

## Kriya de Fogo: Meditação para 2010

**Postura:** Sentado na postura de meditação com o pescoço imobilizado

**Foco de Olhos:** Os olhos estão fechados, exceto uma pequena abertura para admitir um pouco de luz (fechado 99%).

**Mudra:** Fechadura Inversa dos Dedos - Entrelace os dedos para que ambos os dedos e palmas das mãos estejam voltados para o tórax. Mantenha os dedos o mais reto possível, coloque os dedos juntos para que as pontas dos dedos se toquem. O dedo indicador direito acima, o dedo esquerdo pouco para baixo, as pontas dos polegares tocando levemente.

O mudra é realizada com os cotovelos no nível natural dos ombros de modo que os dedos estão voltados para o corpo, a nível da garganta, acima do coração. Seus ombros devem sentir-se relaxado, mantendo os cotovelos, braços e mãos em paralelo com o solo.

**Mantra:** Respire profundamente e canta quatro vezes no mesmo fôlego com um tom regular.

*Sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam waa-hei gurú*

**Duração:** 11-31 minutos.

Originalmente, a prática foi dada pelo número de ciclos. Ou seja, a prática de respiração para 108 ciclos. Você pode praticar período gradualmente aumentada em incrementos de 27 respirações.

Você também pode começar com 27 respirações perfeitando o mantra e a concentração antes de avançar para a 108 ciclos.

**Observações:** O tapas poderoso deste kriya irá elevar, purificar e capacitar você e sua vitória na excelência.

*"É uma meditação poderosa, absolutamente sagrada e secreta. Vai levar você tanto quanto você levá-la."*

- Yogi Bhajan, Março 20, 1978

