

Медитация, че смъртта ще умре за теб (Meditation That Death Shall Die for You)

Седнете в лесна поза с изправен гръбнак, ръце отстрани.

Съберете ръцете си близо до пъпа, така че палците и върховете на пръстите да се докосват и да сочат нагоре. (Фиг. А) Бавно повдигнете мудрата до върха на главата, като същевременно разтваряте широко пръстите си и сгъвате китките си назад в отворена лотос позиция - (Фиг. Б).

Координирайте това движение с повторението на мантрата.

*Saa Re Saa Saa,
Saa Re Saa Saa,
Saa Re Saa Saa,
Saa Sarang*

**Саа Ре Саа Саа,
Саа Ре Саа Саа,
Саа Ре Саа Саа,
Саа Саранг**

След това, с непрекъснато движение, съединете и сгънете ръцете си така, че гърбовете на върховете на пръстите, задната страна на пръстите и задната страна на дланите да се съберат, сочейки надолу (фиг. В). Ръцете ви се движат от пъпа, докато основата на дланите достигне нивото на точката между веждите (фиг. Г).

Har Re Har Har,

Хар Ре Хар Хар,

Har Re Har Har,

Хар Ре Хар Хар,

Har Re Har Harang

Хар Ре Хар Харанг

Веднага се върнете в начална позиция (фиг. А) и продължете **11 минути.**

Не е посочен фокус на очите или дишането, може да се правят тези движения, докато се пее 30 паури на Джапджи Сахиб.

Ръцете ти се движат от пъпа до темето и от темето до пъпа. Опитай. Това ще реши проблема ти като жена завинаги. Ще живееш и смъртта ще умре за теб.