

Adi mantra complet pour une méditation individuelle



Assis jambes croisées avec un léger jalandhar bhand.

POSITION DES YEUX : Concentrez les yeux sur le bout du nez.

MUDRA : Levez les deux mains devant le chakra du cœur, les paumes tournées vers le haut. Les mains se touchent le long des auriculaires, comme si vous receviez quelque chose. Faites gyan mudra avec les mains.

RYTHME RESPIRATOIRE ET MANTRA : Chantez le mantra complet 3 à 5 fois par respiration. Le nombre de répétitions par respiration est constant. DAYV se chante une tierce mineure plus haute que les autres sons. Le son DAYVAA se prolonge légèrement sur le AA.

ONG NAMO, GURU DAYV NAMO
GURU DAYV NAMO GURU DAYVAA

Le son ONG est créé dans les cavités internes des sinus et du palais supérieur. C'est le NG qui est accentué. La première parties de NAMO est courte e rime avec HUM. La syllabe GU se prononce « gou », c'est un son bref. Le « ou » de RU est un son long comme dans « roue ». le mot DAYV rime avec le prénom anglais « Dave ». Le son AA de DAYVAA se chante bouche ouverte en faisant vibrer le son dans la gorge, également ouverte.

DUREE ; Continuez pendant 11 à 31 minutes pour une méditation puissante et pour recevoir conseil. Yogi bhabjan n'a pas exclu une pratique plus longue.

COMMENTAIRES

Pour se recentrer avant une série de Kundalini yoga, on chante le Adi mantra « Ong Namu Guru Deyv Namu » au moins 3 fois. Adi signifie premier ou originel, mantra signifie la projection créative de l'esprit à travers le son. Ce mantra est la première action créatrice. Il vous recentre au sein de votre moi supérieur et rappelle à votre moi inférieur que ce n'est pas votre ego qui va pratiquer ou enseigner le Kundalini yoga. Techniquement, c'est le mantra qui établit le lien avec la chaîne dorée. La chaîne dorée c'est l'étincelle intérieure de la kundalini qui passe de personne en personne, de professeur à élève, de maître à professeur, du cosmos et de Dieu au Maître. Après avoir chanté ce mantra et vous être relié à la chaîne dorée, les exercices et les méditations sont guidés par votre conscience supérieure et par tous les professeurs qui ont rendu la pratique possible. Il vous rend très réceptif et sensible aux messages du corps, du mental et de l'intuition. Cependant, on ne l'utilise comme lien que juste avant d'enseigner. Ce n'est pas un mantra individuel, complet en soi. C'est un point d'ancrage qui crée un flux d'énergie que vous servez. Si vous souhaitez établir une connexion spirituelle et recevoir conseil, alors c'est un autre mantra qu'il faut utiliser ; le Adi mantre complet.

La forme individuelle complète de ce mantra vous plonge dans la conscience et vous permet d'être guidé sur votre situation personnelle. Il établit un faisceau de lumière entre vous dans votre état présent et votre conscience supérieure, qui reste vraie en toute circonstance. C'est un mantra très utile lorsque l'on entre dans Shakti pad. Il est aussi excellent pour trouver perspective et direction.

ONG NAMO GURU DAYV NAMO
GURU DAYV NAMO GURU DAYVAA

Yogi Bhabjan l'expliqua ainsi : « Utilisez ce mantra dans sa forme complète chaque fois que vous perdez la foi ou que vous êtes dans une situation similaire. Nombreux d'entre vous entrerez dans le stade de shakti pad, ou vous y êtes peut-être en ce moment. Ce mantra vous aidera. Par la grâce de GURU Ram Das, lorsque l'on change l'on chante ce mantra cinq fois sur l'expiration, la connaissance spirituelle de tous les professeurs ayant jamais vécu ou à venir sur cette terre, sera transmise à la personne. »

Le son ONG traduit l'énergie créatrice du cosmos et la conscience de Créateur telle qu'elle est exprimée dans la création. Il a une connotation d'énergie et d'activité. Il crée un lien sans créer de dépendance. Il engendre shakti, la force génératrice de la vie. Remarquez que l'on n'utilise pas le son OM, qui est pour le repli sur soi et la relaxation NAMO signifie saluer ou faire appel à. Il contient une connotation de respect et de réceptivité. Il décrit le genre de salut qui, adressé en reconnaissance d'une conscience et d'une discipline supérieures, confère dignité.

ONG NAMO demande à votre conscience de devenir subtile et réceptive à ses propres ressources supérieures. Il donne l'ordre au conscient et au subconscient de laisser tomber les restrictions habituelles imposées par l'ego limité. GURU signifie sagesse ou professeur. Il ne s'agit pas d'une personnalité. Il s'agit de la source de la connaissance ; pas n'importe quelle connaissance, mais celle qui transforme, qui soulage la douleur et qui accroît la conscience. GURU, dans le contexte spirituel, signifie l'incarnation de l'infini. Le mot peut se scinder en deux : GU signifie obscurité ou ignorance ; RU signifie lumière ou connaissance ; GUR signifie une formule permettant d'atteindre systématiquement un objectif, un GURU c'est donc quelque chose qui vous donne un GUR afin de transformer votre GU en RU !

DAYV signifie subtil, éthéré, divin ou appartenant aux domaine de Dieu. Cela implique sophistication et sagesse. GURU DAYV NAMO fait appel à la sagesse subtile qui vous guide personnellement de façon impersonnelle. C'est une sagesse qui est continue et transmise par le corps radiant de l'aura. C'est le domaine et le conseil de GURU RAM DAS.

Si l'on conçoit l'ego individuel, au sein duquel nous résidons généralement, comme un petit étang, alors ONG NAMO nous projette dans un océan vaste et infini. GURU DAYV NAMO nous guide comme le plus sage des matelots, avec toutes ses cartes, vers les nombreux ports où nous devons servir et que nous devons connaître.