

# **GAYATRI MANTRA**

## **Le Mantra de Transmutation du Corps, du Mental et de l'Esprit**

OM BHUR BHUVAH SWAH  
TAT SAVITUR VARENYAM  
BHARGO DEVASYA DHEEMAHI  
DHIYO YO NAH PRATCHODAYAT

« Entrons en contemplation devant la source radiante de toute lumière ; puissent nos esprits s'y fondre, et ainsi éveiller notre perception et notre compréhension dans les niveaux physique, vital et mental. »

La Gayatri mantra est attribuée pour sa conception au sage Vishva Mitra. On le trouve dans le Rig Véda (3-62-10) et dans le Yajur Véda 3-63. Il est connu comme la mère des Védas puisqu'il stimule la révélation.

*Origine* : la Gayatri a 24 syllabes, elle est l'un des mantras les plus importants du yoga. On dit que la Gayatri contient l'essence des védas, que OM contient l'essence de la Gayatri et que OM est l'expression de l'absolu. La Gayatri peut-être considérée comme l'aspiration concrète de chacun à vouloir aller plus profondément. Elle peut-être utilisée comme un point de concentration pour la méditation, comme une prière (expression de dévotion) et comme un sankalpa (résolution).

*Bénéfices* : chanter la Gayatri calme le mental et les émotions, et donc nous prépare à la méditation. Cela permet d'éveiller la buddhi – la perception subtile, la capacité de voir derrière la « scène », elle est éveillée à travers le troisième œil ou Agya Chakra. Cela nous initie à nivritti marga, le retour spirituel à la source.

*Sens des mots* :

Om : Symbole de la vibration primordiale qui a crée (et continue à créer) toute chose.

Bhur : le plan physique.

Bhuvah : le plan vital / énergétique.

Swah : le plan mental incluant le psychique.

Tat : cela ; l'absolu ; paramatma ; l'intelligence sous-jacente.

Savitur : le soleil ; qui peut faire référence à la fois au soleil physique dans le ciel qui permet la vie sur terre, et à l'atma (conscience) qui nous nourrit de l'intérieur et depuis laquelle nous pouvons devenir spirituellement éveillé.

Varenyam : excellent, adorable, digne d'être vénéré.

Bhargo : la lumière ; la radiance ; la lumière qui accorde la sagesse.

Devasya : le divin ; l'ineffable.

Dheemahi : puissions-nous méditer sur

Dhiyo : Buddhi ; faculté mentale qui permet le flot de la conscience.

Yo : qui

Naha : notre

Prachodayat : éclairé ; éveillé.

*Pratique* : idéalement, la Gayatri devrait être récitée trois fois par jour aux sandhyas – entre le jour et la nuit (aube), entre le matin et l'après-midi (midi) et entre le jour et la nuit (crépuscule).



OM BHUR BHUVAH SWAH  
TAT SAVITUR VARENYAM  
BHARGO DEVASYA DHEEMAHİ  
DHIYO YO NAH PRATCHODAYAT