

Mantras de Guérison ²²



Commencez par choisir un aspect de votre vie que vous souhaitez améliorer ou un problème épineux que vous souhaitez résoudre.

Ensuite, choisissez un mantra qui vous semble adéquat.

Offrez une prière à Dieu, quelle que soit le type de relation que vous entretenez avec Dieu.

Demandez sa bénédiction pour l'accomplissement de votre projet.

Choisissez un endroit où réciter votre mantra quotidiennement pendant 40 jours (ou 60 ou 120 jours).

Si possible, procurez-vous un chapelet (*mālā*) et récitez votre mantra un multiple de 108 fois chaque jour.

Sinon décidez du temps que vous passerez chaque jour à réciter votre mantra. Ce peut être 5 minutes, 10 minutes, 20 minutes ou même 1 heure. **Pour votre première expérience, ne dépassez pas 20 minutes.**

Les premiers jours, tout se passera probablement sans heurts. Puis vous attraperez un rhume, un problème va vous contrarier, etc. Cela signifie que *quelque chose* commence à se passer. Vous vous heurtez à une résistance.

C'est presque devenu une blague dans les cercles spirituels : quelque chose de très étonnant arrive presque toujours vers le 33^e ou 35^e jour d'une sadhana de 40 jours.

* **Siddhi** est un terme général pour désigner les pouvoirs spirituels. Le nombre de répétitions nécessaire pour l'obtention d'un siddhi par le biais d'un mantra est universellement reconnu comme étant d'un minimum de 125 000. Un mantra court comme *Om Gum Namaha Ganapateyei* sera facilement répété 1 500 fois / heure.

À ce rythme, il faut 83,3 heures pour 125 000 répétitions, ce qui peut être facilement accompli en 40 jours. Les mantras court se prêtent bien à un rythme de 40 jours.

Mantra de soin #1 : Rama

Prononciation : Rah-Mah

Traduction : *Ra* est associé au courant solaire qui descend du côté droit de notre corps.

Ma est associé au courant lunaire qui descend le long du côté gauche de notre corps.

Description : *Ram* est le **bija du Manipura** (chakra du plexus solaire). Une énorme énergie de guérison sommeille dans ce chakra. Ce mantra peut vous aider à réveiller cette énergie. Il contribue à éveiller et activer le chakra dans son ensemble. Précisément, il prépare le chakra à gérer l'afflux d'énergie **Kundalini** qui lui donne son pouvoir. Bien que les 2 courants (solaire et lunaire) circulent et se rencontrent au niveau des chakras, ils sont généralement associés avec les côtés D et G du corps. En répétant *Rama, Rama, Rama*, encore et encore, vous créez un équilibre entre les 2 courants.

Mantra #2 : Om Ram Ramaya Namaha ou Om Ram Ramaya Swaha *

Prononciation : Aum Rahm Rahm-eye-yah Nahm-ah-ha ou Aum Rahm Rahm-eye-yah Swah-ha *

Traduction : *J'offre ce son Rama, le guérisseur.*

Description : le mantra *Om Ram Ramaya Namaha* purifie les 2 courants avec une légère emphase du côté D ou solaire, ce qui est nécessaire dans cet âge de ténèbres.

Mantra #3 : Om Arkaya Namaha

Prononciation : Aum Ahr-kah-yah Nahm-ah-ha

Traduction littérale : *Om et salutation au Lumineux –Arkaya– qui enlève les souffrances*

Description : le pouvoir de guérison du soleil. L'utilisation de ce mantra active certains pétales dans le **chakra du plexus solaire**, qui se mettent à produire des vibrations de guérison. Ce mantra peut également être chanté à l'attention du Soleil, en lui demandant d'envoyer de l'**énergie Arkaya** (qui guérit les afflictions).

Lors de l'utilisation de ce mantra, il est bénéfique pour la personne malade de passer quelque temps chaque jour au soleil.

²² Déposé par Melmothia le 4 janvier 2012. Les passages qui suivent sont traduits du document *Outrageous Mantra Experiment – OME 6 : Health and Healing*, disponible en ligne. **Le document propose de tester un mantra de guérison, parmi ceux qui sont proposés, pendant 40 jours.**

* **Après 29 ans**, la fin du mantra doit être modifié pour **Swaha**, car à cette époque de la vie, le modèle d'énergie du corps se modifie. Notre centre principal s'éleve du deuxième chakra au troisième chakra.

Mantra #4 : Om Shri Dhanvantre Namaha

Prononciation : Om Shree Don-von-trey Nahm-ah-ha

Traduction littérale : *Salutations à l'essence et au pouvoir du Médecin Céleste*

Description : ce mantra est utilisé pour trouver une méthode de guérison adéquate pour un problème de santé. Dans les foyers du sud de l'Inde, les femmes chantent ce mantra en préparant la nourriture pour y insuffler des vibrations de guérison. Dans d'autres foyers, ce mantra est chanté lors de la préparation des repas pour les malades ou les infirmes. Vous pouvez chanter ce mantra en vous concentrant sur ce que vous aimeriez corriger ou guérir. Chantez-le au moins 12 500 fois. Restez ouvert à la façon dont la guérison peut se manifester, par la médecine traditionnelle, ou par d'autres moyens.

Mantra #5 : Om Trayumbakam Yajamahe Sughandhim Pushti Vardanam Urvar-Ukamiva Bhandhanan Mrityor Muksheeya Mamritat

Prononciation :

Om Try-um-bah-kum Ya-jahm-mah-hey Soo-gahn-deem Poosh-tee Vahr-dah-nahm Oor-vahr Oo-kumee-vah Bahn-dahn-ahn Mrit-your Mook-shee-yah Mam-ree-tat

Traduction littérale : *Préserve-moi, ô Seigneur Shiva aux trois yeux. Bénis-moi avec la santé et l'immortalité et libère-moi de l'emprise de la mort, même comme un fruit coupé de sa branche.*

Description : appelé le **Maha-Mrityunjaya mantra**, autrement dit *le grand mantra qui préserve de la mort et de la maladie*, ce mantra est également nommé **Markandeya mantra**. Il est efficace pour un grand nombre de maladies, notamment des problèmes immunitaires. Bien entendu, il ne saurait se substituer à un traitement médical.

Mantra #6 : Om Apadamapa Hataram Dataram Sarva Sampadam Loka Bhi Ramam Sri Rama Bhuyo Bhuyo Namamyaham

Prononciation : Om Ap-pah-dah-mah-pah Hah-tah-rahm Dah-tah-rahm Sahr-vah Sahn-pah-dahm Loh-kah Bee Rahm-ahm Shree Rahm-mahm Boo-yoh Boo-yoh Nah-mahm-yah-ham

Traduction littérale : *Om, oh Rama compatissant. Envoie, s'il te plaît ton énergie de guérison ici bas, ici bas -sur Terre. Salutations.*

Description : considéré comme l'un des plus puissants mantras de guérison existants.

Le poursuivre si possible 40 jours. Le réciter 108 fois si possible à chaque fois.

Mantra #7 : Om Sri Hanumate Namaha

Prononciation : Aum Shree Hah-noo-mah-tay Nahm-ah-ha

Traduction littérale : *Je rends hommage au Prâna conscient à l'intérieur.*

Description : ce mantra augmente la capacité des soignants à transférer le Prâna de guérison à leurs patients.



Allez, motivation Prânayama, pensées positives et quelques salutation au soleil avant la reprise !