

Le Mantra, le OM

1. Qu'est ce qu'un mantra ?

Le texte *Amarakoṣa*, qui date approximativement de l'an 400 de notre ère explique la formation du mot « *mantra* » :

Ce mot serait formé de deux éléments :

- le *dhātu* ou « graine » *mantr*, que le célèbre grammairien *pāṇini* désigne comme : « *gupta paribhāṣana* », soit « parole protégée, ou secrète ».
- le *kṛt pratyaya* ou affixe *ghañ*, qui exprime le *bhāva* ou « état d'esprit ».

Plus généralement, on considère que le mot *mantra* est issu de la racine sanskrite *man-*, qui signifie « penser ».

L'origine de l'utilisation des mantras se situe dès le début de l'époque sanskrite, soit 1000 ans avant notre ère.

La définition de ce mot n'est pas aisée, car les mantras sont utilisés dans des contextes différents.

D'une manière générale, on peut considérer qu'il s'agit d'une « parole » sacrée, utilitaire ou magique.

Le *mantra* utilise le pouvoir du son, intérieur ou extérieur.

Les mantras peuvent être très courts, comme les *bija*, qui ne comportent qu'une syllabe et n'ont pas de signification linguistique (*śrīm*, *klīm*, *om*, *ram*, etc.).

Ils peuvent également être très développés, comme le célèbre *gāyatrī mantra*.

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

*om bhūr bhuvah svaḥ
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt
Rigveda (3.62.10)*

La signification de ce mantra diffère selon les commentateurs, et nous citons ici l'interprétation de *Śrī Aurobindo* :

« Nous choisissons la lumière suprême du divin soleil ; Puisse-t-il élever notre esprit. »

Il existe des milliers de mantras, dont certains sont même utilisés pour jeter des sorts, d'autres pour se protéger, pour guérir, etc.

Un *mantra* peut être récité de trois façons :

- *Vaikhari*, « à voix haute »
- *Upamṣu*, « inaudible » ou « à voix basse », ou encore,
- *Manasika*, « mentalement »

D'entre tous les mantras, le plus important le plus connu et le plus omniprésent, car utilisé avant la quasi-totalité des mantras, comme une formule d'introduction, ainsi que comme un « concentré de leur pouvoir » est le OM.

Sans être tout à fait exhaustifs, nous vous proposerons plus loin une petite étude de ce mantra.

2. Les mantras en pratique

A. Les mantras dans la *pūjā*

La forme la plus rencontrée en Inde, et celle qui est décrite dans les Védas : l'utilisation au cours du rituel, la *pūjā*.

La fonction du *mantra* dans la *pūjā* est de ratifier, de sanctifier un acte. En effet, dans le rituel védique, chaque *mantra* est relié à un acte, et chaque acte est relié à un *mantra*. Parfois, il arrive qu'une action du prêtre soit accompagnée de plusieurs mantras.

Avec le temps, le Bouddhisme et le Jaïnisme développèrent et affinèrent leurs propres mantras.

À l'époque védique, les mantras se limitent au rôle « sanctificateur » ou à celui de demander les faveurs d'un dieu ou d'une déesse dans le but d'obtenir des choses matérielles, ou de contrer les situations adverses.

Ce n'est que dans les périodes plus tardives de l'Hindouisme que le *mantra* revêt un caractère d'évolution spirituelle, et un pouvoir émancipateur de l'individu recherchant l'union avec l'Absolu.

B. Le *japa*

Ce terme désigne la répétition régulière d'un mantra, seul, en groupe, lors de cérémonies religieuses, ou en privé.

La racine sanskrite *jap-* signifie « prononcer à voix basse », mais le mantra peut être récité mentalement, en chuchotant ou à voix haute.

Le terme apparaît dans les Védas, et désigne à l'origine la récitation répétitive de passages des textes sacrés, mais aussi de mantras ou des noms de Dieu en chuchotant.

Par la suite s'installe la tradition du *mantra* « personnel », donné par le maître lors de l'initiation, ou *dīkṣa*, au cours de laquelle *guru* et *śiṣya* (disciple) sont cachés sous un voile, et le maître chuchote, dans le plus grand secret, à son élève, le *mantra* qui l'accompagnera durant le reste de son existence terrestre, et qu'il sera tenu de répéter incessamment, pour sa protection tant physique que spirituelle, pour que cette parole sacrée le porte, comme un radeau, sur les eaux tumultueuses de la vie humaine.

Comme nous l'avons vu précédemment, le *japa*, ou répétition du mantra peut prendre trois formes (à voix haute, chuchoté ou mentalement).

Il existe aussi une forme de mantra écrite (*likhit Japa*), qui se pratique tout simplement en « noircissant » des pages de papier de son mantra, écrit et réécrit de manière répétitive, souvent en y adjoignant la répétition vocale ou en tout cas mentale.

Le nombre de répétitions du mantra lors d'une séance de *japa* peut aller de 54 à plusieurs milliers. En général, des multiples, ou sous multiples de 108 sont utilisés.

Swami Sivananda précise qu'à terme, le *japa* se poursuit tout au long de la journée, et même... dans le sommeil !

Le *mantra* joue deux rôles, qui se succèdent chronologiquement :

- Tout d'abord, « obliger » l'esprit à rester centré en Dieu, ou au moins dirigé vers le but qui est l'union avec l'Absolu.
- Ensuite vient l'état de *samādhi*, dans lequel le mantra lui-même disparaît.

Laissons parler le grand Ramakrishna Paramahansa :

« Lorsqu'on en arrive à croire en la puissance du saint Nom de Dieu et qu'on se sent disposé à le répéter constamment, ni discernement, ni exercices de piété d'aucune sorte ne sont plus nécessaires. Tous les doutes sont apaisés, l'esprit devient pur, Dieu lui-même est réalisé par la puissance de Son saint Nom. »

Pour s'aider dans cette tâche, le *sādhaka*, ou « chercheur spirituel », utilise une *mālā*, terme qui signifie « guirlande » en sanskrit, et qui désigne, dans ce contexte, un chapelet à 27, 54 ou 108 grains de *rudrākṣa* (« œil » (*akṣa*) de *Śiva* (*Rudra*)).



Photo 1: la mālā

3. Le OM

A Les origines du OM

On peut dire que l'origine de cette syllabe se perd dans la nuit des temps.

Déjà évoqué dans le Rig veda, et remontant vraisemblablement entre 1500 et 900 av. J.C., le OM est explicité, parfois de manière très détaillée dans certaines upanishads, qui sont des parties des vedas, comme la *Praṇava Upaniṣad*, la *Candogya Upaniṣad*, et la *Maṇḍūkya Upaniṣad*, mais aussi la *Bhagavad gītā*, les *Puranas* et même les *Yogasūtra* de Patañjali.

Rig veda 1.164.39:

रचो अक्षरे परमे व्योमन यस्मिन् देवा अधि विश्वे निषेदुः ।
यस्तन न वेद किं रचा करिष्यति य इत तद विदुस्त इमे समासते ॥

ṛco akṣare parame vyoman yasmin devā adhi viśve niṣeduh yastan na veda kiṃ ṛcā kariṣyati ya it tad vidusta ime samāsate

*Les védas reposent dans la « syllabe impérissable », dans le suprême ether (du coeur).
Ceux qui ignorent cela, que peuvent-ils faire des Vedas? Ceux qui savent cela sont rassemblés ici.*

Le OM est le symbole de tout et du Tout.

Toutes les descriptions de cette syllabe équivalent, à la manière d'une méditation, à énumérer les différents aspects de cette « vibration originelle ». On l'appelle également *praṇava*. « Pra » pour « prakṛti » = nature, existence humaine et *nāvām* = bateau. Un bateau qui aide à traverser l'océan du *saṃsāra*, ou l'existence humaine.

Citons le début du *Praṇava Upaniṣad*:

Brahma se dit : « Quel est le mot unique, grâce auquel tous les désirs sont comblés et qui fait connaître tous les mondes, tous les dieux, les Védas, les sacrifices, la totalité des paroles, ainsi que tout ce qui se meut et tout ce qui est immuable ? » Et il se mit à pratiquer l'ascèse (Tapas) de Brahman. Il aperçut alors cette syllabe qui est constituée de deux lettres, avec quatre unités phonétiques (moras); qui est tout-inclusive, qui régit tout, qui est toujours nouvelle, qui est Brahman; et dont l'exclamation signifie Brahman, et avoir Brahman pour divinité. Alors Brahma obtint la satisfaction de tous ses désirs, il obtint tous les mondes, tous les dieux, les Védas, les sacrifices, la totalité des paroles, ainsi que tout ce qui se meut et tout ce qui est immuable.

B. La formation du OM

Le OM est en réalité un agrégat de trois sons, en accord avec le *sandhi*, la loi de l'accord des sons en sanskrit, « A », « U » (qui se prononce « ou ») et « M », « A » et « U » fusionnant en « O ».

La plupart du temps, l'on prononce, en Inde, « OM », mais il existe des traditions et même des descriptions, comme dans le *praṇava upaniṣad*, où il est recommandé de prononcer les trois sons :

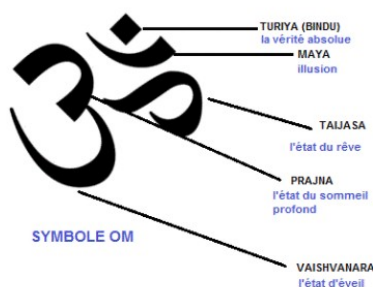
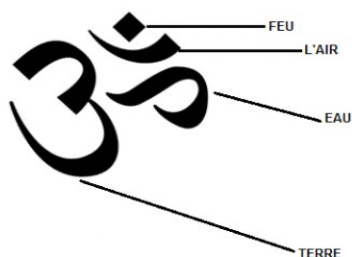
Dans le Rig Véda, le son OM est prononcé avec l'intonation Svarita et il est monosyllabique; dans le Yajur Véda, il est prononcé avec les trois accents, et reste monosyllabique; dans le Sama Véda, il est prononcé avec l'intonation longue, et reste monosyllabique; dans l'Atharva Véda, il est prononcé avec l'intonation brève, et reste monosyllabique; avec l'intonation Udatta, il est dissyllabique, soit A et U; il possède trois unités phonétiques et demi (moras), dont on trouve l'indice dans le son « M ». (Praṇava Upaniṣad, 3e Brahmana).

La prononciation des trois sons permet de faire entendre, pour le « A » et le « U », la série des harmoniques du son de base, un peu à la manière du chant diphonique mongol, des harmoniques aigus aux harmoniques graves. Le « M » fait monter la vibration du buste au crâne, et il est recommandé de se concentrer sur le point entre les sourcils.

La prononciation simple (« OM ») est plus simple, plus directe et plus courante.

C. Le symbole du OM

L'explication du symbole est contenue dans le *Maṇḍūkya Upaniṣad*.



Le vaiśvānara ou le son « A » du AUM (la partie inférieure de la courbe) représente :

- L'état d'éveil
- Le monde global, le monde matériel
- L'individu tourné vers l'extérieur à travers les cinq sens
- La partie consciente de la psyché humaine
- La création

Taijasa ou le « U » (ou) du AUM (le crochet) représente:

- L'état de rêve qui se trouve entre le sommeil profond et l'état d'éveil
- L'individu tourné vers l'intérieur
- Le subconscient dans la psyché humaine
- La préservation

Prajñā ou le son « M » du AUM (la partie supérieure de la courbe) représente:

- L'état de sommeil profond ou l'état inconscient
- L'individu comme *ego* est absent.
- La partie inconsciente de la psyché humaine
- La destruction

Turiya le point ou *bindu* est:

- Le quatrième état qui représente l'infini, la réalité absolue, le silence absolu
- Le niveau de la Conscience Suprême
- C'est le Soi véritable

Māyā, en forme de demi-cercle représente l'illusion, le voile, le « brouillard » qui nous empêche de réaliser l'Ultime Réalité.

D. Les significations du OM

Les significations du OM sont foisonnantes, et même quasi-infinies, ce qui est logique, car ce phonème est le symbole du Tout.

Citons un passage du *Praṇava Upaniṣad* :

« Par la première unité phonétique (A), il (Brahma) obtint la terre, le feu, les plantes et les arbres, le Rig Véda, l'exclamation *Bhur* , le mètre poétique *Gayatri*, l'hymne de neuf strophes, l'est, le printemps ; en ce qui le concernait, il obtint le langage, la langue et le goût.

Par la seconde unité phonétique (U), il obtint l'atmosphère, le vent, le *Yajur Veda*, l'exclamation *Bhuvah*, le mètre poétique *Trishtub*, l'hymne de quinze strophes, l'ouest, l'été; en ce qui le concernait, il obtint le souffle, le nez et l'odorat.

Par la troisième unité phonétique (M), il obtint les cieux, le soleil, le *Sama Veda*, l'exclamation *Svah*, le mètre poétique *Trishtub*, l'hymne de dix-sept strophes, le nord, la saison des pluies; en ce qui le concernait, il obtint la lumière, l'œil et la vue.

Par la quatrième unité phonétique, qui est l'*Anushvara*, il obtint l'eau, la lune, l'*Atharva Veda*, l'exclamation *Janar*, le mètre poétique *Anushtub*, l'hymne de vingt-et-une strophes, le sud,

l'automne; en ce qui le concernait, il obtint le cœur (siège de la conscience), la connaissance et le connu.

Par la réverbération du dernier son, il obtint les Puranas, les discours rattachés aux Vedas, les chants de Narasamsa, les Upanishads, les injonctions védiques, les sept exclamations Vridhat, Karat, Guhat, Mahat, Tat, Sam et Om, les diverses familles d'instruments de musique à cordes dont les mélodies sont salutaires, les sept notes musicales, l'art de la danse, du chant et de la musique; il obtint de plus le chant divin de Chitraratha, la lumière de l'éclair, le mètre poétique Brihati, l'hymne de vingt-sept strophes et celui de trente-trois strophes, la direction du zénith, l'hiver suivi du dégel; en ce qui le concernait, il obtint le son, l'oreille et l'ouïe ».

Et plus loin :

En ce qui concerne la première unité phonétique, elle possède Brahma comme divinité, sa couleur est le rouge, et celui qui médite sur elle constamment parvient au séjour de Brahma.

En ce qui concerne la seconde unité phonétique, elle possède Vishnu comme divinité, sa couleur est le noir, et celui qui médite sur elle constamment parvient au séjour de Vishnu. En ce qui concerne la troisième unité phonétique, elle possède Ishana (Shiva en tant que Régent de la totalité) comme divinité, sa couleur est le brun, et celui qui médite sur elle constamment parvient au séjour d'Ishana.

En ce qui concerne la demi-unité phonétique additionnelle, elle est dédiée à toutes les divinités, elle se déploie dans l'espace étheré lorsqu'elle se manifeste et sa couleur a la pure transparence du cristal, et celui qui médite sur elle constamment parvient au séjour sans nom, où se trouve l'origine du son OM.

Nous comprenons ici que chacune des syllabes du OM est bien distincte dans sa signification et symbolique, et que l'ensemble brosse absolument tous les aspects de la Divinité et de l'univers. Le OM est même le symbole à la fois de l'univers manifesté et non-manifesté !

E. La pratique du OM

Ce mantra peut être pratiqué comme tel, seul. Il est très puissant et amène un contact direct avec le Soi profond.

Le « problème » est le même que pour la concentration sur l'Absolu (*Brahman*) :

Le OM est le son de l'Absolu, sans doute le mantra le plus parfait, mais sa pratique n'est pas très imagée, pas très prenante, pas très « affective », et le risque principal est tout simplement de penser à autre chose pendant sa répétition.

Les mantras plus longs, les prières, ont pour but de captiver le mental, de l'obliger à rester concentré dans la pratique. La répétition du OM requiert une grande force de concentration.

Néanmoins, nous recommandons, au moins durant le *prāṇāyāma*, l'aide du OM pour compter les secondes (un OM par seconde).

Le *praṇava* peut également être répété lors de la méditation « sur la lumière » décrite précédemment, en fixant le point entre les sourcils, ou le périnée, en visualisant une lumière, et en s'absorbant dans le son (intérieur) OM sur chaque expiration.

Sur chaque expiration, sentez que tout le monde est contenu en vous, et dans ce son. Laissez le mental se recueillir tout entier dans cette syllabe, hors de laquelle rien n'existe.

Si vous sentez que vos pensées vous emmènent loin de l'objet de concentration, faites une vingtaine de répétitions du OM à voix haute, en sentant la vibration monter du tronc à la tête, puis une vingtaine de répétitions du mantra chuchoté, puis revenez à la répétition interne.

F. L'enseignement du OM

Ce mantra peut être pratiqué par tout un chacun.

Étant le tout, il n'est pas l'apanage d'une secte ou d'une croyance en particulier, si ce n'est de l'*Advaita Vedanta* (la non-dualité).

Vous pouvez le recommander à vos élèves, et le chanter avec eux sans danger, au début ou à la fin du cours, trois fois ou plus longtemps, à voix haute ou à voix basse.

Mais, comme nous l'avons dit plus tôt, pour un tempérament dévotionnel, pour une recherche de *bhakti* (dévotion), les prières ou les mantras plus longs, plus « explicites » sont préférables, car en plus de « capturer » le mental, ils vont constituer un lien affectif avec vous, surtout si le mantra a été donné par le maître.

Pour les chrétiens, le « notre père » joue ce rôle.

3. Les « mantras de la paix »

Ce groupe de mantras, appelés en sanskrit « *śānti mantrāḥ* » regroupe des prières tirées des Upanishads, et qui ont en commun d'être des exhortations à la paix, au bonheur et à l'unité.

Voici les plus courants, qui sont chantés dans de nombreux ashrams, notamment dans les « Centres Sivananda », et parfois dans un ordre différent, en y ajoutant ou retranchant certains.

1. *Sarveśām svastir bhavatu*

Sarveśām śāntir bhavatu

Sarveśām pūrnām bhavatu

Sarveśām maṅgalam bhavatu

Puisse-t-il y avoir du bien-être en tous

Puisse-t-il y avoir de la paix en tous

Puisse-t-il y avoir de la plénitude en tous

Puisse-t-il y avoir de bons auspices en tous

2. *Sarve bhavantu sukhinaḥ*

Sarve santu nirāmayāḥ

Sarve bhadraṇi paśyant

mā kaścid duḥkha bhāg bhavet

Que tous se sentent bien

Et expérimentent la paix

Que tous voient des choses positives

Que personne ne connaisse l'inconfort

3. *Asato mā sad gamaya
Tamaso mā jyotir gamaya
Mṛtyor mā amṛtam gamaya*

*Mène-nous de l'illusion à la réalité
Mène-nous de l'obscurité à la lumière
Mène-nous de la mort à l'immortalité*

4. *Gaṇge ca yamune ca iva
godāvari sarasvati
Narmade sindhu kāveri
Jale'smin samnidhim kuru*

*Ô Gange, Yamuna,
Godāvari Sarasvati
Narmade, Sindhu, Kaveri,
Soyez présentes dans cette eau*

5. *Tvam eva mātā, ca pitā tvam eva
Tvam eva bandhuśca sakhā tvam eva
Tvam eva vīdyā dravinnam tvam eva
Tvam eva sarvam mama deva deva.*

*Toi (précisément), Tu es ma mère, Tu es mon père
Tu es ma famille, et mes amis
Tu es ma connaissance, et ma richesse
Tu es mon Tout, Dieu, Dieu*

6. *Pūrṇam adaḥ pūrṇam idam
Pūrṇāt pūrṇam udaciate
Pūrṇasya pūrṇam ādāya,
Pūrṇam evāvaśiṣyate*

*Ceci est le Tout, cela est le Tout
Du Tout, le Tout est apparu
Si du Tout on enlève le tout
Le Tout seul subsiste*

4. Enseigner les mantras

A « Hindou or not Hindou » ?

Ici, tout est une question de ressenti, de compréhension de l'universalité du yoga, de respect ou non des croyances des élèves, et d'autres facteurs encore...

Faire chanter à un groupe qui comprend des individus de tradition chrétienne ou d'autres religions « *OM namaḥ śivāya* », même si vous leur expliquez au préalable que *Śiva* est un mot pour désigner l'Absolu, c'est les emmener vers la religion Hindoue. En revanche, réciter « *So'ham* », ou plus simplement le *OM* peut être plus approprié dans un cours de *hathayoga* en Occident.

Nous ne prenons pas position ici contre l'usage de mantras très « colorés » culturellement, mais notre philosophie est que le yoga, justement du fait qu'il est universel, doit s'adapter à tous, et, à ce titre, et comme l'écrit le Dalaï Lama, précédemment cité, dans une entrevue publiée dans le journal *La Croix* du mois de novembre 2005 :

« Interrogé sur la popularité croissante du bouddhisme, il décourage les Occidentaux de se convertir. Ils «ont leur propres traditions, les religions judéo-chrétiennes» et «devraient être de bons et sincères chrétiens, car c'est alors que les enseignements deviennent une vraie part de la vie». «C'est toujours mieux de garder vos propres religions. Changer de religion n'est pas facile», commente le religieux, qui souligne chaque parole par des gestes ».

Le yoga est l'art du contact avec Dieu, et à ce titre, dans son aspect le plus subtil, il ne contredit aucune religion digne de ce nom. Cependant, le yoga est né et s'est développé en Inde, et c'est pourquoi toute son « imagerie » est incontestablement indienne. De plus, il est très puissant, dans un groupe, de chanter ensemble des mantras plus longs et plus mélodiques que le simple *OM*, et, à ce titre, de nombreux professeurs de yoga font chanter à leurs élèves des chants et mantras « très hindous ».

La question, à laquelle il vous appartient de répondre est donc la suivante :

Quelle « dose d'Inde » souhaitez-vous mettre dans votre cours de yoga ?

Êtes-vous en train d'éloigner des croyants de leur religion familiale séculaire pour prêcher une autre religion, plus exotique mais n'ayant parfois rien à ajouter à leurs croyances si ce n'est une touche de rêverie orientale ? Si par exemple un Chrétien considère Jésus comme l'incarnation de l'Amour Divin, qu'il (ou elle) est plein(e) de compassion, et de joie, allez-vous l'« obliger » à chanter des hymnes à *Śiva* ? Pensez-vous qu'à partir du moment où l'on pousse la porte d'un cours de yoga, il faut accepter d'être baigné dans la tradition indienne ?

Ou êtes-vous au contraire un peu « froid » en la matière, de peur de heurter les croyances de chacun, au risque de ne pas faire goûter à vos élèves la joie des *bhajans* ou du *japa* ?

Chaque professeur a sa réponse, fruit de son éducation et de sa conception du yoga, de la religion et de la transmission, et, au final, votre cours de yoga vous ressemblera.

Sachez que les élèves d'un cours de yoga sont presque toujours ouverts d'esprit et ils seront très heureux de partager votre passion, même si celle-ci ne correspond pas exactement à leurs croyances !

B. Comment pratiquer en groupe ?

Dans de nombreux cours de yoga, la pratique du mantra se fait en début de cours, parfois pendant plusieurs minutes.

Dans les cours de « kundalini yoga », le chant de mantras constitue même une partie importante de l'enseignement.

En *haṭhayoga*, même si les mantras sont présents, ils ne constituent pas le « corps » de la pratique, ils sont couramment utilisés en début ou en fin de pratique, ainsi que dans certaines postures ou pendant le *prāṇāyāma*.

En début de pratique, le mantra le plus souvent rencontré est le mantra « invocatoire » issu de la seconde section du *Taittirīya upaniṣad*.

ॐ सहनाववत् ।
सहनौ भूनक्तु ।
सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु
मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Om Saha nāvavatu
Saha nau bhunaktu
Saha viryam karavāvahai
Tejasvi nāvadhītamastu
Mā vidviṣāvahai
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

Nous pouvons traduire ce mantra de la façon suivante :

*OM, puissions-nous cheminer ensemble,
Puissions-nous être nourris ensemble,
Puissions-nous agir avec vigueur,
Puisse l'objet de notre étude être baigné de lumière,
Qu'aucune inimitié ne surgisse entre nous.
OM, paix, paix, paix.*

Il y a bien d'autres mantras pouvant être utilisés en début de pratique, comme la célèbre invocation à Patañjali, utilisée dans le yoga de Mysore, et issue d'un texte du XVIII^e siècle dont l'auteur se nomme *Śivarāma* :

*Yogena cittasya padena vācāṃ
Mālam śarīrasya ca vaidyakena
Yopākarottamṃ pravaramṃ munīnam
Patañjalim prāñjalirānato'smi*

*Ābāhu puruṣākāram
Śankha cakrāsi dhārinam
Sahasra śīrasaṃ śvetam
Praṇamāmi patañjalim.*

Traduisons au plus proche du texte :

*Pour le mental, le yoga, pour le discours, la grammaire,
Et contre les maladies, la médecine,
Nous ont été donnés par le sage
Patañjali, devant lequel je me prosterne, les mains jointes.*

*Ayant le haut du corps de forme humaine,
Portant une conque et un disque,
Ayant mille têtes blanches,
Je me prosterne devant Patañjali.*



Photo 2: représentation
de Patañjali

Commentaire :

*Pour le mental, le yoga, pour le discours, la grammaire,
Et contre les maladies, la médecine,
Nous ont été données par le sage
Patañjali, devant lequel je me prosterne, les mains jointes.*

On ne sait exactement si Patañjali, qui passe pour l'auteur de nombreuses œuvres religieuses, médicales et grammaticales, est une seule et même personne. Très vraisemblablement, même si les savants indiens réfutent cette hypothèse, il s'agit de plusieurs auteurs différents, dont les œuvres ont été considérées comme provenant d'un seul homme, qui incarne de fait la connaissance totale, humaine et spirituelle.

Les grammairiens font remonter l'existence de Patañjali au II^e siècle av. J.C.

Son nom est constitué de deux mots sanskrits : *pat-*, « tombé » et *añjali*, « les mains jointes ». Cela fait allusion au mythe de sa naissance, avant laquelle sa mère, priant les mains jointes, pour avoir un fils, a reçu, « tombé du ciel » un petit serpent qui deviendra le sage, et qui gardera le bas du corps de la forme de cet animal.

L'œuvre maîtresse pour les yogis est bien sûr ses *yogasutrā*.

La date de composition de ce texte fait elle aussi débat. Généralement, on la situe autour de 200 av. J.C mais certains indianistes la font remonter à 800 av. J.C.

*Ayant le haut du corps de forme humaine,
Portant une conque et un disque,
Ayant mille têtes blanches,
Je me prosterne devant Patañjali.*

La conque est un coquillage utilisé très fréquemment en Inde comme un instrument à vent dans différents moments d'une cérémonie religieuse. Utilisé à l'origine pour effrayer les ennemis sur le champ de bataille, il sert ensuite à invoquer les dieux et les fidèles.

Le disque est une arme utilisée dans l'Inde antique, porté notamment par *Viṣṇu*, et qui symbolise la faculté de cette divinité de détruire nos péchés, attachements, peurs etc.

Les « mille têtes blanches » symbolisent la multitude de pensées dirigées par le sage dans une seule direction. La couleur blanche est celle de la pureté.

En fin de pratique également, le choix est vaste, et dépend de l'orientation philosophique ou spirituelle de l'enseignant.

Le mantra :

लोकः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu,

Très utilisé à l'ashram de Ma Amritanandamayi (Amma), et répété trois fois, suivi de l'invocation traditionnelle « *Śāntiḥ, śāntiḥ śāntiḥ* », « paix, paix, paix », il est très puissant et universel. Il signifie :

Puissent tous les êtres éprouver le bonheur.

Parfois, l'on rajoute

Puissent tous les êtres de tous les mondes éprouver le bonheur

En effet *lokāḥ* signifie « les êtres » mais aussi « les mondes ».

Un autre mantra particulièrement approprié pour clore une pratique est le *pavamāna* mantra, “mantra de purification”, contenu dans les “mantras pour la paix” évoqués plus haut. “*Pavana*” est synonyme de “*Soma*”, qui est le nom d'une boisson rituelle védique, et évoque, dans le contexte du *haṭhayoga*, le “nectar divin” qui coule du point entre les sourcils.

Ce mantra est aussi appelé *pavamāna abhyāroha* (“*abhyāroha*” signifiant “ascendant”, et constituant un terme rencontré dans les Upanishads comme équivalent de “prière”). C'est un ancien mantra indien qui apparaît dans le *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (1.3.28.).

Le mantra est originellement utilisé durant la louange introductive du “sacrifice du *Soma*” par le brahmane conduisant le rituel. Mais, de nos jours, on l'entend le plus souvent à la fin d'un cours de yoga, comme dans les Centres Sivananda:

ॐ असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*OM Asato mā sadgamaya
Tamaso mā jyotirgamaya
Mṛtyor ma amṛtaṁgamaya
OM śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

L'on peut traduire ce mantra comme suit :

*OM mène-nous de l'irréel vers le réel
Mène-nous de l'obscurité à la lumière
Mène-nous de la mort à l'immortalité
OM, paix, paix, paix.*

De nos jours, la mode du yoga fait que l'on assiste à une floraison de mantras chantés parfois par des stars de la chanson sur des mélodies de leur cru, avec un accent douteux et un accompagnement musical qui trahit la tradition originelle.

Chaque mantra possède une ou plusieurs intonations possibles, mais chacune d'elle vient d'une très ancienne tradition (Vedas, Upanishads, etc.), et il est dit qu'un mantra récité avec une mauvaise intonation, ou prononciation peut nuire gravement au pratiquant.

De plus, il est de votre devoir de protéger la fragile tradition du yoga face aux déferlantes globalisées, qui "superficialisent" cet art millénaire et le transforment en simple divertissement physique, mental ou musical.

Le yoga a beaucoup plus que cela à offrir, et même si on ne parvient pas, en tout cas dans cette vie (!) à la Libération complète, on peut s'en approcher, et, ne serait-ce que par respect pour les sages qui ont établi cette tradition, il faut nous interdire de l'affadir au gré de nos caprices esthétiques ou corporels.

Le yoga, comme le mantra, est un mystère, façonné par des générations d'hommes et de femmes qui ont consacré leur vie à la quête de Dieu. Et d'une certaine façon, il doit le rester, car l'Absolu est au-delà du mental. La fonction du sacré, comme celle du dogme, est de réduire le mental au silence par le contact avec plus grand, plus vieux, plus important que lui.

Ceci étant posé, les mantras sont innombrables, et vous pouvez choisir d'autres paroles sacrées que celles décrites dans cet ouvrage, au début, pendant, ou à la fin de votre cours, en prenant soin de ne pas contredire la tradition indienne si vous choisissez des mantras hindous, mais vous êtes également libres d'opter pour des paroles autres, qui vous inspirent, et dont vous pensez qu'elles auront sur votre auditoire un effet qui le rapprochera de l'état de yoga, qui est la paix intérieure.