

# YOGA SIMPLEMENT

Ici les mantras chantés à Yoga Simplement avec leurs explications & traductions.

Notez bien une chose importante :

J'ai précisé ces traductions qui restent très approximatives (car le sanscrit - langue des mantras - est une langue très subtile), à seules fins de « satisfaire notre curiosité mentale » ☺

Nous savons que la force des mantras réside non pas dans sa signification, mais dans la vibration des sons qu'il contient. S'il est bon de connaître l'INTENTION du mantra dont on s'imprègne au moment du chant, il est inutile voire néfaste de chercher midi à quatorze heures avec des traductions peu précises, qui de plus sont du domaine mental rationnel, alors que le mantra œuvre sur les domaines subtils et causal.

Peu à peu, vous aussi SENTIREZ la puissance du mantra sans trop réfléchir !

## MANTRAS CHANTES DURANT LES COURS DE HATHA YOGA

### SHANTI MANTRA

*Chanté au début d'un cours afin de s'imprégner de bonnes intentions ☺*

**Om saha naavavatu  
Saha nau bhunaktu  
Saha veeryam karavava hai  
Tejasvi nava dhi tamastu  
Maa vivvishava hai  
Om shanti shanti shanti**

### MANTRA DE LA PAIX

*Chanté au début d'un cours afin de s'imprégner de bonnes intentions ☺*

*Souhaite que...*

*Ce qui est supérieur protège et nourrit tout un chacun durant l'enseignement ;  
Nous rassemblons de la force ensemble  
L'enseignement soit empli de lumière  
Et ne soit pas teinté de querelle*

### SHANTI PATH

*Chanté à la fin d'un cours ou d'une séance afin de partager les effets bénéfiques de notre séance avec les autres.*

**Asato ma sat gamaya  
Tamaso ma jyotir gamaya  
Mrityor ma amritam gamaya  
Sarvesham svastir bhavatu  
Sarvesham shantir bhavatu  
Sarvesham poornam bhavatu  
Sarvesham mangalam bhavatu  
Loka samastah sukhino bhavantu  
Om tryambakam yaja mahe  
Sugandhim pushtivardhanam  
Urvaa rukamiva bandhanat  
Mrityor mukshi ya mamritaam**

### CHEMIN DE LA PAIX

*L'occasion en quelques minutes d'ouvrir notre cœur en exprimant ces souhaits pour d'autres que nous-mêmes, ainsi d'offrir les bienfaits de notre séance, aux autres.*

*Exprime le souhait que:*

*que j'aie de l'illusion à la réalité  
de l'obscurité vers la lumière  
de la mort vers l'immortalité  
que tous les êtres baignent dans la joie et la paix, atteignent l'unité et les bons auspices,  
que la joie et le bonheur règnent dans le monde entier  
Célébrons la conscience universelle qui nourrit tous les êtres,  
Soyons libérés de la mort et de l'ignorance, exactement comme le fruit est libéré de l'arbre lorsqu'il est mûr.*

## MANTRAS CHANTES DURANT LES SEANCES SPECIFIQUES MANTRAS - KIRTANS

### MAHA MRITYUN JAYA MANTRA

*Chanté par des milliers de pratiquants sur toute la planète notamment tous les samedis soir dans les centres Satyananda. A chanter sans modération pour le bien-être de tous !*

**Om tryambakam yaja mahe  
Sugandhim pushtivardhanam  
Urvaa rukamiva bandhanat  
Mrityor mukshi ya mamritaam**

### GRAND MANTRA DE LA VICTOIRE SUR LA MORT

*Ce mantra agit à tous les niveaux, particulièrement sur notre corps énergétique en ré harmonisant le prana, source de vie et de santé. Il a le pouvoir de guérir des maladies déclarées incurables par les docteurs. Il apporte paix et acceptation dans le passage vers l'au-delà en nourrissant notre conscience.*

*Nous révérons le symbole de la Conscience, Shiva- aux- trois yeux, qui rayonne et nourrit tous les êtres,  
Puisse-t-il nous libérer de la mort et nous rendre immortels, comme le fruit est libéré de ses liens à l'arbre lorsqu'il est mûr.*

### GAYATRI MANTRA

*Spécialement chanté au lever et au coucher du soleil, également au midi et minuits, et aussi à volonté !*

**Om bhū bhuvah swaha  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhi mahi  
Dhiyo yonah prachodayaat**

### MANTRA DE LA GAYATRI

*Mantra du Soleil, qui apporte sagesse, discernement, connaissance vraie, clarté de parole et beaucoup plus...*

*Om être suprême d'existence absolue, conscience absolue et béatitude absolue.  
Source des trois mondes, matériel, subtil, causal,  
Nous méditons profondément sur ta lumière et ta vérité  
Puisses-tu illuminer notre intellect et nous accorder le discernement.*