

LUMIERE SUR...

Barbara Médium - www.barbaramedium-channeling.com

Lettre d'information

Avril 2023

Les mantras

En langue tibétaine, "Man" signifie "la pensée" et "tra" signifie "l'outil" ou "l'instrument". Le mantra est donc un outil qui agit sur les pensées.

Comment fonctionne un mantra

Avec le mantra, vous vous concentrez sur un mot ou une phrase courte dans votre esprit. Vous pouvez éventuellement vous le chantez, le répétez encore et encore, que ce soit en sanskrit ou dans votre langue maternelle. En vous concentrant sur ce ou ces mots, vous empêchez d'autres mots et pensées d'entrer dans votre esprit. Par exemple, si vous vous concentrez sur la répétition du mot «Paix», et que vous l'énoncez en un chant apaisant, votre corps commencera très probablement à se détendre. En récitant un mantra, vous placez les mots et leurs vibrations dans votre conscience. Les ressources et les bienfaits qui y sont associés peuvent ainsi croître et transformer votre être jusque dans ses niveaux les plus profonds.

Les bienfaits du mantra

- **Il apaise**

Associé à la méditation, le mantra est un véritable outil d'apaisement. Il apporte une sensation de stabilité, réduit le stress, et améliore la concentration.

- **Il diminue les pensées négatives et stressantes**

Lorsque vous vous concentrez sur la pensée ou le chant d'un mantra, vous ne serez plus en mesure d'avoir des pensées stressantes ou de vous inquiéter pour l'avenir. Vous revenez dans l'instant présent et vous vous programmez avec des vibrations positives.

- **Il augmente les pensées positives**

Les mantras sont associés à des messages positifs. Par conséquent, en vous exerçant à penser et à dire ces mantras, votre esprit va naturellement commencer à avoir des pensées plus positives. Cela vous aidera à manifester plus de bonheur dans votre vie !

- **Il nous libère**

Les mantras libèrent la circulation de l'énergie dans les nadis (réseau de méridiens énergétiques qui transportent l'énergie vitale) et accroissent les capacités cognitives de concentration et de réflexion. Ils équilibrent le système nerveux et agissent sur le système endocrinien. Enfin, les mantras renforcent également votre intuition et vos ressentis.



Comment trouver votre mantra ?

Choisissez un mot, une courte déclaration ou une phrase qui exprime ce que vous aimeriez être et/ou devenir sans modestie. Cela peut ne pas ressembler à vos croyances, ou à votre réalité actuelle, mais c'est justement de cette manière qu'il sera utile. Par exemple : « *Je suis en paix, je m'aime et l'Univers est avec moi...* » Choisissez de préférence une phrase positive. Vous devez célébrer et non pas punir. Par exemple, "*Je vais travailler sereinement*" au lieu de "*Je n'ai plus peur d'aller travailler*".

Comment utiliser votre mantra pour améliorer votre vie ?

Le mieux est de le pratiquer pendant une méditation. En effet, il a été démontré que 10 minutes de méditation au quotidien peuvent réduire le stress, ainsi que les troubles émotionnels. Ce moment est l'occasion idéale pour utiliser un mantra : Un mot puissant ou une courte phrase qui englobe l'état le plus positif dans lequel vous voudriez être. Si vous êtes à l'aise pour le chanter à haute voix, inspirez et parlez en expirant. En silence, pensez à votre mantra lorsque vous relâchez votre respiration.

Le mémo pour répéter son mantra

Notez des mantras et des affirmations positives sur des post-it et disposez-les à des endroits visibles de votre maison et votre lieu de travail (agenda, miroir, table de chevet...) afin de vous rappeler de respirer, et surtout de penser positif tout au long de la journée.

Mantra de Guérison

Dans le yoga Kundalini, il y a un mantra de guérison que l'on dit très puissant. Il guérit en élevant l'âme à la vibration de l'Univers qui est pure, sans maladie ou douleur. Ce mantra peut être utilisé pour vous-même, pour un proche ou pour le monde. Ces 8 sons stimulent le flux d'énergie dans la colonne vertébrale pour guérir.

Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung

Signification de chaque son :

- **Ra** = Soleil (énergie)
- **Ma** = Lune (réceptivité)
- **Da** = Terre (l'ancrage)
- **Sa** = Infinité (l'univers)
- **Sa** = Infinité (la répétition pour tirer l'énergie de l'univers)
- **Say** = Totalité
- **So** = Vibration de fusion
- **Hung** = Essence de la création

Comment le pratiquer

Répéter ou chanter ce mantra sur une seule expiration en tirant le nombril au moment où l'on chante HUNG.

Les yeux sont clos et dirigés vers le troisième œil (le point entre les sourcils). Vous pouvez vous asseoir en posture facile avec la colonne vertébrale érigée. Les coudes sont collés aux côtes, les paumes plates en angle droit avec les poignets, ou encore la main droite à plat sur la main gauche, sur la poitrine (centre du cœur). Les paumes sont levées vers le ciel (voir photo ci-contre).

En écoutant le chant, on respire calmement et longuement en visualisant une personne malade ou souffrante entourée d'une lumière de guérison.

