

Waa Yantee – un mantra vieux de plus de 2000 ans - Auteur: Patanjali

Ce mantra nous a été donné par Patanjali, un grand yogi. On dit qu'il y a plus de deux mille ans, Patanjali donnait des cours à ses étudiants sur les prophètes qui viendraient à l'âge de fer, l'âge de Kaliyug. Il a prophétisé la venue au monde de Guru Nanak Dev Ji et a donné le mantra "Waa Yantee" qui décrit Wahe Guru. Le mantra "Waa Yantee" a également prédit la venue du mantra "Wahe Guru".

Le mantra "Wah Yantee" est connu pour éveiller l'intuition. Wah Yantee est l'un des mantras de la Sadhana du Verseau. Selon Yogi Bhajan, la pratique de ce mantra est l'aboutissement de centaines d'années de prière.

**Waa Yantee
Kar Yantee,
Jag Dut Patee,
Aadak It Whaa-haa,
Brahmaaday Trayshaa Guroo
It Wha-hay Guroo**

NOTE : Ce mantra est épélé exactement, en accord avec le manuel de formation des enseignants du KRI, International Kundalini Yoga, Niveau 1, Instructor (Instructeur) ; Copyright 1969-2005.

Langue : Sanskrit Auteur : Patanjali

Traduction : Grand Macroself, Soi créatif. Tout ce qui est créatif à travers le temps, tout ce qui est le Grand Un. Trois aspects de Dieu : Brahma, Vishnu, Mahesh. C'est Wahe Guru.

Posture : S'asseoir en posture facile ou sur une chaise (les mains sur les genoux, les deux pieds confortablement posés sur le sol).

Yeux : Fermez les yeux et regardez le point du 3ème œil, ou détendez simplement les yeux fermés.

Durée : **7 ou 11 minutes**

Fin : Inspirez profondément, retenez votre souffle tout en étirant les bras vers le haut et en maintenant la position des mains. Continuez à vous étirer et expirez. Répétez deux fois et détendez-vous.

En pratiquant cette méditation, dit-on, la création entière devient votre amie car le mantra éveille votre intuition. La pratique de ce mantra, donné par le Rishi Patanjali, est l'aboutissement de milliers d'années de prière.