

## Kriya de Fuego: Meditación para 2010

**Postura:** Sentado recto en una postura meditativa con el cuello inmovilizado

**Foco de Ojos:** Los ojos están cerrados excepto una pequeña abertura para admitir un poco de luz (cerrados 99%).

**Mudra:** Cerradura Inversa de Dedos – Entrelazar los dedos para que tanto los dedos como las palmas se dirigen hacia el pecho. Mantener los dedos tan rectos como posible; pongan los dedos juntos para que las yemas de los dedos se toquen. El índice derecho arriba; el dedo meñique izquierdo abajo, las puntas de los pulgares se tocan ligeramente.

El mudra se mantiene con los codos al nivel natural de los hombros para que los dedos se dirijan hacia el cuerpo, al nivel de la garganta, arriba del corazón. Los hombros deben sentir relajados manteniendo los codos, los brazos y las manos paralelos con el suelo.

**Mantra:** Respirar profundamente y cantar cuatro veces en la misma respiración con un tono tranquilo.

*Sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam waa-  
jei gurú*

**Duración:** 11-31 minutos.

Originalmente, la práctica se dio por el número de ciclos. Es decir, practicarla durante 108 ciclos de respiración. Se puede practicar durante más tiempo si va aumentando gradualmente con incrementos de 27 respiraciones.

También puede empezar con 27 respiraciones perfectando el mantra y la concentración antes de progresar a los 108 ciclos completos.

**Comentarios:** El tapas poderoso de este kriya te elevará, purificará y capacitará a ti y a tu victoria en excelencia.

*“Es una meditación poderosa, absolutamente sagrada y secreta. Te llevará tanto cuanto la llevas tú.”*

*--Yogui Bhajan, 20 marzo 1978*

