

## Mantras de Mieux-être

Il est préférable d'avoir chargé les mantras des 5 éléments mineurs avant de réciter ces mantras. Cependant, ils peuvent quand même être utilisés immédiatement. Pour qu'un mantra devienne actif, vous devez le charger 9 malas par jour pendant 12 jours consécutifs, OU un mala par jour pendant 41 jours consécutifs.

Une fois que les mantras sont chargés, continuez de réciter un mala par jour jusqu'à ce que votre état se soit amélioré. Les mantras commencent à avoir une influence sur la condition de la personne affectée et ce, de façon immédiate, mais les effets sont optimaux lorsque le mantra a été chargé tel que décrit. Pour un effet optimal, faites un mala de chaque élément, puis autant de malas que vous souhaitez du mantra de mieux-être que vous préférez. Répétez ceci chaque jour jusqu'à ce que votre condition soit rétablie.

### Purification du corps

**Om Dheem Hreem**

**Deha Prakshalana**

Dheem = mantra bija de substance physique

Hreem = mantra bija de purification, d'élévation d'énergie

Deha = corps / enveloppe

Prakshalana = nettoie, purifie

État d'esprit : La Mère Divine verse de l'eau purifiante sur et dans votre corps. Un éclat doré est visible dans l'eau et dans votre corps.

## Régénération du corps

**Om Dheem Ra Ra**

**Deha Siddhyaroga**

Dheem = mantra bija de la substance physique / du corps

Ra Ra = combinaison de bija d'activation

Deha = corps / enveloppe

Siddhi = perfection / activation

aroga = sain

État d'esprit : Gratitude envers la Mère Divine pour un corps parfaitement sain. Forcez votre esprit à savoir que votre corps est parfaitement en santé et plein de vigueur. Soyez conscient de cette réalité au niveau de chacune de vos cellules ainsi que dans la totalité de votre être.

Traiter une maladie précise : une fois que ce mantra est chargé, remplacez « Deha Siddhyaroga » avec « Ce corps est en parfaite santé », dans la langue de votre choix. (Exemple : mon coude est en parfaite santé, mes dents sont en parfaite santé, etc.). Faites un mala de chacun des éléments, puis faites autant de malas que vous pouvez de votre mantra spécifique (exemple : Om Dheem Ra Ra, Mes reins sont en parfaite santé).

## Apaiser les blessures émotionnelles

**Om Kleem Ra Ra**

**Hridaya sukhi shanti**

Kleem = mantra bija des désirs et des sentiments

Ra Ra = combinaison de bija d'activation

Hridaya = cœur

Sukhi = bonheur

Shanti = paix

État d'esprit : Gratitude envers la Mère Divine pour un cœur joyeux et paisible. Forcez votre mental à savoir/imaginer que votre cœur est heureux et en parfaite harmonie et

heureux. Acceptez de ressentir toute émotion, mais concentrez-vous à soulager le cœur.

### Se libérer de la pensée négative

**Om Aïm Kleem Hreem**

**Jaya Bodhicitta Mangala**

Aïm (a-i-m) = mantra bija de la sagesse, de la connaissance

Kleem = mantra bija des désirs et des sentiments

Hreem = mantra bija de purification, d'élévation des énergies

Jaya = victoire

Bodhicitta = mental et cœur parfaits

Mangala = favorable, positif

État d'esprit : Gratitude envers la Mère Divine, qui détient toute la connaissance et toute la sagesse, pour garder vos pensées positives et pures. Pendant l'entraînement, n'ayez pas de pensées précises sur quoi que ce soit, mais gardez l'attitude que tout va toujours bien, que vous voyez tout de manière positive.

### Mantra de pensée positive

**Om Jaya Bodhicitta**

Utilisez cette partie du mantra uniquement lorsque vous avez besoin de penser positivement sur-le-champ. Chargez ce mantra (9 x 12) uniquement si vous n'avez pas préalablement chargé le mantra précédent pour vous libérer des pensées négatives.

**Alléger les conditions mentales** : Utilisez l'élément terre pour apaiser les conditions mentales, le pouce appuyé sur le front. Ensuite, utilisez les autres mantras de mieux-être si besoin est. Soyez certain de vous purifier vous-même après un traitement mental. (éléments, paix, compassion, etc.)

**Gérer la dépression** : Apaisez le cœur, puis la négativité et terminez en utilisant le mantra de la terre pour ancrer.

## Purifier des dépendances

Une dépendance à la cigarette, l'alcool ou autres drogues n'est pas seulement une dépendance, mais une habitude. Vous devrez la « combattre » pour l'expulser de votre système, physiquement par purification du sang, et mentalement en devenant autonome et en ne comptant que sur vous-même. Découvrir votre âme et votre pouvoir intérieur vous aidera dans ce processus.

Si vous n'avez pas encore cessé de consommer la substance à laquelle vous êtes dépendant, passez une journée sans en faire usage (tabac, alcool, autre...), et à la fin de la journée, placez votre paquet de cigarette, comprimé, bouteille, ou tout objet d'addiction, devant vous, et faites un mala du mantra de purification des dépendances aux produits chimiques (**mpdpc**), expliqué ci-dessous.

Ne consommez pas, résistez à la tentation si tentation il y a, et ressentez la souffrance possible qui peut en découler. La sensation ne sera pas tant émotionnelle que physique. Portez attention aux réactions physiques, habitez-les, soyez conscient de votre corps, mais ne consommez pas. Soyez conscient. Ceci éveillera la souffrance de la dépendance dans votre corps afin que vous puissiez la ressentir et la transmuter par la concentration en observant l'expérience en totalité. Le jour suivant, fumez/consommez comme à l'accoutumée, sauf si vous aviez déjà arrêté auparavant.

Ensuite, (commencez à cette étape si vous aviez déjà cessé de consommer), vous arrêtez de fumer/consommer et vous faites 9 **mpdpc** par jour pendant 12 jours, sans consommer. Chaque fois que vous réagissez à l'absence de consommation, qu'il s'agisse de douleur ou d'émotion, allez ressentir la souffrance. Si vous interrompez le processus, soit en passant une journée sans faire de mantra ou en consommant, recommencez le processus en entier, depuis le début.

Lorsque vous faites le mantra, concentrez-vous sur vous-même, votre corps, votre cœur, votre mental; mettez votre attention sur vous-même et soyez autosuffisant. Tentez de ressentir les émotions pour vous-même. Ressentez l'amour de vous si vous le pouvez ou du moins, de la confiance en vous si vous pouvez, ou du moins du soutien pour vous-même. Ayez le courage de centrer votre attention en vous, seulement sur vous, sans autre but que d'être avec vous-même.

Une fois la charge terminée, faites un mala de chacun des cinq éléments, puis autant de **mpdpc** que possible, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de réaction ni de désir lorsque vous êtes en présence de l'objet d'addiction. Cela dit, ne vous provoquez pas non plus, en utilisant le prétexte de « tester vos réactions » en vous exposant de force aux circonstances reliées à votre dépendance.

## Mantra de purification des dépendances aux produits chimiques (mpdpc)

**Om Dheem Hreem Kreem**

**Deha Raktaamala swaasthya**

Om : mantra bija de l'univers

Dheem : mantra bija du corps physique

Hreem : mantra bija de purification

Kreem : mantra bija de Kali pour briser les habitudes

Deha : corps / enveloppe

Rakta : sang

Amala : pur

Swaasthya : auto-dépendance, état sain du corps et de l'âme, auto-contentement



**Aider les autres**

Pour utiliser n'importe lequel de ces mantras afin d'aider autrui, les conditions suivantes doivent être respectées :

- Avoir une expérience préalable avec un système de soin (Reiki, ayurveda, massothérapie, etc.)
- Avoir chargé préalablement les cinq éléments de base, sont aussi recommandés les mantras de la paix, de la compassion et des trois soleils.
- Avoir chargé tous les mantras précédents tels quels.
- Méditer ou faire une pratique spirituelle chaque jour (ou du moins, le plus souvent possible).

Voici la méthode à employer :

- Pendant la journée au cours de laquelle un ou plusieurs traitements seront faits, récitez au moins un mala de chacun des cinq éléments pour vous reconnecter à la source de leurs énergies.

- Pendant le traitement, utilisez n'importe quels mantras de base si vous connaissez leur bonne application (élémentaire, introduction, etc.) ou utilisez seulement la partie bija des mantras décrits ici (exemple : Om Dheem Ra Ra) en gardant un état d'esprit d'un corps parfaitement sain, et utilisez votre technique comme vous le feriez normalement.

- Comme les patients ont tendance à radier une partie de leurs malaises sur le praticien, récitez quelques mantras de base pour vous-même après chaque traitement, 3, 9 ou même 21 récitations pour chacun, selon vos besoins, pour purifier vos propres énergies et pour vous remettre dans un état d'esprit pur. (Exemple : chaque mantra de chacun des éléments, les mantras d'introduction que vous avez chargés, suivi de tous les mantras bija de mieux-être que vous avez appris, que vous les ayez utilisés ou non pendant le traitement.)

Ces mantras fonctionnent bien seuls sur soi, mais ils soutiendront aussi l'effet d'une autre technique lorsqu'elle est utilisée sur une autre personne. Le Reiki, l'application des mains ou une autre technique de soin holistique est préférable, mais ils produiront aussi un effet sur les huiles, les cristaux et autres.

Addictions : Pour aider quelqu'un à se libérer des addictions vous pouvez utiliser le **mpdpc** pour purifier leur corps et les libérer de leur négativité, mais cela ne libèrera pas cette personne de ses addictions ou de sa dépendance à des substances si elle ne fait de pas d'intégration émotionnelle, ou si elle ne fait pas au moins face à la souffrance rattachée à cette dépendance.

### Fermeture de la journée

À la fin d'une journée pendant laquelle vous avez fait une session de soin, vous devriez réciter des mantras, n'importe quelle méthode de votre choix et faire une pratique spirituelle. Charger des mantras compte comme une pratique. Votre pratique finale devrait être une méditation passive. Voici une suggestion.

Après avoir récité quelques fois les mantras que vous avez chargés (3,9 ou 21), asseyez-vous confortablement, avec les yeux fermés ou partiellement ouverts. Récitez alors le mot Svāsthya, à toutes les secondes ou presque. Svāsthya (swaathya) signifie que vous centrez votre attention sur vous, sur votre source intérieure, votre origine Divine, autonome, en tant que Soi Véritable. Méditez de cinq minutes à une heure, à votre préférence.