

Mars 2023 : MANTRA ET KIRTAN

Le mot « mantra » est devenu un mot à la mode mais malheureusement galvaudé. Il est utilisé comme la méthode Coué dans les années 1920, une méthode d'autosuggestion ou même comme une prière et s'exprime toujours dans notre langue.

Or le mantra n'est pas cela. Ils nous viennent des rishis, sages yogis d'il y a des milliers d'années, retirés en ermites, qui ont « reçu » ces mantras lors d'états d'éveil.

Les mantras sont constitués d'un ou plusieurs phonèmes, dans la langue du yoga, le sanscrit. Desquels émane la vibration sonore, divisée en cinquante sons et de leur combinaison sont issus tous les mantras.

Le mot mantra est composé de 2 racines sanscrites : MAN-ANAAT, «servitude intérieure » et TRA-YATE , « affranchi , libération » et peut donc être compris comme « **Ce qui libère le mental de son asservissement.** » (Nous avons vu dans l'article précédent comment se comporte le mental)

La vibration sonore intrinsèque au mantra agit sur la sphère psychique, les aspects plus profonds de notre être que l'on peut aussi nommer subconscient et inconscient.

Le mantra yoga est la pratique de répétition d'un **mantra parlé** et se pratique en général lors de séances de méditation ou de rituels.

Les kirtans sont la pratique de répétition d'un **mantra chanté**. Accompagnée d'instruments comme l'harmonium indien et des percussions, la pratique chantée est plus festive et donc plus abordable par tous. Elle donne beaucoup d'énergie et nous remplit de joie.