



Annexe : Journée type au rythme des mantras

Voici en bonus quelques mantras et slokas pour rythmer votre journée si toutefois vous êtes intéressé par l'apprentissage et les récitations mantriques !

En prenant la douche :

AUM

Gange ca Yamune caiva

Godavari Sarasvati

Narmade Sindhu Kaveri

Jale'smin sannidhim kuru

→ *Entrez dans cette eau pour la rendre pure et sacrée*

La première bougie du matin :

AUM

Maha jvalaya vidmahe

Agni devaya dhimahi

Tanno Agnih pracodayat

→ *on se concentre sur la flamme divine, on médite sur le potentiel divin du feu, que le feu nous illumine*

Intention pour commencer la journée :

AUM

Ksame'ham sarvan vai jivan

Te ca ksamyantu mam sada

Maitri syat sarva bhutesu

Na me dveso'stu kenacit

→ *Que je sois capable de pardonner tous les êtres vivants et qu'eux à leur tour me pardonne. Que l'amitié s'installe qu'il n'y ait plus de rejet entre nous.*

Après la pratique des mantras :

AUM

Mantra himam kriya hinam

Bhakti hinam Suresvari

Yat poujitam maya Devi

Pari pournam tadatsu me





→ *Je n'ai pas la maîtrise des mantras ni la perfection dans les actions. La dévotion me manque, toi la plus formidable des déesses. Que ma pratique pour toi Déesse de l'illusion, soit acceptée.*

Avant les repas :

AUM

Brahmarpanam Brahmahavir
Brahmagnau Brahmanahutam
Brahmaiva tena gantavyam
Brahma karma samadhina

→ *La cuillère est Brahman, le processus d'offrande est Brahman, le feu sacrificiel est Brahman, celui qui offre est Brahman également. Brahman est le but que l'on atteint lorsque notre action manifeste notre parfaite concentration sur Brahman.*

La bougie du soir :

AUM

Dipa jyotih param Brahma
Dipa jyotir janardanah
Dipo haratu me papam
Dipa jyotir namo'stute

Subham karoti kalyanam
Arogyam dhana sampadah
Satru buddhi vinasaya
Dipa jyotir namo'stute

→ *la flamme de lumière est la conscience suprême, celle qui maintient tous les êtres en vie. La flamme retire toutes actions injustes. Mes salutations à la flamme de la lumière.*

Les mains jointes devant elle qui m'apporte le succès et les bénédictions, la bonne santé et la prospérité, qui détruit l'intelligence des pensées négatives. Mes salutations à la flamme de la lumière.

Avant de dormir :

AUM

Kayena vaca manasendriyairva
Buddhyatmana va prakrteh svabhavat
Karomi yadyat sakalam parasmai
Narayanayeti samarpayami

→ *Mon corps, ma parole, mon mental, mes sens, mon intellect, mon essence et mes tendances extérieures et intérieures. Tout ceci je l'offre à l'Être suprême.*

