

# SHIVA - SHAKTI MANTRAS

## 1. Om Nama Shivaya

*To invoke the higher consciousness and wisdom in all. To support a solar yoga practice.*

## 2. Om Namō Bhagavate

*A mantra to align your personal will with the higher will of your Soul in order to create and manifest your highest goals.*

## 3. Maha Mrityunjaya

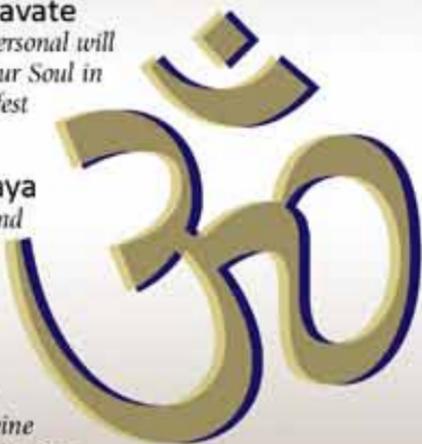
*To awaken the healing and transformative energies at all levels in your life.*

## 4. Shakti Mantra

*To awaken the energies of creativity, passion and transformation of the divine feminine. To support meditation and a lunar yoga practice.*

## 5. Shakti Gayatri

*To awaken the energies of Shakti and Shiva, the energies of universal union and wisdom. To support a lunar yoga practice.*



VÉRONIQUE  
DUMONT

Music by  
Rogerio Jardim

# SHIVA - SHAKTI MANTRAS



VÉRONIQUE DUMONT  
Music by ROGERIO JARDIM

## **ABOUT THIS CD**

*Véronique Dumont*

These recordings have been specifically designed for mantra, meditation, relaxation and yoga practice. They are created in a count of 9 to 108 repetitions to honor the yogic tradition and produce the energetic effect of repetition.

The information presented in this booklet stems from my own experience of mantra and yoga practice. It is inspired by what mantras brought into my own life and the lives of the students and yoga practitioners I work alongside every day.

Mantra practice can create miracles. May this CD bring you joy, healing, strength and support in your everyday life.

## **WHAT IS A MANTRA ?**

Mantras are a series of words belonging to the ancient traditions which possess healing and transformative power and energy. A mantra can be sung out loud, recited silently within ourselves, or simply listened to.

They are an excellent way to energize a project, a wish or a prayer, to foster strength, healing and vitality within your physical body, heart and mind, to contact higher energies, and to send positive energy to someone in particular, a group or to all of humanity.

## **À PROPOS DE CE DISQUE**

*Véronique Dumont*

Ces enregistrements ont été spécialement conçus pour la pratique des mantras, de la méditation, de la relaxation et du yoga. Ils sont chantés en cycles de 9 à 108 répétitions pour honorer le compte traditionnel et produire l'effet énergétique de la répétition.

L'information présentée dans ce livret provient de ma propre expérience de la pratique des mantras et du yoga, ainsi que de ce que les mantras ont apporté dans ma vie personnelle et dans celle des étudiants que j'accompagne chaque jour.

Les mantras peuvent créer des miracles. Puisse ce disque vous apporter joie, guérison, force et soutien dans votre vie quotidienne.

## **QU'EST-CE QU'UN MANTRA ?**

Un mantra est un ensemble de mots issus des traditions anciennes et possédant une puissance de guérison et de transformation. Ils peuvent être récités à voix haute, prononcés de façon silencieuse et intérieure pour soi, ou encore simplement écoutés.

Les mantras sont une excellente façon d'harmoniser le coeur, le corps et l'esprit, d'énergiser un projet ou un souhait, d'amener les énergies supérieures en soi ou de transmettre une énergie positive à un individu spécifique, à un groupe ou à l'humanité entière.

## VERONIQUE DUMONT

Prana Flow® Yoga Teacher

Véronique Dumont has more than 15 years experience leading large groups in various workshops at the Institute for Personal Growth with Annie Marquier, 20 years of professional experience in aerial circus - both teaching and as a professional performer - and is a Prana Flow® yoga teacher.

She is certified from Samudra School of Yoga with Shiva Rea, internationally renowned teacher and founder of Prana Flow®.

Véronique offers yoga retreats and weekend intensives all year long as well as a yoga teacher training in Prana Flow/Energetic Vinyasa® within the program of the Institute for Personal Growth in Quebec.

**For more information on workshops, training and other products by Véronique Dumont:**  
**[www.idp.qc.ca](http://www.idp.qc.ca) - [info@idp.qc.ca](mailto:info@idp.qc.ca)**

## VERONIQUE DUMONT

Professeure de yoga Prana Flow®

Véronique Dumont cumule une triple formation professionnelle : plus de quinze années d'expérience d'animation de grands groupes au sein de l'Institut du Développement de la Personne auprès d'Annie Marquier, vingt années d'expérience professionnelle en cirque aérien (enseignement et spectacles) et une expérience approfondie de recherche et d'enseignement en yoga.

Elle est certifiée de la Samudra School of Yoga dirigée par Shiva Rea, formatrice de renommée internationale et fondatrice du Prana Flow®.

Véronique offre des retraites et ateliers intensifs de yoga tout au long de l'année au Québec, au sein de l'Institut du Développement de la Personne, ainsi qu'une formation de professeur de Yoga en PranaFlow/Vinyasa Énergétique®.

**Pour plus d'information sur les cours, formations et autres produits créés par Véronique Dumont:**  
**[www.idp.qc.ca](http://www.idp.qc.ca) - [info@idp.qc.ca](mailto:info@idp.qc.ca)**



*Photo: Martin Belleau - [www.imersa.ca](http://www.imersa.ca)*

# SHIVA

Shiva represents universal wisdom and consciousness. Within the human being, it can be called the essence or the soul.

Shiva also represents the masculine aspect of creation in our world. He is responsible for change. He transforms and destroys your limitations, sense of separation, old habits, wounds and attachments.

Everything that has a beginning naturally has an end. In Shiva's transformative cycle, what is destroyed is the illusion of separation and individuality. It is his strength of purification and change that allows you to open new pathways and new perspectives in your life. It gives birth to a new cycle of creation and opportunities, of beauty and gratitude beyond limitations and illusions.

**Best time to recite the Shiva mantra:** When you want to let go of the sense of separation with others or within yourself. When you want to transform and let go of old patterns and beliefs that are keeping you from being your true self. When you want to awaken your inner wisdom and call upon the universal consciousness so it can guide you on your path.

**How to use this mantra:** This mantra is written for movement meditation and solar yoga practice.

OM NAMA SHIVAYA

# SHIVA

Shiva représente la grande conscience universelle de l'univers. Il représente notre essence, ce que l'on peut appeler notre âme. Il personnifie l'aspect masculin de la création dans le monde.

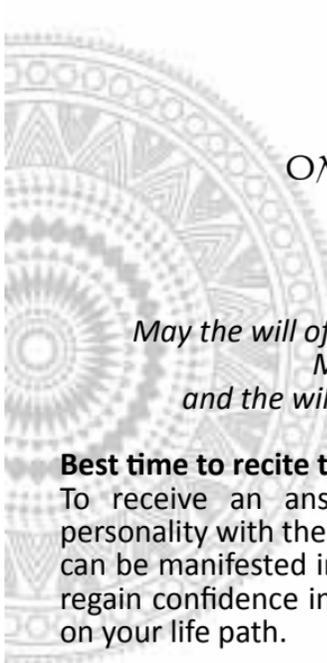
Shiva est responsable du changement. Il purifie, détruit et transforme par la mort et la destruction (dans le sens positif de la destruction de l'égo, la fausse identification à la forme). Il permet de laisser aller les vieilles habitudes et les attachements.

Tout ce qui a un début a naturellement une fin. Dans le cycle de transformation de Shiva, rien n'est réellement détruit sauf l'illusion de la séparation et de l'individualité. C'est la force de purification qui permet de retrouver une nouvelle vision des choses et de la vie, à un niveau universel. Le cycle de destruction et de transformation ouvre le chemin à de nouvelles créations et de nouvelles opportunités, à la beauté au-delà des drames et des illusions.

**Temps propice pour réciter le mantra de Shiva:** Lorsque nous voulons laisser aller le sentiment de séparation, soit par rapport à nous-même ou face aux autres; lorsque l'on veut laisser aller les vieilles habitudes ou façons de penser qui nous empêchent d'être réellement nous-même. Lorsque l'on veut éveiller notre sagesse intérieure et faire appel à la grande conscience universelle afin qu'elle nous guide sur le bon chemin.

**Comment utiliser ce mantra:** Ce mantra est écrit spécialement pour la méditation en mouvement et une pratique de yoga solaire.

OM NAMA SHIVAYA



◆  
OM NAMO BAGHAVATE  
VASUDEVAYA  
◆

*May the will of my soul, my higher consciousness, be done.  
May I let go of the ego's desires  
and the will of my soul guide my life, here and now.*

**Best time to recite this mantra:**

To receive an answer from within. To align the will of your personality with the will of your soul, so the highest goals of your soul can be manifested in your life. When you need to let go of doubt, to regain confidence in life and in the inner wisdom that is guiding you on your life path.

**How to use this mantra:**

This mantra has a count of 108 repetitions and is written for meditation practice. The track is divided into three sections, with additional voices being added on, marking the counts of 36, 72 and 108. A bell rings at the beginning of the last 3 repetitions, announcing the end of the cycle of 108.

◆  
OM NAMO BAGHAVATE  
VASUDEVAYA  
◆

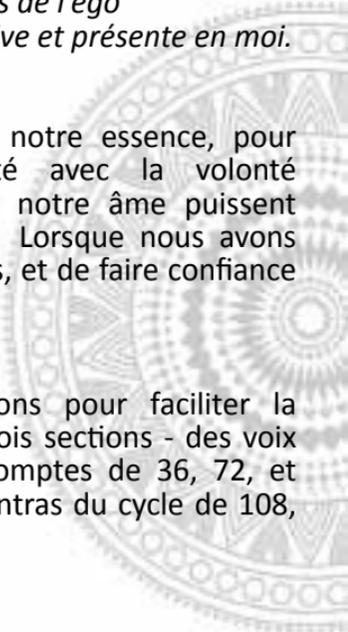
*Que la volonté de mon âme, ma grande conscience, soit faite.  
Que je puisse laisser aller les désirs de l'ego  
et que la volonté de mon âme soit toujours active et présente en moi.*

**Temps propice pour réciter ce mantra:**

Pour demander une réponse provenant de notre essence, pour aligner la volonté de notre personnalité avec la volonté de notre âme afin que les grands buts de notre âme puissent se manifester concrètement dans notre vie. Lorsque nous avons besoin de laisser aller les craintes et les doutes, et de faire confiance en la sagesse de la vie qui nous guide.

**Comment utiliser ce mantra:**

Ce mantra a un compte de 108 répétitions pour faciliter la méditation et la récitation. Il est séparé en trois sections - des voix s'ajoutant à chaque section, marquant les comptes de 36, 72, et 108. Une cloche marque les trois derniers mantras du cycle de 108, indiquant la fin du cycle complet.



## MAHA MRITYUNJAYA MANTRA



OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE  
SUGANDHIM PUSHTIVARDHANAM  
URVARUKAMIVA BANDHANAN  
MRITYOR MUKSHIYA MAAMRITAT

### Best time to recite the Maha Mrityunjaya mantra:

**Healing:** It awakens your inner healing potential as well as draws into you all the positive healing forces of the universe. It heals sorrow and relieves stress. It heals memories from the past, both in your physical body and your heart.

**Transformation:** To change and resolve difficult situations in all aspects of life. It awakens courage and will and gives strength to go beyond all obstacles.

**Abundance:** To draw in abundance at all levels to give you the possibility to manifest your heart's highest desires. It aligns your destiny with your soul's will. It awakens gratitude and invokes Shiva, the universal consciousness and your inner wisdom.

**How to use this mantra:** This mantra has a total of 24 recorded repetitions, and is written so that if you keep signing the mantra continuously following the music in between the recorded mantras, you will recite it 36 times.

OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE  
SUGANDHIM PUSHTIVARDHANAM  
URVARUKAMIVA BANDHANAN  
MRITYOR MUKSHIYA MAAMRITAT



*J'invoque la Grande Conscience - le Soleil, la Lune et le Feu.  
Qu'elle me protège, qu'elle me libère et me donne l'abondance,  
la guérison et la vitalité infinies.*

### Temps propice pour réciter le mantra Maha Mrityunjaya:

**Guérison:** Mantra qui attire et fait grandir toutes les forces positives de guérison. Il guérit les mémoires, le corps physique et aussi le cœur. Excellent pour guérir les peines et laisser aller le stress. Il éveille la capacité d'auto-guérison de notre corps et de notre âme.

**Transformation:** Pour changer les situations difficiles, quelles qu'elles soient. Il éveille le courage et la détermination, et donne la force de surmonter les obstacles.

**Abondance:** Pour attirer l'abondance à tous les niveaux et nous donner la possibilité de réaliser les grands désirs du cœur. Ce mantra permet d'aligner notre destinée avec la volonté de notre âme. Il éveille le sentiment de gratitude. Il appelle Shiva, la grande conscience universelle, et éveille le contact avec notre sagesse intérieure.

**Comment utiliser ce mantra:** Cet enregistrement contient 24 répétitions chantées, et est écrit de façon à ce que, si nous le chantons de façon répétitive (incluant entre les mantras enregistrés), nous le récitons 36 fois.

# SHAKTI

Shakti represents the divine feminine in the world. She is the primordial cosmic energy and the dynamic powers moving within the universe; she is the cosmic creation and existence. She is responsible for change and freedom.

**Best time to recite the Shakti mantras:** To awaken the divine power of creation, to bring change and positive transformation in a specific aspect of your life. To awaken your essence and call forth the spiritual energies so they may be present here in the physical world.

**To open your body, heart and mind to:**

- Vitality, passion and creativity (AIM)
- Your heart's consciousness and intelligence (HREEM)
- Abundance and wealth at all levels (SHREEM)
- Transformation and purification (KLEEM)

**How to use this mantra:** These mantras are specially written for meditation and lunar yoga practices.

◆  
OM PARA SHAKTAYE NAMAHA  
◆  
AIM - HREEM - SHREEM - KLEEM  
◆

# SHAKTI

Shakti personnifie la puissance de la création divine féminine. Elle est la force sacrée, l'énergie cosmique primordiale qui représente les forces dynamiques circulant à travers l'univers tout entier. Elle est responsable de la création mais aussi l'agent du changement. Elle est l'existence cosmique ainsi que la libération.

**Temps propice pour réciter les mantras de Shakti:** À réciter pour éveiller l'énergie de création féminine, pour apporter un changement et une transformation positive dans tous les aspects de notre vie. Pour éveiller notre essence, pour faire descendre les énergies spirituelles de création dans la matière.

**Pour ouvrir notre corps physique, notre cœur et nos pensées à:**

- la vitalité, la passion et la créativité (AIM)
- la conscience de l'intelligence du cœur (HREEM)
- l'abondance (SHREEM)
- les énergies de clarification et de transformation (KLEEM)

**Comment utiliser ce mantra:** Ce mantra est conçu spécialement pour la méditation et la pratique d'un yoga doux et lunaire.

◆  
OM PARA SHAKTAYE NAMAHA  
◆  
AIM - HREEM - SHREEM - KLEEM  
◆

## SHAKTI GAYATRI



OM NAMAH PRANAYA VIDMAHE  
SHIVA SHAKTYAYA DHIMAHI  
TANNO DEVI PRACHODAYAT

*May the great universal energies of life be here, within me.  
May this great goddess of power and creation  
and the great wisdom of the universal consciousness  
guide my actions and my life.*

### **Best time to recite the Shakti gayatri mantra:**

This mantra invokes both feminine and masculine energies, calling for unity, vitality and peace; to be recited every time you need to bring balance, harmony and creative energies in your life. This mantra also calls in Prana, the universal and endless life force. Therefore, every time you need to replenish your energy, to receive the messages from your inner wisdom and the blessings of the Great Mother. To receive positive healing and transformative energies for yourself, to send them to someone in particular or to the whole of humanity.

### **How to use this mantra:**

This mantra has a continuous count of 18 repetitions and is specially written for meditation and lunar yoga practice. A bell sounds to announce the beginning of the first mantra, and another for the ending OM.

## GAYATRI de SHAKTI



OM NAMAH PRANAYA VIDMAHE  
SHIVA SHAKTYAYA DHIMAHI  
TANNO DEVI PRACHODAYAT

*Que la grande énergie de vie soit ici, à l'intérieur de moi.  
Que cette grande déesse puissante de création,  
et la grande sagesse de la conscience universelle,  
guident mes actions et ma vie.*

**Temps propice pour réciter le gayatri de Shakti:** Puisque ce mantra invoque les énergies féminines et masculines, il appelle à l'unité et la vitalité. À réciter à tout moment où nous avons besoin de retrouver l'unité intérieure et extérieure, l'harmonisation et l'équilibre pour amener les énergies de création dans notre vie. Ce mantra invoque également la force universelle du prana, force infinie de vie.

Il permet de faire le plein d'énergie en douceur, de recevoir les messages de notre sagesse intérieure et les bénédictions de la Grande Mère divine. On peut également l'utiliser pour transmettre une énergie de guérison, de transformation et de force à soi-même, à quelqu'un de notre entourage ou à toute l'humanité.

**Comment utiliser ce mantra:** Ce mantra a un compte de 18 répétitions continues, et est écrit spécialement pour la méditation et la pratique d'un yoga doux et lunaire. Une cloche annonce le début du premier mantra, et une autre annonce le OM final.

**SHIVA MANTRA**



OM NAMA SHIVAYA



OM NAMO BAGHAVATE VASUDEVAYA



**MAHA MRITYUNJAYA MANTRA**

OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE  
SUGANDHIM PUSHTIVARDHANAM  
URVARUKAMIVA BANDHANAN  
MRITYOR MUKSHIYA MAAMRITAT

**SHAKTI MANTRA**



OM PARA SHAKTAYE  
NAMAHA

AIM  
HREEM  
SHREEM  
KLEEM



**SHAKTI GAYATRI**

OM NAMAH  
PRANAYA VIDMAHE  
SHIVA SHAKTYAYA DHIMAHI  
TANNO DEVI PRACHODAYAT



## **ROGERIO JARDIM**

**Drummer/singer/composer**

**ROGERIO** is a professional drummer/singer/composer, touring and recording for the past 25 years with various artists. His interests range from world music to jazz, and he is well known as the drummer for the Rock-electronic band Infected Mushroom.

He is busy performing every weekend of the year for big audiences all over the world.

During the week he is back home in Los Angeles and works at his own studio recording drums, singing, composing or producing other artists.

Midraj productionS - [www.rogeriojardim.com](http://www.rogeriojardim.com)

All instrumentals composed and performed by: ROGERIO JARDIM  
Vocals: VÉRONIQUE DUMONT - ROGERIO JARDIM

Publishing Company: MIDRAJ MUSIC/SESAC

Valinor Publishings/Recordings - Canada



*Photo: Rachael Cerrotti - [www.rachaelcerrotti.com](http://www.rachaelcerrotti.com)*

## **ROGERIO JARDIM**

**Batteur /chanteur/ compositeur**

Rogerio est batteur, chanteur et compositeur depuis 25 ans. Il accompagne des groupes en tournée et enregistre avec de nombreux artistes de genres très variés (musique du monde, jazz, etc.).

On le connaît également comme le batteur du groupe rock-électronique Infected Mushroom.

Il donne des spectacles régulièrement devant de grands auditoriums partout dans le monde.

La semaine il revient chez lui à Los Angeles et travaille dans son propre studio où il enregistre ses compositions instrumentales et vocales, et produit d'autres artistes.

# VÉRONIQUE DUMONT - ROGERIO JARDIM

## SHIVA - SHAKTI MANTRAS

*Composed especially for mantra practice,  
meditation and vinyasa flow yoga,  
from rhythmic percussions and earthly rhythms  
to meditative groove.*

1. Om Nama Shivaya - 12'17  
*To invoke the higher consciousness.*
2. Om Namo Bhagavate - 12'00  
*To align your will with your Soul.*
3. Maha Mrityunjaya - 11'20  
*To awaken the healing and transformative  
energies at all levels in our lives.*
4. Shakti Mantra - 10'33  
*To awaken the energies of the divine feminine.*
5. Shakti Gayatri - 9'13  
*To awaken the energies of Shakti and Shiva,  
the energies of universal union and wisdom.*
6. Radha Meditation - 8'10  
*An instrumental track for lunar yoga practice.*
7. Shakti Pulse - 12'44  
*An instrumental track lunar yoga practice.*

*Complete information booklet enclosed.*

Valinor publishings/recordings  
[www.idp.qc.ca](http://www.idp.qc.ca)

*Conçu avec des rythmes  
et percussions pour accompagner  
la pratique de mantras, la méditation  
et la pratique du yoga.*

1. Om Nama Shivaya - 12'17  
*Pour le contact avec la sagesse universelle.*
2. Om Namo Bhagavate - 12'00  
*Pour aligner notre volonté avec notre âme.*
3. Maha Mrityunjaya - 11'20  
*Pour éveiller les énergies de guérison et  
de transformation dans notre vie.*
4. Mantra de Shakti - 10'33  
*Pour éveiller les énergies de la divinité féminine.*
5. Gayatri de Shakti - 9'13  
*Pour éveiller les énergies d'unité et de sagesse  
universelle de Shakti et de Shiva.*
6. Radha Meditation - 8'10  
*Musique pour accompagner une pratique  
de yoga lunaire.*
7. Shakti Pulse - 12'44

*Livret d'information  
inclus.*

