



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 une seule lettre, un mot ou une phrase complète. Les mantras sont composés de sons. Ces sons confèrent aux mantras une qualité de vibration et une énergie propre. **Le Mantra canalise le mental qui a tendance à la dispersion** , nous connecte avec une haute vibration, une vérité intégrée et comprise pour celle ou celui qui le transmet.

Purnamadah Purnamidam

Paroles en Sanskrit :

**“Om Purnamadah Purnamidam Purnat Purnamudachyate
Purnasya Purnamadaya Purnamevavashisyate
Om, shanti, shanti, shanti.”**

Plusieurs traductions en français sont proposées :

«Ce qui est visible, c’est l’infini. Ce qui est invisible, c’est aussi l’infini.

De l’Être infini, le fini est venu, mais étant infini, il ne reste que l’infini.

La paix dans mon cœur, la paix les uns avec les autres, la paix dans le cosmos. »

ou

« Ceci est le tout ; cela est le tout ;

De cet ensemble, le tout est venu ;

De cet ensemble, le tout s’est retiré ;

Ce qui reste est le tout.

Om, paix, paix, paix. »

ou

« Le tout est ça, le tout est cela ;

Du tout, le tout est expansion ;

Du tout, le tout a disparu ;

Du tout est ajouté au tout ;

Seul le tout demeure.

Om. Paix ! Paix ! Paix ! »

ou

« Le son non-émis est un ;

De ce son, tout est venu ;

Prenez dans le tout ;

Et le tout reste entier.

Ce que nous prenons dans le tout, est également le tout. »

—

Essai d'explication:

Ce mantra pour la paix a une vibration élevée. Comme beaucoup d'autres mantras sanskrits, celui-ci commence par « Om », un bija mantra qui symbolise la « vraie réalité ». Le mantra « Om » représente tout dans l'univers, le passé, le présent et le futur. Plus important encore, il caractérise la complétude du Divin qui n'est pas réduit par les incarnations simultanées. De plus, chacun des différentes incarnations devient pleinement Divine, puisque le Divin n'est pas divisé par la division. Ce mantra explique également ce lien, sans commencement ni fin, entre l'univers manifesté et le Brahman non manifesté. De plus, le mantra indique clairement que l'univers manifesté provient du Divin, c'est donc aussi le Divin.