



# Mantra

QU'EST-CE QUE LE MANTRA ?

## Sens

Sanskrit "Mantra" :

- Man provient de "Manana" qui signifie = pensée continuelle ou constante.
- Tra provient de "Tri" qui signifie = libérer ou être libre. En Inde, ce signifie aussi = protéger.

## Sert

Le mantra est dit utile pour :

- Se libérer de la pensée.
- Se libérer des limites de son état réel.
- Se protéger.
- Fixer le mental sur les qualités de paix, de tranquillité, de sérénité et d'équanimité.
- Atteindre des niveaux plus profonds de conscience.

## Bref...

Le mantra est un son ou une combinaison de sons mystiques. Chacun possède une intonation et une mélodie qui lui est propre. Chanter de nombreux mantra différents peut provoquer une confusion. Aussi, il est suggérer d'en pratiquer un mantra à la fois et de choisir celui qui semble le mieux s'harmoniser avec votre âme, si vous n'êtes pas accompagné d'un expert.



# OM



Mantra de base

**Tout ce qui a été, est, et sera**

## SENS

- Symbole de la sagesse et de la béatitude.
- Syllabe-germe, une vibration de base et le préfixe de nombreux mantra.
- Amène et intensifie la forme-pensée du mantra et est porteur de sagesse

## CERTAINS EFFETS

Occupe le champ de la conscience  
Ramène progressivement le calme  
Améliore la concentration  
Meilleur contrôle mental

Permet de parvenir à un état de conscience qui dépasse la dualité

## PRONONCIATION / AUM

### Le mantra se chante :

- Inspirer profondément
- Expirer en laissant aller le souffle doucement
- Faire vibrer les cordes vocales avec un son **AUUUUUU...**
- Prolonger jusqu'à vidange complète des poumons.
- Fermer la bouche
- Achever en contractant les abdominaux
- Exhaler les derniers restes d'air (bouche fermé)
- Émettez le son **MMMM...** en laissant bourdonner dans la haut du crâne.

## PRATIQUE

Assoyez-vous dans votre position favorite de méditation  
Fermez vos yeux

Fixez le centre de votre front - entre le deux yeux

Faites 3 profondes respirations lentes

Chantez le mantra 7 fois, intérieurement

ou en murmurant pour amener vers une voie plus audible et ensuite à  
haute-voix dans la joie

Laissez la quiétude s'installer

Chaque fois que le mental vagabonde, ramenez le doucement au mantra

