

Mantras

Un mantra est une projection créative de l'esprit par le son. Les mantras utilisés dans votre pratique du yoga Kundalini ont été conçus afin d'élever votre conscience grâce à leur signification et leur répétition rythmique. Il est bénéfique de lier un mantra à la respiration car cette technique aide l'esprit à se centrer et vous permet d'accroître votre endurance pendant des exercices exigeants.

Les 5 mantras les plus fréquemment répétés dans le yoga Kundalini sont:

1. Ong Namō Guru Dev Namō (Adi Mantra)

Je m'incline devant la Sagesse créative, je m'incline devant l'enseignant intérieur divin. C'est le mantra utilisé afin de nous brancher sur le divin qui circule en chacun de nous. *Il permet d'atteindre un état méditatif qui rend possible à l'univers de s'ouvrir à vous.*

2. Sat Nam (Bij Mantra)

Le mantra bij ou de semence est celui le plus largement utilisé dans la pratique du yoga Kundalini. C'est un mantra universel qui représente la vibration de la vérité. **Sat** signifie la vérité ou la réalité de l'existence, et **Naam** signifie le nom ou l'identité, c'est-à-dire notre lien avec la vérité.

3. Wahe Guru (Guru Mantra)

Je suis en extase lorsque j'expérimente l'indicible Sagesse.

4. Sa-Ta-Na-Ma (Panj Shabad)

Ce mantra exprime les cinq sons originels de l'univers, la forme nucléaire de Sat Naam. Sa=infinité, Ta=vie, Na=mort ou transformation et Ma=renaissance. Le cinquième son est celui du « A », lequel est un son de connexion commun voulant dire « qui vient ».

5. Sunshine song:

Puisse toujours le soleil d'éclairer, l'amour t'entourer, et en toi la pure lumière guider ta voie, guider ta voie, guider ta voie.

Autres mantras:

➤ **Aad Aneel Anaad Ahaahat, Jug Jug Ayko Ves:**

Joie toute-puissante, noble grâce et infinité. Tout est là pour votre prospérité.

L'infini est le tout-premier, pur, sans début ni fin. Par delà tous les âges, il est Tout.

➤ **Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh,
Sat Guray Nameh, Siree Guroo Dayvay Nam** (Mangalacharan Mantra):

Chantez ce mantra afin de trouver votre voie lors de périodes difficiles.

Je m'incline devant le noyau primal et le début de tout, par chaque moment d'activité et chaque expérience.
Je m'incline devant la vérité profonde de mon cœur et de mon être, par l'infinité invisible de mon moi le plus noble.

➤ **Aad Sach Jugaad Sach Hai Bhee Sach,
Naanak Hosee Bhee Sach** (Kundalini Shakti Mantra):

Vrai au début, vrai aux temps primitifs, encore vrai maintenant et vrai pour toujours.

“Lorsque vient un temps où rien bouge, ce mantra inscrit la racine de la prospérité dans votre personne...tout ce qui est bloqué doit se mettre en mouvement”. (Yogi Bhajan)

➤ Aadee Shaktee Aadee Shaktee,	Je m'incline devant la Puissance première
Aadee Shaktee, Namō, Namō	Je m'incline devant la Puissance qui englobe tout
Sarab Shaktee, Sarab Shaktee,	Je m'incline devant la source de la création divine
Sarab Shaktee, Namō, Namō	Je m'incline devant la Puissance créatrice du Divin
Pritham Bhaagavatee, Pritham Bhaagavatee,	Mère, pour la déesse Puissance.
Pritham Bhaagavatee, Namō, Namō	
Kundalini, Maataa Shaktee,	
Maataa Shaktee, Namō, Namō (Kundalini Bhakti Mantra):	

Interpelle la Mère Divine, l'infini, le Tout-Puissant

Enlève la négativité, élimine les peurs et amène l'accomplissement de ses désires.

➤ **Aap Sahaee Hoa Sachey Daa Sacha Dhoa, Har Har Har:**

Le mot Aap signifie Lui-même. Sahaee signifie protecteur ou sauveur. Hoa veut dire «est devenu». Sache Daa Sacha signifie « la Vérité la plus vraie». Dhoa veut dire « a transmis ». La signification du mantra est : l'esprit infini est devenu mon protecteur. Ce soutien est issu de la Vérité la plus vraie, ceci est certain.

➤ **Ajai Alai Abhai Abai Abhoo Ajoo Anaas Akaas
Aganj Abhanj Allakh Abhakh Akaal Diaal Alaykh Abhaykh
Anaam Akaam Agaaha Adhaaha
Anaathay Pramaathay Ajonee Amonee
Na Raagay Na Rangay Na Roopay Na Raykay
Akaramang Abharamang Aganjay Alaykhay** (Ik Acharee Chand)

Invincible, éternel, intrépide, sans péché, sans origine, libre du cycle de la vie et de la mort, indestructible, omniprésent, immuable, indestructible, incompréhensible, libre des besoins de subsistance, immortel,

miséricordieux, sans nombre, sans fausseté, sans nom, sans désir, inépuisable, sans fin, sans maître, suprême, sans naissance ni mort, la voix dans chaque être, libre de toute attache, incolore, sans forme, sans destinée, sans acte, sans superstition, impérissable, indéterminable.

Ce mantra élève l'âme et le moi. Il procure une conscience intuitive et une sensibilité suprêmes. Il se destine au corps radiant..

➤ **Ang Sang Wahe Guru:**

Le Dieu infini est en moi, dans chacune des mes facettes.

➤ **Ardas Baye, Amar Das Guru, Amar Das Guru, Ardas Baye.**

Ram Das Guru, Ram das Guru, Ram Das Guru, Suche Sahe

Ce mantra garantit, par la grâce du Guru Amar Das, qu'il y a de l'espoir pour le désespéré, et par Guru Ram Das, le roi des yogis et celui qui accorde des faveurs et donne des bénédictions pour le passé, le présent et le futur, que la prière sera entendue et que tous les besoins de celui qui demande seront comblés, signés, cachetés et livrés!

Chantez ce mantra afin de manifester la réponse ou la solution à une prière.

➤ **Chatr Chakr Varti, Chatr Chakr Bhugtay,
Suyungbhav Subhang Sarbda Sarb Jugtay,
Dukaalung Pranaasee, Dayalung Saroopay,
Sadaa Ang Sangay Abhagung Bibhootay.**

Les Paroles du 10e Maître, Guru Gobind Singh de Jaap Sahib. *Chantez ce mantra pour enlever les peurs et les phobies et pour amener la victoire.* Tu te répands partout dans chacun des quatre quartiers. Tu es illuminé par toi-même et uni au Tout. Destructeur des mauvais instants, incarnation de la miséricorde. Tu es toujours en nous. Tu es l'éternel donneur de la puissance indestructible.

➤ **Ek Ong Kar Sat Gurprasad Sat Gurprasad Ek Ong Kar**

(Siri Mantra)

Le créateur est unique. La compréhension de cette vérité est donnée par la grâce de la Sagesse universelle.

➤ **Ek Ong Kar-a Sa Ta Naa- Ma Siri Wha-a He Guru**

(Laya yoga Kundalini Mantra)

Ce mantra est celui d'Adi Shaktee sous la forme du Laya yoga. Le rythme du chant lui donne un sens de «Rotation». Il fait tourner l'énergie de tous les chakras de l'aura.

Il n'existe qu'un seul Créateur dans toute la création et son Nom est Vérité. L'extase de cette sagesse suprême est immense.

➤ **Ek Ong Kaar, Sat Naam, Kartaa Purakh, Nirbhao, Nirvair, Akaal Moorat, Ajoonee, Saibhang, Gurprasaad, Jap: Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Naanak Hosee Bhee Sach**

(Mool Mantra).

Un Créateur et une création, la Vérité identifiée, Celui qui fait tout, sans peur, sans vengeance, immortel, sans naissance, auto-illuminé, la grâce du guru. Vrai au début, vrai à travers les âges, vrai encore maintenant. Naanak signifie que la Vérité est et sera toujours.

➤ **Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Wah-hay Guroo (Adi Shakti Mantra)**

Il n'existe qu'un Créateur dans toute la création dont le nom est Vérité. L'extase de cette Sagesse suprême est immense.

➤ **Gobinday, Mukhunday, Ukharay, Aparay, Hariung, Kariung, Nirnamay, Akamay (Guru Gaitri Mantra)**

Ce mantra est celui de Guru Gaitri pour obtenir de la protection. Il signifie celui qui soutient, le libérateur, celui qui éclaire, l'infini, le destructeur, le créateur, celui qui n'a pas de nom, qui est sans désir.

➤ **Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru**

Réfère à l'esprit de grâce et d'humilité manifesté par Guru Ram Das. Il sert à s'unir à la grâce protectrice, à l'énergie qui guérit et à la direction guidée de Guru Ram Das.

➤ **Humee Hum Brahm Hum**

Nous sommes nous, nous sommes un.

➤ **Har**

Har, la créativité de la Terre, l'élément dense, le pouvoir de la manifestation, le tangible, l'intime.

➤ **Har Hare Hari Wahe Guru**

Har est l'infinité créatrice. Hari est l'action et le courant d'infinité créatrice. Wahe Guru est l'extase de la sagesse infinie.

➤ **Har Har Har Har Gobinday
Har Har Har Har Mukanday,
Har Har Har Har Udaaray,
Har Har Har Har Apaaray,
Har Har Har Har Hareeang,**

Celui qui soutent,
Libérateur,
Celui qui éclaire,
Infini,
Destructeur,

Har Har Har Har Kareeang,
Har Har Har Har Nirnaamay,
Har Har Har Har Akaamay.
(Guru Gaitri Mantra with 4 Har's)

Créateur,
Innommable,
Sans désir.

Ce mantra sert à régler le mental sur la prospérité ou la puissance, pour attirer la prospérité en dépit de la malchance ou des circonstances difficiles. Le mantra contient les 8 facettes de Dieu avec lesquelles nous avons tous à composer. Gobinday, celui qui nous soutient. Mukhunday, celui qui nous libère. Udharay, celui qui nous élève. Aparay, celui qui est infini. Hariung, celui qui fait tout. Kariung, pour laquelle grâce tout est accompli. Nirname, innommable et sans désir. Akame, celui qui est par lui-même. Har est le mantra «shakti Yog» Har signifie la créativité de Dieu. Les 4 répétitions du Har donne de la puissance à tous les aspects et permettent à cette force de briser les barrières du passé..

➤ **Har Har Wahe Guru**

Ce mantra sert à créer un équilibre entre la Terre et l'éther afin de rétablir l'harmonie dont nous avons besoins dans la vie. *Il élimine les phobies liées à la mère ou au père ainsi que les peurs et la colère envers le sexe opposé.*

➤ **Kaal, Akaal, Siree Akaal, Mahaa Akaal,
Akaal Moorat, Wah-hay Guroo.**

Mort, immortel, grand immortel, grande immortalité, Présence immortelle de Dieu. Cette magnifique Sagesse a une portée au-delà de toute définition.

➤ **Ong So Hung**

Créateur, Je suis Toi!

➤ **Pavan Pavan Pavan Pavan, Par Para Pavan Guru**

Pavan Guru Wahe Guru, Wahe Guru Pavan Guru (Pran Bandha Mantra)

Pavan signifie le porteur de prana, la force de vie. Dieu en action. Pavan revient à dire «Que la force soit avec toi». *Ce mantra augmente l'énergie pranique..*

➤ **Raa Maa Daa Saa, Saa Say So Hung** (Siri Gaitri Mantra)

Ces 8 sons stimulent l'énergie de la Kundalini afin qu'elle circule dans le canal central de la colonne vertébrale pour guérir. Raa, le soleil. Maa, la lune. Daa, la Terre. Saa, l'infini impersonnel. Say, la totalité de l'expérience. So, les sens personnel de fusion et d'identité. Hung, l'infini, vibrant et réel.

➤ **Ra Ra Ra Ra Ra**

Ma Ma Ma Ma Ma

La La La La La

Sa Sa Sa Sa Sa

Pour la projection

➤ **Rakhe Rakhan Har Aap Ubaarian
Gur Ki Pairi Pae Kaaj Savaarian**

Dieu lui-même veille sur nous
Dieu nous donne la lumière et prend soins de nos affaires.

Hoaa Aap Dayal Manho Na Vissarian

Dieu est miséricordeux, il ne nous oublie jamais,

Saadh Janaa Kai Sung Bavjal Taarian

Dieu nous guide à travers tous guide à us in all our problems, gives good people to help us

**Saakat Nindak Dusht Khin aa-eh Bidaarian
Tis Saahib Kee Taayk Naanak Manai Maa-eh
Jis Simrat Sukh Ho-eh Saglay Dookh Ja-eh**

God does not allow anyone to hurt us

I take comfort in the thought of God

When I remember God, I feel peaceful and happy and all my pain is gone

“It is a victory song”. Our world is changing faster than can be believed. Things we never thought would change are crumbling. *Use this mantra to focus on the Power whose unseen hand guides and protects us and make God’s victory ours.*

➤ **Sa Re Sa Sa, Sa Re Sa Sa, Sa Re Sa Sa, Sa Rang
Har Re Har Har, Har Re Har Har, Ha Re Har Har, Har Rang** (Kabadshe Mantra)

Combines ether and earth. For universal energy it is the base mantra of all mantras. Before this matnre adversity cannot stand. This gives you the power of communication, your words shall have mastery, impact and shall be vital. It is to conquer the wisdom o fthe past,present and future. It will bring peace to those on whose forehead it is not written. It will bring prosperity tothose who do not know how to spell it.

➤ **Sa Ta Na Ma Ra Ma Da Sa Sa say So Hung**
To dissolve any blockage in your life. To make impossible, possible.

➤ **Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam Jee, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo Jee**

Sat Naam, Truth is the Name, The Identity. Jee, soul. Wah-hay Guroo, an expression of the blissfull experience of going from the darkness to light.

➤ **Sat Naraa-i-an, Wah-hay Guroo. Haree Naraa-i-an Sat Naam.** (Chotay Pad Mantra)
O True Sustainer. O Infinite Identity that brings light from darkness. O Creative Sustainer. O True Identity.

➤ **Sat Siri, Siri Akal, Siri Akal, Maha Akal, Maha Akal Sat Nam, Akal Moorat
Wahe Guru**

Great Truth – Great Undying –Great Undying –Great Deathless – Great Deathless –Truth is His Name-
Deathless Image of Infinity – Great beyond description this wisdom.

➤ **Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo, Wah-hay Jeeo.**

Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo, Wah-hay Jeeo (Guru Mantra)

Wah. Infinity. Hay. Identity. Guroo. From darkness to light. Jeeo. Soul. The ecstasy of Infinity.

➤ **Wah Yantee, Kar Yantee, Jug, Dut Patte, Aadak It Waahaa**

Brahmaadeh Traysha Guru. It Wahe Guru

All that Is the Great One. Three aspects of Good: Braham, Vishnu, Mahesh. That is Wahe Guru.