

LES BIENFAITS DES MANTRAS

Les ouvrages bouddhistes définissent les mantras comme de puissantes formules procurant un courant énergétique qui place l'homme en osmose avec la terre et l'univers. Le mantra est un outil servant à favoriser la méditation. Les sons émis lors de ses récitation sont aussi importants que les mots prononcés. Les **bienfaits du mantra** sont aujourd'hui reconnus par le monde scientifique.

QU'EST CE QU'UN MANTRA ?

Le mantra est une prière que les hindous adressent à leur dieu. La particularité du mantra est la répétition d'un mot ou d'une phrase prononcés de très nombreuses fois. Les

innombrables mantras sont tous différents selon les demandes que nous formulons aux nombreux dieux existant dans la culture hindoue. Les phrases du mantra adressé à Ganesh, divinité par excellence, doivent être répétées 108 fois. Le rythme auquel sont formulées ces déclamations doit rester identique durant toute l'oraison. Cette répétition musicale favorise la connexion avec l'univers.

La récitation d'un mantra a des effets bénéfiques aussi bien sur l'homme que sur l'univers dont nous faisons tous partie. Nous demandons à créer une osmose entre notre monde et celui des dieux. La raison existentielle du bienfait mantra, en provoquant des vibrations dans notre corps, est d'harmoniser nos différents centres d'énergies.

QUELS SONT LES BIENFAITS DU MANTRA ?

Le plus prononcé des mots est celui que les débutants en méditation apprennent tous, le vocable OM. Il est très simple à mémoriser et surtout à répéter. Selon les hindous, il est la représentation exacte du son primitif qui serait à

l'origine de la naissance de l'univers et par définition de notre planète. Le prononcer régulièrement est un bienfait mantra qui nous ramène à nos origines. Il fait appel à l'univers pour pouvoir être entendu des dieux. Il nous permet de lâcher prise. Durant ces prières notre esprit est occupé à rechercher le bien-être, la paix et la quiétude. Il améliore notre concentration. Il nous permet de vivre dans l'instant présent, de ne pas nous soucier de l'avenir et de ne pas regretter le passé. Il est un apaisement émotionnel indispensable pour réduire notre stress.

PRENDRE SOIN DE SOIN EN RÉCITANT DES MANTRAS

Prononcer des mantras ravive une énergie nommée Kundalini. Elle est située au bas de notre colonne vertébrale. Elle est apparentée au chakra racine. L'humanité a hérité de cette force venue du cosmos. Trouver cette puissance conduit à l'éveil de soi-même. Les bienfaits du mantra sont innombrables, à condition de vouloir de prendre soin de notre âme.

