

La Mantra Thérapie fait partie de la médecine tibétaine depuis son origine, il y a 3 900 ans, et elle est exposée dans les *Quatre Tantras de la médecine*, texte de référence de l'art de soigner des praticiens du Tibet. Elle a été pratiquée tout au long de l'histoire médicale tibétaine et est encore très présente aujourd'hui, en particulier dans la tradition spirituelle du Mantra Yoga, transmise par des lignées de yogis, dont fait partie le Dr. Nida Chenagtsang.

### **Qu'est ce que la Mantra Thérapie?**

La médecine traditionnelle tibétaine est basée sur le principe bouddhiste fondamental de l'interdépendance, qui considère que tout est relié dans la réalité participative de la vie. Dans cette approche, l'énergie et la forme sont interchangeables, ce sont des manifestations différentes des mêmes constituants universels, décrits comme les 5 éléments, terre, eau, feu, air et espace. Dans leur forme la plus grossière, ils représentent la base de l'existence physique. Sous forme subtile, ils énergétisent les aspects mentaux, émotionnels et spirituels de notre être. L'utilisation de mantras permet d'équilibrer les constituants psycho-physiques du corps, considéré comme un réseau de vibrations. Pour prendre une image, on dira que les sons mantriques, correspondant à la fréquence vibratoire des 5 éléments, pincant les cordes de base et entrent en résonance avec toutes les autres cordes du système énergétique. C'est comme si on faisait vibrer la racine d'un arbre et que la vibration se propage à toutes les branches. Le chakra de la gorge, *racine* de notre arbre, possède des ramifications dans tout le corps. Une de ses branches, par exemple, arrive jusqu'au gros orteil et est reliée au cœur ; des centaines de canaux énergétiques partent du chakra racine de la gorge et diffusent dans notre système subtil. C'est ainsi que le mantra peut avoir un effet énergétique sur l'organisme. Lorsque la voix est activée par la récitation de mantras, elle a une influence sur le corps et l'esprit. En fonction des sons produits, on obtient des effets qui rétablissent l'équilibre au plan physiologique, nerveux ou émotionnel. Des études contemporaines, citées par le Dr. Servan-Schreiber dans la médecine des émotions, ont évalué l'effet bénéfique de la récitation de mantras. Elle réduit le stress, la tension artérielle et harmonise les biorythmes. Ce type de recherche a porté de manière générale sur l'effet apaisant de la répétition de formules sacrées, chrétiennes autant que bouddhistes, sans en inventorier les effets spécifiques, comme le fait la Mantra Thérapie. Au Tibet, des générations de praticiens ont évalué les effets de centaines de mantras anciens et secrets. Un mantra contient l'énergie pure et essentielle du son. Or le son, dans sa plus essentielle et plus pure manifestation, possède un potentiel infini. La récitation d'un mantra est une façon de se connecter avec les énergies subtiles et de les harmoniser. La Mantra Thérapie utilise cette technique comme moyen de guérison. Les propriétés bénéfiques des mantras ont été codifiées et sont préconisées dans le traitement de nombreuses pathologies.

### **Qu'est-ce qu'un mantra ?**

*Mantra* est un mot double d'origine sanskrite, formé de deux racines. Il signifie « sauver l'esprit ». Quand on entend le mot mantra, on pense souvent aux religions bouddhiste ou hindouiste et on pense que le mantra est uniquement une sorte de prière. C'est parce que ces religions utilisent l'énergie des mantras pour atteindre un accomplissement spirituel. Mais il y a une autre catégorie de mantra, moins connue ; ce sont les mantras de soins, pour soigner les maladies. Dans son application en Mantra Thérapie, le mantra met fin à la souffrance et à la maladie, participant ainsi au processus de guérison. Chaque mantra possède différentes fonctions, qui ont trois aspects fondamentaux. La première est de disperser la souffrance car le mantra est utilisé pour vaincre des problèmes de santé, causes de souffrance au niveau physique et mental. La deuxième fonction est liée à la conscience. Par un certain type de mantra, il est en effet possible de développer la clarté de l'esprit. Enfin la troisième fonction

agit au plan du secret dans le cadre de la médecine tantrique, avec la transmission de mantras au niveau des enseignements les plus élevés, qui demandent une visualisation de déité. La règle est de pratiquer en secret, sans que d'autres entendent les mantras récités, sinon le mantra perdra de son efficacité et il n'y aura pas de résultats.

### **Les Enseignements du Dr. Nida Chenagtsang :**

Lors de séminaires progressifs à trois niveaux, le Dr. Nida explique les bases de Mantra Thérapie et le fonctionnement particulier des mantras de soin. Il transmet également une série de mantras de base. Les journées sont partagées entre théorie et pratique des mantras, afin de développer le chakra de la gorge. A la suite de ce cours, les étudiants sont invités à pratiquer ensemble sous forme de courtes retraites, se préparant ainsi au niveau suivant.

Recevoir un mantra, c'est recevoir une transmission. Parce que le mantra contient une énergie pure sous forme sonore, en l'écoutant, on est habilité à le réciter afin d'en expérimenter les vertus curatives. Les mantras sont transmis de maître à disciple. Le Dr. Nida explique d'abord les enseignements oralement, en donnant des instructions pratiques très précises sur l'exécution du mantra. Puis il récite le texte racine, dont les étudiants reçoivent la transmission en l'écoutant, établissant ainsi avec ses étudiants une connexion par le son, selon un rituel authentique de transmission, le *rLung* en tibétain, qui donne le pouvoir et l'autorisation de pratiquer un mantra. Le point vital de la transmission est que l'étudiant doit entendre réciter le mantra à haute voix. Dans ce processus, le son du mantra contient non seulement l'essence du pouvoir de guérison du mantra lui-même – mais aussi la sagesse et le pouvoir de guérison accumulés dans la lignée entière des guérisseurs, qui ont utilisé et transmis ce même mantra. Celui qui n'aurait pas reçu cette transmission – ou connexion d'énergie – ne recevra pas les bienfaits associés à l'utilisation du mantra, même s'il psalmodie le mantra de nombreuses fois. L'utilisation du mantra, sans la transmission, pourrait n'avoir aucun effet ou causer un effet contraire à celui qui est recherché. Les effets de la Mantra Thérapie sont étonnamment puissants et profonds. Alors que les mantras spirituels sont considérés comme *fermés* et que seul un adepte peut les recevoir, les mantras de guérison ne comportent pas cette restriction. Toute personne intéressée peut recevoir la transmission de mantras de guérison.

Le Dr. Nida Chenagtsang appartient à une lignée vivante de yogis, *ngakpa* en tibétain. Il a reçu la transmission des mantras de soins, tout en suivant une formation approfondie en médecine traditionnelle tibétaine. Il est diplômé de l'Université Médicale de Lhassa. Depuis 1998, il parcourt le monde, de l'Australie à l'Amérique du Nord et du Sud, l'Europe et l'Asie du Sud-Est. Il sait rendre accessible la tradition millénaire de la Mantra Thérapie en Occident dans le cadre d'un cursus d'études complet et il a créé l'Académie de médecine traditionnelle tibétaine, IATTM , [www.iattm.net](http://www.iattm.net) .

**MTT France** est la branche française de l'IATTM International Academy for Traditional Tibetan Medicine, créée en 2001 par le Dr.Nida Chenagtsang. Le Dr Nida a effectué ses études en Amdo, et U-Tsang, auprès de maîtres privés et à l'université médicale de Lhasa (Men Tse Khang). Ayant un intérêt spécial pour les techniques externes traditionnelles, il a orienté ses recherches sur la redécouverte du Ku Nye, le massage traditionnel tibétain et la diffusion de la Mantra Thérapie ainsi que de nombreuses autres thérapies externes qui peuvent se combiner efficacement lors d'un traitement: les baguettes de massage Yukcho, diverses techniques de moxa, pierres chaudes...

Grâce aux recherches du Dr.Nida et son habilité à transmettre ce savoir, la formation de Mantra Thérapie de l'IATTM est unique en son genre.