



**Ôm**



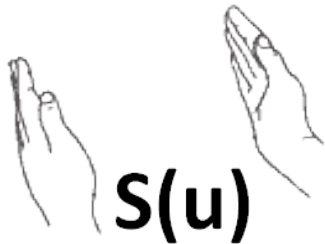
**Bhûr**



**Bhu**



**vah**



**S(u)**



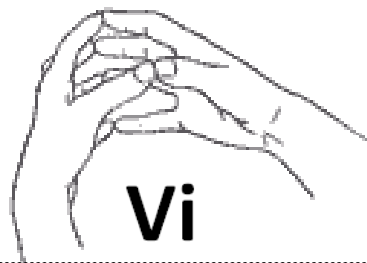
**Va Ha**



**Tat**



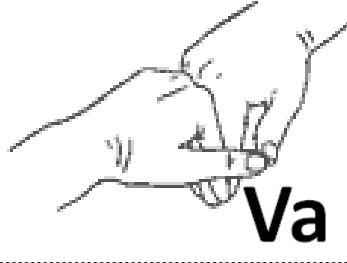
**Sa**



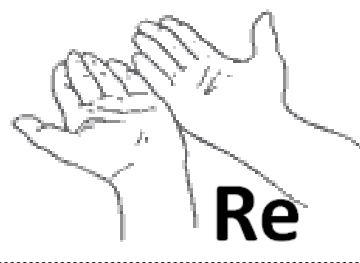
**Vi**



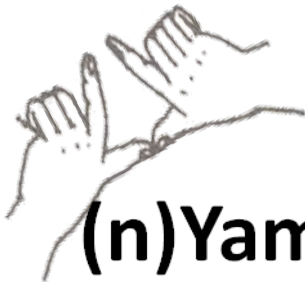
**Tûr**



**Va**



**Re**



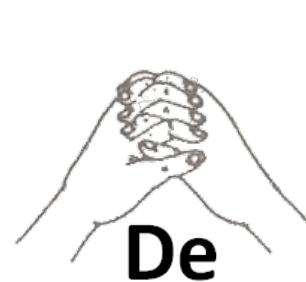
**(n)Yam**



**Bha**



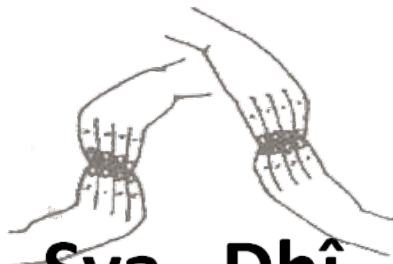
**Rgo**



**De**



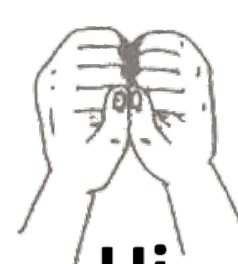
**Va**



**Sya Dhî**



**Ma**



**Hi**



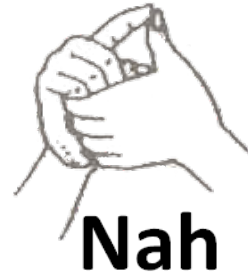
**Dhi**



**Yo**



**Yô**



**Nah**



**Pra**



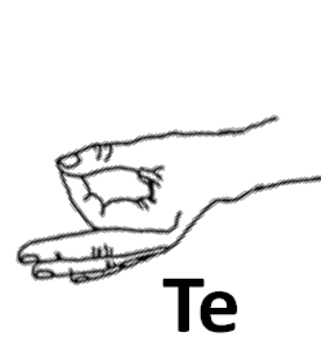
**Cho**



**Dha**



**Yaha**



**Te**

# Les gestes de la Gâyatrî

*Mahâ Vyâhtitis* : āum bhūḥ āum bhuvaḥ āum svaḥ  
āum mahāḥ āum janaḥ āum tapaḥ āum satyaḥ ||

*Mantra Gâyatrî* : āum tatsavitur vareṇyam bhargo devasyadhīmahī  
dhiyo yo naḥ pracodayāt||

*Shirah Gâyatrî* : āum āpo jyotīraso amṛtam brahma  
bhūḥ bhuvaḥ svaḥ āum ||

*La grande énonciation* : Aum. Terre. Aum. Espace intermédiaire. Aum. Ciel.  
Aum. Tout-puissant. Aum. Créateur. Aum. Energie. Aum. Vérité.

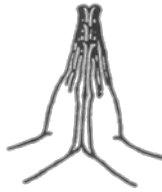
*La réalité ultime de la lumière intérieure* : Aum. Contemplons la source rayonnante de toute lumière ;  
Puissions-nous, nous y fondre, et ainsi éveiller notre perception et  
notre compréhension dans notre corps, notre cœur et notre esprit.

*Les sept états de conscience* : Aum. Omniprésence. Lumière. Quintessence. Immortalité. Brahman.  
Terre. Espace intermédiaire. Ciel.  
Aum.

## I BRAHMAN est Sat Chit Ananda

### Anjali ou Atmanjali mudra

Hommage, célébration, gratitude ....



**Om** le Pranava



**Bhûr**

### 1. Sumukham

Signifie prêt à ... Démarre le processus de création. Energie d'Iccha/ le premier et seul désir, la pure volonté (Une des trois forme de l'énergie primordiale Shakti, les deux autres étant Jnaana et Kriya [*tradition des Tantra*])



**Bhu**

### 2. Samputam

Signifie bouton de fleur.. En potentiel , comme le parfum de la fleur est en potentiel dans le bourgeon -Energie de Jnaana /Connaissance absolu.



**Vah**

### 3. Vititam

Bourgeon partiellement ouvert  
Apparition de l'action. Energie de Kriya/Activité créatrice

## II Mise en place de la manifestation subtile



### 4. Vistritam

Origine de la création : Bindu.

Point de départ de l'expansion de l'univers (//Big Bang ?)



### 5. Dvimukham

Signifie deux faces, la dualité. La dualité primordiale : Purusha, Prakriti. Pouvoir d'Agni : le soleil, le feu, la clarté de la connaissance et du pouvoir. Première puissance issu de Brahman.

Signifie deux faces, la dualité. La dualité primordiale :

Purusha, Prakriti. Pouvoir d'Agni : le soleil, le feu, la clarté de la connaissance et du pouvoir.

Première puissance issu de Brahman.



### 6. Trimukham

Combine et actualise l'énergie d'Ichha, Jnana et Kriya. La Trimurti : Brahma, Shiva et Vishnou.

Signifie trois faces. Trinité primordiale . Trigunas.



### 7. Chaturmukham

Pouvoir de Brahma, le connaissance, l'intelligence universelle (Buddhi ou Mahat).

Les 4 rayons de la roue de l'existence : Dharma, les loi et les devoirs, Kâma, la volupté , Artha, la prospérité, Moksha, la libération.

Signifie quatre faces. Représente les 4 Vedas.

créateur, Celui qui a 4 têtes le seigneur de la

les 4 rayons de la roue de l'existence

: Dharma, les loi et les devoirs, Kâma, la volupté , Artha, la prospérité, Moksha, la libération.



### 8. Panchmukham

sagesse) une des figures féminine de Siva, le pouvoir d'occultation. Les 5 Tanmatras.

Signifie cinq faces . Pouvoir de Maheswari (la

sagesse) une des figures féminine de Siva, le pouvoir d'occultation. Les 5 Tanmatras.



### 9. Shanmukham

de la création par l'interpénétration des deux triangles de Purusha et Prakriti.

Signifie les six faces. L'étoile à six branche : émergence

de la création par l'interpénétration des deux triangles de Purusha et Prakriti.

### III Densification



**Va**

#### 10. Adhomukham

Signifie vers le bas.

Processus de la création . Apparition des Indriya : les organes de connaissance et d'action .



**Re**

#### 11. Vyapakanjalikam

Elaboration de la création

Processus d'expansion , de densification, de diversification.



**Nyam**

#### 12. Saktam

Structuration du vivant par le souffle : les 7 Cakra et les 10 souffles qui créent la structure subtile des corps.



**Bhâr Go**

#### 13. Yamapaasham

Signifie l'arrêt, la mort. Le corps est mortel , soumis au cycle du temps, à la destruction.

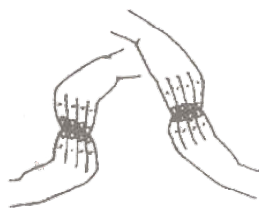


**De Va**

#### 14. Granthitham

Signifie accumulation, formation

Les Granthi sont des liens énergétiques, qui maintiennent l'individu attaché aux phénomènes. Formation des Pancha Bhutaas (feu, ciel..Etc.) c'est la formation de l'environnement. Avec ce corps nous vivons dans le règne de l'illusion, de l'attachement.



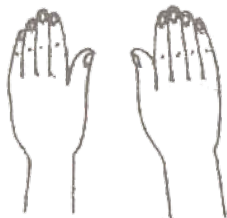
**Sya Dhi**

#### 15. Sunmukhonmukham

Signifie proche, relation . Interaction

constante et intime entre Paramatman ( la conscience universelle) et Jivatman (la conscience personnelle).

## IV L'émancipation



**Ma**

### 16. Pralhambham

Signifie trop long

L'émancipation est un très long processus. La libération nécessite des pratiques en quantité et qualité.



**Hi**

### 17. Mushtikham

Signifie la purification. La concentration sur le guide

suprême, sur la pure conscience, élimine les impuretés, les attachements.

## V Les étapes du retour à l'unité



**Dhî Yo**

### 18. Matsyam

Signifie poisson, Avatar de Vishnu. Première étape de l'évolution :

les enseignements. Quand les conditionnements sont éliminés nous pouvons nous mouvoir en confiance dans le monde, "comme le poisson dans l'eau". Mais le champs d'action du poisson est limité à l'eau, tout comme celui du psychisme est limité à la manifestation .



**Yo**

### 19. Kurma

Signifie tortue, Avatar de Vishnu. Deuxième étape de l'évolution :

les œuvres, les pratiques. Comme les amphibiens, qui ont la possibilité de sortir de l'eau, reliés à la source de vie (la chevelure de Siva) nous acquérons une plus grande liberté d'explorer des mondes subtils..



**Nah**

### 20. Varahamukham

Signifie le sanglier, Avatar de Vishnu. Troisième étape

de l'évolution, l'éveil à la conscience, la vie humaine doit réaliser une parfaite harmonie avec la conscience.



**Pra**

**21. Simhakrantam**

Signifie le lion, Avatar de Vishnu. Quatrième étape : acquisition des pouvoirs. La liberation de l'ego, la résolution de Ahamkara. Harmonisation des corps denses et subtils, de la manifestation avec la conscience.



**Cho**

**22. Mahakrantam**

Pouvoir suprême. L'illumination de la vie humaine connectée avec la sagesse universelle, état de Jivan Mukhti. Dernière étape du Samprajnata Samadhi.



**Dâ**

**23. Mudgaram**

Signifie arme. Le pouvoir destructeur de Siva. La destruction de l'univers connu, de ce qui n'est pas Cela. Fin du Karma. Asamprajnata samadhi



**Yât**

**24. Pallavam**

Re-création. Pouvoir de protection, de bénédiction : Dharmameghah Samādhih.

**Jnana Mudra**



**Te**

Le geste de la connaissance

