

## 1. OM

Jean-Paul Soares

La syllabe sacrée et infinie, pour se reconnecter au soi intérieur et à l'univers.

## 2. PURNAMADAH

Shantala

**Purnamadah purnamidam  
Purnat purnamudachyate  
Purnasya purnamadaya  
Purnameva vashishyate Om**

« La plénitude (purna) est au-delà ; la plénitude est ici-bas ; de la plénitude tout émane ; seule la plénitude demeure ».

## 3. OM SHANTI OM

Deva Premal

Le mantra de la Paix.

## 4. HUM DUM HAR HAR

Satyaa

Mantra pour activer en nous la Source de la force créative de l'univers.

## 5. OM SHAM SHANICHARAYA NAMAHA

Manjeera Ganguly

Mantra dédié à Shani, divinité représentant Saturne. Ce mantra apporte patience, justice, discipline et équilibre. Il nous aide à avoir de la force dans la tourmente.

## 5. NARAYANA MANTRA

Deva Prémal

**Om Namō Narayanaya**

Hommage à Vishnou, le dieu qui symbolise l'équilibre du monde.

## 6. MOTHER

**Mother I feel you under my feet  
Mother I feel your heart beat  
Ya heja heja heja, ya heja hejao**

Büdi Siebert

Chant de connexion à notre Mère, la Terre.

## 7. GOPALA

Robert Gass & ON Wings Of songs

**Gopala Gopala  
Deva Kinandana Gopala**

« Gopala (un des noms de Krishna-enfant), la joie du divin ».

## 8. GOBINDAY MUKUNDAY

Snatam Kaur

**Gobinde, mukande,  
udare, apare,  
hariang, kariang,  
nirname, akame**

Les 8 aspects de Dieu : celui qui pourvoit à tout, qui libère, qui éclaire, qui est infini, qui détruit, qui crée, qui est sans nom, qui est sans désirs.

## 9. NAMO'VALO

Plum Village Monastic Ensemble

**Namo 'valokiteshvaraya**

Le chant de la grande compassion. Evocation d'Avalokiteshvara, le Bouddha de la compassion.

## 10. OM NAMAH SHIVAYA

Robert Gass & On Wings Of Song

Hommage à Shiva (le Soi intérieur).