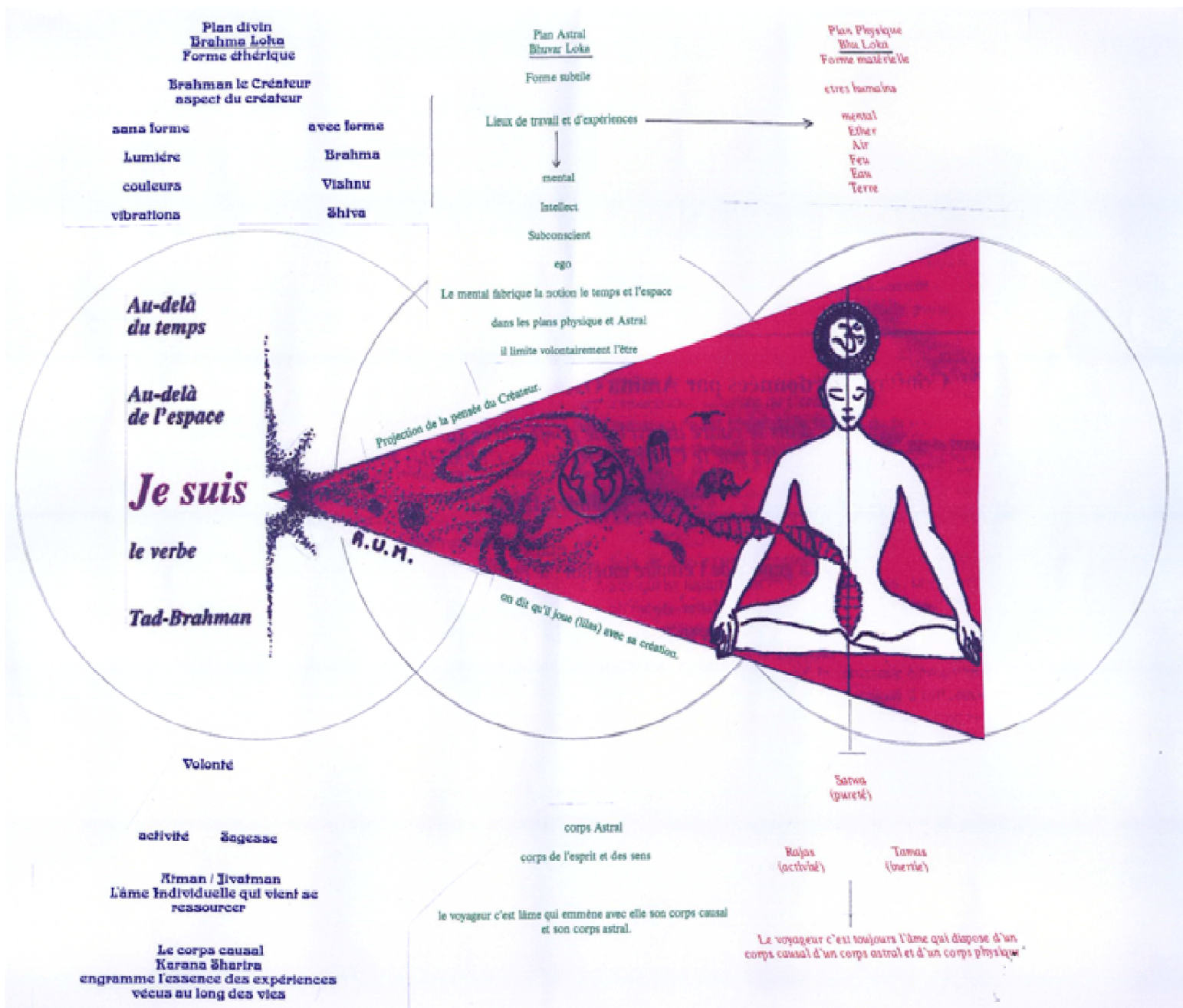
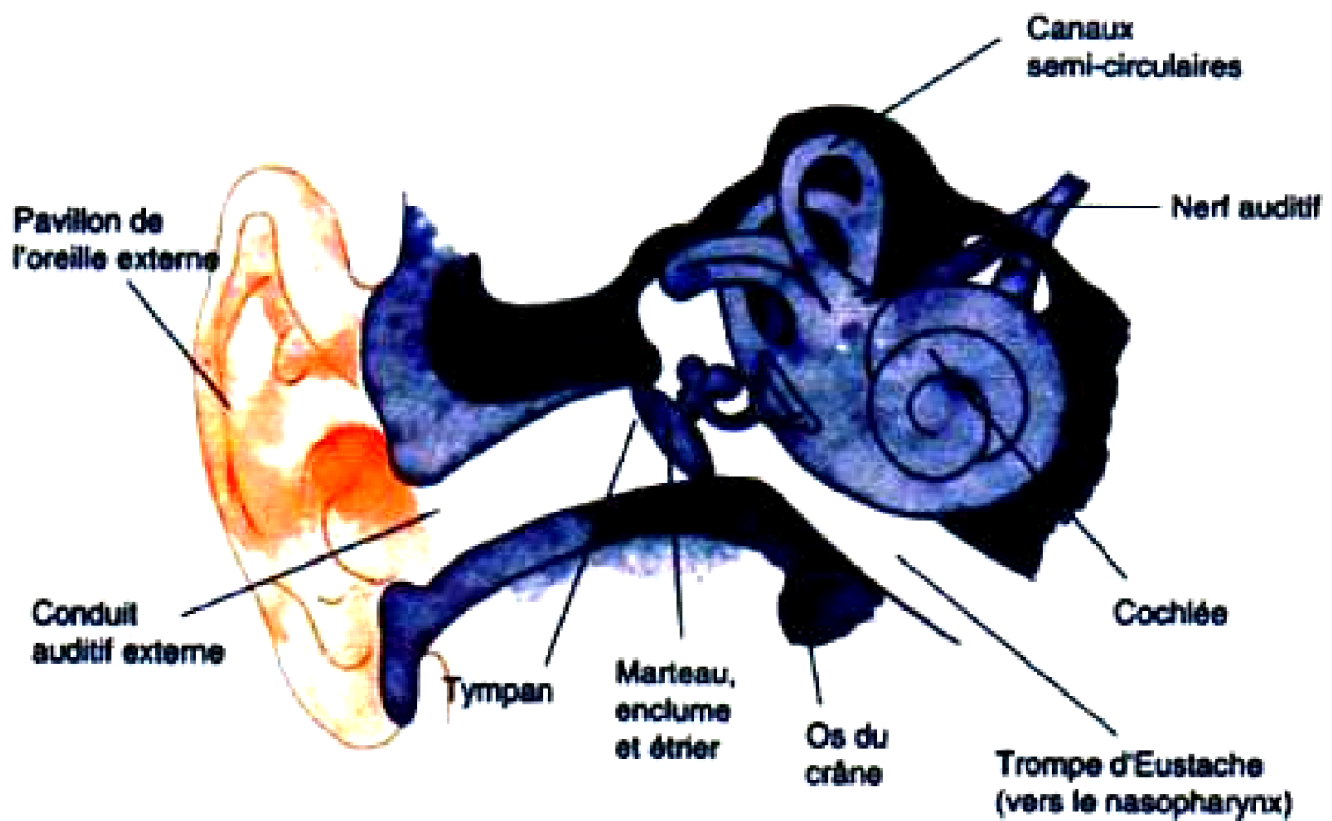
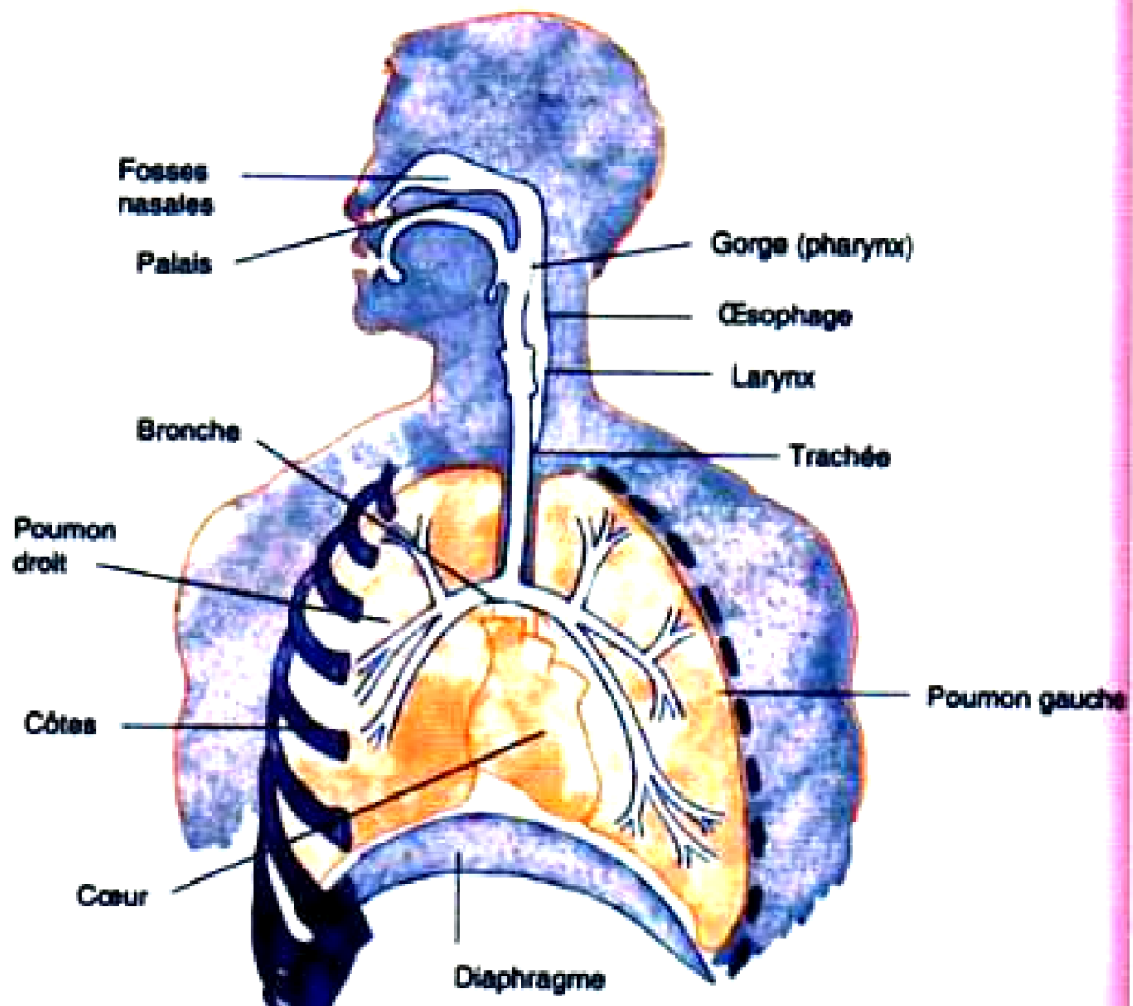


Le Om Pranava, le verbe



III) Les outils de l'humain pour percevoir et émettre des sons



Mantras de L'Ayurvéda et du Yoga

Les mantras représentent les outils pour agir sur l'ensemble de notre être.
Tandis que le Yoga utilise les mantras pour le développement personnel ,
L'Ayurvéda les utilise pour l'auto guérison

Mantra ou le son personnifié

On peut dire que les mantras sont des postures de l'esprit.

Les Mantras protège notre esprit et nous protège de notre esprit....nuance.....

Les mantras procurent du bien être et un esprit flexible

Ils représentent les clefs de l'humanité pour vivre sa transcendance.

Nous pouvons apprendre si nous le voulons à manier la puissance du son et du "mot".

Les mantras peuvent être utilisés pour diriger le pouvoir de guérison du prana qu'ils contiennent.

Le son est la forme originelle de toute énergie il représente l'aspect mental du prana.

Le son est un réfèrent à un objet ou à un être possédant un nom.

Tout les sons par les noms nous relient à l'être ou à l'objet qu'ils représentent.

L'énergie ou Prana va de pair avec la conscience, ainsi nous pouvons diriger notre conscience ou nous voulons et donc notre énergie à des endroits précis.

Par la prière nous pouvons nous adresser au divin et vivre directement notre relation avec lui, nous pouvons aussi nous adresser aux organes de notre corps et leur envoyer par les sons, "les mantras" une énergie curative car :

Nous sommes constitué de vibrations sonores.

Les Mantras ou "verbes efficaces" sont connu et utilisés par la plupart des civilisations ex: Bouddhistes, Sikh, Musulmans, Juifs, Chrétiens, Soufis etc.....

"Ceux qui chantent, soit en moissonnant, soit en vendangeant, soit dans l'ardeur de tout autre labeur, commencent d'exprimer leur allégresse par des chansons. Puis leur joie devient si complète que les mots n'arrivent plus à la traduire. **Ils rejettent alors les syllabes et s'engagent dans le chant jubilatoire qui signifie que le cœur porte en lui ce qui ne peut être proféré.**"

Saint-Augustin

Le Mantra-Yoga est une méthode simple et qui à des effets positifs, constructifs très forts sur notre mental pourvu que nous soyons régulier et persévérant dans notre pratique.

Le mot Mantra se divise en **Man**=Manas mental et **Trai**= protéger.

Le mantra peut apaiser notre âme et nous aider à amener notre mental à construire dans notre cerveau des connections positives, et bénéfiques en nous délivrant des pensées aberrantes.

Le cerveau n'est pas le mental le cerveau est un outil qui nous met en relation et nous permet de "décoder" une partie de la conscience. Le cerveau et les pensées sont du domaine matériel et donc sont éphémères à la fin de chaque vie ils disparaissent.

La conscience est un des aspects de L'Ame, La conscience et l'Ame sont permanentes.

Les pensées, le mental étant matériel et périssable ont peu dire que les mantras commencent par agir sur le domaine matériel de notre être avant de toucher notre Ame. (d'où la durée nécessaire des chants pour arriver jusqu'à notre Ame).

Les vibrations du son sont un facteur de santé et de bien être quand elles sont bien choisies et harmonieuses. Les sons des Mantras sont très puissants et peuvent être utiliser pour guérir notre corps de maladies. Les organes et les glandes en vibrant créent un massage interne et externe de notre être et si les sons sont bien choisis il y a au bout d'un moment une réharmonisation qui s'opère au niveau vibratoire.

EFFETS

Les thérapies par le son se développent beaucoup actuellement.
Les Mantras peuvent être considérés comme une Thérapie évolutive.

Le but des Mantras est triple:

lorsque la pratique est suffisamment longue(environ 20 minutes pour arriver à l'Ame)

- 1) d'agir sur le corps pour la santé
- 2) pour la paix du mental ou esprit
- 3) et pour aider l'Ame à se développer.



L'union de Brahman (le créateur) à sa force Shakti

crée le son "Nada: le son de l'univers OM"

LE SON

C'est ce son "OM Mantra majeur" "Pranava" qui à permis et permet constamment de condenser certaines énergies pour donner à nos sens l'illusion de la matière. D'où la visibilité pour nos sens du monde matériel.

En réalité ce que nous appelons matière n'existe pas il n'y a que des informations provisoires qui ordonnent aux éléments de base qui constituent l'énergie de conserver des particules pour avoir une masse une densité importante qui permet à nos sens de percevoir cette illusion que nous appelons Matière. A chaque instant cette illusion de matière est constituée par apports nouveaux d'éléments énergétiques et départs de certains éléments.

On ne peut le percevoir que lorsqu'on se détache de l'extérieur en tournant les organes des sens vers l'intérieur (Prathyara, dahrana et diana)

-La bible nous raconte l'histoire des trompettes de **Jéricho** ou le puissance du son réussit à détruire les murs d'enceinte de la ville.

-On dit aussi que **Caruso** le célèbre chanteur d'Opéra pouvait briser des verres en prolongeant une note puissante.

La répétition du "OM" est merveilleusement épanouissante et enrichissante pour tout notre être.

La répétition régulière des mantras s'appelle le Japa.

OM

Pour que le Japa soit efficace il faut qu'il soit conscient, rythmé et ininterrompu.

Les Mantras peuvent être répétés à voix haute, en murmure ou dans le mental.

C'est le rythme et la régularité qui vont purifier et ordonner le mental.

Pratique:

Prendre une posture stable shuka asana, ¼ Lotus ou assis sur une chaise.

-Pratiquer après la toilette et avant les repas. En ajoutant à la fin une courte méditation.

On peu dire que le mantra est une forme de prière qui nous élève.

"Par la pratique régulière le sadhaka dans un corps maigre obtient la force de l'éléphant".

La pratique (sur des années) améliore les qualités du coeur en éloignant jalousie, colère etc.,

Pourquoi Chanter des mantra ?

Chacun donne son avis;

Les bienfaits:

- Monter les vibrations du corps et de l'esprit
- amener une régénération cérébrale.
- Prendre du recul sur les événements,
mieux les comprendre.
- Avoir un regard plus large sur le chemin
que prend notre vie.
- Acquérir une grande Paix intérieure.
- Développer sa vie spirituelle

La dépression étant la non satisfaction
de notre âme par rapport à la réalisation
de son projet de vie justifiant son incarnation.



Chant du OM

9 fois



La manière de chanter le OM (AUM)

En posture de Shukasana ou Vajrasana

*1) pour nourrir le corps se concentrer sur les 3 premiers chakra Muladhara, Svadisthana, Manipura jusqu'au nombril:
compter intérieurement 1 2 3 4 sur le O 5 6 sur le M
chanter 3 fois.*

Nous ouvre sur le monde matériel.

*2) pour nourrir l'esprit et le coeur se concentrer sur Anahata, Vishuddhi, Ajna.
Compter intérieurement 1 2 3 sur le O 4 5 6 sur le M
Chanter 3 fois.*

Nous ouvre sur le monde de l'esprit et les mondes Astraux.

*3) pour nourrir l'Ame se concentrer sur Ajna et le Sahasrara
Compter intérieurement 1 2 sur le O 3 4 5 6 sur le M
Chanter 3 fois.*

Repeter plusieurs fois ce cycle.

Nous ouvre sur notre Ame et sur le monde Divin

Cet approche de la science des **Mantras** n'a été possible que grâce aux connaissances et aux enseignements que m'ont fait partager **Ustad Sayeeduddin Dagar**,
Bni Bhakti, Swami Tejomayananda que je remercie beaucoup.
 Pour le **Yoga** ma profonde gratitude va à **Shri Mahesh** ce Maître incomparable.

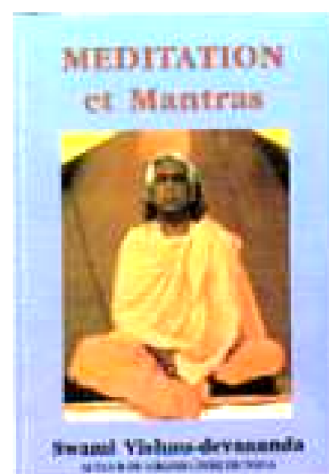
cette approche est étoffée par des éléments pris dans de très bons livres sur le Son et les Mantras
 que je vous conseille si vous tenez à en apprendre plus:



Olivea Dewhurst-Maddock
 le courrier du livre
 Edition Savoir pour être
 isbn 2-87387-099-0



Kailash Vajpeyi
 éditions Trédaniel
 isbn 2-85-707-839-0



Swami Vishnu-devananda
 éditions du centre de Yoga Sivananda
 123 Bd Sebastopol Paris 75002

Quelques bonnes adresses

Centre sivananda Paris :

140 Rue du Faubourg Saint-Martin
 75010 Paris T 01 40 26 77 49
paris@sivananda.net

CENTRE CHINMAYA SHAKTI

7 Square Desaix - 75015 PARIS
 Métro Duplex ou Bir-Hakeim (ligne 6)
 Tél : 06 77 73 24 70
 *