

Méditation pour les chakras de la colonne vertébrale



- **Posture** : Assis jambes croisées, la colonne bien droite, avec un léger *jalandhar bhand* (fermeture du cou).
- **Position des yeux** : Fermez les yeux, ou regardez droit devant vous, les yeux ouverts à 1/10^{ème}.
- **Moudra** : Posez les 2 mains sur les genoux, en *gyan moudra* (les extrémités de l'index et du pouce sont en contact).
- **Mantra** :

Gourou, Gourou, Wahé, Gourou, Gourou, Ram Das, Gourou
Sage, sage est celui qui se met au service de l'Infini.

- **Méditation** :

Énoncez mentalement la demande que vous adressez à Gourou Ram Das et pour laquelle vous allez pratiquer cette méditation. Restez concentré sur cette demande pendant quelques minutes.

Puis, inspirez profondément et commencez à prononcer le mantra très lentement sur une seule expiration.

Sur chacun des 7 mots composant ce mantra, vous allez activer l'un des 7 chakras en partant du chakra de la racine jusqu'au chakra de la couronne.

Pour activer un chakra, exercez une pression légère dans la zone de ce chakra et maintenez-la ensuite jusqu'à la fin du mantra, selon les modalités suivantes :

1. **Gourou** : Serrez légèrement le sphincter de l'anus.
2. **Gourou** : Serrez légèrement le sphincter de la vessie.
3. **Wahé** : Rentrez légèrement le nombril.
4. **Gourou** : Soulevez légèrement la cage thoracique.
5. **Gourou** : Rentrez légèrement le menton.
6. **Ram Das** : Concentrez-vous légèrement au 3^{ème} œil.
7. **Gourou** : Relâchez toutes les pressions et inspirez doucement.

- **Durée** : Continuez pendant **11 à 31 minutes**. Pour obtenir un effet durable, pratiquez cette méditation tous les jours pendant **40 jours**.

- **Pour terminer** : Inspirez, expirez, relâchez la posture et détendez-vous.

- **Commentaire** :

Gourou Ram Das était le quatrième des 10 gourous sikhs, le Maître du Raja Yoga. Il était connu pour ses guérisons et ses bénédictions miraculeuses qu'il dispensait à tout le monde, quelles que soient l'origine ou les croyances spirituelles. Ce mantra a été donné à Yogi Bhajan par Gourou Ram Das lui-même dans son être subtil.

C'est un mantra d'humilité, de relaxation, d'autoguérison, et de soulagement émotionnel. Il invoque l'esprit de grâce et d'humilité du royaume de Gourou Ram Das, avec sa lumière qui nous guide spirituellement et sa grâce protectrice. Il nous relie à l'expérience de l'Infini s'incarnant dans le fini, et vient alors à notre secours au milieu des épreuves et des dangers.

Cette méditation a été enseignée par Gourou Rattana.