

Les Mantras

Les **mantras** (men-tra, ce qui "traverse le mental") revêtent une importance particulière dans le **Kundalini Yoga**. Dans la philosophie yogique, l'Univers est vibratoire et l'Être humain est une entité vibratoire. Le Yoga (Union) peut être réalisé par le son qui harmonise notre vibration à celle de l'Univers. Voici quelques principaux mantras répétés pendant les exercices de yoga :

ONG NAMO GURU DEV NAMO (chanté au début de chaque cours)
« j'appelle la conscience créatrice infinie, j'appelle la sagesse universelle »

Suivi du Mantra de Protection :

AAD GUREY NAMEY (je salue la vérité avant les temps)

JUGAG GUREY NAMEY (je salue la vérité au travers les temps)

SAT GUREY NAMEY (je salue la vérité omniprésente)

SIRI GURU DEVEY NAMEY (je salue la vérité qui couronne le tout)

Ce mantra **efface les brumes du doute** et nous ouvre à la **guidance** et à la **protection**. Il entoure le champ magnétique d'une **lumière protectrice**.

SAT NAM

SAT (la Vérité, la réalité de l'existence) **NAM** (le nom, l'identité, l'individu)

L'essence, la graine, est l'identité de Vérité incarnée dans une forme condensée. Chanter ce mantra éveille l'âme et nous donne une destinée.

WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE JIO.

C'est le **mantra de l'extase**, vous pouvez guérir les blessures de la vie avec la béatitude infinie que ce mantra induit. « Jio » est une variation affectueuse, mais très respectueuse du mot « JI » qui désigne l'âme. Le mot « Jio » envoie un message droit sur l'âme.

SA TA NA MA

Sa : index (connaissance / la naissance)

Ta : majeur (sagesse / la vie)

Na : annulaire (énergie / la mort)

Ma : auriculaire (communication, télépathie, la renaissance)

On l'utilise pour **améliorer l'intuition**, équilibrer les hémisphères cérébraux et créer une destinée pour quelqu'un qui n'en a pas.

RA MA DA SA, SA SE SO HANG

Mantra de guérison

Ra (le soleil) **Ma** (la lune) **Da** (la terre) **Sa** (l'infini impersonnel) **Se** (toi) **Sa Se** (totalité de l'infini) **So** (sens de la fusion et de l'identité) **Hang** (l'infini vibrant réel) **So Hang** (je suis toi)

c'est le **mantra de guérison** du Kundalini yoga, qui harmonise l'identité à l'univers, il apporte l'équilibre. Ce mantra combine la terre (Ra Ma Da) et l'éther (Sa Se So Hang), avec « Sa » comme mot de liaison. Ces 8 syllabes stimulent le flot de la Kundalini dans le canal central de la colonne vertébrale.

GOBINDEY MUKANDEY UDAREY APAREY

HARIANG KARIANG NIRNAMEY AKAMEY

« Soutient, libère, illumine, infini, destructeur, créateur, sans nom, sans désir »

Ce mantra élimine les blocages karmiques et les erreurs du passé. Il a la capacité de purifier le champ magnétique, rendant ainsi plus accessible la relaxation et la méditation. C'est un **mantra de protection**. En plus d'aider à nettoyer le mental subconscient, il équilibre les hémisphères cérébraux, apporte la compassion et la patience à celui ou celle qui médite dessus.