

Les Grands Mantra



Découvrez la pratique chantée des mantras, sous la direction de notre collaborateur Patrick Torre, professeur de Yoga du son et de chants harmoniques. Aujourd'hui :

YHVH et Adonai

«Adonai» est le nom divin utilisé dans les traductions hébraïques pour ne pas prononcer : YHVH, le tétragramme biblique sacré qui définit Dieu dans sa forme inconnaissable la plus haute. Par respect et humilité, les scribes anciens qui recopiaient la Torah, se lavaient entièrement à chaque fois qu'ils devaient écrire le nom sacré YHVH. «YAHWEH», qui vient du verbe hébreu «hâwah» signifie «être». Il a été traduit par «l'Éternel» («ce qui était, est et sera»). «YHVH» l'«imprononçable fut ainsi substitué par «Adonai» (Seigneur).

Les Noms Sacrés

Traduire YHVH, «YAHWEH», par «l'Éternel» ou Adonai par «Seigneur» n'est pas un problème, mais une limitation. Pourquoi faudrait-il d'ailleurs toujours chercher une signification intellectuelle à toute chose et même à Dieu ? L'art des mantras ne se soucie pas de l'interprétation intellectuelle car dans cette démarche le chemin de la connaissance passe par l'expérience. Les mots, même les plus justes, sont inopérants pour révéler l'indicible. Dans la pratique des sons, il faut évacuer la notion conceptuelle de Dieu. Il s'agit simplement d'entrer dans la vibration sonore des Noms Sacrés et d'en faire l'expérience. A chacun d'y trouver sa vérité. Les Noms Sacrés que les traditions utilisent pour nommer Dieu sont souvent de très grands mantras de réalisation dont la puissance méditative se révèle dans la pratique. La vibration consciente des syllabes sacrées libère le noyau d'énergie spirituelle qui sommeille dans les phonèmes des grands mantras. Cette expérience peut conduire à la connaissance la plus haute.

«Adonai» est : Ah-Do-Na-i

- «Ah» : le souffle divin créateur, l'énergie divine en expansion sans limite. Sentez dans ce son, l'immensité du plan horizontal projeté dans l'espace infini.
- «Do» : après l'expansion sans limite de ce «Ah» infini se dessine la naissance

d'une globalité qui contient toutes choses. Il y a l'idée de vivre cet espace infini et plein, dans le cœur de l'homme. Il semble contenir et redéfinir toute la création. Sentez cette ampleur et cette complexité indicible.

- «Na» : concerne l'expérience intérieure, au niveau du centre laryngé. Etablir la communication par-delà la perception du plan horizontal dans la conscience même de l'homme. Une rencontre intérieure avec lui.
- «I» : concerne la verticale, l'ascension spirituelle de l'esprit vers le centre coronal. L'élévation de l'énergie spirituelle du cœur vers la fusion et l'union avec le divin. Le cœur étant perçu comme un temple vide près à recevoir cette universalité.

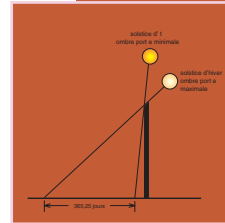
Pratiquez le mantra

Fermez les yeux et centrez-vous sur votre petite respiration naturelle, sans l'influencer. Laissez aller le flot de l'air en suivant son parcours de la pointe des narines jusqu'aux alvéoles pulmonaires. Détendez le larynx, comme dans un bâillement léger et permanent. Placez la voix dans le médium pour faire vibrer le son au cœur, dans la gorge et au niveau des lèvres. Un large volume de résonance buccale. Chantez sur un seul souffle : «Adonai» (Ah-Do-Na-i). Observez la résonance physique des sons dans la poitrine, puis plus subtilement la sensation des différents phonèmes, leurs résonances dans l'espace du cœur, le centre laryngé, le centre coronal. Restez centré dans le cœur et goûtez le son subtil du mantra : laissez venir le spectacle intérieur des mouvements de la conscience. Laissez le mantra porter l'expérience. Goûtez les sons et observez les effets du mantra dans la suspension. Entrez peu à peu dans l'espace du silence intérieur. Abandonner toute notion de «faire» pour totalement «laisser faire». Observez sans commentaire intérieur... un sourire sur les lèvres et dans le cœur.

Patrick Torre

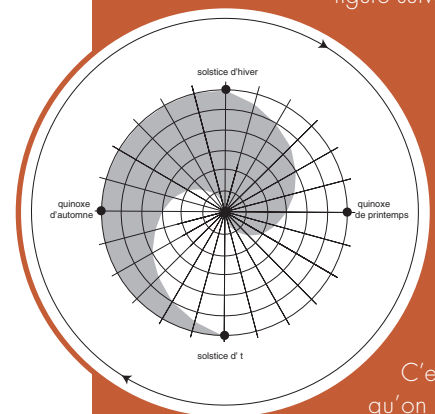
DECIDEMENT, IL EST PARTOUT CE YIN-YANG !

Prenez une perche en bois, plantez-la perpendiculairement au sol, quelque part dans l'hémisphère nord. Tracez un cercle, divisez-le en 24 quartiers égaux correspondant à 24 périodes de 15 jours, soit au total une année (365,25 jours exactement). Mesurez la longueur



de l'ombre projetée par la perche tous les 15 jours, et reportez-la sur les 24 rayons de votre cercle. Du solstice d'été (21 juin : ombre portée minimale) jusqu'au solstice d'hiver (21 décembre : ombre portée maximale), reportez la longueur depuis la périphérie du cercle vers le centre, à l'image de l'énergie de vie qui est animée d'une dynamique de concentration. Du solstice d'hiver à celui d'été, reportez-la depuis le centre vers la périphérie, tout comme l'énergie de vie est animée d'une dynamique d'expansion. Puis reliez entre eux tous les points que vous avez positionnés.

Vous y êtes ? Vous obtiendrez la figure suivante.



C'est ce qu'on fait les anciens chinois en s'appuyant sur leur calendrier divisé en 24 segments selon les positions du soleil sur le zodiaque. Le résultat vous rappelle quelque chose ?

{Source : Allen Tsai / www.chinese-fortunecalendar.com/yinyang.htm}

