

Мудрите и главният ключ (Mudras and the Master Key)

Има само пет крия мудри, известни на йогите, но непознати на света. Жената винаги ще държи десния пръст, когато ние (мъжете) държим левия пръст. Когато аз посягам към левия, ти посягаш към десния. Никога не забравяйте този закон.



1. Радж крия мудра (Raj Kriya Mudra)

Направете юмрук с дясната ръка около левия палец за мъжете; лявата ръка около десния палец при жените.

Мантрувайте **ЕК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСАТ, САТ ГУР ПРАСАТ ЕК ОНГ КАР**
(Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar).

Време: 3 - 11 минути

Това подпомага жизнеността на мозъка и изравнява неутралната ви сила срещу депресия и негативизъм.



2. Гиан крия мудра (Gyan Kriya Mudra)

Направете юмрук с дясната ръка около левия пръст на Юпитер (показалеца); обратно при жените – направете юмрук с лявата ръка около десния показалец.

Мантрувайте **ЕК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСАТ, САТ ГУР ПРАСАТ ЕК ОНГ КАР**
(Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar).

Време: 3 - 11 минути



3. Гуру крия мудра (Guru Kriya Mudra)

Направете юмрук с дясната ръка около Сатурновия (средния) пръст; обратно при жените - направете юмрук с лявата ръка около десния среден пръст.

Мантрувайте **ЕК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСАТ, САТ ГУР ПРАСАТ ЕК ОНГ КАР**
(Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar).

Гуан мудра (Gyan Mudra) се формира с дясната ръка за мъжете и с лявата ръка за жените. Този пръст е заключен първо от палеца, който е егото, а след това от всички останали четири полярности на тялото ви. Така се прави юмрукът. Два долни пръста държат юмрука, а първият и палецът отиват отгоре като *Гуан мудра* (Gyan Mudra).

Време: 3 - 11 минути



4. Сурия крия мудра (Surya Kriya Mudra)

Направете юмрук с дясната ръка около пръста на Слънцето (безименния) пръст; обратно при жените - направете юмрук с лявата ръка около пръста на Слънцето (безименния) пръст.

С тази мудра има две мантри:

ЕК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСАТ, САТ ГУР ПРАСАТ ЕК ОНГ КАР

(Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar)

или

ГОБИНДЕ МУКАНДЕ УДАРЕ АПАРЕ ХАРИАНГ КАРИАНГ НИРНАМЕ АКАМЕ

(Gobinday Mukanday Udhaaray Apaaray Hariang Kariang Nirnaamay Akaamay).

Време: 3 - 11 минути



5. Буда крия мудра (Buddha Kriya Mudra)

Направете юмрук с дясната ръка около пръста на Меркурий (малкият пръст); обратно при жените -
Направете юмрук с лявата ръка около пръста на Меркурий (малкият пръст).

Мантрувайте **ЕК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСАТ, САТ ГУР ПРАСАТ ЕК ОНГ КАР**

(Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar).

Седнете и го правете естествено.

Време: 3 - 11 минути

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas