



**Postura:** Siéntate derecho en postura de meditación con la cerradura del cuello aplicada.

**Enfoque visual:** Los ojos están mínimamente abiertos, apenas un 1% que permita entrar algo de luz.

**Mudra:** Cerradura de dedos invertida. Entrelaza los dedos para que tanto los dedos como las palmas apunten hacia el cuerpo. Mantén los dedos lo más estirados y juntos que puedas de modo que sus yemas se toquen. El dedo índice derecho será el que esté más alto y el meñique izquierdo el que esté más bajo. Las puntas de los dedos pulgares también se tocan ligeramente entre sí.

El mudra se mantiene con los codos a la altura natural de los hombros con los dedos apuntando hacia el cuerpo a la altura de la garganta, algo por encima del pecho. Los hombros se mantendrán relajados mientras los codos, antebrazos y manos estarán paralelos al suelo.

**Mantra:** Inhala profundo y repite cuatro veces en tono monótono:

*Sat nam sat nam sat nam sat nam  
sat nam sat nam wahe guru*

**Tiempo:** 11-31 min.

Originariamente, la práctica se enseñaba por número de ciclos. Esto es, practicar esto durante 108 ciclos de respiración. Se podría practicar más tiempo haciendo incrementos graduales de 27 respiraciones más cada vez.

También es posible comenzar por 27 y progresar con el mantra y la concentración hasta llegar a los 108 ciclos.

**Comentarios:** El poderoso Tapa de esta kriya te elevará, purificará y aumentará tu poder y tu victoria hasta alcanzar la excelencia.

*"Es una meditación poderosa, absolutamente sagrada y secreta. Te llevará más lejos de lo que tú la lleves e ella."*

*Yogui Bhajan. 20 de marzo de 1978*

