Les mantras universels

Fiche pédagogique · six mantras fondamentaux de la tradition du yoga

Qu'est-ce qu'un mantra ?

« Man » renvoie au mental, à la pensée ; « tra » à ce qui protège et libère. Un mantra est une syllabe, un mot ou une formule sacrée dont la vibration, répétée avec attention, apaise et unifie l'esprit.

Comment pratiquer

- Japa : répéter le mantra, souvent avec un mala de 108 perles (un tour complet = 108 répétitions).
- Trois manières de le dire : à voix haute, en murmurant, ou mentalement (la plus subtile).
- S'installer assis, le dos droit, respirer calmement et poser une intention avant de commencer.
- Privilégier la régularité : une courte pratique quotidienne vaut mieux qu'une longue pratique irrégulière.
- Terminer par quelques instants de silence, pour laisser la vibration se prolonger.

Repères de prononciation

- ā, ī, ū : voyelles longues. ṃ : voyelle nasalisée.
- ś et ṣ : se prononcent comme « ch » (shanti, mantra de Shiva).
- ḥ en fin de mot : léger souffle qui fait écho à la voyelle (shāntiḥ).

1. Om (Aum)

Praṇava · la syllabe primordiale

ॐ

oṃ · aum

TRADUCTION

Pas de traduction littérale : Om est le son originel, la vibration d'où tout émane.

SIGNIFICATION

Dans les Yoga Sūtras de Patañjali (I, 27), Om est le mot qui exprime Īśvara : « tasya vācakaḥ praṇavaḥ ». Il se décompose en trois sons suivis d'un silence :

- A : l'état de veille ; souvent associé à la création.
- U : le rêve ; souvent associé au maintien.

- M : le sommeil profond ; souvent associé à la dissolution.
- Le silence qui suit : turīya, le « quatrième état », la conscience pure (Māṇḍūkya Upaniṣad).

PRATIQUE

- Inspirer profondément, puis chanter A – U – M sur une longue expiration, en sentant la vibration descendre dans le ventre (A), la poitrine (U) puis la tête (M).
- Laisser ensuite le silence s'installer. Répéter 3, 9 ou 21 fois.
- Se chante au début et à la fin d'une pratique, avant tout autre mantra.

2. Om Shanti

Le mantra de paix

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

TRADUCTION

Om, paix, paix, paix.

SIGNIFICATION

« Shānti » signifie paix, sérénité. On le répète trois fois pour appeler la paix à trois niveaux :

- en soi, dans le corps et l'esprit (adhyātmika) ;
- autour de soi, parmi les êtres et dans l'environnement (adhibhautika) ;
- dans les forces qui nous dépassent, naturelles ou subtiles (adhidaivika).

Traditionnellement, les trois répétitions apaisent les trois sources d'obstacles.

PRATIQUE

- Pour conclure une pratique de yoga, une méditation, un cours ou une prière.
- Se chante aussi comme formule de paix à la fin d'un autre mantra.

3. Gayatri Mantra

La « mère des Vedas » · Ṛg Veda (III, 62, 10)

ॐ भूर्भुवः स्वः

तत्सवितुर्वरेण्यं

भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात्

oṃ bhūr bhuvaḥ svaḥ
tat savitur vareṇyaṃ
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt

TRADUCTION

Om, terre, espace intermédiaire, ciel. Nous méditons sur la splendeur adorable du soleil divin : puisse-t-il éclairer et guider nos pensées.

SIGNIFICATION

Mantra de lumière et de connaissance, il invoque Savitṛ, l'aspect solaire de la lumière divine. « Bhūr bhuvaḥ svaḥ » nomme les trois mondes : terrestre, intermédiaire et céleste. Il s'adresse à l'intelligence (dhī) pour qu'elle soit éclairée.

Son nom vient du mètre védique gāyatrī : trois vers de huit syllabes.

PRATIQUE

- Pour la clarté mentale, la concentration, l'étude et la méditation.
- Traditionnellement chanté aux trois sandhyā : à l'aube, à midi et au crépuscule, de préférence face au soleil levant.
- 3, 9 ou 108 répétitions.

4. Ganesha Mantra

Om Gam Ganapataye Namah · le seigneur des obstacles

ॐ गं गणपतये नमः

oṃ gaṃ gaṇapataye namaḥ

TRADUCTION

Om, salutations à Gaṇapati, le seigneur des gaṇas (les multitudes d'êtres et de forces).

SIGNIFICATION

Gaṇeśa est le « remueur d'obstacles » (Vighnahartā) et le maître des commencements ; il symbolise aussi la sagesse. « Gaṃ » est son bīja mantra, la syllabe-semence qui concentre sa vibration. On l'associe souvent au 1er chakra, Mūlādhāra, celui de l'ancrage.

PRATIQUE

- Avant de commencer un projet, un cours, un voyage ou une pratique, pour bien ouvrir le chemin.
- Pour lever un blocage ou aborder un changement avec stabilité.
- 108 répétitions, ou quelques répétitions au seuil d'une nouvelle étape.

Un autre mantra de Ganesha, très chanté :

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ

निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा

vakratuṇḍa mahākāya sūryakoṭi samaprabha
nirvighnaṃ kuru me deva sarvakāryeṣu sarvadā

Ô Ganesha à la trompe recourbée, au grand corps, à l'éclat de mille soleils, rends-moi libre d'obstacles dans toutes mes entreprises, toujours.

5. Sarveshaam Svastir Bhavatu

Prière de paix et de bien-être pour tous

ॐ सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु

सर्वेषां शान्तिर्भवतु

सर्वेषां पूर्णं भवतु

सर्वेषां मङ्गलं भवतु

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

oṃ sarveṣāṃ svastir bhavatu
sarveṣāṃ śāntir bhavatu
sarveṣāṃ pūrṇaṃ bhavatu
sarveṣāṃ maṅgalaṃ bhavatu
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

TRADUCTION

Que le bien-être soit pour tous. Que la paix soit pour tous. Que la plénitude soit pour tous. Que la prospérité et le bonheur soient pour tous. Om, paix, paix, paix.

SIGNIFICATION

Prière de bénédiction universelle de la tradition védique. Chaque vers élargit l'intention : svasti (le bien-être), shānti (la paix), pūrṇa (la plénitude, l'accomplissement) et maṅgala (ce qui est favorable, la prospérité). Elle se conclut par le triple Om Shanti. On rencontre aussi la forme « bhavantu », au pluriel.

PRATIQUE

- En fin de pratique, pour dédier l'énergie du cours ou de la méditation à tous les êtres.
- Un bon mantra pour sortir de soi et cultiver la bienveillance.

6. Mahamrityunjaya Mantra

Le grand mantra de la victoire sur la mort · Ṛg Veda (VII, 59, 12)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्

oṃ tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam
urvārukam iva bandhanān mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

TRADUCTION

Nous vénérons le dieu aux trois yeux, parfumé, qui fait croître la vitalité. Comme le concombre mûr se détache de sa tige, puisse-t-il nous libérer de la mort et non de l'immortalité.

SIGNIFICATION

Tryambaka, « celui aux trois yeux », est un nom de Shiva (Rudra). L'image du fruit mûr qui se détache de lui-même exprime un détachement naturel, sans arrachement : on demande à être libéré de la peur de la mort et de ce qui entrave, pour accéder à l'amṛta, l'immortalité.

PRATIQUE

- Traditionnellement chanté pour demander santé, protection et courage face à la peur.
- Se chante pour soi ou pour des proches en difficulté ; 108 répétitions, ou un tour de mala.

En un coup d'œil

Récapitulatif des 6 mantras

Mantra	Intention	Quand le chanter
Om	Origine, unité, centrage	Début et fin de pratique
Om Shanti	Paix en soi, autour de soi et au-delà	Conclure une pratique
Gayatri	Lumière, clarté de l'intelligence	Aube, étude, méditation
Ganesha	Lever les obstacles, bien commencer	Avant un projet ou une pratique
Sarveshaam Svastir Bhavatu	Bien-être de tous les êtres	Fin de pratique, dédicace
Mahamrityunjaya	Protection, vitalité, courage face à la peur	Moments difficiles, soutien aux proches

Rappel : un mantra se choisit avec le cœur et se pratique avec régularité. La qualité de l'attention compte plus que le nombre de répétitions.