



Sections de l'Odét, de l'Iroise, du Moros, du Golfe, de La Flora,  
de Gwilen, Ecole de Yoga Satyananda Paris - MuzikBreizIndez

### LE THEME DU MOIS : LES MANTRAS

Le mot mantra signifie 'ce qui libère le mental'. Sa pratique est intimement liée à la tradition du Tantra car comme les yantras et les mandalas, les mantras sont des supports du Tantra. Les yantras et les mandalas sont des formes alors que les mantras sont des structures spécifiques de sons qui influencent de manière subtile notre mental.

La langue sanskrite est composée de mantras. Chaque lettre de l'alphabet est un mantra et peut être utilisée comme telle. Le sanskrit est ainsi profondément lié à la conscience humaine. Les mantras les plus puissants sont les bija mantras. Bija veut dire « graine » et les bija mantras sont les racines sonores à partir desquelles tous les mantras et les sons se sont développés. Un bija mantra est un concentré d'énergie, assignée à un niveau particulier de conscience. Le seul sens qu'un mantra revêt est métaphysique, ainsi cela ne sert à rien d'essayer de trouver le sens littéral de ces mantras.

Si la science des mantras est intimement liée au tantra, il faut savoir qu'elle apparaît dans d'autres cultures et d'autres systèmes, en particulier dans des religions telles que l'hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme, le sikhisme.

Par contre dans le contexte du yoga, un mantra n'est pas le nom d'un dieu, d'une déesse ou d'une personne. Ce n'est pas un mot sacré et il ne s'agit pas d'une pratique religieuse.

Les sons que vous recevez et les sons que vous émettez créent des ondes en profondeur et à la surface du mental. Si vous prenez un galet et que vous le lancez dans un bassin, des cercles, des vaguelettes et des ondes sont générés. Le processus d'un mantra est très similaire.

Que se passe-t-il quand vous pratiquez un mantra ? De plus en plus de pensées s'expriment. Tant que vous êtes occupé, vous êtes calme, votre mental est paisible. Mais quand vous commencez à vous concentrer sur un mantra, tout ce qui était profondément enfoui remonte à la surface.

Est-ce un symptôme négatif ? Non car la chose la plus importante est de faire face à son mental tel qu'il est.

Le mental ne bouge pas, mais comme nous avons une vision séquencée de la réalité, nous pensons qu'il bouge, de même que nous voyons le soleil bouger et pas la terre. Cette idée est très importante dans le yoga.

Cela influence toute la condition du mental et l'état d'être.

Vous sentez les pensées qui bougent, les émotions qui s'emballent et les passions qui vous assaillent, mais c'est votre expérience, vos sensations, ce n'est pas la vérité.

Ainsi, quand vous pratiquez les mantras, vous vous attendez à ce que le mental soit calme et paisible... mais ce n'est pas réaliste !

Quand vous pratiquez votre mantra, souvenez vous que vous n'êtes pas entrain de pratiquer dans le but de stopper ce processus éternel.

Étouffer le mental c'est tuer la vie. Supprimer une émotion c'est détruire la base même de votre ambition et de votre désir.

L'homme n'est rien s'il n'a pas tout son mental pour travailler. Les plus grandes découvertes dans l'histoire, les plus grandes victoires, les plus grandes peintures, compositions et réalisations que sont elles si ce n'est les produits du mental ?

Ainsi, quand vous pratiquez un mantra, soyez conscient de tout ce qui se passe dans votre mental. Ne placez pas les choses dans des compartiments : « J'ai eu de très belles pensées aujourd'hui, merci mon Dieu. » Ou alors, « Aujourd'hui ma méditation était très mauvaise, pendant la pratique, j'ai eu des pensées horribles. » Non, c'est là que nous faisons une très grosse erreur.

En essayant de contrôler votre mental, vous créez un conflit dans votre personnalité. Tous les jours des gens viennent me voir pour me dire : « Swamiji, mon mental est agité et je ne peux pas me concentrer. Donnez-moi un mantra. » Je dois leur répondre :

« Ce n'est pas possible. Ce n'est pas pour cela que j'enseigne les mantras. Mais si vous voulez explorer votre être profond, je peux vous donner un mantra. »

La science des mantras n'est pas une branche du Hatha Yoga, elle fait partie du Tantra. Dans le Tantra, il est dit que les mantras peuvent influencer la conscience humaine. Mais quand nous nous installons pour pratiquer un mantra, nous devons oublier une chose, le contrôle du mental.

Ainsi l'acceptation du mental est une attitude très importante, particulièrement pendant la pratique des mantras. Vivre avec nos pensées et nos sensations est très difficile. De nombreuses personnes souffrent de complexe d'infériorité et de culpabilité à cause de leur propre mental. Peu importe le temps que vous restez dans la posture du lotus, vous pouvez tenir votre mala pendant 15 ans et toujours vous battre contre votre mental.

Ce qui importe est d'apprendre à vivre avec son mental, de le comprendre et d'utiliser les perceptions qu'il projette devant vous. À chaque fois que le mental est dérangé, vous devez comprendre ce qui cause l'agitation - le son, la personne, la situation. Essayez de devenir témoin de ce qui arrive - c'est l'attitude que vous devez développer dans la pratique des mantras. Finalement quand vous avez terminé la pratique, posez votre mala et arrêtez le mantra. Fixez votre mental sur un point, par exemple le bout du nez ou le point centre des sourcils, pendant cinq minutes et visualisez le symbole du mantra en ce point.

Si vous pratiquez de cette manière de façon régulière, vous allez voir de grandes améliorations dans votre vie. Ajoutez à cela que vous allez développer une attitude amicale vis-à-vis de votre mental et de toutes les facultés fantastiques auxquelles il vous donne accès. Ce mental possède des qualités infinies, il peut créer un poème et faire de vous un Milton ! Il est déterminant pour votre futur et ce que vous serez. Mais nous devons savoir comment l'utiliser. La tranquillité n'est pas nécessaire quand vous pratiquez un mantra, et ce n'est pas non plus le but. La tranquillité est un idéal or l'homme doit apprendre à vivre avec la réalité.

*Texte écrit par Swami Satyasangananda Saraswati.*

## LE POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

### Le Nouvel An à Bijayogashram

Un certain nombre d'entre vous sont venus commencer l'année 2011 à l'ashram pour profiter d'une ambiance serene autour de la construction d'un mandala de sable coloré qui représentait les qualités de Krishna, amour et conscience suprêmes.

Un mandala de marbre rose inspiré du labyrinthe de la cathédrale de Chartres a été illuminé d'environ un millier de bougies tout en répétant les 1008 noms de Siva, bien-aimé des yogis car il porte le symbole de la conscience.

Pour clôturer la soirée un bon repas ayurvédique a été partagé par tous.

### Stage de méditation tantrique

Le stage sur Ajapa japa a connu un grand succès à Brest comme à Ergué avec beaucoup de participants venus découvrir une des techniques majeures de méditation tantrique. Il semblerait bien que la méditation soit un réel besoin aujourd'hui!

Prochaine rencontre le 19 février sur le thème de Tratak.



## DES NOUVELLES DE L'INDE



Swami Niranjananda accomplit maintenant ce pourquoi il est né il y a cinquante ans. Il a confirmé lors de récentes cérémonies de Rikhia son engagement à devenir un sannyasin selon la vision et la tradition de son Guru Paramahansa Satyananda Saraswati.

Depuis le 1er Janvier il a entamé une sadhana spécifique: il chante trois fois par jour les 1008 noms de Durga. Nous l'accompagnons en chantant quotidiennement les 33 noms de Durga à la petite cérémonie du soir de Bijayogashram.

Cependant Swamiji reste disponible pour les disciples qui ont besoin de sa présence comme de son enseignement et il fera du 5 au 7 Février une série de Satsangs.

D'autres dates sont d'ores et déjà prévues, pour les connaître nous contacter ou visiter son site :

**Living Yoga with Swami Niranjananda.**

Swami Satsangi donnera un séminaire en Slovénie du sur Prana Vidya au mois de juin. Swami Paramatma y fera également des interventions. Pour plus d'infos :

[www.satyanandayoga.tara.si](http://www.satyanandayoga.tara.si)

## LES PROCHAINS STAGES

### Communication et connaissance de soi

Les 05 et 06 mars à Leuhan, Centre de Yoga

Un séminaire exceptionnel sur un week-end (résidentiel ou non) pour comprendre que la connaissance de soi qui peut être acquise par la pratique du yoga est le fondement d'une réelle communication, celle-ci pouvant dès lors s'établir avec toute chose qui nous entoure.

### Yoga et sommeil

Samedi 12 mars à Leuhan, Centre de Yoga de 9h à 17h

Dans le cadre du Cycle YOGA ET SANTE, Bijayogashram vous propose une journée de stage sur le sommeil. Théorie, pratiques et conseils pour retrouver un bon sommeil et comprendre l'origine de ce dysfonctionnement.

### Apprentissage des mantras

Samedi 12 mars à Ergué de 9h à 12h et Brest de 14h30 à 17h30

Ne manquez pas cette opportunité de vous initier à la pratique de deux mantras universels: Gayatri et Mrityun jaya Mantra et à la concentration sur deux yantras: le Surya et le Sri Yantra.

### Une journée à l'ashram

Samedi 19 mars à Leuhan, Bijayogashram

Joignez-vous pour une journée à la vie de l'Ashram. Cette possibilité vous est offerte en permanence en fonction de vos disponibilités.

### Méditation III: Antar Mauna

Samedi 26 mars à Ergué de 9h à 12h et Brest de 14h30 à 17h30

Venez découvrir cette technique de méditation tantrique qui vise à atteindre le silence intérieur.

### Marma Yoga II: programme de printemps

Les 26 et 27 mars à Leuhan, Centre de Yoga

Un week-end de ressourcement avec au programme des techniques de purification physique et mentale et des pratiques de méditation tantriques.

## LES PROJETS

N'oubliez pas le **SYMPOSIUM YOGA, FEMMES ET SPIRITUALITE DU 06 au 12 JUIN à BIJAYOGASHRAM.**

Réservez au plus vite pour la semaine, quelques jours ou à la journée.

Le site de Bijayogashram qui avait été piraté fin 2010 est en cours de reconstruction. Vous pouvez le visiter à cette adresse: [www.bijayogashram.net](http://www.bijayogashram.net)

Une bibliothèque avec un service de consultation sur place est en projet à l'ashram. La plupart des ouvrages sont ceux de la Bihar School of Yoga et sont en anglais.

Abonnez-vous à Yogavie si vous n'êtes pas encore inscrit et envoyez-nous vos infos à :

[yogavie@ecoledeyogasatyananda.net](mailto:yogavie@ecoledeyogasatyananda.net)