

Le mantra Tryambakam (aussi appelé le Maha Mrityunjaya Mantra)

Le mantra de guérison pour la libération

Ce mantra est très connu et peut être chanté à de nombreuses occasions dans la tradition hindoue. Dans les séances de yoga, certains professeurs vont l'utiliser pour faire résonner ses vibrations dans le corps physique et énergétique de ses élèves. C'est un mantra sacré que certains placent parmi les plus puissants et les plus poétiques.

Ses premières traces sont très anciennes, c'est un mantra consacré à Shiva qui remonterait jusqu'au Veda¹. C'est donc un mantra sacré dont les vertus sont immenses. Maha Mrityunjaya Mantra, que l'on appelle également Tryambakam ou Mantra du troisième œil, est un puissant mantra de guérison qui ne résonne pas uniquement dans le corps, mais également dans l'esprit, le corps énergétique et spirituel.

C'est un mantra qui se chante dans la tradition du Japa² mantra, mais aussi qui s'étudie : il révèle toute la poésie du sanskrit, mais aussi toute sa complexité d'interprétation. Les traductions sont nombreuses tout comme les analyses. Vous trouverez ici le début d'un fil à tirer pour explorer ce mantra que ce soit par la pratique ou par l'intellect.

Maha Mrityunjaya Maha Mrityunjaya : le mantra moksha du troisième œil

Maha Mrityunjaya fait partie des mantras moksha³ tout comme le Gayatri mantra et le Vishnu Sahasranama.

Moksha est un concept majeur que l'on retrouve dans les Upanishad. C'est la libération des âmes du cycle de renaissance et du retour au sein de l'unité avec Brahman.

Maha Mrityunjaya Mantra ou Tryambakam est donc un mantra de guérison et de libération. Il faut comprendre ces deux termes en prenant conscience du sens qu'ils ont dans l'hindouisme et dans le yoga.

La guérison est un chemin vers la libération de l'âme. La résurrection n'est pas une promesse de vie éternelle, mais un cycle à briser pour que l'âme puisse rejoindre Brahman. On peut appeler cet état Moksha, mais on le retrouve aussi sous le nom de Samādhi (8ème pilier du Yoga) dans les Yoga sutra de Patanjali.

Les mantras Moksha sont des prières, mais dans la conception hindouiste, il n'y a pas une scission formelle entre le monde sacré et le monde profane : ce sont deux réalités de la vie d'un être humain. Pour guérir le corps physique, il faut guérir le corps énergétique et spirituelle et inversement. On retrouve là le credo de la médecine ayurvédique.

¹ Le **Veda** (ou les védas[a]) est un ensemble de textes qui, selon la tradition, ont été révélés (par l'audition, *Shruti*) aux sages indiens nommés *Rishi*. Cette « connaissance révélée » a été transmise oralement de brahmane à brahmane au sein du védisme, du brahmanisme, et de l'hindouisme jusqu'à nos jours sur une période indéterminée.

L'origine dans le temps des textes védiques est une question qui est l'objet de débats tant en Inde que parmi les indianistes européens. Pour les auteurs européens, les premiers textes de la tradition védique auraient été composés à partir du XVe siècle av. J.-C., Des auteurs indiens proposent une datation plus ancienne basée sur l'assèchement de la rivière principale, la Sarasvatī, asséchée en 1900 av J-C.

²**Japa** est un terme sanskrit qui désigne la répétition, un très grand nombre de fois, d'un nom de divinité, de paroles sacrées ou formules mystiques généralement à l'aide d'un chapelet appelé japa mālā.

³**Moksha** représente l'accomplissement du potentiel humain le plus élevé et la réalisation de la vérité éternelle qui réside au cœur de l'existence - l'unité indivisible de l'âme individuelle (Atman) avec la réalité ultime (Brahman).

Utilisez Maha Mrityunjaya Mantra sur votre tapis de yoga en début ou en fin d'une séance ou avant de méditer n'est en rien une démarche religieuse. Néanmoins, il est primordial de le faire en conscience. Chacun de ses mots et donc de ses sons, résonnent au-delà de leurs sens. C'est une prière, mais l'art des mantras est universel parce qu'il dépasse la foi, parce que la conception du monde et de la vie dans la philosophie du yoga n'est pas dédiée à un peuple, une religion et même à une philosophie. Le mantra comme le yoga postural induit un mouvement qui agit que vous soyez dans la foi, dans la spiritualité ou simplement dans la pratique. Il sera d'autant plus bienfaisant si vous joignez à sa pratique une intention, une direction.

Comment chanter le mantra Tryambakam ?

Vous trouvez-ci-dessous la version complète du mantra. Généralement, c'est le premier paragraphe qui est chanté dans les séances de yoga. Les traductions du sanskrit sont difficiles car le sens des mots peut varier selon la lecture et l'interprétation. Souvent, ils ont été traduits en anglais puis en français ce qui donne des versions plus ou moins différentes.

Le mantra Tryambakam traduit :

Om tryambakam yajaamahe

Om, nous vénérons Tryambaka, celui qui a trois yeux (Shiva)

Sugandhim pushti vardhanam

Celui qui est parfumé et qui prend soin de tous les êtres

Urvaarukamiva bandhanaan

Par Amour pour l'Immortalité, puissions-nous être libéré de la mort

Mrtyor mukshiya maamritat

Aussi facilement qu'on coupe la tige qui ligote la citrouille

Autre translittération possible :

Protège-moi, ô Seigneur Shiva aux trois yeux. Accorde-moi la santé et l'immortalité et arrache-moi aux griffes de la mort, comme un concombre est coupé de sa liane.

En sanskrit, un mot est également un concept et ouvre des portes vers une vision du monde qui peut être déroutante notamment avec les mantras moksha qui nous plongent dans le monde spirituel hindou.

Ces mantras demandent une grande curiosité et une grande humilité. L'envie d'apprendre et de comprendre au-delà de son tapis de yoga, c'est aussi une façon de progresser dans son apprentissage de la discipline. Voici quelques concepts que vous trouverez dans Tryambakam et chacun d'eux mériterait un livre si ce n'est plus :

- Tryambakam : c'est le triptyque associé à Shiva : détruire, créer, conserver. On parle aussi des trois yeux dont le troisième œil, l'œil de l'âme, est celui de Shiva pour l'unité, alors que les deux autres représentent la dualité. C'est pour cette raison qu'il est parfois appelé Mantra du 3ème œil.

- Sugandhim : cela veut dire parfum qui qualifie la personne vertueuse et suprême

- Bandhanam : c'est la tige de la citrouille ou du concombre. On peut être étonné, mais il faut comprendre ici que le concombre représente un état inférieur.
- Mukshiya : c'est une prière pour demander d'être libéré des cycles de réincarnation.

Maha Mrityunjaya Mantra en intégralité

Om tryambakam yajamahe Sugandhim pusti vardhanam Urvarukamiva bandhanam Mrtyor muksiya ma'mritat	Nous adorons le Seigneur Shiva, celui qui a trois yeux, celui qui est parfumé et qui prend soin de tous les êtres. puissions-nous être libérés de la mort par l'amour de l'immortalité, tout comme le concombre est facilement détaché de sa tige.
Om sarvesham svastir bhavatu Sarvesham shanti bhavatu Sarvesham purnam bhavatu Sarvesam mangalam bhavatu	Om, bénédiction sur tous, que la paix soit sur tous, que tous trouvent le contentement, que tous ne rencontrent que ce qui est propice
Sarve bhavantu sukhinah Sarve santu niramayah Sarve bhadrani pasyantu Ma kascid dukkha-bhag bhavet	Que tous soient heureux ! Que tous soient en bonne santé ! Que tous réalisent ce qui est auspiceux ! Que personne ne soit malheureux !
Asato ma sat gamaya Tamaso ma jyotir gamaya Mrityor ma amritam gamaya	Conduis-moi de l'ignorance à la connaissance Conduis-moi de l'ombre à la lumière Conduis-moi de la mort (mrityor) à l'immortalité (à la conscience du Soi qui demeure.)
Om purnamadah purnamidam Purnat purnamudachyate Purnasya purnamadaya Purnameva vasishyate	Om, c'est l'infinité, là C'est cette infinité, ici L'Infinité émane de l'infinité Et seule l'infinité demeure, Signification : Ce qui est visible est l'infini. Ce qui est invisible est aussi l'infini. De l'Être infini est né le fini, mais étant infini, seul l'infini demeure. Paix dans mon cœur, paix les uns avec les autres, paix dans le cosmos.
Om shanti shanti shanti	Om, paix, paix, paix