



Les mantras (man : le mental / tra : traverser > mantra : ce qui "traverse le mental") revêtent une importance particulière dans le Kundalini Yoga. Dans la philosophie yogique, l'Univers est vibratoire et l'Être humain est une entité vibratoire. Le Yoga (l'Union*) peut être réalisé par le son qui harmonise notre vibration à celle de l'Univers.

« Man » signifie le mental – « tra » signifie « vibration qui traverse ».

Les mantras sont des **combinaisons, répétitions et permutations de sons** qui permettent de produire un effet (selon les cas : relaxant, méditatif, revitalisant, inspirant,...) sur notre structure énergétique et notre psyché.

La science du mantra repose sur l'idée que **le son est créateur**. Le monde étant constitué d'énergie, cette énergie vibrant à différentes fréquences, nous pouvons **élever notre conscience à des fréquences plus hautes en prononçant des sons choisis**.

Les yogis ont perfectionnés cet art au cours des millénaires. L'anatomie yogique parle de 84 points méridiens situés dans le palais : la langue vient les activer lorsque l'on émet un son, telles des touches de clavier produisant un effet sur l'ordinateur qu'est notre cerveau.

Pour produire tous ses effets, un mantra doit être récité :

- avec **la prononciation, l'articulation et le rythme** justes,
- en se concentrant sur Sushumna (le Nadi central) et le cerveau,
- avec présence et intention.

Évidemment, son efficacité repose également sur la **répétition**.

La plupart des mantras utilisés en Kundalini Yoga sont en Panjabi ancien, plus rarement en Sanskrit (Gurmukhi), deux langues sacrées de l'Inde, restées très proches du langage émis par les premiers hommes, lorsque ceux-ci pouvaient se connecter à l'essence des choses et des êtres.

« Le pouvoir du mantra, c'est le pouvoir de l'Homme sur Dieu. »

– Yogi Bhajan



Pour en savoir plus >> atelier sur les mantras (physiologie des mantras)

*Union de la Conscience Humaine et de la Conscience Universelle.

Quelques principaux mantras du Kundalini Yoga.

★ L'Adi mantra est chanté au début de chaque cours :

ONG NAMO GURU DEV NAMO

« J'appelle la conscience créatrice infinie, j'appelle la sagesse universelle »

Suivi du :

★ Mangala Charan Mantra, mantra de Protection :

AAD GURAY NAMAY (je salue la vérité avant les temps)

JUGAG GURAY NAMAY (je salue la vérité au travers les temps)

SAT GURAY NAMAY (je salue la vérité omniprésente)

SIRI GURU DEV- VAY NAMAY (je salue la vérité qui couronne le tout)

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.

★ Le Bij Mantra : **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.

★ **WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE JIO.**

C'est le mantra de l'extase, vous pouvez guérir les blessures de la vie avec la béatitude infinie que ce mantra induit. «Jio» est une variation affectueuse, mais très respectueuse du mot «JI» qui désigne l'âme. Le mot «Jio» envoie un message droit sur l'âme.

★ **SA TA NA MA**

Sa : index (connaissance / la naissance)

Ta : majeur (sagesse / la vie)

Na : annulaire (énergie / la mort)

Ma : auriculaire (communication, 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.

★ Healing Mantra ou Mantra de Guérison : **RA MA DA SA, SA SE SO HANG**

Ra (le soleil)

Se (toi)

Ma (la lune)

Sa Se (totalité de l'infini)

Da (la terre)

So (sens de la fusion et de l'identité)

Sa (l'infini impersonnel)

Hang (l'infini vibrant réel)

So Hang (je suis toi)

Il harmonise l'identité à l'univers, il apporte l'équilibre. Ce mantra combine la terre (Ra Ma Da) et l'éther (Sa Se So Hang), avec « Sa » comme mot de liaison. Ces 8 syllabes stimulent le flot de la Kundalini dans le canal central de la colonne vertébrale.



GOBINDAY MUKANDAY UDARAY APARAY

HARIANG KARIANG NIRNAMAY AKAMAY

« Soutient, libère, illumine, infini, destructeur, créateur, sans nom, sans désir »

Ce mantra élimine les blocages karmiques et les erreurs du passé. Il a la capacité de purifier le champ magnétique, rendant ainsi plus accessible la relaxation et la méditation. C'est un mantra de protection. En plus d'aider à nettoyer le mental subconscient, il équilibre les hémisphères cérébraux, apporte la compassion et la patience à celui ou celle qui médite dessus.