

## Guru Ram Das healing meditation – Méditation de guérison Guru Ram Das

### Yogi Bhajan (extrait de “The gift of womanhood” de Guru Rattana)



C'est une méditation qui active tous vos chakras, fait de votre colonne vertébrale votre centre et emplit votre cercle d'énergie de guérison. Quand vous avez besoin d'aide, chantez ce mantra. Faire vibrer ce mantra dans votre colonne produit guérison, magie et miracles. Chantez un minimum de 5-11 minutes chaque jour et consolidez « les sensations » dans votre corps.

Assis en posture facile, la main droite sur la gauche dans le giron. Soyez absolument immobile pour obtenir tous les effets de cette méditation. Chantez très doucement d'une voix monocorde, presque comme un chuchotement mais pas tout à fait. Prononcez avec vos lèvres afin de sentir la vibration sur les lèvres.

#### **GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU**

Chantez chaque son sur chaque chakra (voir ci-dessous). Portez votre attention sur chaque chakra mais ne bougez pas votre corps (Astuce : faites vibrer Guru sur chaque chakra sauf le 3<sup>ème</sup> et le 6<sup>ème</sup>.)

Chantez 11, 22 ou 31 minutes.

GURU – 1<sup>er</sup> chakra, base de la colonne

GURU – 2<sup>ème</sup> chakra, organes sexuels, abdomen

WAHE – 3<sup>ème</sup> chakra, nombril

GURU – 4<sup>ème</sup> chakra, cœur

GURU – 5<sup>ème</sup> chakra, gorge

RAM DAS – 6<sup>ème</sup> chakra, 3<sup>ème</sup> œil

GURU – 7<sup>ème</sup> chakra, sommet de la tête.

Sentez votre corps devenir un temple d'or pour votre âme.