



ÉVEIL PAR LE MANTRA

Extrait de la conférence du même titre donnée au Colloque de la Fédération Francophone de Yoga, à Victoriaville le 10 octobre 2009.

« Ceux et celles qui les ont expérimentés, savent que les mantras ont un effet parfois pacifiant, parfois dynamisant, souvent élevant, donc qu'ils favorisent le passage d'un état intérieur à un autre. Mon objectif est de vous sensibiliser aux mantras en tant qu'outils de transformation et d'éveil dans le cheminement Yogique vers la connaissance de soi.

Il s'agit d'une information de base. A vous ensuite, selon votre intérêt d'aller chercher un approfondissement.

D'où viennent-ils ?

Étymologiquement Mantra signifie « force qui libère le mental de son esclavage ». Qu'entendons-nous par esclavage ? C'est un mot qui évoque l'image d'une chaîne terminée par une boule très lourde, accrochée à la cheville du forçat, qui symbolise les schémas auxquels notre mental est attaché et qui ont pour noms : imagination, préjugés, croyances et ignorance. Soit, tout ce qui l'obscurcit. Pour accéder à la conscience nous devons utiliser notre mental qui en est le véhicule. Par conséquent, le processus consiste à dégager le chemin pour permettre à la conscience de prendre place, de dégager le mental par des pratiques spécifiques, dont les mantras, mais au moment juste.

Les Mantra sont issus du Mantra Shastra. On en retrouve les traces entre autres dans le Veda et plus tard dans les Upanishads ainsi que dans la Bhagavad Gita.

Dans la grande période védique de l'Inde, il ya des milliers d'années, la Sadhana, c'est-à-dire la pratique spirituelle, consistait principalement à chanter les noms du Divin. Cette pratique s'est élargie avec le temps, à d'autres champs d'utilisation, pour aboutir à l'élaboration du Mantra Vidya, la connaissance du Mantra et de ses pouvoirs.

Selon le Mantra Vidya, le Mantra est une combinaison de vibrations sonores qui agit lors de sa répétition sur notre mental et nos plans subtils. Cette répétition imprègne totalement le mental de ses vibrations. Qu'il soit prononcé à voix haute ou mentalement, ses vibrations induisent une structure particulière dans les couches profondes de notre personnalité. Les vibrations créent une forme sur les plans subtils et sur le plan physique en rapport avec la qualité du mantra et sa signification. Cela suit un principe connu en physique.

Vous avez sans doute fait l'expérience de jeter une roche dans l'eau. Il se produit aussitôt des ronds concentriques qui s'éloignent du point d'impact, analogues aux vagues de l'océan. Ce sont des ondes mécaniques qui font vibrer l'eau. C'est la même chose avec le mantra, le son est une onde mécanique qui agit par la vibration de l'air.

Vous connaissez peut être aussi les expériences de Masaru Emoto. Des films ont été réalisés sur ces expériences montrant comment les cristaux des molécules d'eau peuvent réagir et changer de structure selon des influences diverses de type vibratoire. C'est ce qui se produit avec le mantra : le mental s'imprègne du mantra, l'énergie du son provoque des vibrations dans l'océan du mental et crée des formes en relation avec sa signification et sa qualité.

Dans les Védas, il est question de science mantrique. Chaque mantra par un contenu précis est le moteur sur les plans subtils d'une transformation profonde : Il s'agit là d'une science au service de l'éveil de la conscience.

Approfondissons cette science

Les Veda décomposent le verbe, le mantra en deux forces fondamentales :

- Prana, l'énergie vitale que nous expérimentons principalement par la respiration et
- Vak, la parole, l'articulation et l'expression, le sens large des mots.

Prana est le Principe masculin, le Dieu-Shiva dans la pensée hindoue. Il représente la force transcendante, la force de vie.

En tant que pouvoir créateur, la parole est de qualité féminine, c'est l'instrument de la Déesse Mère. Appelée Vak ou Sarasvati, elle est Shakti dans la pensée Hindoue.



La Tradition représente le corps de la Déesse Mère entièrement constitué de Mantra, et plus particulièrement de leurs racines, les sons de l'alphabet Sanskrit. Les mantras sont élaborés à partir de ces sons.

L'effet du mantra est lié au pouvoir des mots, un pouvoir créateur. Ne dit-on pas qu'à l'origine de la vie était le verbe ? Le premier cri du bébé n'est-il pas expression de vie ? C'est, pour chacun de nous, notre moyen primaire d'expression et c'est celui que nous utilisons tous principalement. Quand nous ne parlons pas aux autres nous nous parlons mentalement. De plus, nous connaissons tous le pouvoir des mots : toute une gamme énergétique, de ceux qui blessent à ceux qui remplissent le cœur et à ceux qui élèvent.

Considérons les différentes formes des mantras

Certains sont courts, d'autres plus longs. Ils peuvent être constitués de syllabes (bijas) ou de mots. Il en existe deux catégories: les mantras universels et les mantras personnels.

Les Mantras universels

Les Mantras universels peuvent être pratiqués par tout le monde sans instruction spéciale. Ils sont répandus, connus et largement utilisés. Les plus longs parmi eux sont : Gayatri et Mahamrityunjaya. Tous deux sont composés de suites de sons avec une prédominance qui en font de grands mantras de guérison.

D'autres sont universels et de grandeur moyenne comme OM NAMA SHIVAYA – Mantra de Shiva ou OM NAMO VASUDEVAYA- Mantra de Krishna.

Les plus courts : OM et SO- HAM sont les premiers à être intégrés dans un cours de Yoga. OM , le plus connu, est la vibration originelle sacrée « le verbe » . SO HAM est le son naturel du souffle d'une part et un mantra d'identification au Soi d'autre part.

Le Mantra personnel

Le Mantra personnel est constitué d'un seul ou plusieurs Bijas. Il répond à votre besoin individuel. Remis généralement par un maître, vous le gardez secrètement et il reste valable toute votre vie. Sa vibration est en harmonie avec vous, avec la vibration de votre âme. Il vous guide, vous aide à actualiser ce qui est au plus profond de vous. Il vous ramène dans votre chemin lorsque vous vous en écarter. Il vous aide dans votre évolution, c'est l'allié de votre âme.

Considérons maintenant l'énergétique des Mantras

Les Mantras comme l'alimentation, les herbes, les couleurs ou les gemmes ont leurs propres effets énergétiques. Leur énergie varie avec leur consonance. Chaque son a une qualité qui favorise expansion ou contraction, réchauffement ou rafraîchissement. Certains calment, d'autres dynamisent. Par exemple : RAM relié au Soleil et au feu est réchauffant SOM relié à la Lune est rafraîchissant.

L'énergie des mantras varie également avec leur intensité pranique. Ils auront un effet différent selon cette intensité. Par exemple : HUM a une forte intensité alors que SHAM est très doux.

Un même Mantra peut avoir deux intensités différentes. Selon le mode de répétition utilisé. Par exemple : OM MANI PADME HUM (OM joyau dans la fleur de Lotus) : chanté ou récité.

Enfin leur énergie varie selon l'intention présente dans le mental. Le mantra sera plus puissant en fonction du sens des mots et ce qu'ils représentent pour vous. L'émotion agit. Ce qui est le cas dans le chant : OM NAMO BHAGAVATE NARAYANAYA (Salutation au Divin Narayana, le seigneur Vishnou, qui confère un amour infini, sagesse et libération) qui suscite une grande intensité au niveau du cœur.

Tous les aspects que je viens d'énumérer sont importants mais le plus important reste la charge énergétique de la langue Sanskrite. Il faut réaliser que ces mots sont chargés par des milliers d'années de répétition.

Dans notre démarche en Yoga

Le mantra est la pratique Yogique la plus courante. C'est la posture de l'esprit. Le Mantra est une asana pour le mental. De même que les asanas maintiennent le corps à la fois souple et tonique, le mantra procure dans un premier temps calme, souplesse et force auxquelles s'ajoutent avec le temps et la pratique une purification et la guérison ouvrant sur une paix intérieure profonde.

Par conséquent, les mantras prennent leur place en Yoga comme Asana ou pranayama en tant que techniques.

- Ce sont des outils pour effectuer un travail en profondeur sur le mental dans un but de purification.
- Ce sont aussi des outils pour effectuer un travail de guérison au niveau des corps subtils. Ils peuvent être dirigés avec le prana qui les charge vers différents lieux : les chakras, centres subtils et les nadis, canaux subtils.
- Ce sont enfin des outils pour éveiller les forces d'auto-guérison du corps physique en stimulant par la vibration l'intelligence cellulaire.

Comment ça se passe ?

A l'image de la Déesse Mère, notre mental est constitué de sons, notre corps humain est composé des lettres de l'alphabet sanskrit. Si nous répétons ces mantras dans leurs zones spécifiques nous favorisons la libre circulation de l'énergie avec des effets subtils et physiques.

Il existe cinquante sons différents à l'origine. En les combinant nous obtenons des mantras qui auront une dominante ou une autre en fonction des sons qui les composent.

Sur le plan mental le mantra développe par l'exercice, l'énergie, la stabilité, la force. Un mental agité constitue une perte d'énergie. De la même façon qu'Asana contrôle le corps, Pranayama contrôle le souffle et le Mantra permet de contrôler le mental.

Le processus suit une progression. D'abord, avec la répétition, la stabilité mentale s'installe permettant une meilleure concentration, puis, c'est la tranquillité, d'une dimension plus profonde. Grâce à cette tranquillité, le silence prend doucement sa place.

Le processus se poursuit par une équilibration au niveau des processus du mental qui se manifeste, par exemple, quand un événement soudain pourrait vous mettre à l'envers : vous êtes capable de vous recentrer, vous êtes moins affecté et votre mental reste stable. Un effet appréciable.

Dans la suite du travail intérieur, la pratique consiste en un travail de purification lié au Karma et aux Samskaras (imprégnations du passé). Bref ! Tout un contenu auquel nous devons faire face un jour ou l'autre. Le mantra aide à le traverser.

Toute cette démarche est un processus d'éveil de la conscience.

Quel mantra choisir?

Il existe un grand choix de Mantra :

- En Ayurvéda, il y a les Bijas-mantra pour chaque tempérament

Pour les personnes agitées, anxieuses, hyperactives et qui manquent de racines les mantras seront plutôt composés des Bijas : RAM, SHRIM, HRIM et répétés à voix basse pour les calmer.

Pour les personnes de tempérament passionné, compétitives avec beaucoup de feu, les mantras seront plutôt : SHAM, SHRIM ou OM répétés à voix basse pour ne pas activer le feu mais plutôt pacifier.

Pour les personnes plus tranquilles, sédentaires et difficiles à bouger les mantras seront plutôt stimulants et composés des Bijas : OM, HUM, AĪM répétés à voix haute pour stimuler et clarifier le mental.

Vous avez également la possibilité d'utiliser les Mantras avec des noms de Divinités ou de Maîtres. En sachant à qui vous vous adressez.

Nous y ajoutons le terme 'namah' qui signifie salutation. Il y a une attitude de dévotion en même temps. A vous de choisir en fonction de vos affinités.

Par exemples :

- * OM NAMAH SIVAYA – Mantra de Shiva – transforme, purifie.
- * HARE RAMA, HARE KRISHNA – Mantra de Krishna- libère.

Vous pouvez enfin choisir des mantras d'identification ou Mahavakyas

- ✱ AHAM BRAHMASMI: Je suis Brahman, l'être Suprême.

Ou encore des Mantra sous la forme d'affirmations comme :

- ✱ OM SHANTI, SHANTI, SHANTI (mantra de paix)

D'autres noms sont attribués aux mantras

Strotas

Les Stotras sont des Mantra plus longs, des prières, chants ou hymnes. En plus de permettre de vénérer les déités, ils favorisent la guérison. Chanter reste la meilleure façon de canaliser la dévotion et de se libérer dans la voie du Bhakti Yoga.

Kirtana

Ce sont des mantras plus courts qui sont chantés à voix haute et forte en collectivité dans un lieu approprié. Les Kirtans sont très populaires dans la musique Nouvel âge. Une séance de Kirtans doit durer au minimum 15 minutes pour être efficace.

Suktas

Les Suktas sont des hymnes védiques aux déités reliées à des éléments et principes de l'Ayurvéda et leur chant permet une harmonisation aussi bien sur le plan physique que mental. Les plus connus sont Gayatri Mantra et Mahamrityunjaya Mantra.

Comment les utiliser ?

La répétition du mantra, appelée Japa, s'effectue selon trois modalités :

- A voix haute et articulée : Baikhari. Si chantée cela s'appelle Kirtan.
- En chuchotant : Upanshu, voix basse et inarticulée.
- Manasik, c'est la répétition mentale donc silencieuse.

Vous pouvez très bien à l'intérieur d'une séance passer d'une modalité à l'autre. Généralement de Baikhari à Upanshu. Puis d'Upanshu à Manasik.

Dans les modalités d'utilisation du mantra, l'intention est essentielle.

Devinez ce qui peut se passer si vous répétez avec ferveur un mantra tandis que vous ruminez mentalement votre colère contre quelqu'un ?

L'utilisation du mantra nous demande de préciser notre intention. C'est ce qui est appelé Anusthana, signifiant promesse, serment. C'est en quelque sorte la concrétisation d'une intention d'accomplir une action précise.

Deux possibilités selon l'utilisation :

- Une courte pratique sera précédée de votre intention. Ce que nous appelons dans Yoga-nidra, le Sankhalpa : un objectif personnel de réalisation, une affirmation positive à répéter 3 fois.
- Dans un travail plus intense, ce que nous appelons ascèse, Anusthana demande une discipline absolue puisqu'il s'agit d'effectuer une purification en vue d'un progrès spirituel.

Cela comprend une discipline physique, mentale et psychique avec des règles de base. Une période déterminée en temps. Une pratique orientée vers un objectif. Ce peut être un nombre de répétitions réparties sur ce temps. Anusthana est généralement associé au silence : Mouna. Le temps de silence est préalablement déterminé. Le silence va aider la pratique, il n'y aura aucune perte de Prana. Anusthana est aussi associé à une coupure, retrait du travail, de la vie familiale, des responsabilités et à un régime alimentaire sattvique, simple.

Ce à quoi vous devez vous attendre si vous vous décidez à entrer dans la pratique intensive

La vibration du Mantra est une force puissante qui intensifie le processus de transformation. Deux phases sont à considérer pendant la répétition si vous en faites l'expérience. Au début, pendant la pratique, des pensées, des émotions ou des images peuvent surgir de façon plus ou moins chaotique. Signification : Le processus de purification est amorcé. Vous obtenez l'effet inverse, le mental est agité, les émotions aggravées. C'est un phénomène normal. (Meilleure comparaison : Faire le grand ménage à la maison)

Que faire ? Développer l'attitude du témoin et revenir à la pratique par choix. Puis, peu à peu le mental commence à s'apaiser, les pensées sont moins nombreuses. Petit à petit vous évoluez vers le silence mental.

Les clés d'une intégration juste dans un cours de Yoga

Vous avez constaté le pouvoir du Mantra et son rôle dans le cheminement dans la voie du Yoga. Une intégration que je qualifie de `sauvage` ne peut être envisagée. Une exclusion non plus. Le Mantra fait partie des pratiques de Yoga et doit être intégré progressivement. Un Mantra est un joyau, une clé d'or. Son intégration doit être préparée. Toutes les pratiques de Yoga le font. Comme pour la démarche de Raja Yoga, Patanjali précise ce pré-requis : avoir réalisé Sattva, un équilibre entre l'inertie et l'agitation au niveau du mental.

Hari Om Shanti

Swami Madhurananda