



Voici un petit échantillon de l'immense univers des mantras. Je vous partage ici des mantras en sanskrit car c'est par cela que je me suis formée. Mais évidemment il existe bien des chants de bien d'autres cultures différentes que vous pouvez intégrer dans vos pratiques, selon votre sensibilité et vos connaissances.

Ils sont rangés dans l'ordre alphabétique. Parfois vous trouverez un lien pour écouter le mantra chanté. Lorsqu'il est inscrit "interprétation originale", cela veut dire que c'est la mélodie d'origine. "Mon interprétation" indique que la mélodie est de ma propre interprétation.

Vous trouverez certains facilement sur le YouTube. Sentez vous libre de les explorer, de les comprendre, de les apprivoiser.

Les mantras étant des traditions transmises de maître à élève, je prends toujours le temps personnellement de saluer celui qui m'a enseignée un chant avant de le diffuser à d'autres personnes. Une grande partie de ses chants viennent de l'ashram Sivananda, d'autre de Maitri.

Bansuri bansuri bansuri syamaki (x2)

He Rama He Krsna ... He Allah ... Ha Jesus ... He Buddha

Bansuri est la flûte du dieu Krsna, apportant joie et légèreté. Ce mantra célèbre les différentes manifestations du divin sur Terre. Vous pouvez ajouter d'autres noms si vous le désirez.





Dhyana Slokas

Voici quelques versés du Dhyana Slokas.

→ *je l'utilise personnellement en début de soin, pour annihiler l'ego rajastique et tamasique et se laisser par le divin.*

Gajananam bhuta ganadi sevitam
Kapittha jambuphalasara bhaksitam
Uma sutam soka vinasa karanam
Namami vighnesvara pada pankajam

Je me prosterne devant les pieds de lotus de Ganesha ; le fils d'Uma, celui qui supprime l'affliction, qui est servi par l'armée des anges, qui a la tête d'un éléphant et qui participe de l'essence des fruits divins

→ *pour ouvrir une séance*

Om Saha navatu saha nau bhunaktu
Saha viryam karavavahi
Tejasvi navadhitamatsu
Ma vidvisavahai

Om puisse cela nous protéger, maître autant que disciple ; puisse cela causer notre jouissance ; puissions nous ensemble nous exercer ; puisse notre apprentissage être brillant ; puissions nous ne jamais nous quereller

Ganesha saranam saranam Ganesa

Je me réfugie dans le seigneur Ganesha qui retire tous les obstacles

Mon interprétation : https://www.instagram.com/reel/CdSjB_YKK2w/

Hara Krsna Hara Krsna
Krsna Krsna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

Invocation des trois aspects divins : félicité divine (Hare) Beauté hypnotisante (Krishna) joie et lumière (Rama).

Interprétation originale : <https://www.instagram.com/reel/CTH9y9SCHRH/>

Kali Ma Kali Ma Kali Ma Kali Ma

Salutation à la mère divine, peut-être changé par toutes les mères : Laksmi, Marie, Gaïa, ...

<https://www.instagram.com/reel/CXEpEXnKgc6/>

-> mantra que j'utilise personnellement pour nettoyer l'espace avec Marie Ma. Je passe la pièce au Palo Santo plusieurs fois en chantant ce mantra. Durga Ma peut aussi être chantée de cette manière mais elle invoquera plutôt la protection, alors que Marie invoque ce qui est pure et immaculé.





Krsna Govinda Govinda Gopala

Krsna Murari manohara Nandalala

Le seigneur Krsna, gardien (govinda) et protecteur (gopala) de nos sens ; Ô Krsna, tu enchantes l'esprit et amène le bonjour au cœur de Nanda (joie) avec ta belle musique

Interprétation originale : <https://www.instagram.com/reel/CRb2U5YihmX/>

Mahamrityunjaya mantra (le mantra qui protège de la mort)

Voici quelques versés du Mahamrityunjaya mantra.

Om tryambakam yajamahe

Sugandhim pusti vardhanam

Urvarukam iva bandhanam

Mrtyor muksiya ma'mrtat

Je médite sur les trois yeux de la réalité ; dont le parfum imprègne tous les êtres ; de même qu'un concombre mûr est détaché de sa tige ; puis-je être libéré de la mort de mon corps et réaliser ma nature immortelle

→ avant un voyage, pour se protéger des accidents ou pour se souhaiter longévité et santé

Asato ma sad gamaya

Taamaso ma jyotir gamaya

Mrtyor ma'mrtam gamaya

Conduis moi de la non-réalité vers la lumière éternelle ; conduis moi de l'ombre vers la lumière ; conduis moi de la mort à l'immortalité

Mantras pour la paix

Lokah samasthah sukino bhavantu

Que tous les êtres puissent de toutes les parties de l'Univers soient heureux

Interprétation originale : <https://www.instagram.com/tv/CaZoAGYF4IP/>

Om namo Narayanaya daso'hamtava kesava

Salutation au seigneur Narayana (avatar de Vishnu, manifestation primordiale du principe vital qui se propage dans l'espace infini), je suis ton serviteur

Interprétation originale : <https://www.instagram.com/tv/CaZoAGYF4IP/>

Om santih santih santih

Om paix paix paix





Mantra de bénédiction des repas

Brahmarpanam brahmahavir brahmagnau brahmanahutam

Brahmaiva tena gantavyam brahmakarmasamadhina

Brahman (la source) est l'oblation, Brahman est le beurre fondu, par Brahman l'oblation est versée dans le feu de Brahman, Brahman en vérité doit être atteint par celui qui voit toujours Brahman dans l'action.

Om bum budhaya namah

Invocation de Mercure et ses qualités

Om cham chandraya namah

Invocation de la Lune et ses qualités

Om Gam Ganapataye namah

Invocation de l'énergie qui donne des bénédictions pour commencer quelque chose et enlève des obstacles sur le chemin

Om gum gurave namah

Invocation de Jupiter et ses qualités

Om kum kujaya namah

Invocation de Mars et ses qualités

Om namah shivaya

Invocation de la pure conscience, de l'éternité et du silence absolu

Om parashakti namah

Invocation de l'énergie primordiale qui apporte ancrage et confiance, puissant mantra du féminin sacré.

Mon interprétation : <https://www.instagram.com/reel/Cdif2HtKkdw/>

Om sham shanaye namah

Invocation de Saturne et ses qualités

Om shum shukraya namah

Invocation de Vénus et ses qualités

Om sum suryaya namah

Invocation du Soleil et de ses qualités





Savitri Gayatri mantra

-> mantra idéal pour ramener de la lumière en soi, dans un espace, dans sa vie. Attention sa prononciation doit être parfaite : n'hésitez pas à bien écouter les enregistrements de ce mantra (pas les chantés ! Mais bien les récitations !).

Om bhur bhuvah svah

Tat Savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yo nah prachodayat

Au coeur de l'expérience du va-et-vient et de la balance de la vie ; la nature essentielle irradiant l'existence est l'adorable Un ; puissent tous les êtres percevoir, par un esprit subtil et méditatif , la splendeur de la conscience illimitée.

Shankara Karunakara Paramesvara Jagadisvara

Shankari Karunakari Paramesvari Jadadisvari

Shankara est plein de compassion, Seigneur suprême, le seigneur du monde, Shankari est la mère pleine de compassion, déesse suprême, la Mère du monde

Chant dédié à Shiva, représentant l'aspect masculin, la puissance universelle de la destruction et de la transformation (déconstruire pour mieux renaître). Ainsi que Shakti, l'aspect féminin, représentant elle aussi la puissance universelle.

Interprétation originale : <https://youtu.be/AWYUjXzA-Ww>

