

Les mantras de la sadhana pour l'ère du Verseau

1. **Adi Shakti Mantra/Long Ek Ong Kar/Morning Call (7 minutes)**

Ce mantra amorce le kundalini, ouvrant ainsi la relation entre notre âme et l'Ame Universal.

Èk Ong Kâr

Sat Nâm...Siri

Ouahé Gourou

"Le Créateur et sa création sont un. C'est notre véritable identité. L'extase de cette sagesse est grande, au-delà des mots".

2. **Wah Yanti, Kaar Yanti (7 minutes)**

Ce mantra utilise les mots de Patanjali. Il représente des milliers d'années de prière. Avec ce mantra, nous appelons directement le « Macro-Soi », au-delà des guna, au-delà de la création.

Ouah Yanti, Kâr Yanti

Djag Dout Pati, Âdak It (é) Ouâha

Brahma Déh Tréshâ Gourou

It(é) Wahé Gourou

Etre macrocosmique suprême, Sois 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 Wahé Gourou.

3. **Moûl Mantra (7 minutes)**

Le Moûl Mantra donne une expérience de la profondeur et de la conscience de votre âme. Ce mantra développe la créativité et nous projette dans l'action en lien avec le créateur et avec notre destinée.

Èk Ong Kaar

Il est l'Eternel, l'Unique, le Tout Puissant

Sat Nâm

Son Nom est Vérité

Kartâ Pourkh

Il est le Créateur de chaque chose

Nirbhao

Sans peur

Nirvèr

Sans inimitié

Akâl Mour(e)t

Immortel

Adjouni

Non-né

Sébhong

Existant par Lui-même

Gour Presad

C'est par la seule faveur du Gourou que l'on peut le réaliser

Djap!

Répétez Son Nom

Âd Satch

Vrai, il l'était au commencement

Djougâd Satch

Vrai, il était à travers les âges

Hébi Satch

Vrai, il l'est maintenant

Nânak Hossi Bhi Satch

O Nânak, Vrai, Il le sera toujours et à jamais

4. **Sat Siri, Siri Akâl (7 minutes)**

Yogi Bhajan l'a appelé le Mantra de l'ère du Verseau. Avec lui, nous déclarons que nous sommes des êtres éternels, immortels.

Sat Siri	<i>Vérité Suprême</i>
Siri Akâl	<i>Suprême au-delà de la mort</i>
Siree Akâl	<i>Suprême au-delà de la mort</i>
Mahaa Akâl	<i>Grande au-delà de la mort</i>
Mahaa Akâl	<i>Grande au-delà de la mort</i>
Sat Nâm	<i>Vérité est son nom</i>
Akâl Mourt	<i>Image éternelle du Divin</i>
Wahé Gourou	<i>Sa sagesse est immense, au-delà de toute description.</i>

5. **Rakhé Rakhahaar (7 minutes)**

C'est un *shabad* de protection contre toutes les forces négatives qui se mettent en travers du chemin de celui qui marche vers son destin, autant intérieur qu'extérieur. Il coupe comme une épée chaque vibration, pensée, mot et action opposés.

Rakhé rakhahaar Âp Oubarian
Gour ki Pèri Pa-ï Kaadj Savârian
Hoa Âp Dyal Manho Na Visârian
Sâdh Djanaa Ké Sang Bhavdjâl Târian
Sâkat Nindak Doust Khin Mâhé Bidârian
Tis Sahib Ki Tèk Nânak Manè Mahé
Dji Simrat Soukh Hoé Saglé Doukh Djâhé
Dji Simrat Soukh Hoé Saglé Doukh Djâhé

Dieu en personne nous protégé.

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.

6. **Wahé Gourou Wahé Jio (22 minutes)**

Ce mantra est un mantra d'extase. Nous pourrions dire, « Waou, Dieu est grand » ou « Grande au-delà de toute description est Sa Sagesse Infinie ». Le mot Jio signifie l'âme.

****Chantez ce mantra dans la posture de Virâsana, assis sur le talon gauche, le genou droit contre la poitrine et les mains en prière. Les yeux sont concentrés sur le bout du nez.**

Ouahé Gourou Ouahé Gourou
Ouahé Gourou Ouahé Dji-o

7. **Le chant de Gourou Râm Dâs (5 minutes)**

C'est l'éloge de la conscience de Gourou Râm Dâs, invoquant sa lumière spirituelle, ses conseils et sa grâce protectrice. Nous sommes remplis d'humilité.

Gourou Gourou Ouahé Gourou,
Gourou Râm Dâs Gourou