

Méditation pour la positivité et la manifestation

40 jour méditation avec le Mantra Magique

15 novembre-24 décembre 2020

La méditation des 40 prochains jours est connue sous le nom de Mantra Magique. Ce mantra arrête la négativité dans sa voie et la renverse en positivité. Cela vous aidera à libérer les pensées négatives, y compris toutes les pensées qui ne sont pas assez bonnes et les bavardages mentaux négatifs et les transformera en positif. Il élève votre état mental et votre esprit, supprime tous les obstacles et vous met dans un état de manifestation. L'effet est si puissant que lorsque vous chantez ce mantra, vous devez surveiller vos pensées et vos actions après l'avoir chanté. Vous serez dans un tel état de manifestation que vos pensées s'accéléreront pour devenir, se manifester.

Préparation: Avant commencer la méditation, chantez le Mantra Mangala Charan “Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh” pour créer un espace sacré et une énergie autour de vous avant commencer la méditation.

Posture: Asseyez-vous dans une posture méditative confortable.

Mudra: Soulevez vos mains au niveau de votre cœur, paumes vers le haut, coudes détendus à vos côtés. Formez une coupe peu profonde de vos mains en plaçant les côtés de vos mains ensemble de la base des paumes aux pointes des 5ème doigts. Tous les doigts sont ensemble mais pas rigides. Ouvrez les pouces loin des mains (vers le corps).

Yeux: fermez les yeux et regardez dans vos mains à travers vos paupières fermées.

Mantra: Chantez **Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar** d'un ton monotone. Continuez pendant 11 minutes.

Traduction: Il y a un Créateur de toute la création. Tout est une bénédiction du Créateur Unique. Cette prise de conscience vient par la grâce de Guru.

"Soyez gentil, conscient et compatissant. Le monde entier sera votre ami."