Tryambakam

Le Maha Mantra Mrityun Jaya, plus connu sous le nom de Tryambakam, est l’un des plus beaux, et surtout des plus puissants, Mantras sanskrits.

Dédié à Shiva, on le considère à la fois comme un Mantra d’éveil, de purification karmique, d’immortalité et de guérison aux trois niveaux : mental, émotionnel et physique.

Vieux de plus de 3000 ans, puisqu’on le retrouve mentionné dans le Yajurveda, un des plus anciens recueils de Mantras, d’invocations et de rites de l’époque védique, le Mantra Tryambakam s’adresse à Shiva, le bienveillant destructeur d’illusion.

Autrement dit, à la Conscience. Tryambakam veut dire « trois yeux ».

Vous vous en doutez, de ces trois yeux c’est le troisième qui fait la différence !

Les deux premiers yeux représentent la dualité : le passé et le futur, le sujet et l’objet, etc.

Le troisième œil, lui, est celui de la Sagesse, de la Vision spirituelle, de l’Unité.

Par conséquent, réciter ce Mantra revient à prier Shiva (tryambakam) d’ouvrir notre troisième œil.

Et c’est également pour cette raison que l’exotérisme hindou peint et dépeint souvent Shiva en train de détruire le mal d’un simple coup de troisième œil.

Ce fameux « mal », c’est naturellement l’illusion !

Et, plus précisément dans ce Mantra, l’illusion à l’origine de la peur fondamentale de l’ego : la peur de la mort.

Ce Mantra est donc un « Mantra moksha », un Mantra de libération, un Mantra d’immortalité.

En d’autres termes, il est censé vous aider à réaliser la conscience qui n’est jamais née ni ne mourra.

Par extension, il est aussi thérapeutique.

Selon Sivananda, « Maha Mantra Mrityun Jaya supprime les accidents, les maladies incurables et assure la longévité ».

Toutefois, il va sans dire qu’un tel pouvoir est réservé aux pratiquants sérieux, qui le répètent un nombre précis de fois, selon le rituel.

En règle générale, on compte de une à quatre fois 108 répétitions du Mantra par jour pendant 40 jours.

Mais il existe une infinité d’autres comptages savants, pouvant aller jusqu’à totaliser 125 000 répétitions, et affectés à des objectifs particuliers.

En version « light », disons que ce Mantra exige quand même un extrême minimum de trois répétitions, suivies d’un « Om Shanti, Shanti, Shanti ».

Au-delà de ce minimum, tous les multiples de trois font l’affaire !

Le meilleur moment pour le chanter est durant les premières heures du matin, avant l’aube.

Mais rien n’empêche de le pratiquer chaque fois qu’on en ressent la nécessité.

Voici les paroles de ce magnifique Mantra :

**Om Tryambakam Yajamahe   
Sugandhim Pushtivardhanam   
Urvarukamiva Bandhanan   
Mrityor Mukshiya Maamritat**

Une traduction condensée pourrait être la suivante :

Méditons sur les trois yeux de la Réalité

Dont le parfum imprègne tous les êtres.

Par Amour pour l’Immortalité, qu’Elle nous libère de la mort

Aussi facilement qu’on coupe la tige qui ligote le concombre.

Mais, comme toujours, un Mantra ne se comprend bien qu’en méditant sur chaque mot.

**Om** : C’est le Un, la Réalité au-delà des trois états de conscience de veille, de rêve et de sommeil sans rêve.

**Tryambakam** : Cela signifie tout simplement trois (trya) yeux (ambakam). Comme on l’a vu, les deux premiers yeux sont ceux de la dualité, et le troisième celui de l’Unité. Mais on peut aussi voir ces trois yeux comme la création, la conservation et la destruction.

**Yajamahe** : C’est l’adoration, la vénération, la méditation hautement réjouissante.

**Sugandhim** : C’est le parfum qui, dans ce Mantra, imprègne tous les êtres… au point d’être tous ces êtres.

**Pushti** : C’est l’épanouissement, la plénitude de vie, l’abondance.

**Vardhanam** : C’est ce qui soutient et nourrit.

**Urvarukamiva** : Plus délicat à traduire. Urvarukam, c’est le concombre. Mais Urva, c’est grand, puissant. Et Arukamiva désignerait aussi les « maladies spirituelles »… comme l’inconnaissance ou le mensonge, tout ce qui détruit la Sagesse et la Vérité. Enfin, iva veut dire comme. Il s’agirait donc ici d’une formule prenant le concombre attaché à sa tige comme métaphore de la conscience attachée à son ego.

**Bandhanan** : C’est la tige (en l’occurrence du concombre). Et, plus largement, c’est ce qui lie à l’état de conscience inférieur.

**Mrityor** : C’est la mort et, par extension, l’inconnaissance et le mensonge… qui sont des morts spirituelles.

**Mukshiya** : C’est la demande de libération de la mort et des cycles de réincarnation. « Libérez-nous ».

**Maamritat** : C’est l’immortalité.

**Om Tryambakam Yajamahe**

**Sugandhim Pushtivardhanam**

**Urvarukamiva Bandhanan**

**Mrityor Mukshiya Maamritat**

**SWAHA**

**Om TryambakamYadjamahé  
ChouganedimPoushtivardaname  
Ourva roukamivaBanedanane  
Mritchyour MoukchiyaMamritate**

**SWA HA**

**Om Try-am-ba-kam-Ya-dja-ma-hé**

**Chou-gan-dim-pouch-ti-var-da-name**

**Our-va ru-ka-mi-va-Bane da-nane**

**Mrit-chour Mouk-chi-ya-Mam-ri-tate**

**SWA HA**