

CÉLINE COLLE

MANTRAS

CES FORMULES SACRÉES
QUI TRANSFORMENT



JouVence^{eso*}

SOMMAIRE

Avant-propos	7
Introduction	11
1. LES MANTRAS, CES FORMULES SACRÉES	15
Qu'est-ce qu'un mantra ?.....	17
L'origine des mantras	19
Mantra et kirtan.....	20
À quoi ça sert ?	23
2. UN POUVOIR GUÉRISSEUR ET TRANSFORMATEUR	29
L'approche des neurosciences	31
Le sanskrit comme outil de développement neuronal.....	33
La vision spirituelle.....	35
Les différents champs d'action des mantras.....	37
3. COMMENT SE SERVIR D'UN MANTRA	41
La prononciation.....	43
Les vertus de la répétition.....	44

Le <i>mālā</i>	48
Quelques règles de bonnes pratiques	56
Les « ennemis » de la pratique.....	64
4. CRÉER SON PROPRE MANTRA	69
Se libérer de nos fausses croyances.....	71
Pour reprendre son pouvoir	73
5. L'ORACLE : ÉCOUTEZ L'UNIVERS	
À TRAVERS UN TIRAGE INTUITIF	77
Qu'est-ce qu'un oracle ?	79
Comment se servir de l'oracle ?.....	79
<i>AUM</i>	
Le mantra universel.....	83
<i>SO HAM</i>	
Le mantra de la respiration	86
<i>SA TA NA MA</i>	
Le mantra du changement	88
<i>RA MA DAA SAA SAA SAY SO HUNG</i>	
Le mantra de guérison	92
<i>AUM GAM GANAPATAYE NAMAHA</i>	
Le mantra de dépassement des obstacles	96
<i>AUM NAMA SHIVAYAH</i>	
Le mantra du bien-être	99

<i>AUM DUM DURGAYAI NAMAH</i>	
Le mantra de protection	102
<i>AUM SHRIM MAHALAKSMYAI NAMAH</i>	
Le mantra de l'abondance	105
<i>HUM DHUM HAR HAR</i>	
Le mantra d'ouverture du cœur	108
<i>AUM LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU</i>	
Le mantra de la paix universelle.....	111
<i>GAYATRI MANTRA</i>	
Le mantra de l'illumination	114
<i>AUM NAMO NARAYANAYA</i>	
Le mantra de l'Ordre universel.....	118
Affirmations positives.....	121
Conclusion	125
Sources	127



AVANT-PROPOS

Absolument rien dans ma vie d'Occidentale, dans mon éducation judéo-chrétienne ne me destinait, *a priori*, à rédiger un ouvrage sur la puissance des mantras. C'était sans compter le plan de l'Univers et ses itinéraires abscons. La magie des synchronicités a œuvré, presque comme toujours dans mon existence, jusqu'à ce que je ressente cet élan du cœur si caractéristique, qui me met alors en mouvement et me donne envie de créer.

En écrivant ces lignes, je me rappelle avec émotion la toute première fois où un mantra a résonné en moi. J'ignorais alors ce qu'était un mantra, son origine, son fonctionnement, sa raison d'être et sa signification. Je n'exagère pas en affirmant que cette rencontre fut surprenante. Je participais ce jour-là à un rituel chamanique visant à nous libérer de certains bagages karmiques. Lors de la méditation au tambour, j'eus l'occasion de vivre une reconnexion essentielle en visitant une ancienne vie de guérisseuse. Dans ce songe éveillé, je me vis donner un soin à une toute jeune fille qui me ressemblait beaucoup, en extrayant l'humeur noire de ses entrailles. Après avoir recousu son abdomen et pansé énergétiquement la cicatrice grossière, je pris dans mes bras celle qui était alors devenue une jeune femme et, tout en la berçant, je lui chantai avec douceur deux mots que je répétai en boucle : *Chalam Inde*. De retour à la maison, je ne

fus pas longue à chercher la signification de ces deux mots qui, intuitivement, me semblaient appartenir à la langue hébraïque ou au sanskrit. Je notai ce que je trouvai sans comprendre le sens général de l'expression.

« *Chalam* » en hébreu signifie « rêver, songer prophétiquement », mais aussi « restaurer la santé, guérir ».

« *Inde* » fait référence à la couleur indigo, la couleur du Ajna chakra, autrement dit le chakra du troisième œil, responsable de la vision intérieure, des intuitions, de l'Unité avec la source.

Si j'avais saisi le jour même que cette guérisseuse était une autre incarnation, il me fallut un peu plus de temps pour comprendre que cette jeune fille à guérir c'était moi, et pas moins de cinq ans pour parvenir à interpréter le contenu de ce chant étrange et lui donner du sens. Cette autre vie avec laquelle j'avais eu la chance de me relier venait me libérer de mes ombres, certaines humeurs noires, installées dans mes intestins, le deuxième cerveau (le premier pour certains), siège de mes émotions. Elle m'engageait aussi, à travers ce refrain répétitif, à restaurer la santé de mon troisième œil afin de pouvoir de nouveau activer mon intelligence intuitive et mon don de vision.

Je n'avais pas encore saisi pourtant que ces deux mots formaient un mantra puissant et guérisseur. J'en eus la certitude il y a quelques semaines seulement, lorsqu'en me

berçant de nouveau sur les voix envoûtantes du duo musical Mirabai Ceiba et de la chanteuse Deva Premal, je commençai la rédaction de cet ouvrage. Un beau jour, tout fait sens, même s'il faut des années pour remettre les morceaux du puzzle dans le bon ordre. Quelle joie quand le tableau prend forme, qu'il dessine le chemin et révèle enfin quelques-uns des mystères qui entourent nos existences !

Le yoga, sans doute, me permit entre-temps de m'éveiller aux mantras. De toutes les pratiques existantes, je jetai mon dévolu sur un yoga dynamique et très yang, le Ashtanga yoga. Chaque séance d'Ashtanga débute par un mantra d'ouverture et se termine par un mantra de clôture. Il ne s'agit pas, dans ce cas, d'expressions réitérées, mais de deux textes plus complexes, permettant d'honorer la tradition. Je ne connaissais donc pas encore le kirtan (chant dévotionnel répété en chantant), mais ce fut chose faite à l'occasion d'un stage de méditation. Lors d'une soirée consacrée à ce thème, je me mis rapidement à chanter avec le groupe. Ce fut un intense moment de partage et de communion avec les autres, pendant lequel je me sentis envahie d'un sentiment de bonheur d'un nouveau genre, comme une source de joie qui jaillissait de l'intérieur. Quelque chose s'ouvrait en moi. Cependant, le quotidien et nos mauvaises habitudes reprenant vite le dessus, il me fallut attendre encore quelques années pour que les mantras entrent dans ma vie comme un rituel presque quotidien m'apportant plus de paix, de concentration, de sérénité et de joie.

Aujourd'hui, j'essaie de réciter ou de chanter dix minutes chaque jour, comme on ancre une bonne habitude. Ainsi, quelques mantras incontournables sont venus rejoindre mes salutations au soleil et ma séance de sport au quotidien. Tous ces rituels contribuent à mon équilibre émotionnel, à ma santé, à mon bien-être. Cette nouvelle séance tient à présent une place essentielle. Je me sens plus heureuse au cours des journées qui auront d'abord été chantées. J'ai pris l'habitude de choisir mes mantras en fonction de ce que la vie m'offrait à expérimenter et, je dois bien l'avouer, certains sont vite devenus mes préférés. Ils libèrent une vibration qui fait écho à mon essence profonde. J'ai été bouleversée la première fois que j'ai entendu *Hum Dhum Har Har* et le *Gayatri mantra*...

Je vous invite donc à entrer dans l'univers des mantras. Je m'efforcerai de percer leur mystère en expliquant leur origine, leur fonctionnement, leur impact sur notre cerveau et notre énergie, leurs bienfaits et leur pouvoir transformateur. Je vous propose aussi de découvrir plusieurs mantras, leur signification, leurs vertus et je vous engage à pratiquer, à l'aide d'un *mālā* et grâce à des enregistrements en ligne. Enfin, à travers l'oracle, vous aurez l'occasion de laisser l'Univers décider quel mantra votre âme, votre esprit et votre corps ont le plus besoin d'entendre au moment du tirage.

INTRODUCTION

Les mantras, issus de **l'univers du yoga**, connaissent depuis quelques années une véritable renaissance. À tel point que la jeune génération hindoue, qui avait d'abord rejeté en bloc cette tradition poussiéreuse, redécouvre cette pratique en voyageant dans le monde. Les différentes formes de yoga et de méditation qui se sont exportées et ont fleuri partout sur le globe ont apporté dans leur sillage les mantras qui leur sont traditionnellement associés. Certains professeurs ont commencé à chanter ces formules sacrées lors de cours dédiés, mais les salles sont rapidement devenues trop petites pour accueillir les adeptes de cette vibration particulière.

Quelques chanteurs occidentaux se sont mis à interpréter ces combinaisons mantriques sur des compositions musicales. **Les kirtans** se sont alors transformés en véritables concerts, réunissant des centaines, parfois des milliers de personnes. Ils suscitent aujourd'hui un engouement qui ne se dément pas aux États-Unis, en Russie, en Australie et progressivement en Europe. Ces kirtans, revisités par des sons moins traditionnels, plus occidentaux, plus mélodieux, permettent au public de chanter, en suivant le processus leader-chœur (les chanteurs sont les leaders qui impulsent un mantra que le public répète à la manière d'un chœur). Ces concerts offrent des moments d'intenses émotions.

Les sourires illuminent les visages, les yeux se ferment dans une posture de recueillement, tout le corps adopte une attitude de plénitude, les larmes coulent parfois. Une sorte de libération se vit dans une paix et une joie profonde. Certains kirtans offrent aussi la possibilité de danser. La liberté d'être soi s'exprime alors à travers la voix et le corps et offre des spectacles extraordinaires de communion et de liesse.

Ceux qui pratiquent régulièrement (en groupe ou individuellement) voient leur perception de la vie, leur attitude, leur concentration, leur intuition évoluer et parfois leur existence tout entière changer. Certains affirment même que les mantras ont redonné un sens à leur vie, allant parfois jusqu'à les sauver de la dépression.

À travers cet ouvrage, je souhaite vous sensibiliser au **pouvoir d'attraction des mantras**, en allant à leur rencontre. Bien entendu, les écouter puis les chanter et découvrir ce qui se passe en vous reste le meilleur moyen d'être séduit, mais j'avais envie de faire un pas vers vous. Mon objectif : vous amener à saisir la puissance de **cette magie mantrique** en posant un regard à la fois historique, spirituel, mais aussi scientifique sur cette tradition qui pourrait bien bouleverser vos vies dans le bon sens.

1.



LES MANTRAS,
**CES FORMULES
SACRÉES**





« Si toutes les pratiques
étaient du lait,
le mantra serait le beurre
qu'on en extrait¹. »

Vénérable Lama Gyourmé



1. Extrait du film *Mantras : les sons de la joie*, documentaire Inexploré TV.

Qu'est-ce qu'un mantra ?

Le terme a fini par s'imposer au cœur de la tendance *feel good*, très en vogue depuis quelques années déjà. On s'est mis à nommer « mantra » toute forme d'affirmation positive, de devise, dont l'objectif est de reprogrammer nos inconscients pour apporter plus de bien-être dans nos vies. C'est bien là en effet l'un des objectifs du mantra original, même si le spectre de ses vertus est immensément plus large. Revenons donc à la source qui se trouve en Inde.

Le mantra, contrairement à ce que l'on pourrait croire, n'est pas une prière que l'on répète pour s'accorder les bonnes grâces d'une divinité. Non, **le mantra est une formule sacrée**, souvent composée d'une phrase ou deux et parfois de la longueur d'un texte ! Une série de mots écrits et prononcés en sanskrit, une des langues indiennes les plus anciennes, aujourd'hui réservée aux cultes et aux enseignements. Cette formule sacrée, lorsqu'elle est prononcée, chantée, murmurée et même pensée, émet une fréquence vibratoire particulière. Son pouvoir est contenu dans son énergie, sa puissance dans la répétition. La réitération caractérise en effet l'utilisation des mantras. La tradition veut que certains d'entre eux soient répétés quotidiennement à raison de **108 fois par session**, dans le cadre d'une méditation particulière appelée *japa*. Pour accompagner cette pratique, il existe ce qu'on appelle un *mālā*, sorte de chapelet indien composé de 108 perles (voir le chapitre « Comment se servir d'un mantra »).

Lorsque nous commençons à pratiquer, nous, Occidentaux, pouvons être gênés par la prononciation de certains mots et par l'opacité de la signification des termes employés. Je dirai deux choses à ceux qui se sentent concernés par cette réflexion :

- * d'une part, il est possible de trouver **des traductions** de quasiment tous les mantras hindous – je vous donnerai moi-même la traduction, le sens et les vertus de ceux que j'ai sélectionnés pour cet ouvrage ;
- * d'autre part, l'essentiel réside dans **les fréquences vibratoires** qu'émettent les mantras et non dans le sens qu'on leur donne – nous sommes ici dans le domaine subtil des énergies et de la spiritualité et, par conséquent, loin des considérations du mental qui aimerait bien tout comprendre. L'utilisation quotidienne des mantras renforce la foi, car les mantras nous font du bien sans que l'on puisse vraiment comprendre comment. C'est là tout le mystère du sacré.

Si, malgré cela, vous préférez utiliser des mots qui ont du sens pour vous, il est évidemment possible de créer vos propres mantras, dans un langage spécifique, votre langue maternelle ou une autre qui vous semblerait plus proche de votre propre vibration. Dans la partie intitulée « Créer son propre mantra » (voir page 69), nous verrons comment faire et à quelles fins utiliser vos créations.

L'origine des mantras

Les mantras trouvent leur origine au cœur des grandes traditions spirituelles hindoues. En Inde, la méditation mantrique est une pratique indépendante, mais elle se retrouve au centre de tous les autres enseignements.

- ✦ **Le vedanta** désigne l'étude et l'interprétation philosophique de textes sacrés contenus dans le Veda et concerne essentiellement la relation de l'homme avec le divin.
- ✦ **Le tantra** est un courant spirituel complexe qui réunit différentes méthodes. Cet enseignement, qui se transmet oralement de maître à élève, consiste à prendre conscience de notre double polarité masculine et féminine, de nos ombres et de nos lumières et de l'importance d'accepter cette absolue réalité dans son entièreté, afin d'atteindre l'Unité.
- ✦ **Le yoga**, que nous connaissons davantage, est un ancien art de vivre qui s'apparente à une voie initiatique, permettant de transcender la discipline physique. Il consiste à apprendre et à répéter quotidiennement un ensemble de postures et d'exercices de respiration. Son objectif vise à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit afin de maintenir une bonne santé physique et mentale.

C'est d'ailleurs ce dernier qui a permis la diffusion exponentielle des mantras à travers le monde. Dans les années 1970

en effet, suite aux différents conflits qui bouleversèrent le monde, certains voyageurs, adeptes d'une vie plus nomade, moins matérialiste, davantage centrée sur l'intérieur, l'écoute du corps et la méditation, furent inéluctablement attirés par l'Inde et sa portée spirituelle. Ces chercheurs de sens ont découvert là-bas la méditation et le yoga et ont essaimé progressivement ces pratiques à la fois inédites et ancestrales à travers la planète. Ces nouveaux yogis sont aussi devenus les porte-parole d'une nouvelle et très ancienne méditation basée sur les mantras.



Dans la tradition indienne, la pratique quotidienne des yogis doit être précédée de la répétition de mantras préconisés par le maître. Ceux-ci font ainsi circuler des fréquences vibratoires spécifiques qui vont activer et harmoniser les différents centres d'énergie du corps, appelés chakras, et permettre ainsi de réveiller l'énergie divine qui réside en chacun de nous. L'intention recherchée à travers le yoga, la méditation ou la récitation de mantras est de vivre l'Unité. Le corps, ainsi imprégné de ces vibrations sacrées, est en mesure de ressentir la présence du divin en lui et tout autour de lui. L'individu se sent uni à la Source.

Mantra et kirtan

Dans la plus pure tradition hindouiste, les kirtans ne sont pas considérés comme des mantras, mais comme des chants

dévotionnels tournés vers l'extérieur, tandis que les mantras ont vocation à nous tourner vers l'intérieur. La structure des kirtans est également basée sur la répétition d'un groupe de mots en sanskrit (unanimentement considérés comme des mantras). Les textes étant courts et assez faciles à retenir, ils connaissent aujourd'hui un immense succès auprès du public occidental, qui assiste de plus en plus nombreux à des concerts consacrés aux kirtans. La pratique plus stricte de la récitation simple des mantras au cours d'une méditation quotidienne et solitaire rassemble sans doute moins d'adeptes pour le moment. Pour autant, les personnes pratiquant les kirtans témoignent de leur puissance de transformation, de la paix et de la joie qu'ils procurent. Si les kirtans sont plus aisés à pratiquer que les mantras purs, nous aurions tort de nous en priver, même s'ils ne sont pas admis comme des mantras par les puristes. Personnellement, j'ai trouvé une alternative.

De nombreux mantras ont été adaptés au niveau de la mélodie pour être chantés. Il est aisé de les trouver sur Internet (je vous indique les liens dans la partie concernée). **Les mantras chantés restent une forme de méditation intense.** Aujourd'hui, il m'arrive de pratiquer les mantras récités 108 fois dans la pure tradition et de chanter un kirtan de manière moins ritualisée, à différents moments de la journée. Je n'ai encore jamais assisté à un concert, cependant, chaque jour, j'écoute et chante ces chants dévotionnels qui me procurent un apaisement, une concentration, une énergie et une confiance sans nul autre pareil.



« Kirtan est unique. Il utilise des mots pour exprimer quelque chose d'autrement inexplicable. C'est ainsi qu'à travers le chant, nous faisons hommage à ce qui est au-delà de la perception des sons matériels ². »

Shyandas



2. Extrait du film *Mantras : les sons de la joie*, documentaire Inexploré TV.