

# EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

## (Adi Shakti Mantra)

*Le créateur et sa création ne sont qu'un.*

*C'est notre véritable identité.*

*L'extase de cette sagesse est grande, au-delà des mots.*

Ce mantra en huit parties correspond aux huit centres énergétiques du corps (7 chakras + l'aura). Ces huit mots sont comme des lettres codées, qui nous connectent à l'énergie créatrice universelle.

C'est le premier mantra qu'enseigne Yogi Bajhan durant sa première année aux Etats-Unis. Il est très puissant pour éveiller l'énergie Kundalini et amener le mental à la béatitude.

De tous les mantras de la Sadhana, celui-ci est le seul qui se fasse sans musique, mais vous pouvez vous accompagner de certains enregistrements. Vous vous rendrez compte du rythme des syllabes, en écoutant la version téléchargeable.

La totalité du mantra s'opère sur 3 respirations et demi. D'un bout à l'autre du mantra, vous allez faire monter l'énergie en spirale, le long de la colonne, en serrant au fur et à mesure les zones des chakras successifs.

Après une grande inspiration, **EK ONG KAR** se fait sur une seule et même expiration : **EK** est très court et correspond au serrage de la zone anus-périnée (1<sup>er</sup> chakra), que vous allez maintenir tout le long du mantra, comme tous les serrages qui vont suivre. **ONG** se prononce sur une note longue, et correspond au serrage des organes génitaux (2<sup>e</sup> chakra)

**KAR** est un peu moins long que *Ong*, et correspond au serrage du centre du nombril (3<sup>e</sup> chakra)

Après une 2<sup>e</sup> grande inspiration, **SAT NAM** se fait sur une seule et même expiration : **SAT** est très court et correspond au serrage du diaphragme (4<sup>e</sup> chakra), remontant vers la gorge.

**NAM** est approximativement aussi long que *Ong* et correspond au serrage de la gorge (5<sup>e</sup> chakra)

**SIRI** est court, et correspond à une pression de l'intérieur, vers le 3<sup>e</sup> œil, le point entre les sourcils (6<sup>e</sup> chakra)

Après une demi-inspiration, **WAHE GURU** se fait sur l'expiration :

Votre attention au sommet du crâne (7<sup>e</sup> chakra),

**WAH**, très court, libère l'énergie accumulée durant tout le mantra et toutes ses fermetures. Cela se produit en relâchant d'un coup tous les serrages, sur la syllabe *Wah*. Durant **HEY GURU**, moyennement long, l'énergie est libérée par le 7<sup>e</sup> chakra, comme un jet d'eau, et coule le long du corps physique et de l'aura.

**Répétez ce cycle pendant 7 minutes.**