

Утратян мудра за командване в момента на смъртта (*Uttrathyan Mudra to Command at the Moment of Death*)

04.06.1994 г.

ПЪРВА ЧАСТ



Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак. Поставете лявата си ръка върху сърдечния център, а дясната си ръка върху пъпа. Затворете очи и погледнете нагоре към областта, която е била мекото място, когато сте се родили. Дръжте клепачите си затворени и погледнете през този прозорец. „В момента на смъртта трябва... да насочите душата си през този изход. Той се нарича последен изход.“ Главата може да започне да ви боли, просто продължете да се концентрирате върху това място.

След **2½ минути** започнете да слушате записа *Guru Dev Mataa Guru Dev Pitaa* (от Guru Jiwan Singh) в продължение на **18 минути**.

Можете да изтеглите или слушате *Guru Jiwan Singh - Guru Dev Mataa Guru Dev Pitaa* от ТУК!

НАКРАЯ: Вдишайте дълбоко и задръжте дъха си за 15 секунди и издишайте. Повторете дишането още 2 пъти. За да се подготвите за втората част, движете раменете, краката си - тялото си в продължение на няколко минути.

ВТОРА ЧАСТ



Седнете в *лесна поза*, десният лакът е свит и отпуснат от страни, с предмишница, перпендикулярна на земята, пръстът на Юпитер (показалецът) сочи право нагоре, а останалите пръсти са свити в юмрук и се държат от палеца. Лявата ръка е права, ръката е в Гиан мудра. Очите са затворени и фокусирани върху Лунния център (брадичката). Задръжте позицията за **1 минута** в мълчание, след което слушайте *Chattr Chakrr Vartee* от Nirinjan Kaur в продължение на **10 минути**, след което пейте с нея още **8 минути**.

Можете да изтеглите или слушате *Nirinjan Kaur - Chattr Chakrr Vartee* от ТУК!

Задръжте позата и пейте „Every Heartbeat“ на Nirinjan Kaur в продължение на **6½ минути**.

Можете да изтеглите или слушате - *Nirinjan Kaur - Every Heartbeat* от ТУК!

НАКРАЯ: Вдишайте дълбоко и задръжте за 15 секунди, след което издишайте като от гръмотевична стрела. Повторете още два пъти. Отпуснете се и раздвижете тялото си.