



calm

comme à la maison

yoga & more

MANTRA D'OUVERTURE

Chaque pratique de yoga ashtanga commence par ce mantra par lequel nous saluons le sage Patanjali ainsi que tous les gurus qui nous ont précédés et qui ont contribué à perpétuer cette ancienne tradition. Par ce mantra nous honorons Patanjali qui est considéré comme étant une des références philosophique et spirituelle les plus importantes de la voie de l'ashtanga yoga.

Pourquoi chante-t-on le mantra en sanskrit?

Le sens du mantra n'est pas seulement contenu dans les mots mais aussi dans les sons. Les sonorités de la langue sanskrite constituent des vibrations spécifiques et ces vibrations sont considérées comme ayant un effet particulier sur la personne qui les prononce et sur son état d'esprit.

**vande gurūṇāṃ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāvabodhe |
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ||**

**ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkhacakrāsi dhāriṇam |
sahasra śīrasaṁ śvetaṁ praṇamāmi patañjalim ||**

Traduction

Je prie aux pieds de lotus du maître suprême,

Qui enseigne la connaissance, éveillant l'immense bonheur de la révélation à soi-même

Qui agit tel le shaman de la jungle.

Capable de dissiper les illusions d'une existence conditionnée.

Devant Patanjali, incarnation d'Adisesa, blanc de couleur et aux mille visages radieux (sous la forme du serpent divin Ananta), à forme humaine sous les épaules, portant le glaive de la discrimination, une roue de feu symbolisant l'éternité et la conque représentant le son divin,

Je me prosterne.

Om