

LES MANTRAS D'ASHTANGA YOGA DÉCRYPTÉS!

Dans la pratique traditionnelle du ashtanga yoga, les pratiquants et le professeur récitent deux mantras. L'un avant de commencer et l'autre à la fin de la pratique, avant savasana (posture de relaxation).

Qu'est-ce qu'un mantra?

« Mantra » est un mot sanskrit dont l'étymologie signifie : « outil de l'esprit ». Les mantras sont à l'origine des extraits de textes hindous anciens (les Védas) et servent de support à la méditation. Un mantra se récite, c'est une formule sonore et rythmée fondée sur la répétition de sons.

L'utilisation des mantras est une tradition indienne très répandue, qu'elle se fasse dans un contexte de rituel religieux ou dans un contexte banal du quotidien. Dans la vie de tous les jours, les Indiens peuvent faire appel aux mantras pour différentes raisons. Il existe par exemple des mantras pour trouver le courage, pour assurer le succès dans les affaires, pour réussir ses examens, pour résoudre des litiges, pour trouver l'âme sœur, pour accéder au confort matériel, pour favoriser la naissance d'un enfant, pour affirmer sa personnalité, ...

Nous sommes complètement étrangers à cette coutume et c'est la raison pour laquelle ça peut nous paraître bizarre au prime abord. Mais si on réfléchit à la nature du mantra - outil de l'esprit - on peut alors l'envisager comme une manière de formuler et de s'imprégner par la répétition d'une intention particulière. Une intention ou un objectif personnel qui va nous permettre d'agir au quotidien dans le but d'un mieux-être ou d'une évolution à plus long terme. On peut établir un parallèle avec la méthode Coué, la pensée positive ou l'autosuggestion si on veut.

Pourquoi chante-t-on le mantra en sanskrit?

Le sens du mantra n'est pas seulement contenu dans les mots mais aussi dans les sons. Les sonorités de la langue sanskrite constituent des vibrations spécifiques et ces vibrations sont considérées comme ayant un effet particulier sur la personne qui les prononce et sur son état d'esprit.

Om

Vande Gurunam charanaravinde

Sandarshita svatmasukavabodhe
Nishreyase jangalikayamane
Samsara halahala mohashantyai

Abahu purushakaram
Shankhacakrsi dharinam
Sahasra sirasam svetam
Pranamami patanjalinam

Om

Maintenant, l'explication de texte. Sachez que les traductions et interprétations de ce mantra varient beaucoup. Je me suis très largement inspirée du site Pineapple Yoga.

Om

Les sons A-O-M. Le sens symbolique du Om est la réalisation de soi

Vande Gurunam charanaravinde
Je m'incline aux pieds du Gourou ...

Dans la tradition Indienne, c'est très courant de commencer une allocution en remerciant la source de la sagesse qui nous est transmise. C'est faire preuve d'humilité mais aussi une manière de recevoir la bénédiction du Gourou et de manifester la confiance et la diligence avec laquelle nous abordons notre pratique.

Les « pieds du Gourou » sont un symbole de l'ancrage fort, de la gravité dans le sens du magnétisme fort de l'enseignement que l'on suit.

L'hommage rendu s'adresse à la tradition d'enseignement comme aux individus qui nous ont guidés et plus globalement à notre pratique assidue du yoga (le sadhana).

© sacredsites.com

Sandarsita Svātma Sukhava Bodhe
... qui révèle la joie de l'existence pure,

On nous rappelle ici le but ultime du yoga : réaliser (bodhe, celui qui sait) notre véritable essence (svātma : Soi).

Nih Sreyase Jangalikamane
... qui est le guérisseur

La pratique du yoga a le pouvoir de nous guérir du poison en nous :
L'ignorance.

Samsara Halahala Mohasantyai

... grâce à qui nous amoindrissions l'effet du poison de l'ignorance qui
tient notre esprit prisonnier d'une existence conditionnée.

Samsara fait référence à nos habitudes, à ces schémas répétitifs qui nous
limitent dans notre pratique et dans nos vies. Le samsara a pour effet de
nous bercer d'illusions néfastes (halahala). Dans la mythologie indienne,
halahala est apparu à la surface des océans lorsque les dieux les ont
remués - représentation symbolique des pratiques de purification des yogis.
Les dieux impuissants ont vu tout ce halahala se déverser sur les plages et
ne savaient pas quoi en faire. Shiva, le Gourou des Gourous est alors
apparu et l'a bu sans l'avaler, sans l'accepter ni le rejeter. Le poison a
coloré sa gorge en bleu et depuis lors Shiva est appelé « Nila cantu »,
celui qui a la gorge bleue.

Abahu Purusakaram

Je m'incline devant le sage Patanjali, l'une des incarnations d'Adisesa,

Ici nous rendons hommage à Patanjali, celui qui a retranscrit les
enseignements du yoga dans les Yoga Sutras. Par cet hommage, nous
manifestons notre reconnaissance au yoga comme enseignement spirituel
et principe de transformation. Dans la mythologie indienne, Patanjali est
considéré comme l'une des incarnations du seigneur des serpents, Adisesa.

Sankhacakrasi Dharinam

Sahasra Sirasam Svetam

... qui a forme humaine jusqu'aux épaules, est tout blanc, avec 1000 têtes
lumineuses, qui porte une épée, un disque, et une conque.

Cette description est une succession d'attributs de Patanjali. La couleur
blanche (svetum) est symbole de pureté, les 1000 (sahasra) têtes lumineuses
(sirasam) sont l'illustration de l'éveil de Patanjali, l'épée est le symbole
de la discrimination, le disque (cakra) représente le temps infini et la
conque, le son divin. L'illustration ci-après vous apportera des
éclaircissements.

Pranamami Patanjalin
Je me prosterne devant Lui.

Om

Om

Swasthi-praja bhyah pari pala yantam
Nya-yena margena mahi-mahishaha
Go-bramanebhyaha-shubamastu-nityam
Lokaa-samastha sukhino-bhavantu

Om

Om shanti, shanti, shantih
Moins crypté que le premier mantra, la traduction se suffira à elle-même:

Om

Que l'humanité se porte bien
Que les dirigeants du monde protègent avec justice
Que soient bénis ceux qui savent que la Terre est un endroit sacré
Que tous les êtres humains soient heureux et prospères.

Om paix, paix, paix