

Les mantra de la sadhana pour l'ère du Verseau

YOGI BHAJAN A DONNÉ LA SÉRIE DE MANTRA SUIVANTE LE 21 JUIN 1992, avec l'instruction de continuer à les utiliser pour la sadhana du matin, dans cet ordre, pendant 21 ans. Ainsi, jusqu'en 2013, nous avons les meilleurs outils possibles pour la sadhana. La durée totale est de 62 minutes.

1. *Adi Shakti mantra* :

Ēk Ong Kâr Sat Nâm Siri Ouahé Gourou

(7 minutes)

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

La pierre angulaire de la sadhana du matin est un mantra *ashtang*, l'*Adi Shakti mantra*, appelé aussi le long *Ēk Ong Kar* ou l'appel du matin. Ce mantra amorce la *kundalini*, ouvrant ainsi la relation entre notre âme et l'Âme Universelle.

Les Longs *Ēk Ong Kar* sont chantés sans accompagnement musical tandis que les six autres mantra qui suivent peuvent être chantés en utilisant diverses mélodies, avec ou sans accompagnement instrumental. (Les musiciens noteront que les instruments sont à l'arrière plan, uniquement pour accompagner et soutenir la voix. Assurez-vous aussi de préserver le rythme original du mantra en gardant intacte la longueur des syllabes.)

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.

Prononciation française :

Ouah Yanti Kâr Yanti

Djag Dout Pati Âdak It(é) Ouâha

Brahma Déh Tréshâ Gourou

It(é) Wahé Gourou

Être macrocosmique suprême, Soi 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. *Le Moûl mantra* (7 minutes)

Le *Moûl mantra* (ou *mantra racine*) donne une expérience de la profondeur et de la conscience de votre âme. Il y a 108 éléments dans l'univers et 108 lettres dans le texte original du *Moûl mantra* en *gourmoukhi*. Ce mantra développe la créativité et nous projette dans l'action en lien avec le Créateur et avec notre destinée.

En chantant le *Moûl mantra* :

► Faites une légère pause, sans respirer, entre *adjouni* et *sébhhang*. N'enchaînez pas ces 2 mots ensemble.

► Insistez sur le son « ch » à la fin du mot *satch*. Cela ajoute de la puissance.

Ēk Ong Kaar

Il est l'Éternel, 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

Sébhhang

Existant par Lui-même

Gour Presad

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

Djap !

Répétez Son Nom :

Ād Satch

Vrai, il l'était au commencement

Djougâd Satch Vrai, il l'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

Vérité Suprême

Siri Akâl

Suprême au-delà de la mort

Siri Akâl

Suprême au-delà de la mort

Maha Akâl

Suprême au-delà de la mort

Maha Akâl

Suprême au-delà de la mort

Sat Nâm

Vérité est son nom

Akâl Mourt

Image éternelle du Divin

Wahé Gourou

Sa sagesse est immense,
au-delà de toute description.

5. *Rakhé Rakhanhaar* (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.

Il fait partie de la prière du soir des sikhs (*Rehiras*). *Rakhé Rakhanhaar* fut composé par Gourou Arjoun, le cinquième *Gourou* sikh.

Prononciation française :

Rakhé Rakhanhaar Âp Oubarian

Gour Ki Pèri Pa-i Kaadj Savârian

Hoa Âp Dyal Manho Na Visârian

Sâdh Djanaa Kè Sang Bhavdjal Târian

Sâkat Nindak Doust Khin Mâhé Bidârian

Tis Sahib Ki Tèk Nânak Manè Mahé

Djis Simrat Soukh Hoé Saglé Doukh Djâhé

Dji Simrat Soukh Hoé Saglé Doukh Djâhé

Dieu en personne nous protège.

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)

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.

Prononciation française :

Ouahé Gourou Ouahé Gourou

Ouahé Gourou Ouahé Jio-o

Wahé Gourou est un mantra d'extase. Il n'y a aucune traduction précise pour cela. Néanmoins, nous pourrions dire, « *Waou, Dieu est grand* » ou « *Grande au-delà de toute description est Sa Sagesse Infinie.* » *Jio* est une variation tendre, mais toujours respectueuse, du mot *Ji* qui signifie l'âme. Nous nous établissons dans la victoire et le droit d'exceller.

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

Prononciation française :

Gourou Gourou Ouahé Gourou,

Gourou Râm Dâs Gourou

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.

Instructions pour mener la sadhana du Verseau

Ceci est seulement un exemple de modèle pour la sadhana du matin, les durées étant très approximatives. Adaptez-vous aux besoins du groupe. Avec un groupe, il est important de terminer la sadhana à l'heure, pour que chacun puisse planifier sa journée en conséquence.

► Première recommandation pour le meneur de la sadhana : **Soyez-là !**

Si pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas être là le jour prévu, vous devez prendre des dispositions pour que quelqu'un d'autre vous remplace.

► **Djapji Sahib : 4h00 du matin**

Si vous êtes peu familiers avec le *Djapji* ou si vous vous intéressez à la bonne prononciation, utilisez un CD. Si cela est possible, lisez le *Djapji* à la mode tantrique, en alternant, par un homme, puis par une femme, la lecture de chaque ligne.

Une copie sonore du *Djapji* peut être téléchargée depuis www.sikhnet.com

► **Ong Namou Gourou Dev Namou, suivi de la série de yoga : 4h20**

Baissez les lumières. Une série basique sur la stimulation de la *kundalini* et de son éveil, incluant beaucoup d'étirements, de flexions de la colonne et de respirations du feu, est une bonne base pour la série de yoga. C'est une bonne idée de finir avec *Sat kriya*. La série de yoga devrait durer environ 25 à 30 minutes. Si vous comptez passer de la musique pendant le yoga, choisissez une musique à base de mantra et passez-la à un faible niveau sonore.

► **Relaxation profonde**

Baissez un peu plus les lumières, si nécessaire. Faites une relaxation relativement courte - 5 minutes. Si vous voulez passer de la musique, mettez-la très bas. Une musique à base de mantra avec une ambiance méditative est efficace.

► **Méditation de 62 minutes, à environ 5h00**

Les lumières peuvent être baissées presque complètement ou éteintes. Maintenez le niveau de la musique assez fort pour qu'elle soit entendue clairement partout dans la pièce, pour qu'elle vous enveloppe et qu'elle soit facile à chanter, mais attention, ne la mettez pas trop forte. Laissez la musique vous entourer et vous épanouir.

► **Après les méditations, à environ 6h00**

La sadhana se termine par une prière tirée d'un texte sacré (qui peut être trouvé dans « *Peace Lagoon* »), en chantant la chanson « *Sunshine* » suivie de longs *Sat Nâm*. Pour une expérience profonde du *nâd*, on peut choisir de terminer la sadhana en tirant un *houkam* du *Nitnem*, en lisant le *Siri Gourou Granth Sahib*, ou en allant à la *gourdwara*.

Maintenez l'espace, appréciez le bonheur de cette heure ambrosiale. Cela remplira votre journée de connexion, de douceur et d'un but. **Sat Nâm.**