

Маха Гиян Агни крия (Maha Gyan Agni Kriya)

„С дъха си можете да докоснете душата си.“

Йоги Баджан

Това е много мощна крия. **Маха Гиян** (Maha Gyan) означава „великото знание.“

Агни (Agni) означава „чистота на огъня“.

Практикувайте тази крия към безкрайността на Бог.



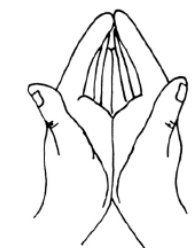
Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак, прибрана брадичка и повдигнат гръден кош.

Сложете ръцете си като чаша на нивото на сърцето с докоснати пръсти. Ръцете ви правят „малка лодка.“

Уверете се, че външните страни на ръцете от пръстите на Меркурий (кутретата) до края на дланите са докоснати колкото е възможно повече.

Поставете палците вътре в ръцете и ги сгънете надолу на 90°. Палците се допират един до друг и до ръцете ви в плътна позиция.

Creating the Mudra



*Cup your hands
with the sides
touching*



*Put your thumbs
together*



*Bend your thumbs
down inside your
hands*

Затворете очи. Вдишайте дълбоко и мантрувайте

Ек Онг Кар
Сат Гур Прасад
Сат Гур Прасад
Ек Онг Кар

Ek Ong Kaar,
Sat Gur Prasad,
Sat Gur Prasad,
Ek Ong Kar

монотонно осем пъти на един дъх.

Започнете с практикуването на тази крия в продължение на **11 минути** и бавно надградете до 31 минути.