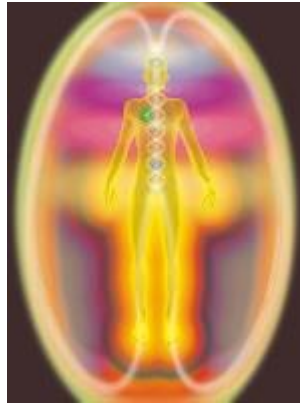


## Mantras de Kundalini Yoga



## Les principaux mantras utilisés

ONG NAMO GURU DEV NAMO

(J'appelle la conscience créatrice infinie, j'appelle la sagesse universelle)

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)

(Mantra de protection)

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.

(chantés au début de chaque cours)

### Poème - Souhait

*« Que le soleil éternel brille sur toi, tout l'amour autour de toi. Et la lumière pure qui est en toi guide ton chemin » (2 fois).*

(chanté en fin de chaque cours avec mouvement des bras et mains)

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.

## SA TA NA MA

Mantra atomique de sat nam

pouce, l'égo

**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.

## WAHE GURU

Je suis en extase quand je fais l'expérience de l'indescriptible sagesse.

Ce mantra exprime l'expérience indescriptible du passage de l'obscurité à la lumière, de l'ignorance à la véritable compréhension, c'est l'enseignant infini de l'âme. Il exprime l'extase à travers l'expérience et la connaissance.

**RAKE RAKEHANHAR AAP UBARIAN**

**GURU KI PAIRI PAAE SAVARIAN**

**HOA AAP DYAL MANO NA VISARIAN**

**SAD JANA KAI SANG BHAVJAL TAARIAN**

**SAKAT NINDAK DUST KHIN MAAHE BIDARIAN**

**TIS SAHIB KI TEK NANAK MANAI MAHE**

**JIS SIMRAT SUKH HOE SAGLE DOOK JAAHE**

**JIS SIMRAT SUKH HOE SAGLE DOOK JAAHE**

Ce mantra apporte une protection complète, il donne de l'énergie à l'Etre, et vous aide quand vous êtes physiquement faible ou financièrement limités. C'est un chant de victoire, il écarte les obstacles et nous permet d'accomplir notre destinée.