

Пран сидхи крия за преодоляване на смъртта (*Praan Siddhee Kriya to Overcome Death*)



Ръцете са в *молитвена поза* със скръстени палци. Горните пръсти почти ще достигнат веждите. Палците са на нивото на врата. Ръцете са под ъгъл от около 60°.

Очите са на 9/10 затворени.

Пейте бързо и монотонно:

Ек Онг Кар Сат Гур Прасад

Сат Гур Прасад Ек Онг Кар

(Ek Ong Kaar Sat Gur Prasad

Sat Gur Prasad Ek Ong Kaar)

Всяко повторение отнема не повече от 2 секунди.

Бъдете осъзнати за движението на вашите устни и не обръщайте внимание на дишането си. В началото ще почувствате, че нямате дъх, а след това ще откриете, че дишането става автоматично.

От: Merging with the Infinite