



« Les sons sont des vibrations, ils sont des parcelles de l'énergie infinie qui purifient, détendent et emplissent le système nerveux de Vie. Chanter des mantras permet d'apaiser l'esprit, de calmer le flot incessant des pensées. La musique nous ramène vers nous-mêmes, vers le silence intérieur. Il se passe quelque chose de profond et de merveilleux... » Sri Ravi Shankar

Le mantra est basé sur le pouvoir du son. C'est par la vibration du son et par sa résonance que le son transforme son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent. Comme le mantra est répété de nombreuses fois afin de produire un effet, il introduit donc la notion de cycle et de répétition. Le mantra est un support de méditation. Le but de sa pratique peut être un bienfait physique ou spirituel.

**Bija mantras:** ce sont des « graines » qui mettent en résonance vibratoire les différents centres énergétiques appelés Chakras.

**LAM** 1<sup>er</sup> chakra racine, périnée – Muladhara, élément terre

**VAM** 2<sup>ème</sup> chakra sacral, sacrum/nombriil – Swadisthana, élément eau

**RAM** 3<sup>ème</sup> chakra ventral, estomac – Manipura, élément feu

**YAM** 4<sup>ème</sup> chakra cardiaque, cœur – Anahata, élément air

**HAM** 5<sup>ème</sup> chakra laryngé, gorge – Vishuddha, élément éther

**AOM** 6<sup>ème</sup> chakra, front – Ajna, les cinq éléments ici, Aum étant relié à tout l'Univers et donc à tous les éléments.

1. **Om saha navavatu, Saha nau bhunaktu, Saha viryam karavavahai  
Tejasvi navadhitam astu, Ma vidvishavahai**

*Accepte- nous tous les deux ensemble, protège-nous tous les deux ensemble. Que notre savoir et notre force se développent. Que nous ne connaissions pas le ressentiment l'un envers l'autre.*

2. **Om namah Shivaya, Om namah Shivaya, Shivaya namah Om  
Shambho Shankara namah Shivaya, Girija Shankara namah Shivaya  
Arunachala Shiva namah Shivaya**

*Invocation à Shiva, le bienveillant et le favorable, le seigneur de la transformation et de la régénération, le Soi le plus noble, la Réalité Ultime.*

**Shambho** Un nom pour Shiva comme, le simple, l'ascète

**Shankara** Un nom pour Shiva. Une interprétation est le destructeur ("hara") de Doute ("shaṅka"), tandis qu'un autre est le faiseur ("kara") de Bon ("sam").

**Girijā** Un nom pour Parvati, la consort de Shiva, comme habitant de la montagne ("giri").

**Arunāchala** Une montagne en Inde appelée le "Kailash du sud" (la montagne Kailash étant la demeure himalayenne du nord de Shiva), également rendue célèbre par le saint Ramana Maharshi.

3. **Om namo bhagavate Vasudevaya / Narayanaya**

4. *Invocation à Vasudeva, celui qui est doté de toutes les vertus divines, lui qui accorde la libération.*

*Invocation au Seigneur Narayana, l'être primordial, le gardien du monde qui se repose sur le serpent Sesha, qui flotte sur l'océan de Brahman et dont le rêve a engendré l'univers.*

5. **Om gam Ganapataye namah**

*Invocation au Seigneur Ganesh, qui dissipe les obstacles et garde l'entrée des royaumes de l'éveil. Ses bénédictions sont indispensables pour des débuts favorables.*

6. **Twameva mata, cha pita twameva, Twameva bandush cha sakha twameva  
Twameva vidya dravinam twameva, Twameva sarvam mama deva deva**

*Oh Dieu, tu es ma mère, mon père, mon parent, mon ami, mon savoir, ma richesse. Tu es mon tout.*

7. **Shri Ram, Jai Ram, Jai Jai Jai Ram ! / Victoire au Seigneur Ram.**

8. **Asato ma sad-gamaya,**

**Tamaso ma jyotir gamaya,**

**Mrityor ma amritam gamaya** From Brhadaranyaka Upanishad

*Guide moi de l'irréel au réel, de la pénombre à la lumière, de la mort à l'immortalité.*

9. **Sarvesham svastir bhavatu, Sarvesham shantir bhavatu  
Sarvesham purnam bhavatu, Sarvesham mangalam bhavatu**  
*Puisse la chance, la paix, la plénitude, la prospérité être avec tous.*
10. **Sarve bhavantu sukhinah, Sarve santu niramayah  
Sarve bhadrani pashyant, Ma kashchid dukkha-bhag bhavet** – Vedic prayer  
*Que tous puissent tous être heureux. libérés de la maladie. Que tous puissent se préoccuper du bien des autres. Que personne ne souffre.*
11. **Lokah samastah sukhino bhavantu,  
Om shantih, shantih, shantih.**  
*Puissent tous les êtres sur Terre être heureux et libres et puissent les pensées, paroles et actions de ma propre vie contribuer d'une façon ou d'une autre à ce bonheur et cette liberté pour tous. Om, paix,*
12. **Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama Rama Hare Hare**  
- From The Kali Santarana Upanishad (thirty-two syllable mantra)  
*Radha appelle Krishna «celui qui a capturé mon coeur, mon esprit, mon corps et mon âme, mon tout». Krishna s'adresse affectueusement à Radha, son bien-aimé, par le nom de Rama qui signifie « ma reine, mon délice ». C'est un dialogue amoureux entre l'âme (Radha) et Dieu (Krishna).*
13. **Gayatri Mantra : Om bhur bhuvah svah, Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhimahi, Dhiyo yo nah prachodayat**  
*Terre, Espace, Cieux. Nous méditons sur la lumière Divine de la source rayonnante. Puisse cela inspirer nos cœurs et nos pensées- interprétation de Manorama d' Alvia*
14. **Kali Durga namo namah**  
*Je m'incline devant la farouche déesse qui émane de la bienveillance ; rends-moi humble et emporte ma fierté.*
15. **Moola Mantra :**  
**Om Sat Chit Ananda Parabrahma, Purushothama Paramatma,  
Sri Bhagavathi Sametha, Sri Bhagavathe Namaha,  
Hari om tat sat, Hari om tat sat, Hari om tat sat, Hari Om tat sat**  
*Je salue La Vérité, la Conscience, la Béatitude comme Suprême Créateur, L'Énergie spirituelle incarnée et la divinité présente en chaque être - Je souhaite m'unir avec l'aspect féminin de la création - Je salue l'aspect masculin de la création, Qu'il en soit ainsi.*
16. **Poornam Adah Poornam Idam, Poornaat  
Poornam Udachyate  
Poornasya Poornam Aadaay, Poornam Evaa Vashishyate**  
*Om, Ceci est le Tout, Cela est le Tout  
Du Tout vient le Tout. Si on enlève le Tout du Tout, seul le Tout reste  
Ce mantra tiré de la Isha Upanishad est traditionnellement chanté en fin d'enseignement.*
17. **Om AIM Saraswati Namaha Om**  
*Le salut à Sarasvati, la déesse de la connaissance, de l'éloquence, de la sagesse et des arts.*  
*Aim est composé de deux lettres A et I et le anuswara le M. A est la lettre de la création et I est la lettre du corps causal et M est la perfection. Aim est la semence de la Sagesse. Cela signifie que la création de la perfection dans le corps causal est la Sagesse. Aim est Maha Saraswati.*
18. **NAVARNA Mantra : Om Aim Hrim Klim Chamundayai Vicce**  
*Le Navarna mantra Aim Hrim Klim Chamundayai Vicce est le « bija » mantra - mantra racine - des trois Mères Divines, Mahâ Kali, Mahâ Lakshmi, Mahâ Saraswati. Il incarne les trois Mères. Hrîm est tout ce qui peut perçue par les sens, conçus dans l'esprit, connu par l'intuition ou la méditation, et au-delà. Hrîm est Maha Lakshmi. Klim est composé de ka, la, i, et m. Ka signifie la cause, la désigne le corps grossier, l'existence manifestée. i désigne le corps causal, et anuswara m signifie la Perfection. Donc Klîm est la cause de l'union parfaite entre le corps grossier se fondant dans le corps causal. Klîm est Maha Kâli. Cha signifie se déplacer, Munda signifie tête. Donc Chamunda est Celle qui se déplace dans la tête, ce qui signifie le paradigme de la réalité, tout ce que nous savons, ce que nous voyons. Yai veut dire vers ou jusqu'à. Vic signifie tout ce qui est connaissable que l'on appelle Samvit. Ce signifie Chaitanya, la Conscience. Ainsi, le mantra signifie que les trois Gunas, les trois Déeses sont constamment en mouvement dans le paradigme de la Réalité en donnant naissance à tout ce qui est connaissable en tant que perçu par la conscience.*