

## **Le triple mantra de protection**

Le triple mantra accorde notre esprit à la danse cosmique. En chantant ce mantra, notre esprit se parle à lui-même d'une manière cosmique. Ce faisant, nous nous connectons et nous nous abandonnons à la danse universelle des polarités.

Le triple mantra reprogramme notre esprit afin que nous puissions opérer à partir de l'esprit neutre, afin que nous puissions sortir de la dualité pour entrer dans la danse des polarités universelles. Le triple mantra élimine tous les types d'obstacles mentaux, psychiques et physiques dans la vie quotidienne. Il protège des accidents. Il traverse les vibrations, les pensées, les paroles et les actions opposées. Il renforce l'esprit et le champ magnétique et éloigne la négativité.

Ce mantra nous permet d'être guidés par la foi plutôt que par la peur. Si nous sommes guidés par la peur, nous nous bloquons. Si nous sommes guidés par la foi, nous nous ouvrons à l'expansion et à la création.

Le triple mantra se compose de trois mantras qui sont récités en séquence :

- 1. Aad Guray Nameh  
Jugaad Guray Nameh  
Sat Guray Nameh  
Siri Guroo Dayv-ay Nameh**

**Je m'incline devant le gourou primitif  
Je m'incline devant la vérité à travers  
les âges Je m'incline devant la vraie  
sagesse  
Je m'incline devant la grande sagesse invisible**

Ce mantra vous met en mode d'acceptation et d'abandon à la vérité et à la sagesse universelles. Il vous entoure d'une puissante lumière de protection. Votre aura vous protège en devenant légère et claire.

- 2. Aad tel  
Jugaad tel  
HaiBhee tel  
Naanak Hosee Bhee Such**

- 3. Aad tel  
Jugaad tel  
HaiBhay tel  
Naanak Hosee Bhay Such**

Les parties 2 et 3 se traduisent par :

**Vrai au début  
Vrai à travers tous les âges Vrai  
encore aujourd'hui  
Pure, la vérité sera toujours vraie.**

Les deux formes de ce mantra alignent notre énergie sur la vérité. Ensemble, elles équilibrent la permission et la participation et archivent une union entre le passif et l'actif. Le mantra complet consolide la danse cosmique en nous.

La première forme, la partie 2, le "Bhee", nous met en mode d'acceptation, d'autorisation et d'abandon. Il s'agit des quatre dernières lignes du mantra Mul. Ce mantra incarne la vibration de la stabilité et de la vérité éternelle, celle qui ne change jamais.

La deuxième forme, la partie 3, le "Bhay", est active. Ce mantra incarne l'aspect actif, créatif et évolutif de l'univers. Il brise les blocages énergétiques et ouvre l'espace pour que les choses se produisent. Il aligne également votre champ d'énergie afin que vous puissiez attirer les opportunités et en tirer profit.

Chantez le "suchhhhh" comme le sifflement d'un serpent et sentez-le dans votre colonne vertébrale. La première forme du mantra est chantée plus doucement. La seconde est chantée sur un ton plus emphatique.

Lorsque vous avez terminé, asseyez-vous tranquillement et écoutez à l'intérieur. Écoutez simplement. C'est une partie importante de la méditation. La séquence complète est récitée d'une voix monocorde. Vous pouvez également chanter en vous aidant des versions musicales disponibles.

Chantez ce mantra pendant 11, 15, 22 ou 31 minutes pendant 40 jours pour pouvoir faire appel à son pouvoir et à sa promesse.