

ATMA YOGA

Mantra pour éveiller l'âme: (pour le charger: 9 malas par jour pendant 12 jours consécutifs)

**AHAM NIVEDIN
AHAM ATMA**

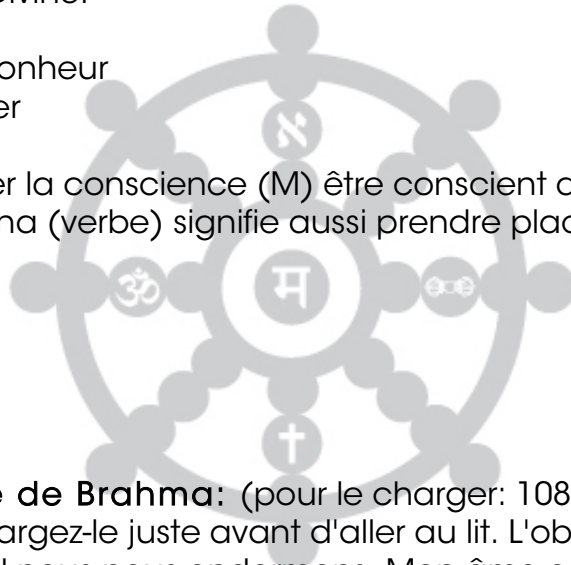
Aham: Je suis
Nivedin: Être conscient
Atma: Âme

Le mantra signifie "Je suis conscient que je suis l'âme". Nivedin signifie être conscient d'une manière concrète (par le "N") et unie ("V") à la forme ("D"). De là il signifie être conscient de tous nos plans physique, vital, émotionnel et mental. Avec le premier Aham, nous déclarons que nous sommes cet "être conscient" de nos plans et avec le second Aham nous déclarons que la conscience est l'âme. C'est la prise de conscience "je suis conscient que je suis l'âme" dans tous les plans.

Mantra de l'Âme Paisible: (pour charger le mantra, 1 mala x 41 jours consécutifs; pour guérir les autres vous devez charger 108 malas)

**OM MAMA OM MAMA OM MAMA
ATMA SUKHI BHAVA SUKHI BHAVA SUKHI BHAVA
ATMA SHANTI SHANTI SHANTI
AVAHAM AVAHAM AVAHAM**

Mama: Tout ce que je connais et tout ce que je ne connais pas sur moi dans la Mère Divine.
Atma: Âme
Sukhi: Joie, bonheur
Bhava: Générer
Shanti: Paix
Avaha(m): Amener la conscience (M) être conscient de la paix et de la joie de l'âme; Avaha (verbe) signifie aussi prendre place dans l'existence.



Mantra de l'Âme de Brahma: (pour le charger: 108 jours consécutifs, 1 mala par jour). Chargez-le juste avant d'aller au lit. L'objectif est d'invoquer l'âme divine quand nous nous endormons. Mon âme est l'âme divine.

**OM BRAHMA
ATMA BRAHMA
BRIM BRIM BRIM
MAMA ATMA PARAMATMA
AVAHAM AVAHAM AVAHAM**

Atma: Le Soi qui est l'âme + le soi
Brim: la graine du mantra de brahma, attire l'énergie du créateur,
Para: beaucoup plus loin
Param: le plus élevé est l'âme divine
Avaha(m): amener à la réalisation (m), ce qui est réalisé est la paix et la joie de l'âme; Avaha (verbe) signifie prendre place dans l'existence.

Mantra de l'âme de Shakti: (pour le charger: 1 mala par jour pendant 108 jours consécutifs; vous devez avoir fini de charger en premier le mantra de l'âme de Brahma avant de commencer à charger le mantra de l'âme de shakti)

**OM HRIM RAM DHIM
SHIVA SHAKTI
ATMA SHAKTI
YOGA SHAKTI
RAKSHA, RAKSHA, RAKSHA MAM**

Hrim: Bija mantra pour la purification de l'esprit, le feu de Shiva.
Ram: Bija mantra de la joie et du bonheur, se sentir bien.
Dhim: Bija mantra pour l'énergie du corps physique.
shiva: Saint Esprit.
atma: l'âme.
Yoga: pratique spirituelle.
Shakti: le pouvoir, la force féminine de l'univers.
Raksha: protéger.
Mam: pour moi.

Mantra de prière à l'âme (minimum 9 malas par jour pendant 12 jours, il n'y a pas de maximum). Faites 9 mantras du mantra "réveil de l'âme" avant de commencer, cela peut vous aider à percevoir votre âme.

OM GURU PARAMATMA SIDDHI HUM

Guru: Notre partie spirituelle, notre Être divin, ce n'est pas une divinité extérieure. Le guru est celui qui détruit la noirceur

Siddhi: pouvoir