

# Aide à la culture et à la rencontre du YOGA traditionnel

*Les Yogas Sutras de Patanjali*

*La Bhagavad GITA*

*Traduction Anne-Marie Esnoul et Lacombe et Points Sagesses*

Le Hatha-Yoga-Pradipika

Le Samkhya

Les 7 Upanishads, Traduction Jean Varenne ed.Sagesses

Le Védanta

[Publications](#) de Yogi Babacar Khane

Yoga et symbolisme SHRI MAHESH

Pranayama dipika, Lumière sur le Pranayama IYENGAR BKS éditions  
Buchet/Chastel

Yoga dipika, Lumière sur le Yoga IYENGAR BKS éditions Buchet/Chastel

L'ARBRE du YOGA BKS IYENGAR édition Buchet/Chastel

Ayurvéda science de l'auto-guérison Vasant Lad Ed. Guy Trédaniel

L'ESPACE-MONDE du YOGA De la santé aux paysages thérapeutiques mondialisés  
d'Anne-Cécile Hoyez éditions PUR Presses Universitaires de Rennes

PROPOS SUR LE BONHEUR Alain ed. Folio essais

DVD : YOGANANDA

DVD : "[le Souffle des Dieux](#)", Jan SCHMIDT-GARRE

*Le Souffle des Dieux raconte la vie et les enseignements de Krishnamacharya à travers les yeux du réalisateur Jan Schmidt-Garre, parti en quête des origines du courant de yoga le plus pratiqué au monde. Son voyage le mène des célèbres étudiants et parents de Krishnamacharya à la source du yoga moderne, le palais du Maharaja de Mysore. Il y découvre les différents styles et méthodes d'enseignement des maîtres yogis. Ce documentaire est composé tout à la fois d'images d'archives très rares et de magnifiques reconstitutions.*

# Mantras

Om

## Shiv Mahamrityunjaya Mantra

Om Tryambakam Yajamahe  
Sugandhim Pushtivardhanam  
Urvarukamiva Bandhanan  
Mrityor Mukshiya Maamritat

Nous adorons le « trois en un »

C'est à dire le Seigneur Shiva lui-même, qui est parfumé et qui nourrit toute chose !

Il doit me libérer de la mort pour la cause de l'immortalité,

Comme le concombre est séparé de ce qui rampe

Et est délivré de ses chaînes.

**AUM/OM:** Absolute reality. That which encompasses the three states of [waking, dreaming, deep sleep](#), represented by AUM, the three levels of [gross, subtle, causal](#), the three levels of [conscious, unconscious, subconscious](#), and the three universal processes of coming, being, and going. Absolute silence beyond the three levels is the [silence](#) after [AUM](#).

**Tryambakam:** Trya means three. Ambakam means eyes. It means the three eyes of the Absolute, which are the processes of creation, existence, and dissolution, as well as the other triads, which are part of AUM. The three "eyes" means experiencing these three stages and triads at one time, from the higher, all pervasive vantage point of the Absolute.

**Yajamahe:** We rejoice in meditation on all of this.

-----

**Sugandhim:** Means fragrance. Like a spreading fragrance, all of this permeates the whole of existence, while at the same time being that existence

**Pushtivardhanam:** Means that which sustains and nourishes all. Thus, the fragrance that permeates all is the sustainer of all beings, while also the essence of all beings.

-----

**Urvarukamiva:** Urva means big and powerful. Arukam means disease, like the spiritual diseases of ignorance and untruth, which are like the death of Wisdom or Truth.

**Bandhanan:** Means bound down, as in bound down to the ignorance and untruth.

-----

**Mrityor:** Means ignorance and untruth.

**Mukshiya:** Means liberation from the cycles of physical, mental, and spiritual death.

**Maamritat:** Means please give me rejuvenating nectar, so as to have this liberation, like the process of severing the cucumber from the creeping vine.

Radio Gandharv a Gana : [La radio védantique](#)