



*Mantra de début  
et de fin de pratique  
de l'Ashtanga Vinyasa  
Yoga*

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** .

L'utilisation des Mantras est une tradition Indienne très répandue. Dans la pratique traditionnelle de l' Ashtanga Yoga, nous chantons deux Mantras. L'un avant de commencer et l'autre à la fin de la pratique. Le Mantra de fin peut-être le Mantra traditionnel ou bien simplement Om Shanti Shanti Shanthiti.

Ces Mantras s'apprennent de bouche à oreille, les élèves répètent après le professeur. **Ils n'ont pas de connotation religieuse**, ils sont chantés pour saluer cette tradition (*Se connecter avec l'énergie de la Gratitude envers la tradition yogique et envers les enseignants qui la transmettent et qui l'ont transmise*) ancienne qui se transmet de maître à élève depuis des milliers d'années et les bienfaits du Yoga.

*Mantra d'ouverture de la pratique Ashtanga*

*Om*

*Vande Gurunam charanaravinde  
Sandarshita svatmasukavabodhe  
Nishreyase jangalikayamane  
Samsara halahala mohashantyai*

*Abahu purushakaram  
Shankhacakrsi dharinam  
Sahasra sirasam svetam  
Pranamami patanjalin*

*Om*

वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखावबोधे ।  
निःश्रेयसे जाङ्गलिकायमाने संसार हालाहल मोहशान्त्यै ॥  
आबाहु पुरुषकारं शंखचक्रासि धारिणम् ।  
सहस्र शिरसं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

*Mantra clôtüre de la pratique Ashtanga*

*Om*

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

*Om*

*Om shanti, shanti, shantihi*

स्वस्तिप्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।  
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥

## Explication

### **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).

### **Sandarsita Svatma 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 (svatma : 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 amoindrissons 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'avalier, 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.

*Mantra clôture de la pratique Ashtanga*

*Om*

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

*Om*

*Om shanti, shanti, shantihi*

**TRADUCTION**

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, pa