

Гуру Рам Дас медитация за изцеление (Guru Ram Das Healing Meditation)



„Йоги Бхаджан ни казваше, че той самият не лекува. Когато някой дойде при него, той призова **Гуру Рам Дас**, който изцелява. Това е една от мантрите, които Йоги Бхаджан сподели с всички. Голяма медитация е да изцелим и призовем лечителя във всички нас. С пеене на тази свещена мантра, въплъщаваме божествените лечителски вибрации и издигаме енергийното си поле на вибрациите на Любова. От това повисоко състояние можем лесно да се обърнем към **Гуру Рам Дас** и да станем скромни служители на Божественото. Когато сме в състояние "Всички неща идват от Бога, всичко отива при Бога", ние можем да се освободим от отговорността, основана на егото. Работейки от тази гледна точка, служителят на Създателя облекчава много от самонатрапения стрес и ни освобождава, за да живеем в благодарност.

Това е много блажена медитация, която активира всичките ви чакри, установява гръбнака като централна ос и изпълва аурата ви с лечебна енергия. Когато имате нужда от помощ от всякакъв вид, пейте тази мантра. Вибрирането на тази мантра в гръбнака води до изцеление, магия и чудеса. Обичам тази медитация! Тя ме вкарва в дълбоко свързано пространство. Пейте я минимум 5-11 минути всеки ден и укрепвайте "чувството" в тялото си.“

Гуру Раттана



Поза и мудра: Седнете в лесна поза, с ръце отпуснати на колене в *Гиан мудра*. Останете абсолютно неподвижни за тази медитация, за да постигнете пълните ѝ ефекти. Мантрувайте много тихо и монотонно, но не шепнете. Изговаряйте с устните си, за да усетите вибрацията в устните:

ГУРУ, ГУРУ, УА ХЕ(Й) ГУРУ, ГУРУ РАМ ДАС ГУРУ
GURU, GURU, WA HE GURU, GURU RAM DAS GURU

Мантрувайте звуците във всяка една от чакрите. Насочете вниманието си към конкретната чакра, но не движете тялото си.

Съвет: GURU се вибрира във всяка чакра освен 3-то и 6-та.)

Време: Мантрува се за **11, 22 или 31 минути**.

ГУРУ (GURU) – 1-ва чакра, основата на гръбначния стълб

ГУРУ (GURU) – 2-ра чакра, половите органи, корем

УА ХЕ(Й) (WA HE) – 3-та чакра, пъпа

ГУРУ (GURU) – 4-та чакра, сърцето

ГУРУ (GURU) – 5-та чакра, гърлото

РАМ ДАС (RAM DAS) – 6-та чакра, третото око

ГУРУ (GURU) – 7-ма чакра, върха на главата

Усетете тялото си като златен храм за вашата душа.