

TEXTES SACRÉS

Les mantras sacrés : texte, sens, son

30 mantras essentiels en devanāgarī et en IAST, traduits mot à mot, avec leur source exacte, leur contexte, leur prononciation guidée et leur pratique



मन्त्र

mantra

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Qu'est-ce qu'un mantra	6
Le mot	6
Trois grandes familles	6
Ce que disent les textes du pouvoir du son	6
La dīkṣā : quand un mantra se reçoit	7
Récapitulatif du chapitre 1	7

Avant de commencer

Au crépuscule, à Rishikesh, le fleuve porte les sons. Depuis Triveni Ghat et Parmarth Niketan, l'aarti du soir s'élève au-dessus du Gange en cloches, en conques et en voix. Dans les ashrams, les élèves chantent l'invocation de paix des Upanishads avant le cours. Sur les ponts, un sadhu répète un nom divin à mi-voix, les grains d'un mala glissant entre ses doigts. Le mantra n'est pas un supplément exotique de la vie spirituelle indienne : c'en est le son quotidien.

Ce livre vous donne trente mantras qu'un pratiquant de yoga a toutes les chances de rencontrer, dans un ashram, un cours, un temple ou un livre. Pour chacun, vous trouverez :

1. le texte en **devanāgarī**, l'écriture dans laquelle le sanskrit s'imprime généralement en Inde aujourd'hui ;
2. la **translittération IAST** (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), qui permet de prononcer chaque syllabe correctement ;
3. une **traduction mot à mot** en tableau, pour voir ce que veut dire chaque mot ;
4. une **traduction continue** ;
5. la **source exacte** du texte, ou l'aveu honnête que la source est traditionnelle et incertaine ;
6. le **contexte** dans lequel on l'utilise, un **guide de prononciation** et une note sur la **pratique**.

Il repose sur trois engagements.

D'abord, les textes sont vérifiés. Chaque texte védique, upanishadique et purāṇique de ce livre a été vérifié sur une édition numérique du sanskrit (GRETIL, Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages ; TITUS, Thesaurus Indogermanischer Text- und Sprachmaterialien de Francfort ; et, pour les quelques textes tardifs absents de ces collections savantes, les éditions bénévoles de sanskritdocuments.org), et la référence est donnée. Quand un mantra est très récité mais que nous n'avons pas trouvé de source textuelle sûre, nous le disons clairement : « source traditionnelle, référence textuelle incertaine ». Les affirmations populaires selon lesquelles un vers moderne « vient des Védas » ne sont pas reprises ici.

Ensuite, les traductions sont les nôtres. Chaque traduction de ce livre a été écrite pour Yogide à partir du sanskrit. Aucune n'est copiée ni adaptée d'une traduction moderne publiée. Les mantras sont réputés difficiles à traduire ; quand un mot se lit de plusieurs façons, le tableau le dit.

Enfin, les traditions sont respectées. Certains mantras se chantent librement, par n'importe qui, dans la rue et au bord du fleuve. D'autres, dans leur propre tradition, se reçoivent d'un maître lors d'une initiation (dīkṣā). Certains appartiennent au bouddhisme, non à l'hindouisme. Ce livre dit, pour chaque mantra, ce que la tradition dit de qui le chante et comment. Il ne promet ni pouvoirs, ni guérisons, ni résultats.

À propos de santé.

Le chant est une pratique douce. Une étude est souvent citée à ce sujet : en 2001, Luciano Bernardi et ses collègues ont observé que réciter l'Ave Maria en latin ou un mantra de yoga ralentissait la respiration

de leurs volontaires à environ six cycles par minute et modifiait les rythmes cardiovasculaires de la même manière (BMJ, 2001 ; voir les Sources). C'est ce que l'étude a mesuré, rien de plus. Ce livre ne fait aucune allégation de santé. Si vous avez un problème respiratoire ou cardiaque, chantez doucement, sans forcer le souffle.

Comment utiliser ce livre

- **Pour apprendre un mantra.** Lisez d'abord le chapitre sur la prononciation (chapitre 2). Puis, pour le mantra choisi, lisez à voix haute et lentement le tableau mot à mot, puis la ligne entière. Répétez-le chaque jour pendant une semaine avant de passer au suivant.
- **Pour comprendre ce que vous chantez déjà.** Cherchez le mantra dans le sommaire : vous y trouverez sa source, son sens et son usage.
- **Pour construire une pratique.** Le chapitre 9 réunit les mantras d'ouverture et de clôture, et le chapitre 12 se termine par trois courtes séquences ; le chapitre 10 explique le japa avec un mala de 108 grains ; le chapitre 11 présente le kirtan.

Chapitre I. Qu'est-ce qu'un mantra

Le mot

Mantra (मन्त्र) est formé de la racine man, « penser », et du suffixe -tra, qui forme des noms d'instruments. Un mantra est littéralement « un instrument de la pensée » : une formule pensée, dite ou chantée pour agir sur l'esprit et, selon la vue traditionnelle, sur le monde. Les grammairiens et commentateurs indiens ont aussi joué avec une autre étymologie, mananāt trāyate, « il protège (trā) par la réflexion (man) ». C'est une interprétation traditionnelle, pas de la linguistique historique, mais elle dit comment la tradition voit le mantra : une protection pour qui le répète avec attention.

Trois grandes familles

Les trente mantras de ce livre viennent de trois mondes différents.

Famille	Langue et forme	Exemples dans ce livre
Védique	Vers (ṛc) et formules (yajus) des Védas, en sanskrit védique, chantés avec des accents de hauteur	Gāyatrī (2), Mahāmṛtyuñjaya (3), Gaṇānām tvā (17), Pāvakā naḥ (21), et les mantras de paix des Upanishads (7 à 11)
Purāṇique et dévotionnelle	Vers des épopées, des Purāṇas et de la littérature dévotionnelle plus tardive, en sanskrit classique ; noms divins suivis de namaḥ	Om namo bhagavate vāsudevāya (22), Sarvamaṅgalamāṅgalye (26), Gurur brahmā (16)
Tantrique et bīja	Syllabes brèves (« semences », bīja) et formules des traditions tantriques, hindoues et bouddhistes, données d'ordinaire en initiation	Bīja des cakras (25), Om maṇi padme hūṃ (28)

Il existe un quatrième groupe, moins ancien mais très présent dans les cours de yoga : des vers dont on ignore l'auteur et la source, mais qui sont entrés dans la pratique courante aux XIXe et XXe siècles. Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu en fait partie. Ces vers sont beaux et sincères ; ils ne sont simplement pas védiques, et nous ne prétendrons pas le contraire.

Ce que disent les textes du pouvoir du son

Les Upanishads font déjà de la syllabe om le support de la méditation : la Māṇḍūkya Upaniṣad l'identifie à tout ce qui a été, est et sera (voir le chapitre 3). Les Yoga Sūtras de Patañjali disent qu'Īśvara est désigné par le praṇava, c'est-à-dire om (YS 1.27), et que sa répétition, avec la méditation de son sens, est une pratique (YS 1.28) : taj-japas tad-artha-bhāvanam. Deux mots de ce sutra résument toute la pratique du mantra : japa, la répétition, et bhāvana, cultiver le sens.

C'est l'esprit de ce livre. Un mantra répété sans comprendre reste un son ; un mantra dont vous connaissez les mots devient une méditation.

La dīkṣā : quand un mantra se reçoit

Dans beaucoup de traditions indiennes, certains mantras ne s'apprennent pas dans un livre mais se reçoivent d'un maître (guru) lors d'une initiation (dīkṣā). Le maître murmure le mantra au disciple, souvent avec des consignes sur le nombre de répétitions et le moment. C'est la règle, par exemple, pour le mantra personnel donné dans de nombreuses lignées vaiṣṇava, śaiva et śākta, pour la plupart des mantras bīja des traditions tantriques et, dans la pratique brahmanique orthodoxe, pour la Gāyatrī, traditionnellement transmise lors de la cérémonie du cordon sacré (upanayana).

D'autres mantras sont, par nature, publics : les noms divins chantés en kīrtan, les invocations de paix récitées par toute une classe, la prière avant le repas. Pour chaque mantra, ce livre vous dit ce qu'il en est. Quand une tradition réserve un mantra aux initiés, nous en présentons le texte et le sens pour l'étude, comme le font d'innombrables livres imprimés en Inde, et nous vous disons comment la tradition elle-même le traite. La décision vous appartient ensuite ; et si un mantra vous appelle fortement, la réponse la plus traditionnelle est de chercher un maître.

Récapitulatif du chapitre 1

- Mantra = « instrument de la pensée » ; la tradition le lit aussi comme « ce qui protège par la réflexion ».
- Mantras védiques, purāṇiques, tantriques et modernes diffèrent par l'âge, la langue et l'usage.
- Patañjali définit la pratique en deux mots : japa (répétition) et bhāvana (cultiver le sens).
- Certains mantras sont publics ; d'autres se reçoivent en initiation. Chaque fiche le précise.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 45 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Païement unique, PDF immédiat.