

## Mantras pour ouvrir la séance

### **ONG NAMO GURU DEV NAMO**

Ce mantra permet de se relier instantanément à l'enseignant divin intérieur. Il est utilisé pour se centrer dans son identité la plus élevée, et pour guider spirituellement l'enseignant et les élèves pendant la séance.

### **AAD GURE NAME**

### **JUGAD GURE NAME**

### **SAT GURE NAME**

### **SIRI GURU DEVE NAME**

C'est un mantra qui efface le doute et nous ouvre à l'assistance et la protection. Il entoure le champ magnétique d'une lumière protectrice.

## Mantra pour clore la séance

### **SAT NAM**

Sat : vérité ; Nam : identité. C'est un *bidj mantra* (mantra semence). La graine contient l'essence de tout ce qu'elle est appelée à devenir. Chanter ce mantra éveille l'âme et nous donne accès à notre destinée.



**AAD SACH**

**JUGAD SACH**

**HAI BI SACH**

**NANAKA HOSI BI SACH**

*Vraie au commencement, vraie à travers les âges, vraie au moment présent, Nanak dit que cette vérité est vraie pour toujours.*

Lorsque les choses n'avancent plus, ce mantra plante les graines de la prospérité dans notre personnalité, et tout ce qui est bloqué se met en mouvement.

**AADAYS TISAI AADAYS**

**AAD ANIL ANAAD ANAAHAT**

**JUG JUG EKO VAYS**

Ce mantra nous connecte à l'Infini et nous ouvre à toute la connaissance de l'Univers de manière intuitive. C'est l'humble révérence du yogi face à l'Infini.

**AAP SAHAAEE HOAA**

**SACHE DAA SACHAA DHOA**

**HAR HAR HAR**

*Le seigneur lui-même est devenu mon protecteur. Le plus vrai des vrais a pris soin de moi.*

Ce mantra efface toute négativité de l'environnement et de soi. Il nous donne la protection et l'équilibre mental.

**ANG SANG WAHE GURU**

*L'extase vivante et dynamique de l'Univers danse dans chacune de mes cellules.*

Ce mantra élimine les pensées qui nous hantent.

**ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI,  
NAMO NAMO**



**SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB  
SHAKTI, NAMO NAMO  
PRITHAM BHAGVATI, PRITHAM  
BHAGVATI, PRITHAM BHAGVATI,  
NAMO NAMO  
KUNDALINI, MATA SHAKTI, MATA  
SHAKTI, NAMO NAMO**

*J'appelle (ou je m'incline devant) la Puissance Primordiale*

*J'appelle la Puissance et l'Energie qui englobe tout*

*J'appelle ce à travers quoi Dieu crée*

*J'appelle la Puissance Créatrice de la Kundalini, la Puissante Mère Divine.*

Cette méditation nous donne concentration et rayonnement mental. Elle nous accorde sur la fréquence de la Mère Divine – l'énergie primale, protectrice, génératrice. Elle élimine les peurs et accomplit les désirs. Elle donne la puissance à l'action en enlevant les blocages de l'insécurité.

**ARDAS BHAE AMAR DAS GURU  
AMAR DAS GURU ARDAS BHAE  
RAM DAS GURU RAM DAS GURU  
RAM DAS GURU SACHE SAHI**

Ce mantra assure que tous vos besoins sont couverts, et garantit qu'il sera répondu à vos prières. Chantez ce mantra pour sortir d'une situation difficile.

**DHARTI HAI AKASH HAI GURU RAM  
DAS HAI**

Ce mantra connecte la Terre et l'immensité de l'éther, en projection depuis le cœur. Il nous rend présent, humble et efficace, et attire les opportunités à nous.



# **EK ONG KAR SAT GUR PRASAD SAT GUR PRASAD EK ONG KAR**

Ce mantra rend l'esprit si puissant qu'il élimine tous les obstacles et donne une grande intuition. Après avoir chanté ce mantra, tout ce que vous direz sera amplifié et créé avec force. Aussi, ne projetez que du positif et ne dites rien de négatif pendant un moment.

# **EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU**

Ce mantra correspond aux huit centres énergétiques (7 chakra + l'aura). Il rend créatif et centré sur ses priorités.

# **EK ONG KAR SAT NAM KARTA PURKH NIRBHAO NIRVER AKAAL MURAT AJUNI SEBHANG GURPRASAAD JAP AAD SACH JUGAAD SACH HEBI SACH NANAKA HOSI BI SACH**

*Créateur et création sont un, son nom est Vérité. Créateur de chaque chose, sans peur et sans colère, au-delà de la mort, au-delà de la naissance, existant par lui-même. Par la grâce du guru, répétez son nom : Vrai au commencement, Vrai à travers les âges, Vrai maintenant, Vrai pour toujours et à jamais.*

Ce mantra développe la créativité et nous projette dans l'action en lien avec le Créateur et avec notre destinée.

# **GOBINDA GOBINDA HARI HARI**

Ce mantra nous relie à la puissante énergie divine créatrice et guérissante présente en chacun de nous.

# **GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU**

*Sage, sage est celui qui se met au service de l'Infini.*



C'est un mantra d'humilité, de relaxation, d'autoguérison, de soulagement émotionnel. Il nous relie à l'expérience de l'Infini s'incarnant dans le fini, et vient à notre secours au milieu des épreuves.

# **HAR HAR HAR HAR**

# **WAHE GURU SAT NAM**

# **HARE HAREE**

*L'Energie Créative Infinie met ma conscience et mon âme en extase. Je suis l'Energie Créatrice incarnée.*

# **HAR HARE HAREE**

# **WAHE GURU**

Il exprime les trois qualités du mot HAR, l'Infini Créateur : la semence, le flux et l'accomplissement jusqu'à l'Infini. Ce mantra peut nous faire traverser tous les obstacles de la vie.



**HARE HARE GOBINDE**

celui qui soutient

**HARE HARE MUKANDE**

celui qui libère

**HARE HARE UDARE**

celui qui illumine

**HARE HARE APARE**

celui qui est infini

**HARE HARE HARIANG**

le destructeur

**HARE HARE KARIANG**

le créateur

**HARE HARE NIRNAME**

celui qui est sans nom

**HARE HARE AKAME**

celui qui est sans désir

C'est un mantra protecteur, qui élimine les blocages et purifie le champ magnétique. Il équilibre les hémisphères cérébraux et suscite compassion et patience.

**HUMEE HUM BRAHM HUM**

*Je suis moi, je suis Dieu. Ce mantra signifie littéralement que nous sommes l'esprit de Dieu.*

**HUM DUM HARE HARE**

**HARE HARE HUM DUM**

*Je suis créateur, je suis énergie, Dieu est Création. Ce mantra ouvre le centre du cœur.*

**KAL AKAL SIRI AKAL**

**MAHA AKAL AKAL MOORAT**

**WAHE GURU**

Ce mantra protecteur élimine l'animosité.

**ONG KAR NIRANKAR**

**NIRANKAR ONG**

Ce mantra nous mène d'une relation finie à la vie et soi-même, à l'expérience de sa propre infinité, au-delà des formes, des sens, du mental et de l'égo. Il nous connecte à notre véritable essence divine et infinie.



# **ONG NAMO GURU DEV NAMO GURU DEV NAMO GURU DEVA**

Ce mantra s'utilise quand on perd la foi. Chanté 5x dans le même souffle, il nous donne accès à la connaissance spirituelle totale de tous les enseignants passés et futurs de la Terre.

# **PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN PAR PARA PAVAN GURU PAVAN GURU WAHE GURU WAHE GURU PAVAN GURU**

Pavan est l'air, le souffle, le support du prana, l'énergie de vie. Ce mantra augmente l'énergie pranique et nous donne l'expérience de « que la force soit avec toi ». C'est un excellent mantra de guérison.

## **RA MA DA SA**

soleil, lune, terre, infini

## **SA SE SO HUNG**

totalité de l'infini, je suis toi

C'est le mantra de guérison du Kundalini Yoga, qui harmonise le Soi avec l'Univers. Il apporte l'équilibre.

## **RAM RAM HARI RAM**

## **RAM RAM HARI HARI**

Ra le soleil + Ma la lune = Ram la créativité divine. Hari est la graine du divin  
Le 1<sup>er</sup> RAM invoque la créativité et la bénédiction du champ magnétique universel et de l'existence. Le 2<sup>e</sup> RAM consolide et protège le champ magnétique et la création. Le 3<sup>e</sup> RAM complète et offre la paix en temps de mort. HARI est la plateforme qui élève notre conscience pour notre voyage sur Terre.

## **RAKHE RAKHAN HAARE AAP UBARIAN**



**GUR KI PAIRI PAE KAJ SAVARIAN  
O APE DEALA MANO NA VISARIAN  
SADHE JENA KE SANGHE BAVA  
JALE TARIAN  
SAKATE NINDEKE DUSHTA KIN  
MAHE BIDARIAN  
TIS SAHIB KI TEK NANAKE MANE  
MAHE  
JIS SIMARATE SUKHE HOE  
SAGALE DUKHE JAÏ  
JIS SIMARATE SUKHE HOE  
SAGALE DUKHE JAÏ**

*Dieu nous protège, Il nous éclaire et prend soin de nos affaires. Il est rempli de miséricorde et ne nous oublie jamais. Dieu nous guide, nous envoyant les bonnes personnes pour nous aider. Dieu ne permet pas que le mal nous atteigne. Je me réconforte en pensant à Lui. Quand je me souviens de Lui, je me sens en paix et bienheureux et toute ma douleur disparaît.*

Ce mantra accorde une protection totale à tous ceux qui le chantent.

**SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RE SA SA,  
SA RUNG  
HAR RE HAR HAR, HAR RE HAR HAR,  
HAR RE HAR HAR, HAR RUNG**

*Le Tout Infini est ici, partout. La créativité divine est ici, partout.*

Ce mantra élimine la négativité de soi et éveille l'énergie créative infinie qui brûle tous les obstacles pour atteindre un niveau de conscience élevé. Il aide à accéder à la sagesse passée, présente et future et apporte paix et prospérité.



# SA TA NA MA

Sa : l'infini, le cosmos      Ta : la vie (naissance d'une forme depuis l'infini)

Na : la mort, la transformation      Ma : la renaissance

Ce mantra développe l'intuition et équilibre les hémisphères cérébraux. il crée un avenir quand tout semble vide.

Ce mantra décrit le cycle continu de la vie et la création. C'est un excellent catalyseur de changement.

# SAT NARAYAN WAHE GURU

# HARI NARAYAN SAT NAM

Ce mantra apporte la paix intérieure, la joie et la chance. En créant la paix intérieure, nous pouvons projeter la paix à l'extérieur.

# WAH YANTI KAR YANTI JAGA DUT PATI

# AADAK IT WAHA BRAHMA DEH

# TRESHA GURU IT WAHE GURU

*Etre macrocosmique suprême, Soi créateur. Tout ce qui crée à travers les âges, tout cela est l'Unique, l'Immense. Trois aspects du divin : Brahma, Vishnou, Mahesh (Shiva). Tel est Wahe Guru.*

