



MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

Qu'est ce qu'un mantra ?

« Man » se réfère au fait de penser, au mental - « tra » « ce qui protège.

Un mantra porte une vibration enserrée dans un son. Cette vibration sonore a le pouvoir de transcender le mental ; c'est ainsi qu'un mantra est puissant. Il agit comme une formule sonore dotée d'énergies particulières, sacrées. Selon la tradition, les mantras ne furent inventés par personne : ils ont été perçus par des êtres porteurs de capacités spirituelles exceptionnelles. Il s'agit de grands sages appelés rishis, les « voyants ». Les mantras n'auraient donc pas été créés par l'homme, mais auraient été révélés par l'Univers à qui avait la capacité de les entendre.

Maha Mrityunjaya Mantra signifie littéralement « le grand Mantra qui vainc la Mort ». C'est un Mantra qui porte une puissante énergie de transformation ; en ce sens c'est un des grands Mantras de guérison. Il compte parmi les grands Mantras d'où cette appellation de « Maha » que l'on retrouve aussi associée à certains êtres pour leurs qualités exemplaires, comme le Mahatma Gandhi.

Il contient une puissante énergie de guérison et de protection ; ce qui en fait un des Mantras universels.

Ces vers sont tirés du Rig Véda VII.59.12. Il est dédié à Shiva. C'est un important Mantra pour le chemin spirituel. On dit qu'il procure la santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle

Dans les centres de yoga, comme ici au Bouquet de la Forêt, il est récité avec une intention de bonne santé, de bonne immunité et de force intérieure, en prévention des maladies, mais aussi pour accompagner les personnes malades sur le chemin de guérison. On le chante aussi lors des voyages ou pour accompagner les personnes défuntés.

Les Mantras sont souvent chantés sans en avoir de traduction précise pour en vivre l'expérience proposée, favoriser le ressenti plutôt qu'une compréhension intellectuelle, par nature limitante ; le Mantra ayant le pouvoir de le transcender.

Nous vous invitons à lire la traduction ci-dessous proposée en gardant présente à l'esprit cette dimension de transformation. D'aller de l'obscurité vers la lumière, de la souffrance vers la paix, de la maladie vers la guérison, de la mort vers l'immortalité.



**OM Tryambakam yajamahe
Sugandhim pushtivardhanam
Urvarukamiva bandhanan
Mrityor mukshiya maamritat**

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥१२॥



OM : Son primordial ou cosmique, que l'on retrouve au début de la plupart des Mantra.

TRYAMBAKAM : Celui qui a trois yeux : Shiva possède le 3ème œil, celui de la connaissance.

YAJAMAHE : Nous adorons, vénérons nous méditons

SUGANDHIM : Celui qui est parfumé (Shiva)

PUSHTIVARDANAM : Celui qui prend soin de tous, qui procure en abondance la nourriture, la richesse, la perfection.

URVARUKAMIVA : Puissions-nous mûrir spirituellement, comme le concombre qui mûrit et...

BANDHANAN : ... qui se détache de sa tige. Puissions-nous ainsi nous défaire des liens de l'attachement envers...

MRITYOR : ... la mort. Puissions-nous nous détacher de notre identification à l'impermanence du monde et du corps physique.

MUKSHIYA : Puissé-je être libéré.

MAAMRITAT : Ne nous éloigne pas de l'Eternité, cette Immortalité, que nous atteignons lorsque nous nous identifions pleinement au Soi, à l'âme.

Traductions possibles :

- Invoquons le Seigneur qui a trois yeux, parfumé, soutien des êtres vivants. De même que le concombre est libéré de son lien, Qu'il nous délivre de la mort et ne nous prive pas de l'immortalité. » (Rodolphe Milliat).
- Nous vénérons Tryambaka (Shiva qui a 3 yeux), celui qui est parfumé et qui prend soin de tous les êtres. Comme un concombre (mûr) tombe de son pied, puisse-je devenir libre de l'esclavage (au monde), de la mortalité, pour aller vers l'immortalité.
- Méditons sur les 3 yeux de la Réalité, dont le parfum imprègne tous les êtres. Par amour pour l'Immortalité, Elle nous libère de la Mort aussi facilement que l'on coupe la tige qui retient le concombre.

« Dès lors que l'individu a changé sa vision du monde ;

Dès lors que l'individu a goûté à la fragrance de la Source ;

Dès lors que l'individu s'est détaché de son lien pour le monde matériel, alors, il devient immortel. En d'autres termes, l'être se libère (*mukshiya*) de la mortalité (*mriytor*).

L'Immortalité n'est pas une chose qu'il faille atteindre. Comme la Complétude, la Paix, la liberté, ou l'Amour, l'Immortalité est déjà là et toujours disponible. L'immortalité est notre nature originelle. Cependant, comme l'être humain s'identifie à ce qui est limité et périssable, il croit fermement n'être rien d'autre que limité, périssable et donc mortel.

L'individu passe sa vie à renforcer en lui ce qui est de l'ordre du mortel et du limité au lieu de l'amenuiser. Renforcer la puissance du corps et du mental et l'attachement aux objets du monde ne permet jamais de voir la Source.

Dès lors que l'individu réalise que, par ses actions, il ne cesse renforcer le crédit accordé au corps, au mental, à l'ego et aux objets du monde, il comprend qu'il contribue lui-même à s'ancrer dans la mortalité.

Dès lors que l'individu agit à diminuer le crédit accordé au corps, au mental, à l'ego et aux objets du monde, il se rapproche de la Source, et par conséquent, s'ancre dans l'immortalité.

Alexandra Joy - Auteur et professeur de yoga

Bonne pratique aux yogis du Bouquet de le Forêt !

