

RAA MAA DAA SAA MÉDITATION DE GUÉRISON

Instructions : Asseyez-vous dans une Easy Pose avec une colonne vertébrale droite et un léger Neck Lock. Placez les coudes confortablement contre les côtes. Étendez les avant-bras à un angle de 45 degrés par rapport au centre du corps. Les paumes sont plates mais pas rigides, tournées vers le haut, les poignets tirés vers l'arrière, les doigts rapprochés. Gardez consciemment les paumes à plat pendant la méditation.

Mantra : Chantez le mantra Siri Gaitri, qui se compose de huit sons de base : **Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.**

Vous pouvez chanter a capella ou avec un accompagnement musical en veillant à utiliser le même rythme, comme dans la version que nous avons partagée avec Snatam Kaur.

Tirez puissamment sur le Navel Point au son Hung. Retirez avec force le son Hung en tirant sur le nombril.

Respirez : Chantez un cycle complet du mantra sur un seul souffle. Ensuite, inspirez profondément et répétez.

Bougez complètement la bouche à chaque son. Sentez la résonance dans la bouche et les sinus. Laissez votre esprit se concentrer sur les qualités qui sont évoquées par la combinaison des sons.

Pour terminer : Inspirez profondément et retenez votre souffle pendant que vous faites une prière de guérison, en visualisant la personne que vous souhaitez guérir (y compris vous-même) comme étant saine, radieuse et forte. Imaginez la personne complètement engloutie dans la lumière blanche de guérison, complètement guérie. Puis expirez et inspirez à nouveau profondément, retenez votre souffle et faites votre prière. Puis, levez les bras en l'air et secouez vigoureusement les mains et les doigts.

©Kundalini Research Institute



• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •