

## Fortaleza para el sacrificio

---

1.- Siéntate en postura fácil con la columna recta y el pecho levantado. Junta las yemas de los dedos, como si formarás una carpa con las manos. Mantén las palmas de las manos hacia abajo a la altura del mentón. Canta el mantra “Dios y yo, yo y Dios somos uno”. Mientras cantas, mantén los dedos juntos, firmemente presionados. Continúa de **3 a 6 minutos**.



Ejercicio 1



Ejercicio 2

2.- Engancha los dedos medios de ambas manos a la altura del pecho. Jala los dedos, tan fuerte como puedas, manteniendo esta postura durante **1 minuto**.

3.- En postura fácil, con la columna recta, sujeta ambas muñecas con las manos y llévalas detrás del cuello. Jala las manos y los antebrazos hacia abajo. Mantén la postura con respiración larga y profunda durante **3 minutos**.



Ejercicio 3

4.- A continuación, dobla el brazo izquierdo detrás de la espalda con la palma hacia afuera, pasa el brazo derecho sobre el hombro derecho y sujeta las yemas de los dedos de las manos. A continuación, inhala, exhala profundamente, retén la respiración afuera y aplica cerradura de diafragma firmemente. Repite el ciclo de respiración y cerradura durante **3 minutos**.



Ejercicio 4



Ejercicio 5

5.- Estira las piernas. Inclínate hacia adelante y sujeta los dedos de los pies. Mantente tan quieto como una roca durante **10 segundos**. A continuación, relájate.

#### **Comentarios:**

Del yogui y del santo se requiere la capacidad de trascender el sacrificio del cuerpo. Para esto, los nervios deben estar fuertes y equilibrados. La fuerza magnética circular del aura debe ser tan poderosa que ninguna energía negativa pueda ingresar a tu campo. La habilidad de enseñar bien requiere la capacidad de hablar directamente solo a oídos receptivos. Tú necesitas fortaleza para no ser provocado a responder en discusiones absurdas. Tus palabras deben ser puras. A veces, al trascender dolores leves, percibimos un sentido de realidad. Este kriya ayuda a conquistar dos grandes tendencias negativas del ser humano: la tendencia a escapar de las situaciones y del compromiso con uno mismo, y la tendencia de escuchar solo lo que queremos escuchar.

**Original:** Sadhana Guidelines

**Traducción:** Darlraj Kaur Aida Tataje

**Edición:** Gurudev Singh

**Modelo:** Marcela Jara

**Fotografía:** Onkarjot Singh