

# 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**