientas, los ejercicios y las respiraciones para trabajar aspectos concretos y crear nuestra práctica diaria.

Usualmente empezaremos todas las prácticas calentando motores con las respiraciones de apertura y los ejercicios que requieren movimiento como el Maha Mudra o el Navi Kriya. Después pasaremos a las respiraciones Kriya, a la Kriya de atención a los sellos y al Sushumna Sodhana para abrir el canal central y estabilizarlo.

Con un mínimo de 20-30 minutos ya podemos hacer una práctica básica. Con el Kevala Kriya prevalece más la actitud y la intensidad que una práctica extremadamente larga y dispersa.

En cada práctica depuraremos la ejecución y la atención, haciéndola con más confianza y naturalidad. Podemos hacer sesiones por la mañana y la noche de unos 40 minutos para progresar a buen ritmo.

A continuación, se proponen varias combinaciones de trabajo.

Práctica inicial

Para empezar a dominar las herramientas, abrir la respiración y trabajar la lengua y la concentración.

1. Mula Bhanda
2. Nadi Sodhana
3. Ujjayi Pranayama
4. Maha Mudra
5. Kechari Mudra
6. Shambhavi Mudra

Práctica para reforzar toda la columna
Para reforzar pulmones fortaleciendo todo el tronco.

1. Ujjayi Pranayama
2. Maha Mudra
3. Bhastrika Pranayama
4. Jalandhara Bandha

Práctica para elevar la fuerza kundalini
Para encender el pozo de fuego y elevar la energía desde la base de la columna.

1. Mula Bhanda
2. Maha Mudra
3. Navi Kriya
4. Kriya de respiraciones cortas
5. Respiración Kriya preparatoria 1 o 2

Práctica para estabilizar la fuerza kundalini
Consolidar la apertura de todo el canal central y eventualmente entrar en Kevala Kumbhaka.

1. Maha Mudra
2. Navi Kriya
3. Respiración Kriya preparatoria 1 o 2
4. Respiración Kriya Principal
5. Kriya de atención a los sellos
6. Sushumna Sodhana

Práctica básica de Lahiri Mahasaya
Técnicas principales enseñadas por Lahiri Mahasaya.

1. Maha Mudra (para perforar el nudo del 1.° sello)
2. Navi Kriya (para perforar el nudo del 3.° sello)
3. Respiración Kriya Principal (para perforar el nudo del 4.° sello)
4. Yoni Mudra (para perforar el nudo del 6.° sello juntamente con el Kechari Mudra)

Práctica nocturna
Al anochecer o antes de ir a dormir

1. Maha Mudra
2. Kriya de respiraciones cortas
3. Yoni Mudra

"El Dharma o religión se puede dividir en 4 pasos:
1. Levantar la lengua.
2. Perforar el nudo dorsal.
3. Perforar el nudo del ombligo.
4. Perforar el nudo del coxis ".

Lahiri Mahasaya

El Kevala Kriya Yoga es
"la acción para unirse al Espíritu".
Es una iniciación a la Consciencia Divina, la unión del Alma individual con el Espíritu Universal.
Se trata de un conjunto de herramientas o técnicas que pueden combinarse de diferentes maneras para realizar *"la ceremonia del fuego sagrado del yogui" ;* donde se ofrece el aliento ascendente y descendente para ecualizar las dos corrientes y abrir el sushumna (el canal central de la columna vertebral), entrando en el estado de expansión llamado "Kevala Kumbhaka".

"El Kriya Yoga que entrego al mundo a través tuyo en este siglo XIX -dijo Babaji a Lahiri Mahasaya- es el renacimiento de la misma ciencia que Krishna dio milenios atrás a Arjuna, y que más tarde fue conocida por Patanjali, Jesucristo, San Juan, San Pablo y otros discípulos".

Paramahamsa Yogananda

EL COR DEL FOC BLANC
LA FRATERNITAT DE LLUM I AMOR