

## || Āyurmantraḥ ||

om āyurdhehi |

om prāṇam dhehi |

om apānam dhehi |

om vyānam dhehi |

om cakṣurdhehi |

om śrotram dhehi |

om mano dhehi |

om vācam dhehi |

om ātmānam dhehi |

om pratiṣṭhām dhehi |

om mām dhehi |

om mayi dhehi |

Puisse Āyur (**ma vie**) être nourrie.

Puisse Prāna (**le flot ascendant de l'énergie**) être nourri.

Puisse Apāna (**le flot descendant de l'énergie**) être nourri.

Puisse Vyāna (**diffusant de l'énergie depuis le coeur**) être nourri.

Puisse Cakṣur (**ma vue**) être nourrie.

Puisse Śrotra (**mon ouïe**) être nourrie.

Puisse Manas (**mon mental**) être nourri.

Puisse Vāc (**ma parole**) être nourrie.

Puisse Ātman (**mon âme**) être nourrie.

Puissé-je Pratiṣṭhā (**reposer**) dans ce 'nourrissement'

Puissé-je être **moi-même** nourri.e

et puissent **tous les autres êtres** être nourris.