

Les enseignements de base des mantras



Voici une opportunité unique pour quiconque souhaite découvrir le monde des mantras, apprendre leur fonctionnement, leur rôle, leur lien avec différents types de yoga, incluant même le Hatha yoga. En effet, en Inde, on ne trouve pas une seule tradition qui ne soit associée aux mantras. C'est pourquoi ce sujet sera utile à ceux pour qui cela n'est pas encore suffisamment clair.

- **Lundi 10 Juillet**

La journée entière sera consacrée à la théorie de la connexion du prana, shabda (la vibration du son), jyoti (la lumière), sphota (la révélation de la vibration sonore), etc., comme les processus de la manifestation du son ; jusqu'à l'origine de toutes les choses créées et le rôle qu'y joue le Shabda Brahman.

Matin

Explications sur l'influence de la vibration sonore dans les méthodes des différents types de yoga suivants: Mantra, Hatha, Laya, et Raja. La première moitié de la journée sera consacrée aux pratiques relatives au Hatha et Laya Yogas.

Après-midi

Analyse des quatre niveaux de la manifestation sonore: para, pashyanti, madhyama, vaikhari, car ils participent au pranayama et à dhyana. Nous verrons également comment l'intégralité de l'alphabet sanskrit (Matrika) se manifeste depuis l'anahata-nada et il y retourne pour y être absorbé.

Etude des méthodes associées à visarga et anusvara (bindu).

Pratiques liées à visarga et bindu.

- **Mardi 11 Juillet**

Matin

Présentation des Bija mantras (mantras syllabiques), leurs variétés et leur signification.

Le thème des bases phonétiques du Sanskrit, langue très importante pour les traditions indiennes.

Il sera question des mantras (allongement de la durée du son) mais aussi des svaras et comment tout cela influe sur l'énergie du pratiquant.

Les pratiques seront données à la fin.

Après-midi

Suite du thème sur le son, nous nous familiariserons avec les mantras suivants: vaidika, pauranika, tantrika, shabar mantras (comme bases de mantras pour les autres traditions, incluant les traditions non-hindoues)

Les mantras simples qui sont pratiqués chez les Natha yogis seront donnés comme exemples.

- **Mercredi 12 juillet**

Matin

Le système des chakras et ses connexions avec les mantras.
Pratiques.

Après-midi

Les éléments les plus importants pour les mantras vaidika, tantrika et pauranika, à savoir: pranayama, butha-shuddi, viniyoga, nyasa, dhyana, japa.
Explications sur les diverses sortes de japa.
Pratique de japa à la fin.

- **Jeudi 13 Juillet**

Matin

Matinée entièrement consacrée au thème de bahir yajna et atma-puja (la puja mentale).
L'explication du concept de puja, les éléments des offrandes qui y sont reliées, les règles de sélection des shlokas pour les offrandes et des différents ingrédients, le concept de la "puja intérieure".
Pratique.

Après-midi

De plus amples informations sur la variété des mantras, nyasas, yantras et autres seront données.

- **Vendredi 14 Juillet**

Matin

Des conseils détaillés sur l'utilisation des mantras en connexion avec les données astrologiques (panchanga), les approches pour composer ou préparer une pratique personnelle ainsi que des mantras simples que toute personne connaissant les principes (expliqués les 4 premiers jours du stage) pourra utiliser.

Après-midi

A la fin, une puja sera réalisée pour le bénéfice de tous les participants. Ce sera à la fois une opportunité pour consolider le matériel enseigné et une puja pour acquérir des bénédictions.

Horaires du stage:

Le stage débutera lundi 10 Juillet à 8h.

Chaque journée du séminaire s'articulera comme suit:

- **Le matin**: de 8h à 12h30 avec une pause de 10h30 à 11h
- **L'après-midi**: de 14h30 à 18h30 avec une pause de 16h à 16h30

Horaires des repas:

- Petit déjeuner à partir de **6h30**.
- Déjeuner à **12h30**.
- Dîner à **18h45**.

Notez que tous les repas à l'Abbaye se prennent en silence. Merci d'observer le règlement par respect profond des moines qui habitent ce lieu.

