



Je médite avec des mantras

Composé d'une phrase, le mantra est très utilisé comme support de méditation. Murmuré ou répété mentalement, il permet de centrer le mental et de se connecter à ce qui nous inspire. Sa dimension spirituelle est très forte. Avec lesquels méditer et comment faire ? On vous explique tout avec notre experte.

Texte : Aurore Esclauze



Notre experte

Davina Delor

Nonne bouddhiste
Auteure de *Secrets
de méditation*
(Éditions Dangles,
septembre 2019)

LES MANTRAS UTILISÉS PAR DAVINA

Mantra de Tara :

Om Tara Tountara Tounta Soha

Mantra de

l'amour-compassion :

Om Nani Padme Hum

Mantra universel :

Om Ah Hum

Qu'est-ce qu'un mantra ?

Les mantras appartiennent aux traditions spirituelles de l'Inde, du Tibet et de toute l'Asie en général. Le mot *mantra* signifie « la pensée agissante ». Il faut donc y associer une intention précise. Ils ont un pouvoir car quand on les prononce, leur sonorité entre en résonance avec la vibration universelle qui est tournée vers le beau, le bon et le bien.

Sont-ils forcément spirituels ?

Traditionnellement, ils désignent le divin sous différentes formes. Si on est débutant, il est bon d'installer des conditions favorables à leur application et pour cela, on peut choisir de courtes phrases comme celles proposées dans *Secrets de méditation* : « c'est la lumière du monde que je choisis de contempler » ou « à chaque instant, une nouvelle occasion de révéler le bonheur d'exister ». Ce sont plutôt des phrases qui inspirent notre méditation et qui permettent d'apaiser le mental que de véritables mantras. Dans un deuxième temps, une fois l'état d'esprit positif, pacifiste et bienveillant installé en nous, on peut méditer avec de véritables mantras

comme le mantra de la compassion : « om mani padme hum », qui connote l'ouverture du cœur, la bonté, la générosité, le pardon, la tolérance.

Comment les mantras sont-ils utilisés par les bouddhistes au Tibet ?

On voit souvent d'anciens villageois tibétains brandir leurs moulins à prière et se rendre chaque jour au temple pour faire tourner les imposants cylindres chargés de rouleaux de mantras. Cela fait partie de leur culture et de leurs croyances mais au fond d'eux, la foi et la dévotion sont si puissantes qu'elles s'accordent immédiatement avec la force vibratoire des objets sacrés. De ce fait, des « miracles » peuvent alors advenir.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Les mantras ne sont pas des buts, mais contribuent à les atteindre en créant l'harmonie en nous. Aujourd'hui, de nombreuses études scientifiques attestent de la réalité vibratoire de tout ce qui existe. La matière autant que la pensée vibrent à une fréquence qui leur est propre, en



émettant de puissantes ondes répandues dans l'espace de la conscience jusqu'à faire leur chemin vers la réalisation de nos objectifs. C'est comme cela que fonctionnent les mantras : suivant celui que l'on choisit, la vibration aidera à se déliurer, à apaiser ses souffrances, à amplifier le courage, etc.

Comment les choisir ?

Le choix d'un mantra dépend de nos objectifs. Il peut avoir une signification ou être dénué de sens apparent. Dans tous les cas, il doit convenir à notre personnalité et à nos souhaits. Traditionnellement, le mantra est transmis par un maître spirituel qui autorise son utilisation. Les initiés considèrent que c'est un cadeau inestimable et le gardent secret, car il est la clé qui ouvre la grille du jardin de félicité spirituelle. Aujourd'hui, les guides en méditation peuvent en conseiller. Sinon, on peut simplement se concentrer sur des phrases qui inspirent notre méditation... 🌿

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un mantra se répète de 10 à 108 fois renouvelées à volonté avec une intention tournée vers le meilleur. Mais il sera vraiment agissant si l'on s'emploie au quotidien à s'améliorer dans toutes les circonstances de sa propre existence !



Pour aller plus loin...
Secrets de méditation,
Davina Delor, Éditions
Dangles

Le fameux Om

C'est une syllabe sanskrite composée de trois lettres en réalité, « a », « u » et « m », qui symbolisent le corps, la parole et l'esprit. Considéré comme un son « au-delà des sons », sa vibration représente l'Univers.

10 inspirations pour méditer au quotidien

Les mantras à proprement parler sont transmis par un guide en méditation. Mais si vous souhaitez commencer à méditer, notre experte vous propose des phrases qui peuvent vous inspirer.

Pour installer la joie en soi

« Je suis la joie et je fais de chaque instant de ma vie un bonheur partagé. »

Pour laisser faire

« Un jour ici, un autre ailleurs, mais toujours la présence du bonheur dans mon cœur. »

Pour s'ouvrir au monde

« C'est la lumière du monde que je choisis de contempler. »

Pour apprécier ce qui nous entoure

« La beauté à l'état pur engendre la sérénité. »

Pour être reconnaissant

« Un cœur qui remercie est un cœur qui s'approche du bonheur. »

Pour lâcher prise

« À chaque instant, une nouvelle occasion de révéler le bonheur d'exister. »

Pour trouver la paix

« La paix dans mon esprit et dans ma vie est en mon pouvoir et je le prouve à chaque instant. »

Pour être inspiré

« La réponse dont j'ai besoin se trouve dans les signes qui montrent le chemin. »

Pour croire au futur

« Chacun va vers l'avenir qu'il se crée. »

Pour revenir à l'essentiel

« La simplicité est le secret de la sérénité. »