

# MANTRA du SOLEIL

om hrām udyannadya mītramahaḥ |

Le Soleil s'est levé dans le matin.

mītra : ami, le soleil levant est considéré comme l'ami car il se lève fidèlement tous les matins sans rien attendre en retour ; udayam : se lever ; aday : maintenant ; ahaḥ : matin.

om hrīm ārohannuttarāṇdivam ||

Le Soleil se dirige vers le Nord pendant la journée.

divam : pendant la journée ; ārohanam : se dirigeant vers ; uttaram : le Nord ;

om hrūṃ hdrogaṃ mama sūrya |

Ôh Sūrya, débarrasse-moi de mes problèmes mentaux.

sūrya : un des noms du soleil signifiant qu'il nous rend actifs ; mama : moi, me ; hrd : cœur, endroit des émotions ; rogam maladie, déséquilibre ; hdrogaṃ : problèmes mentaux ;

om hraim harimāṇāṅca nāśaya |

Ôh Sūrya, débarrasse-moi des maladies issues du déséquilibre des humeurs (doṣa).

nāśaya : éliminer, enlever ; harimānam : couleur jaune (maladie-du foie) ;

om hrauṃ śukēṣu me harimāṇam ||

Donne ma « couleur jaune » aux perroquets et autres oiseaux.

śuka : perroquets ;

om hraḥ roṇāṅkāsu dadhmasi |

roṇāṅka : étourneaux ; dadhmasi : donne-leur. Il y a des facteurs externes qui peuvent nous causer de la douleur (adhibautikam). On demande au soleil d'éliminer ces facteurs et de nous donner de la force et de la vigueur.

Par ces six premières lignes : nous demandons au soleil de nous libérer de nos problèmes intérieurs (mentaux), de rétablir l'équilibre de nos « humeurs » (pitta, vata, kapha), et de nous protéger des influences externes néfastes ou dangereuses.

om hrām atho hāridraveṣu me |

Et encore, donne ce « jaune » aux arbres « haritata » ou plantes « haridra ».

atho : aussi ; haridraveṣu : des arbres « haritata » ou plantes « haridra » (dont on tire le curcuma).

om hrīm harimāṇannidādhmasi |

Donne-moi la force de gérer (faire face à) mes problèmes et difficultés.

harimānam : jaune ; nidadhmasi : placer, offrir, transférer à d'autres ce jaune...

om hrūṃ udāgādayamādityaḥ |

Le Soleil s'est levé avec toute sa puissance.

Āditya : fils d'Āditi, le Soleil personnifié en 12 aspects radieux ou positions célestes.

om hraiṃ viśvena sahasā saha |

Le Soleil est présent dans l'univers et doté de toutes ses qualités.

viśvena : l'univers ; sahasā saha : doué ou doté de qualités.

om hrauṃ dviṣantaṃ mama randhayan |

Le Soleil va détruire tous mes ennemis.

dviṣantaṃ : ennemis ; randhayan : détruire.

om hraḥ mo ahaṃ dviṣato'rātham ||

Le Soleil détruit tous ceux (et tout ce qui) montre de la haine ou du danger pour moi, mais fasse que moi-même je n'agisse pas de même, que je n'éprouve aucune haine envers ce ou ceux qui me menacent.

ahaṃ : moi, je ; dviṣato' : dégoût, répugnance, haine, antagonisme (dveṣa).

Ces récitations visent à produire un changement d'attitude en nous. Le Soleil a le pouvoir de nous donner l'énergie, la force, mais il peut également apporter la paix intérieure, l'équanimité : puissé-je me conduire correctement, ne pas nuire.

## MANTRA du SOLEIL (explications)

mantra pour la SANTÉ [ Le SOLEIL ]

Les sept bija mantra ou bijaṣara (mantra de base ou "mantra semence") sont hr̥m̐ - hr̥m̐ - hr̥m̐ - hr̥m̐ - hr̥m̐ - (hr̥m̐) - hr̥m̐.

Ils représentent les sept couleurs du Soleil (ou de l'arc-en-ciel). Ces sept "semences sonores" représentent aussi les sept chevaux qui tirent le chariot de Sūrya, le Soleil dont le majestueux temple de Konarak en Orissa est l'une des plus belles représentations.

Dans le hr̥m̐, le "h" ou "ha" représente ākāśa, l' Espace / Ether, tandis que "ra" est Agni, le Feu, les deux constituants de Sūrya. En fait, le hr̥m̐ n'est pas prononcé, on n'en récite que six traditionnellement car le hr̥m̐ est compris dans le hr̥m̐ (récité en premier) et le hr̥m̐, cité en dernier.

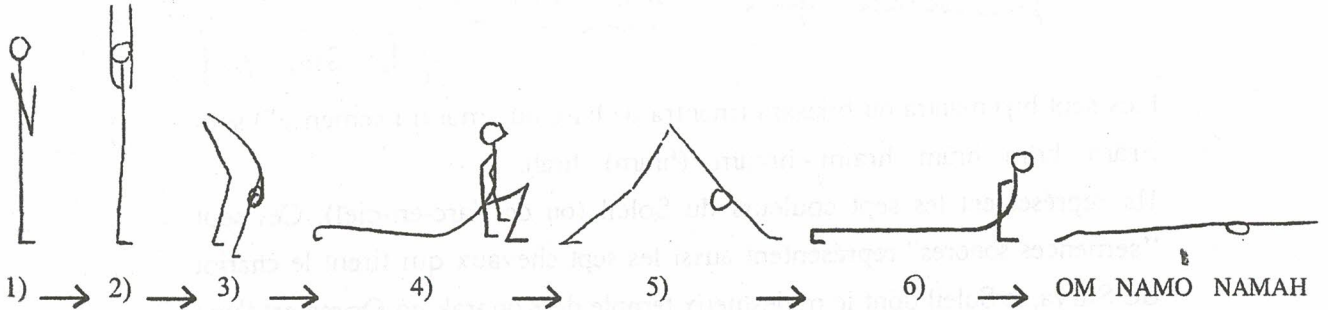
La récitation "sambhitā pāthah" du sūrya mantra comprend 12 lignes.

Les mantra 1 à 4 s'adressent au Soleil au départ de sa phase ascendante, alors qu'on ne le voit pas encore. Là, on l'appelle "mitra", l'ami, celui qui nous veut du bien. Il est réputé pour éliminer les maladies du hṛdaya (d'où son surnom de "health mantra"), de même que celle qui proviennent d'un foi affaibli (harimāṇam).

Avec les mantra 5 à 8, au moment où le Soleil apparaît progressivement à l'horizon, le récitant demande l'obtention d'une bonne santé (ārogya, cf. haṭha-yoga-pradīpikā) pour lui et tous les membres de sa famille (oncles, tantes, cousins... inclus), pour les oiseaux et les autres animaux également.

Les mantra 9 à 12 s'adressent au Soleil levant, qui brille de mille feux et illumine le monde. Le Soleil détruit tous les obstacles. Ayant intégré la force que lui donne l'astre du jour, le récitant peut alors faire face à toutes les éventualités de la journée.

Salutation au soleil



1) OṂ HRĀM UDYANNADYA MĪTRAMAHAḤ

2) OṂ HRĪM ĀROHANNUTTĀRĀMDIVAM

3) OṂ HRŪM HRDROGAM MAMĀ SŪRYA

4) OṂ HRAIM HARIMĀṆĀŅCA NĀŚAYA

5) OṂ HRAUM ŚUKEṢU ME HARIMĀNAM

6) OṂ HRAḤ ROPANĀKĀSU DADHMASI

OṂ NAMO NAMAḤ

6) OṂ HRĀM ATHO HĀRIDRAVEṢU ME

5) OṂ HRĪM HARIMĀṆANNIDĀDHMASI

4) OṂ HRŪM UDĀGĀDAYAMĀDITYAḤ

3) OṂ HRAIM VIŚVENA SAHĀSĀ SAHA

2) OṂ HRAUM DVIṢANTAM MAMĀ RANDHAYAN

1) OṂ HRAḤ MO AHAṆ DVIṢATORĀTHAM