

Kundalini Shakti

Appliqué à la régénération physique et mentale

Ce mantra met l'accent sur vos potentiels positifs. Nous construisons notre kundalini en faisant de bonnes actions. Les bons potentiels qui en découlent nourrissent votre kundalini. Soyez une bonne personne. Les visualisations seules ne feront pas de vous une bonne personne. Les actions sont ce qui compte. Réciter un mantra n'élèvera pas votre vraie kundalini.

Pratique: après avoir contemplé et médité sur ce que "kundalini" veut dire, vous pouvez charger le mantra avec la formule 9x12 (9 malas par jour pendant 12 jours consécutifs).

Mantra: om namah kundalini shakti

On incarne dans le corps avant et après les récitations du mantra. On se focalise sur ce que l'on veut régénérer. On porte attention au corps, au mental et au cœur, et on se concentre sur l'objet-cible et l'effet désiré avec une intention de le rendre neuf à nouveau.

Punarnava: régénérer, rendre neuf à nouveau

Punar: répéter

Nava: nouveau

Punarnava mamadeham: régénère mon corps

Mama: esprit

Deham: corps

Mamamansa : régénère le plan mental (pour ceux avec des difficultés intellectuelles ou une capacité mentale limitée) (de la croissance personnelle est aussi nécessaire pour régénérer le plan mental)

Mamacitta: régénère le cœur (émotionnellement parlant)

Important : n'enseignez pas ce mantra aux gens malades mentaux. Cela peut les amener dans un trip de pouvoir, et qu'ils croiront qu'ils ont nourri leur kundalini à travers diverses fantaisies, mais sans se focaliser sur la bonté.

Effets secondaires : des résistances peuvent surgir, des muscles peuvent sauter (spasmes), des choses peuvent se casser. Utilisez ces manifestations pour vous observer et grandir.



MAHAJRYA
tradition bouddhiste

Mantra de la fontaine de jeunesse, étendre la durée de vie, devenir plus jeune

Mantra: Purva Yuvan

Purva: jeune (souvent utilisé pour “enfant”)

Yuvan: adulte (jeune, en comparaison aux personnes âgées)

Purva Yuvan: jeune adulte

Le mantra “Purva Yuvan” aide le corps à retourner à un état passé où on se sentait en pleine forme physique. On doit bâtir une référence à une période de notre vie où l’on s’est senti émotionnellement, mentalement et physiquement en pleine forme (recommandé: entre 30 et 40 ans, ou plus jeune si vous n’avez pas encore 30 ans bien sûr).

Pardonnez et résolvez ce qui reste de non résolu de cet âge-référence est essentiel pour que l’égo ait envie de retourner à cet état.

“Purva Yuvan” ne va pas nous rendre immortels mais va nous rendre plus fonctionnels physiquement tant que nous sommes en vie. Pour ça nous avons besoin de lâcher prise sur nos croyances et sur notre mental cartésien qui a tendance à avoir un avis sur comment les choses devraient être.

Mantra: Om namah purva yuvan ram

Signification: Reconnaître la présence du pouvoir de la jeunesse sous forme de réjouissance

Om: particule universelle

Namah: salutation

Purva: jeune enfant

Yuvan: jeune adulte

Ram: forme de joie la plus élevée

Ce processus a été créé par Maha Vajra.