

Chants et mantra



L'origine des mantras remonte aux textes sacrés appelés « Vedas ». Ces textes sont tellement anciens, qu'ils sont considérés comme étant le recueil littéraire le plus ancien connu à ce jour, ces écrits ont été rédigés avant même l'existence de l'empire Grecque.

Le grand sage Sogyal Rinpoché définit les mantras comme étant « ce qui protège l'esprit »

Un mantra est composé d'une ou plusieurs syllabes qui sont récitées en boucle.

La composition de chaque mantra est basée sur de règles mathématiques très précises. Pythagore, qui est l'inventeur des mathématiques et de l'astronomie moderne a été l'un des premiers érudits à faire des recherches sur les effets des sons sur la psyché ainsi que sur les états émotionnels et spirituels. La pierre

angulaire du discours de Pythagore sur l'influence des sons est basée sur le concept que **les qualités d'un objet sonore** peuvent être transmises à celui qui écoute et entend le son.

La puissance des mantras ne vient pas de leur signification mais plutôt des effets vibratoires créés par chaque syllabe quand elles sont prononcées de façon répétée.

Les mantras sont également très utiles en tant que support de méditation car ils permettent plus facilement de faire le vide et d'éviter de se faire assaillir par un flot de pensées continues.

Comme tout dans l'univers vibre à une certaine fréquence, le fait de réciter un mantra permet d'induire la résonance de ce mantra dans notre corps et notre esprit. Après avoir atteint un certain niveau de résonance, nous n'avons plus besoin de réciter le mantra car c'est le mantra qui se récite en nous. Ce phénomène est très simple à percevoir, après avoir commencé nos réceptions régulières d'un mantra, nous pouvons constater que même si nous ne pensions plus à ce mantra, le mantra revient dans notre tête et nous recommençons la répétition, un peu comme ces chansons entêtantes qui reviennent encore et encore.

Ce que pense le Dalaï Lama de la récitation de mantra

« Il est très bénéfique de réciter le mantra **Om mani padme hum** à cette phrase il rajoute également que pendant la récitation on doit penser à la signification de ces syllabes. Selon le Dalaï Lama ce mantra signifie qu'avec méthode et sagesse on peut transformer l'impureté de son corps, de son discours et de son esprit en un corps, un discours et un esprit exalté et pur d'un Bouddha.



Le plus ancien mantra Bouddhiste *le mantra de la compassion :*

« Om mani padme hum »



Le mantra « *Om mani padme hum* » est souvent représenté en gravure sur des pierres, des tissus ou des maisons. Ce mantra composé uniquement de six syllabes qu'il faut prononcer « *hom-ma-ni-bê-mê-houm* » est le mantra national du Tibet, il est également l'un des mantras les plus connus du bouddhisme.

Chacune des syllabes de ce mantra représente l'une des six vertus transcendantes à savoir la générosité, l'éthique, la tolérance, la persévérance, la concentration et le discernement.

Mantra du Bouddha de la médecine :

« Tayata Om Bekandze Bekandze Maha Bekandze Radza Samudgate Soha... »



Bekandze signifie l'élimination de la douleur, maha bekandze signifie une grande élimination de la douleur. Une explication de la signification du premier bekandze est qu'il se rapporte à l'élimination de la douleur qui cause la vraie souffrance, non seulement de la maladie mais de tous les problèmes. Il élimine la douleur de la mort et de la renaissance causée par le karma et les pensées dérangeantes. Le premier bekandze élimine tous les problèmes du corps et de l'esprit, y compris le vieillissement et la maladie.

Mantra de Tara :

Une divinité aux multiples aspects, elle incarne l'énergie féminine

« Om Tare Tuttare Ture Soha... »

Le mantra de la Tara verte vient de la déesse la plus populaire du bouddhisme. Tara verte est la déesse de la compassion universelle, de l'illumination et des actes vertueux. On dit qu'elle est la mère de tous les bouddhas. Le mot Tara veut dire « *libératrice* ». Selon la croyance bouddhiste, elle libère principalement des peurs des menaces externes. Parmi ces dernières, selon la tradition, on retrouve la peur des éléphants, des lions, du feu, des serpents, des voleurs, des eaux agitées, de l'esclavage et des esprits malins. Par conséquent, le mantra de la Tara verte est un rituel pour conjurer tous ces dangers.

