

Entre deux fêtes du yoga... une Sadhana

Lancement Stage 25-26 juin → Fin Guru Purnima 13 juillet

Lors d'un récent échange par zoom, Swami Niranjan nous invitait à recentrer notre pratique sur un objectif simple : augmenter en nous **Santé Bonheur et Harmonie**. Voilà qui enchante notre solstice d'été !

D'abord, la Journée Internationale du Yoga que nous fêtons au Dojo le week-end du 25 et 26 juin. Autre fête du yoga, moins officielle et plus intime, Guru Purnima à l'ashram le 13 juillet, Cité Trévis de 7h à 9h du matin. Entre ces deux dates, nous vous proposons une sadhana (discipline régulière), sur 18 jours consécutifs. La pratique consiste en la répétition quotidienne de 108 Maha Mrityunjaya Mantra.

Quelques incitations pour mieux nous suivre.

Les scientifiques s'intéressent depuis longtemps aux effets du son sur la matière. Swami Niranjan se réfère à une expérimentation qui portait sur l'influence positive qu'exerce le Mrityunjaya Mantra sur les individus et l'environnement. L'histoire se passe à Madrid dans les années 80. Des gens avaient été réunis dans un stade pour chanter ensemble le fameux mantra. Il s'agissait de rien moins qu'un projet de la Nasa visant à enregistrer les résultats sur une 'Quantum Machine'. Elle a montré que la récitation collective créait une 'bulle d'énergie'. Les vibrations recueillies étaient susceptibles d'entrer dans une mémoire d'ordinateur. Une fois activées, elles pouvaient servir à redonner l'énergie du bien-être à celles et ceux qui les recevaient.

Notre proposition

Sur cette lancée, nous vous proposons ceci : chez vous, chaque jour, entre les deux dates citées plus haut, du dimanche 26 juin au mercredi 13 juillet, répétez-le 108 fois l'après-midi ou plus tard, avant le repas du soir.

Nous démarrons cette sadhana le dimanche 26 juin après-midi au Dojo et la terminerons le 13 juillet à 9h à l'ashram. Vous pouvez vous joindre à nous de chez vous. Par ailleurs, nous vous offrons de nous réunir à l'ashram les samedis 2 et 9 juillet à 17h30 si vous le pouvez, pour le répéter ensemble.

Texte du Mrityunjaya Mantra

OM Tryambakam yajamahe
Sugandhim pushti vardhanam
Urvarukamiva bandhanan
Mrityor mukshiya mamritat

Pour entendre Swami Satyananda chanter

108 fois le Mrityunjaya Mantra cliquez ici :

<https://youtu.be/ngliDD4C5sg>