

MANTRAS KUNDALINI YOGA

MANTRAS D'OUVERTURE

1- ONG NAMO GURU DEV NAMO

Ce mantra nous centre sur notre identité la plus haute et ouvre un espace sécurisé et épuré (sans attente, sans orgueil, sans peur, ...) propice à la pratique. Il est l'outil qui évoque et nous rattache à cette chaîne « spirituelle », ce canal par lequel la sagesse de la tradition du Kundalini Yoga circule et demeure vivante. Il permet d'harmoniser la chakras (centre énergétique)

2- AAD GURAY NAMEH

JUGAAD GURAY NAMEH

SAT GURAY NAMEH

SIRI GURU DEVAY NAMEH

Ce mantra est connu pour ses vertus protectrices particulièrement puissantes. Il permet à la personne qui le récite de bénéficier d'un regain d'énergie, de protection et d'ondes positives.

MANTRAS DE FERMETURE

3- May the long time sun shine upon you

All love surroUnd you

And the pure light within you

Guide your way on.

Que le soleil éternel brille sur toi
Tout l'amour autour de toi
Et la lumière pure qui est en toi, Guide ton chemin.

4- SAT NAM

La vérité est mon identité – Un long **Sat** et un court **Nam**