

Kundalini Yoga

Mantras*

Les mantras sont indissociables de la pratique du Kundalini Yoga. Ils sont la projection créative du mental par le son, forme d'énergie qui a une structure, un pouvoir et un effet prédictible sur les chakras et la psyché humaine.

ONG NAMO GURU DEV NAMO

J'appelle la conscience créatrice infinie, J'appelle la divine sagesse.

Ce mantra est chanté avant chaque cours de Kundalini Yoga. Il ouvre le canal de l'énergie protectrice pour la pratique.

Ong est l'énergie créatrice infinie, dans sa forme manifestée et dans son activité. C'est une variation de la syllabe sacrée *Om*, qui exprime Dieu dans son état absolu ou non-manifesté.

Namo a la même racine que le mot *Namasté*, signifiant « respectueuses salutations ».

Guru, c'est le guide, l'incarnation de la sagesse que chacun cherche.

Dev, signifie divin, et possède un sens non terrestre, évoque quelque chose de transparent.

Namo, en fin de mantra, réaffirme l'humble révérence du dévot.

Pour chanter ce mantra, inspirez à fond et chantez : *Ong Namō* ; reprenez une demi-inspiration et chantez : *Guru Dev Namō*. Le mantra est chanté trois fois.

Ong Namō Guru Dev Namō peut aussi être chanté en entier sans reprendre son inspiration.

AAD GURAY NAMEH JUGAAD GURAY NAMEH SAT GURAY NAMEH SRI GURDEVAY NAMEH

Je salue la sagesse primordiale, Je salue la sagesse à travers les âges, Je salue la vraie sagesse, Je salue la grande et invisible sagesse.

SAT NAM

La vérité est mon identité.

Sat Nam est le bij mantra, ou mantra graine, le plus usité dans la pratique du Kundalini Yoga.

* : extraits de *Manuel pratique de Kundalini Yoga - Introduction aux techniques de base*, éditions FFKY publications 1989, traduit de l'Américain par *Siri Shabad Singh*.



GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU

La première partie du mantra, *Guru Guru Wahe Guru*, projette le mental à la source de la connaissance et de l'extase. La deuxième partie, *Guru Ram Das Guru*, signifie « la sagesse qui vient comme serviteur de l'Infini ».

Ce mantra fait appel directement à l'énergie guérissante et protectrice représentée par Guru Ram Das, le quatrième Guru de la tradition Sikh. Guru Ram Das est universellement respecté pour son humilité et son sens du service et de la charité. Ce mantra permet un terrain d'application fini aux expériences de l'Infini. Il est chanté généralement sur une expiration. Particulièrement relaxant, il favorise l'auto-guérison et l'élimination des tensions émotionnelles.

EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

Il existe un Créateur de toute la création, son nom est vérité. Sa sagesse suprême est la plus grande extase.

Ek signifie « Un ». C'est l'Un, point de départ de tout ce qui est.

Ong, comme mentionné plus haut, est la vibration primordiale grâce à laquelle se manifeste toute la création.

Kar signifie création. *Sat* signifie vérité. *Nam* signifie nom. Le nom du Créateur Unique, connu par sa création, n'est pas un mot, mais la Vérité.

Siri signifie grand. *Wahe* est l'expression intraduisible, de celui qui expérimente le pouvoir du Créateur suprême. C'est l'expression de l'extase.

Guru signifie sagesse.

GOBINDAY, MUKANDAY, UDARAY, APARAY, HARIANG, KARIANG, NIRNAMAY, AKAMAY

Celui qui soutient, Celui qui libère, Celui qui illumine, Infini, Destructeur, Créateur, Sans Nom, Sans désir.

Ce sont les huit aspects de la Divinité. Ce mantra nettoie le subconscient et produit une énergie bénéfique aux nerfs.

MAY THE LONG TIME SUN SHINE UPON YOU ALL LOVE SURROUND YOU AND THE PURE LIGHT WITHIN YOU GUIDE YOUR WAY ON

Puisse toujours le soleil briller sur toi, tout l'amour autour de toi, et la lumière pure qui est en toi guide ton chemin.

Cette chanson est chantée juste avant la fin du cours.

Autres mantra utilisés en Kundalini Yoga :

<http://ffky.fr/ressources/mantra/>



**wāh yantī kār yantī, jag dut patī ādak it wāhā,
brāhmā deh treshā gurū, it wāhe gurū**

Etre macrocosmique, suprême Soi créateur, tel est celui qui crée à travers les âges, tel est l'Unique. Trois aspects du divin : Brahma, Vishnu, Mahesh (Shiva) ; Tel est Wāhe Gurū.

**ek ong kār sat nām kartā purkh nirbhao nirvēr akāl
mūrat ajūnī sēbhang gur prasād jap, ād sach, jugād
sach, hē bhī sach, nānak hosi bhī sach**

Unique créateur manifesté, Vraie est son identité – Créateur, immanent en toute chose, Sans peur, Sans regret, Au-delà de la mort, Non-né, Illuminé de soi, Il est atteint par la grâce du Gurū. Répétons, méditons : Vrai au commencement, Vrai à travers les âges, Vrai à l'instant présent, Ainsi dit Nānak : Vrai pour l'éternité !

Le mūl mantra est le mantra suprême : il est constitué des premiers mots du Siri Gurū Grant Sahib (livre saint des sikhs), donnés par Gurū Nānak, premier Gurū, fondateur du sikhisme. Il est dit de ce mantra qu'il est une boussole qui pointe vers Dieu.

**sat sirī sirī akāl, sirī akāl māhā akāl, māhā akāl sat
nām, akāl mūrat wāhe gurū**

Ô, Vérité suprême, Ô, Seigneur d'éternité, Illustre et au-delà du temps. Vérité : tel est son nom, Image éternelle du divin, Sa sagesse est immense, au-delà de toute description.

**rakhe rakheṇahār āp ubārian, gur kī pēri pāe kāj
savārian, hoa āp daiāl manho na visārian, sādḥ janā
kē sang bhav-jal tārian, sākat nindak duṣṭ khin māeh
bidārian, tis sāhib kī ṭek nānak manē māeh, jis simrat
sukh hoe sagle dūkh jāeh, jis simrat sukḥ hoe sagle
dūkh jāeh**

Le Sauveur nous protège et illumine notre chemin, C'est lui qui nous conduit aux pieds du Gurū et prend soin de nous. Empli de compassion, il ne nous oublie jamais. En la gracieuse compagnie des saints, il nous fait traverser sans encombre le tumultueux océan de la vie. Par lui, les perfides, sans foi et sans parole, disparaissent hors du temps. Nānak le dit : que mon cœur garde précieusement ce maître-là, puissé-je méditer son Verbe et voir ainsi la paix et la joie régner en moi, libéré de la peine et de la souffrance.

