

HARI OM TAT SAT

A la fin de chaque séance de yoga, ce mantra est prononcé par votre professeur en faisant le mudra namasté, porté une fois au point intersourcilier, une fois sur les lèvres et une fois au niveau de la poitrine. Le groupe qui a reçu la séance peut, à son tour, répéter ce mantra et le mudra, en réponse, en acquiescement, en adéquation, en connexion.

Cette association de mantras se trouve dans la Bhagavad Gita, un texte sacré de référence pour le yoga.

Quelle en est sa signification :

Hari signifie l'univers manifesté, la vie. C'est la capacité à expérimenter la plénitude de la vie, sa richesse. C'est l'expérience de la nature nourricière.

Om représente le non-manifesté, la réalité absolue, présente en toute chose. C'est la Nature transcendante.

Ainsi nous disait Swamiji :

*« Si notre aspiration dans la vie est d'expérimenter « **Hari** » et d'expérimenter « **Om** », la plénitude de la vie et la Nature transcendante, alors Cela (**Tat**) devient « **Sat** », la Vérité.*

L'expression porte en elle les thèmes du yoga, ses directions et ses aspirations.

Et l'on ne peut expérimenter la plénitude de la vie que lorsque l'on se réalise soi-même (Le Soi). »

Suivant les sources, les explications peuvent varier légèrement dans les mots mais toutes reviennent à cette même traduction globale « **Cela est** ». Le « Est » de «Être » et aussi dans le sens « réalisé ».

Quant à l'explication du mudra qui l'accompagne, je vous en livre ma propre compréhension que vous ferez peut-être vôtre ... ou vous vous ferez la votre.

Paumes de mains jointes, en namasté, signe de respect, se portent en 3 endroits successivement :

-En Bhramadhya, qui correspond au chakra Ajna, chakra de la Connaissance, de la vigilance, de la conscience,

-Puis sur les lèvres car c'est de là que sortent les mots, la parole, dont le professeur (et chacun d'entre nous) porte la responsabilité,

-Et en Hridayakash, relié au chakra Anahata, l'espace du coeur, siège des émotions et de la créativité

Ainsi ce triple geste signifie que l'on prononce ce mantra avec l'intention qu'il y ait adéquation entre ce qui vient de notre tête (les pensées), nos actes (les mots) et l'expression de notre cœur , afin que s'établisse une harmonisation entre les trois manifestations de notre Être, pour que « Cela soit ».

Alors si vous ne le faisiez pas encore en réponse à votre professeur parce que vous n'en connaissiez pas la signification, peut-être ce texte vous permettra de le vivre maintenant en toute conscience.

Bonne méditation....