

## Mantra d'ouverture

### Ong Namō Guru Dev Namō

#### **Adi mantra :**

Je m'incline face à la l'énergie première et créatrice,  
Je m'incline face à la sagesse subtile et divine

**Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh,**

**Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh**

#### **Mangala Charan mantra :**

Je m'incline devant la sagesse primordiale,  
Je m'incline devant la sagesse infinie à travers les âges,  
Je m'incline devant la vraie sagesse,  
Je m'incline devant la grande et invisible sagesse.

## Mantra de fermeture

**May the long time sun shine upon you  
All love surround you  
And the pure light within you  
Guide your way on.**

Que le soleil éternel brille sur toi  
Tout l'amour autour de toi  
Et la lumière pure qui est en toi  
Guide ton chemin

### **Sat Nam**

Sat = Vérité, Réalité de l'existence,  
Nam = Nom, Identité

Sat Nam exprime : « La vérité est son nom » ou « Vrai nom, Vrai Vibration » ou aussi « Je suis la Vérité, la Vérité est mon identité ».



*Yogi Bhajan*