

UNIVERS-TIBET.COM



LE POUVOIR DES MOTS SACRÉS

21 MANTRAS POUR ACCOMPAGNER LES MOMENTS DE LA VIE



www.univers-tibet.com



Quand quelques syllabes deviennent un chemin intérieur

Il existe des mots que l'on prononce pour communiquer.

Et puis il existe des mots que l'on répète pour entrer en soi.

Depuis des siècles, dans différentes traditions spirituelles d'Inde, de l'Himalaya et d'Asie, des syllabes, des formules et des prières sont récitées encore et encore afin d'accompagner la méditation, la contemplation, la dévotion ou le cheminement intérieur.

Ce sont les mantras.

Le mot sanskrit mantra désigne une formule sacrée, une syllabe, un mot ou un ensemble de sons utilisés dans un contexte spirituel. Dans certaines traditions, le sens intellectuel des mots est essentiel. Dans d'autres, c'est également leur sonorité, leur rythme, leur répétition et l'état d'esprit avec lequel ils sont récités qui comptent. Le mantra ne se réduit donc pas à une jolie phrase que l'on répète pour tenter de se convaincre que tout va bien.

Il peut devenir un point d'ancrage.

Une manière de revenir au souffle.

De rassembler un esprit dispersé.

D'accompagner une intention.

De nourrir une qualité intérieure comme la compassion, la paix, le courage ou la sagesse.

Dans la tradition bouddhiste tibétaine, la récitation peut notamment servir de support à la concentration et à la contemplation. Des enseignants contemporains de cette tradition décrivent ainsi le mantra comme un moyen de ramener l'esprit vers un objet spirituel plutôt que de le laisser constamment se disperser.

Mais cet ouvrage ne vous demande pas d'adopter une religion ni de croire à des pouvoirs extraordinaires.

Il vous invite simplement à découvrir 21 paroles sacrées issues principalement des traditions hindoues et bouddhistes, puis à observer celles qui résonnent avec votre sensibilité.





Quand quelques syllabes deviennent un chemin intérieur

Certaines sont extrêmement anciennes.

D'autres appartiennent à des traditions dévotionnelles toujours vivantes.

Toutes méritent d'être abordées avec respect.

Vous pourrez en choisir une seule et la garder plusieurs semaines. En utiliser différentes selon les périodes de votre vie. Les réciter avec un mala. Les murmurer en marchant. Les associer au souffle. Ou simplement les écouter quelques minutes en silence.

Il n'existe pas une seule bonne façon d'entrer dans la pratique.

Ce qui compte avant tout, c'est la présence que vous y mettez.





AVANT DE COMMENCER

Mantra, affirmation positive et intention : quelle différence ?

Aujourd'hui, le mot « mantra » est souvent utilisé pour désigner une phrase telle que :

« Je suis capable. »

« Je mérite le bonheur. »

« Aujourd'hui sera une belle journée. »

Ces phrases peuvent constituer de très beaux outils de développement personnel.

Elles sont généralement appelées affirmations positives.

Mais historiquement, le mantra possède une autre dimension.

Il appartient à un contexte spirituel, philosophique ou religieux et peut être composé de syllabes sanskrites dont la traduction exacte n'est pas toujours possible.

Une affirmation cherche principalement à orienter la pensée.

Un mantra traditionnel peut servir à méditer, contempler, invoquer une qualité spirituelle ou soutenir une pratique dévotionnelle.

Les deux approches peuvent d'ailleurs coexister.

Dans ce guide, vous trouverez donc pour chaque mantra :

- sa tradition ou son origine lorsqu'elle peut être identifiée ;
- son intention spirituelle principale ;
- une traduction ou interprétation simplifiée ;
- les moments où vous pourriez choisir de le réciter ;
- une pratique très simple ;
- une phrase d'intégration en français.

Cette dernière n'est pas la traduction littérale du mantra. Elle permet simplement de prolonger son intention dans votre quotidien.





COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Il n'est pas nécessaire d'apprendre les 21 mantras.

Commencez plutôt par vous demander :

De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

De calme ?

De courage ?

De clarté ?

De compassion ?

D'accepter un changement ?

De retrouver une direction ?

De faire la paix avec une situation ?

Puis ouvrez le chapitre correspondant.

Vous pouvez ensuite pratiquer pendant quelques minutes.

La pratique la plus simple

Asseyez-vous confortablement.

Fermez les yeux si cela vous convient.

Prenez trois respirations lentes.

Posez votre intention.

Puis répétez le mantra :

3 fois pour une courte pause,

9 fois pour créer un petit rituel,

21 ou 27 fois pour une pratique plus longue,

ou utilisez un **mala traditionnel de 108 perles**.

Dans plusieurs traditions bouddhistes et hindoues, le mala permet notamment de compter les récitations. Le nombre 108 possède différentes interprétations selon les écoles et les traditions ; il n'existe donc pas une signification unique et universelle.

Et surtout :

ne transformez pas la récitation en performance.

Mieux vaut neuf répétitions conscientes que cent huit récitations effectuées mécaniquement en pensant à autre chose.



SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE - COMMENCER, RESPIRER ET SE RECENTRER

MANTRA 1 - OM

Revenir à l'essentiel

MANTRA 2 - SO'HAM

Revenir au souffle

MANTRA 3 - LE GAYATRI MANTRA

Inviter la lumière et la clarté

MANTRA 4 - OM GAM GANAPAYE NAMAHA

Ouvrir un nouveau chemin

DEUXIÈME PARTIE - RETROUVER CLARTÉ, SAGESSE ET DISCERNEMENT

MANTRA 5 - TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA

Retrouver sa direction intérieure

MANTRA 6 - OM AH RA PA TSA NA DHIH

Cultiver la sagesse

MANTRA 7 - OM AIM SARASWATYAI NAMAHA

Apprendre et créer

MANTRA 8 - GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Traverser et aller au-delà

TROISIÈME PARTIE - CULTIVER COMPASSION, COURAGE ET TRANSFORMATION

MANTRA 9 - OM MANI PADME HUM

Choisir la compassion



SOMMAIRE

MANTRA 10 - OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Traverser la peur avec Tara

MANTRA 11 - OM NAMAH SHIVAYA

Accepter la transformation

MANTRA 12 - Mahamrityunjaya Mantra

Traverser la peur de perdre

QUATRIÈME PARTIE - PRENDRE SOIN, PURIFIER ET RÉALIGNER

MANTRA A13 – Le mantra du Bouddha de Médecine

Accompagner les périodes de vulnérabilitéMantra

MANTRA 14 – OM VAJRASATTVA HUM

Se libérer du poids du passé

MANTRA 15 – OM AH HUM

Aligner le corps, la parole et l’esprit

MANTRA 16 - Le mantra de Tara Blanche

Prendre soin de son énergie de vie

CINQUIÈME PARTIE – APAISER, ACCEPTER ET OUVRIR SON CŒUR

MANTRA 17 – OM SHANTI SHANTI SHANTI

Appeler la paix

MANTRA 18 – ASATO MA SAD GAMAYA

Marcher de l’ombre vers la lumière

MANTRA 19 – PURNAMADAH PURNAMIDAM

Se rappeler que rien ne manque à l’essentiel



SOMMAIRE

MANTRA 20 – OM SHREEM MAHALAKSHMYAI NAMAHA

Réfléchir à l'abondance autrement

MANTRA 21 – SARVE BHAVANTU SUKHINAH

Terminer en souhaitant le bien de tous

SIXIÈME PARTIE – CRÉER SON PROPRE RITUEL DE MANTRA

- Choisir son mantra selon ce que l'on traverse
- Faut-il réciter à voix haute ?
- Utiliser un mala
- Mantra et pierres : peut-on les associer ?
- Mantra et encens
- Mantra et bol chantant
- Mantra et respiration

SEPTIÈME PARTIE – 7 RITUELS POUR LES MOMENTS DE LA VIE

Rituel 1 – Le matin où vous avez besoin de courage

Rituel 2 – Avant une décision importante

Rituel 3 – Après une journée difficile

Rituel 4 – Lorsque tout change

Rituel 5 – Pour une personne que vous aimez

Rituel 6 – Quand vous avez perdu confiance dans la vie

Rituel 7 – Avant de dormir



SOMMAIRE

BONUS

Le mantra dont j'ai besoin aujourd'hui

Tableau pratique pour choisir son mantra selon son état intérieur

Le programme des 7 jours

Une semaine pour découvrir la pratique des mantras

Créez votre carte de mantra personnelle

Une fiche à compléter pour construire votre propre rituel

Faut-il changer de mantra souvent ?

Respecter les traditions dont viennent les mantras

Mantra et bien-être : garder une approche équilibrée

UNIVERS-TIBET.COM



PREMIÈRE PARTIE - COMMENCER, RESPIRER ET SE RECENTRER



www.univers-tibet.com



MANTRA 1

OM – Revenir à l’essentiel

Le mantra

OM

ou

AUM

Probablement l’une des syllabes sacrées les plus connues au monde, OM occupe une place majeure dans plusieurs traditions spirituelles indiennes. Il peut être récité seul ou précéder de nombreux autres mantras.

Mais sa simplicité ne signifie pas qu’il soit vide de sens.

OM peut être envisagé comme une invitation à revenir à quelque chose de plus vaste que l’agitation immédiate de nos pensées.

Quand le choisir ?

Lorsque :

- votre esprit part dans toutes les directions ;
- vous commencez une méditation ;
- vous avez besoin d’une transition entre votre journée et votre pratique ;
- vous ressentez le besoin de ralentir ;
- vous souhaitez simplement revenir au moment présent.

Le rituel

Asseyez-vous le dos confortablement redressé.

Inspirez profondément.

Sur l’expiration, laissez le son :

Aaaaa – Ooooo – Mmmmm

se prolonger naturellement.

Ne cherchez pas à chanter juste.

Ressentez simplement les vibrations produites par votre propre voix.

Répétez trois, neuf ou vingt-et-une fois.

Puis restez quelques instants dans le silence qui suit.

Car le silence après le mantra fait lui aussi partie de la pratique.

Phrase d’intégration

« Je reviens ici, maintenant. »





MANTRA 2

SO'HAM – Revenir au souffle

Le mantra

SO'HAM

Cette formule sanskrite est traditionnellement rapprochée du souffle et peut être interprétée comme :

« Je suis Cela. »

ou, dans un langage plus contemporain :

« Je suis relié à ce qui est plus vaste que moi. »

Sa force réside dans sa simplicité.

Il n'est même pas nécessaire de le prononcer à voix haute.

Quand le choisir ?

Lorsque :

- vous êtes stressé ;
- vous avez trop de pensées ;
- vous avez besoin de revenir dans votre corps ;
- vous souhaitez méditer sans utiliser un long mantra ;
- vous vous sentez déconnecté de vous-même.

Le rituel du souffle

À l'inspiration, pensez intérieurement :

SO

À l'expiration :

HAM

SO...

HAM...

Ne modifiez pas volontairement votre respiration.

Laissez simplement le mantra suivre son rythme naturel.

Commencez par 10 respirations.

Puis, si vous en ressentez l'envie, poursuivez cinq minutes.



Pourquoi cette pratique est intéressante

Le mantra devient ici presque invisible.

Vous n’essayez pas de « penser positif ».

Vous donnez simplement à votre esprit une direction suffisamment douce pour qu’il cesse de courir derrière chaque pensée.

Phrase d’intégration

« Je respire, je reviens à moi. »





MANTRA 3

LE GAYATRI MANTRA – Inviter la lumière et la clarté

Le mantra

OM BHUR BHUVAH SVAH

TAT SAVITUR VARENYAM

BHARGO DEVASYA DHIMAHİ

DHIYO YO NAH PRACHODAYAT

Le Gayatri Mantra fait partie des mantras védiques les plus importants et demeure encore aujourd’hui une récitation majeure dans plusieurs courants de l’hindouisme. Le portail officiel consacré au patrimoine védique indien le répertorie parmi les grandes réceptions védiques traditionnelles.

Il s’adresse symboliquement à la lumière divine représentée par Savitr, puissance solaire.

Son intention

Plutôt que de demander une réussite matérielle particulière, le Gayatri Mantra peut être compris comme une aspiration à recevoir :

- davantage de lumière intérieure ;
- de discernement ;
- de compréhension ;
- une intelligence éclairée.

Il est particulièrement beau lorsqu’une situation paraît confuse.

Quand le choisir ?

Avant :

- une décision importante ;
- une journée de travail ;
- un apprentissage ;
- une période de réflexion ;
- un nouveau projet.



Ou lorsque vous ne savez simplement plus très bien quelle direction prendre.

Le rituel de la lumière

Le matin, placez-vous si possible près d'une fenêtre.

Fermez les yeux.

Imaginez une lumière douce apparaissant devant vous.

Récitez le Gayatri Mantra 3, 9 ou 21 fois.

Puis posez-vous une seule question :

« Qu'ai-je besoin de voir plus clairement aujourd'hui ? »

Ne cherchez pas immédiatement la réponse.

Laissez-la venir.

Phrase d'intégration

« Que mes pensées soient guidées par davantage de clarté. »





MANTRA 4

OM GAM GANAPATAYE NAMAHA – Ouvrir un nouveau chemin

Le mantra

OM GAM GANAPATAYE NAMAHA

Ce mantra est associé à Ganesha, l'une des figures les plus reconnaissables de l'hindouisme.

Ganesha est traditionnellement invoqué au commencement d'une entreprise ou d'un projet et associé à la sagesse ainsi qu'au dépassement des obstacles.

Une interprétation simple

On pourrait librement résumer l'intention du mantra par :

« Je rends hommage à Ganesha et demande la sagesse nécessaire pour avancer au-delà des obstacles. »

Il ne s'agit pas de croire que chaque difficulté va miraculeusement disparaître.

Parfois, franchir un obstacle signifie le contourner.

Parfois il faut patienter.

Parfois il faut changer de direction.

Et parfois l'obstacle nous oblige justement à devenir plus lucide.

Quand le choisir ?

Au début :

- d'un nouveau travail ;
- d'un déménagement ;
- d'une formation ;
- d'une nouvelle relation ;
- d'une démarche administrative ;
- d'un projet créatif ;
- d'un changement important.





Rituel du premier pas

Écrivez sur un papier :

« Le premier pas que je peux réellement faire est... »

Complétez la phrase.

Récitez ensuite le mantra neuf fois.

Puis réalisez, lorsque cela est possible, ce premier petit pas dans la journée.

Phrase d'intégration

« Je ne demande pas un chemin sans obstacle ; je demande la sagesse pour avancer. »



UNIVERS-TIBET.COM



DEUXIÈME PARTIE - RETROUVER CLARTÉ, SAGESSE ET DISCERNEMENT



www.univers-tibet.com



MANTRA 5

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA

Le mantra du Bouddha Shakyamuni – Retrouver sa direction intérieure

Le mantra

TADYATHA

OM MUNI MUNI

MAHA MUNIYE

SVAHA

Ce mantra est associé au Bouddha Shakyamuni, le Bouddha historique. Dans les enseignements de la FPMT, il est présenté comme le mantra de Shakyamuni Bouddha et ses différentes syllabes sont reliées au chemin vers l'éveil et à la maîtrise progressive des états mentaux qui entretiennent la souffrance.

Son esprit

Ce mantra invite moins à obtenir quelque chose du monde extérieur qu'à observer son propre esprit.

Que suis-je en train d'entretenir ?

Que pourrais-je regarder autrement ?

Quelle réaction automatique est en train de diriger ma décision ?

Quand le choisir ?

Lorsque vous :

- cherchez une direction intérieure ;
- répétez un comportement qui ne vous convient plus ;
- souhaitez commencer une méditation bouddhiste ;
- traversez une période de questionnement ;
- voulez agir avec davantage de conscience.





Rituel

Récitez le mantra 21 fois.

Puis restez deux minutes sans rien faire.

Observez simplement :

pensées,

sensations,

émotions.

Sans chercher à les supprimer.

Phrase d’intégration

« Avant de changer le monde autour de moi, j’observe ce qui se passe en moi. »





MANTRA 6

OM AH RA PA TSA NA DHIH – Cultiver la sagesse

Le mantra

OM AH RA PA TSA NA DHIH

Ce mantra est associé dans le bouddhisme tibétain à Manjushri, bodhisattva de la sagesse.

Il est ainsi traditionnellement relié à la compréhension, au discernement et à l'intelligence spirituelle. La formule est encore utilisée dans les lignées du bouddhisme tibétain contemporain.

Quand le choisir ?

Lorsque vous avez besoin de :

- comprendre une situation complexe ;
- étudier ;
- apprendre ;
- préparer un examen ;
- distinguer intuition et réaction émotionnelle ;
- prendre une décision.

Le rituel de la question juste

Avant la récitation, formulez votre problème en une seule phrase.

Puis demandez-vous :

« Quelle est la véritable question ? »

Très souvent, nous cherchons des réponses à une question mal posée.

Récitez ensuite :

OM AH RA PA TSA NA DHIH

21 fois.

Terminez par plusieurs répétitions lentes de :

DHIH... DHIH... DHIH...

Puis revenez à votre question.

Phrase d'intégration

« Que je puisse voir au-delà de mes premières impressions. »





MANTRA 7

OM AIM SARASWATYAI NAMAHA – Apprendre et créer

Le mantra

OM AIM SARASWATYAI NAMAHA

Saraswati est dans l’hindouisme associée à la connaissance, à l’apprentissage, à la parole, à la musique et aux arts. Elle est notamment honorée par les étudiants, artistes et personnes engagées dans un travail intellectuel ou créatif.

Son intention

Ce mantra peut accompagner tout moment où l’on souhaite faire circuler :

- les idées ;
- les mots ;
- l’inspiration ;
- la connaissance ;
- l’expression créative.

Il est particulièrement adapté aux personnes qui restent parfois paralysées devant la page blanche.

Quand le choisir ?

Avant :

- d’écrire ;
- de dessiner ;
- de composer ;
- d’étudier ;
- de parler en public ;
- de travailler sur un projet créatif.





Rituel anti-page blanche

Installez-vous devant votre espace de travail.

Récitez le mantra neuf fois.

Puis donnez-vous dix minutes pendant lesquelles vous n’avez pas le droit de chercher la perfection.

Écrivez.

Dessinez.

Créez.

Même maladroitement.

La créativité a souvent besoin d’espace avant d’avoir besoin d’excellence.

Phrase d’intégration

« Je laisse la connaissance et la créativité circuler à travers moi. »





MANTRA 8

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Traverser et aller au-delà

Le mantra

**GATE GATE
PARAGATE
PARASAMGATE
BODHI SVAHA**

Ces mots concluent le célèbre Sutra du Cœur, texte fondamental du bouddhisme Mahayana.

Dans la traduction et la présentation du Village des Pruniers, le mantra apparaît à la fin du sutra comme expression de la sagesse qui conduit « à l'autre rive ».

Une interprétation souvent proposée évoque l'idée :

d'aller, d'aller au-delà, d'aller complètement au-delà, vers l'éveil.

Le mantra des passages

Certains moments de la vie n'ont pas besoin d'être réparés.

Ils ont besoin d'être traversés.

Une séparation.

Une reconversion.

Le départ d'un enfant.

Une nouvelle étape.

Une période dont nous savons qu'elle est terminée alors que la suivante n'a pas encore réellement commencé.

Quand le choisir ?

Lorsque vous êtes entre :

ce qui n'est plus

et

ce qui n'est pas encore.





Rituel du passage

Écrivez deux phrases :

Je laisse derrière moi...

Je choisis d'avancer vers...

Récitez ensuite le mantra 21 fois.

Puis pliez le papier.

Conservez-le pendant quelques jours.

Phrase d'intégration

« Je ne suis pas obligé de connaître toute la route pour accepter de franchir l'étape suivante. »



UNIVERS-TIBET.COM



TROISIÈME PARTIE - CULTIVER COMPASSION, COURAGE ET TRANSFORMATION



www.univers-tibet.com



MANTRA 9

OM MANI PADME HUM – Choisir la compassion

Le mantra

OM MANI PADME HUM

Il s'agit probablement du mantra le plus célèbre du bouddhisme tibétain. Il est associé à Avalokiteshvara, appelé Chenrezig au Tibet, figure de la compassion.

La FPMT le présente explicitement comme le mantra à six syllabes du Bouddha de la Compassion, tandis que le Dalaï-Lama relie notamment ses syllabes au chemin de transformation du corps, de la parole et de l'esprit.

Plus qu'un mantra pour « se sentir bien »

La compassion n'est pas seulement la gentillesse envers les autres.

Elle comprend aussi la capacité de regarder la souffrance sans détourner immédiatement le regard.

Et parfois de se regarder soi-même avec davantage de douceur.

Quand le choisir ?

Lorsque :

- quelqu'un vous a blessé ;
- vous êtes très dur avec vous-même ;
- un proche traverse une épreuve ;
- vous ressentez de la colère ;
- vous souhaitez méditer pour le bien d'une personne ;
- vous avez besoin de retrouver de l'humanité dans une situation conflictuelle.



Rituel de compassion

Commencez par vous-même.

Récitez neuf fois :

OM MANI PADME HUM

Puis pensez à quelqu'un que vous aimez.

Récitez neuf fois.

Enfin, si cela vous est possible sans vous faire violence, pensez à une personne avec laquelle la relation est plus difficile.

Récitez neuf fois.

L'objectif n'est pas de nier ce qu'elle vous a fait.

Seulement de ne pas laisser la colère devenir votre unique paysage intérieur.

Phrase d'intégration

« Je peux poser des limites sans fermer mon cœur. »





MANTRA 10

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA – Traverser la peur avec Tara

Le mantra

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Ce mantra est celui de Tara Verte, figure féminine majeure du bouddhisme Mahayana et Vajrayana.

Dans les traditions tibétaines, Tara est particulièrement associée à l'action compatissante et à la libération des peurs et obstacles. Son mantra est publiquement transmis et utilisé dans les pratiques de Tara.

Quand le choisir ?

Lorsque vous ressentez :

- appréhension ;
- peur du changement ;
- hésitation ;
- sentiment d'être bloqué ;
- besoin de courage ;
- inquiétude avant un événement.

Le courage ne consiste pas à ne plus avoir peur.

Le courage apparaît souvent lorsque nous avançons avec la peur sans lui laisser tout décider.





Le rituel de Tara

Posez la main sur votre cœur.

Respirez profondément.

Imaginez une lumière verte douce autour de vous.

Récitez :

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

21 fois.

Puis demandez-vous :

« Quel petit acte courageux puis-je accomplir aujourd’hui ? »

Phrase d’intégration

« Ma peur peut parler, mais elle n’a pas besoin de choisir à ma place. »





MANTRA 11

OM NAMAH SHIVAYA – Accepter la transformation

Le mantra

OM NAMAH SHIVAYA

Ce célèbre mantra hindou est consacré à Shiva.

Shiva représente notamment une puissance de transformation : destruction non pas au sens d'une violence arbitraire, mais comme mouvement indispensable à la création et au renouvellement.

Dans les traditions hindoues, la transformation n'est pas nécessairement un échec.

Ce qui disparaît peut faire place à autre chose.

Quand le choisir ?

Lorsque vous devez :

- tourner une page ;
- vous détacher d'une ancienne version de vous-même ;
- abandonner une habitude ;
- accepter qu'une situation évolue ;
- reconstruire après une période difficile.





Le rituel du dépouillement

Choisissez quelque chose dont vous n’avez symboliquement plus besoin :

une vieille note,

un objet sans valeur,

une phrase écrite,

une habitude.

Récitez le mantra 21 fois.

Puis demandez-vous :

« Que suis-je prêt à ne plus nourrir ? »

Phrase d’intégration

« Je laisse partir ce qui n’a plus besoin de m’accompagner. »





MANTRA 12

MAHAMRITYUNJAYA MANTRA – Traverser la peur de perdre

Le mantra

**OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE
SUGANDHIM PUSHTIVARDHANAM
URVARUKAMIVA BANDHANAN
MRITYOR MUKSHIYA MAAMRITAT**

Ce mantra védique consacré à Shiva est traditionnellement connu sous le nom de Mahamrityunjaya Mantra.

Son image centrale évoque la libération : comme un fruit mûr se détache naturellement de sa tige, l’être aspire à se libérer de ses liens et de sa peur de la mortalité.

Il est parfois présenté de façon moderne comme un « mantra qui guérit ».

Il est plus juste de rester prudent.

Un mantra ne remplace aucun diagnostic, traitement ou accompagnement médical.

En revanche, il peut parfaitement devenir un soutien spirituel dans les périodes de vulnérabilité, de peur ou de changement.

Quand le choisir ?

Lorsque vous traversez :

- une grande inquiétude ;
- un deuil ;
- la maladie d’un proche ;
- une peur existentielle ;
- une période où tout semble fragile ;
- un changement profond.



Le rituel

Récitez le mantra lentement.

Pas pour forcer la vie à vous donner ce que vous voulez.
Mais pour vous rappeler que l'existence comprend aussi l'impermanence
.

Après la récitation, posez la main sur votre cœur et dites simplement :

« Aujourd'hui, je choisis d'habiter pleinement la vie qui est là. »

Phrase d'intégration

« Je ne peux pas tout retenir. Je peux choisir d'être pleinement présent. »



UNIVERS-TIBET.COM



QUATRIÈME PARTIE - PRENDRE SOIN, PURIFIER ET RÉALIGNER



www.univers-tibet.com



MANTRA 13

LE MANTRA DU BOUDDHA DE MÉDECINE

Le mantra

TADYATHA

OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE

MAHA BHAISHAJYE

RAJA SAMUDGATE

SVAHA

Une prononciation tibétaine couramment utilisée ressemble à :

TAYATA OM BEKANDZE BEKANDZE

MAHA BEKANDZE

RADZA SAMUDGATE SOHA

Le mantra est associé au Bouddha de Médecine, appelé Bhaisajyaguru.

Dans la tradition bouddhiste tibétaine, sa pratique est notamment effectuée pour accompagner la maladie, la souffrance et la guérison spirituelle.

Une précision essentielle

La dimension de « guérison » appartient ici à une tradition spirituelle.

Elle ne signifie pas qu'une récitation puisse traiter une maladie.

En cas de problème de santé, la pratique spirituelle peut accompagner les soins mais ne doit jamais s'y substituer.

Quand le choisir ?

Lorsque :

- vous êtes fragilisé ;
- un proche est malade ;
- vous accompagnez quelqu'un ;
- vous souhaitez envoyer une intention de soutien ;
- vous avez besoin de cultiver la patience face à votre corps.





Rituel

Imaginez une lumière bleue profonde.

À chaque récitation, visualisez cette lumière comme une présence calme et bienveillante.

Ne demandez pas nécessairement :

« Que tout disparaisse. »

Vous pouvez simplement poser l'intention :

« Que les meilleures conditions possibles soient réunies pour traverser cette épreuve. »

Phrase d'intégration

« Je prends soin de ce qui peut l'être, avec douceur et discernement. »





MANTRA 14

OM VAJRASATTVA HUM – Se libérer du poids du passé

Le mantra

OM VAJRASATTVA HUM

Il s'agit d'une forme courte du mantra de Vajrasattva, figure importante des pratiques de purification du bouddhisme tibétain.

La pratique de Vajrasattva est traditionnellement associée à la purification des actes, paroles et états mentaux considérés comme nuisibles sur le chemin spirituel.

Purifier ne signifie pas se punir

Nous confondons parfois responsabilité et culpabilité.

La culpabilité dit :

« Je suis mauvais. »

La responsabilité dit :

« Cette action n'était pas juste. Que puis-je apprendre et réparer ? »

Voilà une manière particulièrement constructive d'aborder ce mantra.

Quand le choisir ?

Lorsque :

- vous regrettez quelque chose ;
- vous souhaitez repartir sur de nouvelles bases ;
- vous avez blessé quelqu'un ;
- vous vous sentez encombré par le passé ;
- vous voulez clore une journée difficile.



Le rituel des quatre étapes

Pensez à la situation.

Puis traversez intérieurement quatre mouvements :

1. Reconnaître

Je vois ce qui s'est passé.

2. Regretter sans m'écraser

J'aurais préféré agir autrement.

3. Réparer

Que puis-je concrètement faire ?

4. Recommencer

Quelle intention vais-je poser désormais ?

Récitez ensuite le mantra 21 fois.

Phrase d'intégration

« Je ne peux pas modifier hier, mais je peux laisser hier transformer ma manière d'agir aujourd'hui. »



MANTRA 15

OM AH HUM – Aligner le corps, la parole et l’esprit

Le mantra

OM AH HUM

Dans plusieurs pratiques du bouddhisme tibétain, ces trois syllabes sont associées symboliquement au corps, à la parole et à l’esprit.

C’est l’un des mantras les plus simples de ce guide.

Et pourtant l’intention qu’il porte peut être profonde.

Lorsque nous ne sommes plus alignés

Nous pensons une chose.

Nous en disons une autre.

Puis nous en faisons une troisième.

Cette incohérence finit par être épuisante.

Le mantra OM AH HUM peut servir de rappel :

Est-ce que ce que je fais, ce que je dis et ce que je pense vont dans la même direction ?

Quand le choisir ?

Avant :

- une conversation importante ;
- une décision ;
- une prise de parole ;
- un engagement ;
- une journée au cours de laquelle vous souhaitez rester centré.





Pratique en trois respirations

Inspirez.

Récitez mentalement :

OM – le corps.

Respirez à nouveau :

AH – la parole.

Puis :

HUM – l’esprit.

Faites neuf cycles.

Phrase d’intégration

« Que mes actes, mes paroles et mes intentions se rapprochent les uns des autres. »





MANTRA 16

LE MANTRA DE TARA BLANCHE – Prendre soin de son énergie de vie

Le mantra

**OM TARE TUTTARE TURE
MAMA AYUR PUNYE JNANA
PUSHTIM KURUYE SVAHA**

Tara Blanche est particulièrement associée, dans le bouddhisme tibétain, aux pratiques de longue vie, de sagesse et de vitalité spirituelle. Le mantra apparaît notamment dans les pratiques publiques diffusées par la FPMT.

Ce que « longue vie » peut nous apprendre

Chercher la longévité ne consiste pas uniquement à vouloir ajouter des années.

La question peut devenir :

Que faisons-nous du temps qui nous est donné ?

Sommes-nous constamment en train de courir ?

De repousser ce qui compte ?

De vivre dans un futur imaginaire ?

Quand choisir ce mantra ?

Lorsque vous ressentez le besoin de :

- ralentir ;
- prendre soin de vous ;
- honorer votre énergie ;
- sortir d'une période d'épuisement ;
- remercier pour la vie présente.





Rituel

Récitez le mantra doucement.

Puis faites quelque chose de très simple pour prendre soin de votre énergie :

**boire un verre d’eau,
vous coucher plus tôt,
sortir marcher,
refuser une obligation inutile,
prendre cinq minutes de silence.**

Phrase d’intégration

« Je respecte l’énergie qui me permet de vivre cette journée. »



UNIVERS-TIBET.COM



CINQUIÈME PARTIE - APAISER, ACCEPTER ET OUVRIR SON CŒUR



www.univers-tibet.com



MANTRA 17

LE MANTRA DE TARA BLANCHE – Prendre soin de son énergie de vie

Le mantra

OM SHANTI SHANTI SHANTI

Shanti signifie paix.

La triple répétition apparaît dans de nombreuses prières et invocations issues des traditions indiennes.

Ce mantra a quelque chose de presque universel.

Il ne demande pas de savoir quoi faire.

Il ne demande pas de comprendre pourquoi.

Il commence simplement par créer un espace.

Quand le choisir ?

Après :

- une dispute ;
- une journée agitée ;
- une exposition prolongée aux informations ;
- un moment de stress ;
- une période de forte tension.





Rituel du soir

Éteignez votre téléphone quelques minutes.

Allumez éventuellement une bougie.

Inspirez.

Puis récitez :

OM SHANTI SHANTI SHANTI

lentement.

Imaginez successivement :

la paix en vous,

la paix autour de vous,

la paix au-delà de vous.

Répétez neuf fois.

Phrase d'intégration

« Je ne peux pas calmer le monde entier ce soir, mais je peux commencer par ne pas ajouter davantage d'agitation. »





MANTRA 18

ASATO MA SAD GAMAYA – Marcher de l’ombre vers la lumière

La prière

**ASATO MA SAD GAMAYA
TAMASO MA JYOTIR GAMAYA
MRITYOR MA AMRITAM GAMAYA**

Cette célèbre invocation est issue des Upanishads et figure aujourd’hui encore parmi les grandes récitationes préservées par le Vedic Heritage Portal indien. Elle peut être comprise comme une aspiration :

**Du non-réel, conduis-moi vers le réel.
De l’obscurité, conduis-moi vers la lumière.
De la mortalité, conduis-moi vers ce qui ne meurt pas.**

Une prière particulièrement belle dans les périodes de doute

Nous traversons tous des moments où nous ne savons plus très bien :
ce qui est vrai,
ce qui nous convient,
ce qui mérite notre énergie,
ce à quoi nous devons croire.
Cette prière ne donne pas la réponse.
Elle exprime la volonté de chercher davantage de vérité.

Quand la choisir ?

Lorsque vous avez besoin de :

- sortir de la confusion ;
- discerner ;
- comprendre une situation ;
- retrouver du sens ;
- voir au-delà d’une illusion.





Rituel

Récitez la prière trois fois.

Puis demandez-vous :

« Qu’est-ce que je sais réellement ? »

Puis :

« Qu’est-ce que j’imagine ? »

La différence entre les deux peut parfois transformer une situation entière.

Phrase d’intégration

« Je choisis de chercher la clarté plutôt que de nourrir mes suppositions. »





MANTRA 19

PURNAMADAH PURNAMIDAM – Se rappeler que rien ne manque à l’essentiel

La formule

**OM PURNAMADAH PURNAMIDAM
PURNAT PURNAMUDACHYATE
PURNASYA PURNAMADAYA
PURNAMEVAVASHISHYATE
OM SHANTI SHANTI SHANTI**

Cette invocation traditionnelle est souvent reliée à l’enseignement des Upanishads et à la notion de purna, la plénitude ou la totalité. Elle est également conservée parmi les récitations védiques traditionnelles.

Son enseignement

Nous passons une partie considérable de notre existence à penser :
quand j’aurai cela...
quand cette personne m’aimera...
quand j’aurai réussi...
quand j’aurai changé...
alors je serai complet.

Ce mantra propose un renversement.

Et si nous pouvions chercher à évoluer sans partir du principe que nous sommes fondamentalement incomplets ?

Quand le choisir ?

Lorsque :

- vous vous comparez beaucoup ;
- vous ressentez un manque permanent ;
- vous pensez devoir « devenir quelqu’un d’autre » ;
- vous avez besoin de gratitude ;
- vous souhaitez ralentir la course au toujours plus.





Rituel

Avant de dormir, notez :

trois choses déjà présentes dans votre vie que vous oubliez parfois de considérer comme précieuses.

Récitez ensuite le mantra une ou trois fois.

Phrase d'intégration

« Je peux vouloir évoluer sans considérer que ma valeur dépend de ce qui me manque. »





MANTRA 20

OM SHREEM MAHALAKSHMYAI NAMAHA

Le mantra

OM SHREEM MAHALAKSHMYAI NAMAHA

Ce mantra est dédié à Lakshmi, déesse hindoue traditionnellement associée à la prospérité, à la bonne fortune et au bien-être.

Dans la spiritualité contemporaine, Lakshmi est parfois réduite à une sorte de symbole destiné à « attirer de l'argent ».

C'est une vision extrêmement limitée de l'abondance.

Qu'est-ce qu'une vie prospère ?

Posséder davantage peut parfois nous apporter du confort.

Mais l'abondance peut aussi désigner :

avoir du temps,

être entouré,

pouvoir apprendre,

se sentir en sécurité,

manger à sa faim,

avoir la possibilité de donner,

faire quelque chose que l'on aime,

se sentir reconnaissant.

Quand choisir ce mantra ?

Lorsque vous souhaitez :

- cultiver la gratitude ;
- réfléchir à votre rapport à l'argent ;
- commencer un projet professionnel ;
- reconnaître ce qui est déjà abondant ;
- passer d'un sentiment de manque à une vision plus équilibrée.





Le rituel de l'abondance consciente

Récitez le mantra 21 fois.

Puis créez deux colonnes.

Ce que je souhaite développer

et

Ce qui est déjà là

Remplissez les deux.

L'abondance devient alors à la fois aspiration et reconnaissance.

Phrase d'intégration

« Je peux accueillir davantage sans oublier d'honorer ce que j'ai déjà. »





MANTRA 21

SARVE BHAVANTU SUKHINAH – Terminer en souhaitant le bien de tous

La prière

**SARVE BHAVANTU SUKHINAH
SARVE SANTU NIRAMAYAH
SARVE BHADRANI PASHYANTU
MA KASHCHID DUHKHA BHAG BHAVET**

Cette invocation est aujourd’hui largement utilisée comme prière universelle pour le bien-être de tous et figure parmi les récitationes traditionnelles présentées par le Vedic Heritage Portal.

Son intention peut être résumée ainsi :

**Que tous les êtres connaissent le bonheur.
Que tous connaissent le bien-être.
Que tous rencontrent ce qui est favorable.
Que personne ne soit abandonné à la souffrance.**

Pourquoi terminer par ce mantra ?

Parce qu’une pratique spirituelle entièrement centrée sur soi risque rapidement de devenir une nouvelle forme d’obsession personnelle.

Je veux être mieux.

Je veux réussir.

Je veux être protégé.

Je veux obtenir.

Les grandes traditions contemplatives nous invitent régulièrement à élargir ce cercle.

Et les autres ?





Le rituel de clôture

À la fin de n'importe quelle pratique de cet ebook, vous pouvez réciter cette prière une fois.

Pensez :

à vous,

à vos proches,

aux inconnus croisés aujourd'hui,

aux personnes qui vivent des situations difficiles,

puis, si vous le souhaitez, à tous les êtres vivants.

Phrase d'intégration

« Puisse ce que je cultive en moi contribuer aussi à davantage de bien autour de moi. »



UNIVERS-TIBET.COM



SIXIÈME PARTIE - CRÉER SON PROPRE RITUEL DE MANTRA



www.univers-tibet.com



Vous connaissez maintenant 21 mantras.

Mais le véritable objectif de cet ebook n'est pas que vous en récitiez vingt-et-un.

Il est que vous en trouviez un ou deux qui deviennent véritablement les vôtres pendant une période de votre vie.





1. CHOISIR SON MANTRA SELON CE QUE L'ON TRAVERSE

Je me sens dispersé

Essayez :

OM

ou

SO'HAM

Je commence quelque chose de nouveau

Essayez :

OM GAM GANAPATAYE NAMAHA

Je manque de clarté

Essayez :

GAYATRI MANTRA

ou

OM AH RA PA TSA NA DHIH

J'étudie ou je crée

Essayez :

OM AIM SARASWATYAI NAMAHA

Je traverse un changement

Essayez :

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

ou

OM NAMAH SHIVAYA

J'ai besoin de compassion

Essayez :

OM MANI PADME HUM





J'ai peur

Essayez :

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Je traverse une période de vulnérabilité

Essayez :

LE MANTRA DU BOUDDHA DE MÉDECINE

ou, dans son contexte traditionnel,

LE MAHAMRITYUNJAYA MANTRA

J'éprouve des regrets

Essayez :

OM VAJRASATTVA HUM

Je veux retrouver davantage de cohérence intérieure

Essayez :

OM AH HUM

Je suis épuisé et j'ai besoin de ralentir

Essayez :

LE MANTRA DE TARA BLANCHE

J'ai besoin de paix

Essayez :

OM SHANTI SHANTI SHANTI

Je suis dans la confusion

Essayez :

ASATO MA SAD GAMAYA





J'ai constamment l'impression qu'il me manque quelque chose

Essayez :

PURNAMADAH PURNAMIDAM

Je souhaite cultiver gratitude et abondance

Essayez :

OM SHREEM MAHALAKSHMYAI NAMAHA

Je veux terminer une pratique en pensant aux autres

Essayez :

SARVE BHAVANTU SUKHINAH





2. FAUT-IL RÉCITER À VOIX HAUTE ?

Pas nécessairement.

Vous pouvez pratiquer de trois façons.

À voix haute

Particulièrement intéressant lorsque vous souhaitez ressentir le rythme et la vibration sonore.

À voix basse

Une récitation presque murmurée peut créer une pratique très intime.

Mentalement

Pratique lorsque vous êtes dans les transports, dans une salle d'attente ou simplement entouré d'autres personnes.

Testez les trois.

Vous découvrirez probablement que votre préférence varie selon les jours.





3. UTILISER UN MALA

Le mala permet de faire avancer une perle à chaque récitation.

Cela évite de compter mentalement et aide à rester concentré sur la pratique.

Vous n'êtes cependant absolument pas obligé de réciter 108 mantras.

Vous pouvez utiliser :

un bracelet mala,

une partie du collier,

21 perles,

27 perles,

ou simplement un minuteur de cinq minutes.

Le mala n'est pas un chronomètre spirituel.

C'est un support.





4. MANTRA ET PIERRES : PEUT-ON LES ASSOCIER ?

Oui, si cette pratique vous plaît, mais une nuance est essentielle.

Les associations entre un mantra traditionnel et une pierre de lithothérapie proposées aujourd'hui dans de nombreux rituels sont généralement des associations contemporaines.

Elles ne doivent pas être présentées comme faisant nécessairement partie de la pratique originelle du mantra.

Vous pouvez simplement considérer la pierre comme :

un objet d'ancrage,

un rappel visuel,

un support symbolique,

ou un objet que vous aimez tenir pendant votre pratique.

Par exemple, dans une approche contemporaine :

- **quartz rose + OM MANI PADME HUM** pour symboliser la compassion ;
- **améthyste + OM SHANTI** pour un rituel de calme ;
- **lapis-lazuli + mantra du Bouddha de Médecine** en référence à la couleur traditionnellement associée à cette figure ;
- **aventurine verte + mantra de Tara Verte** pour prolonger visuellement la symbolique de Tara ;
- **cristal de roche + OM** pour une pratique volontairement épurée ;
- **citrine + mantra de Lakshmi** autour de la gratitude et de l'abondance ;
- **sodalite ou lapis-lazuli + mantra de Manjushri** comme symbole personnel de sagesse et de réflexion.

La pierre ne « rend » pas le mantra plus puissant.

Elle vous aide éventuellement à ritualiser le moment.

Et c'est déjà beaucoup.





5. MANTRA ET ENCENS

L'encens peut devenir un marqueur temporel.

Vous l'allumez.

Votre pratique commence.

Vous l'éteignez ou quittez votre espace après quelques minutes.

Avec le temps, cette simple odeur peut devenir associée
intérieurement au retour au calme.

Choisissez surtout un parfum que vous aimez.

Il n'existe pas d'obligation de trouver « le bon encens pour le bon
mantra ».





6. MANTRA ET BOL CHANTANT

Voici un rituel extrêmement simple.

Faites sonner votre bol une fois.

Écoutez le son disparaître complètement.

Récitez votre mantra pendant trois à cinq minutes.

Puis faites sonner le bol une seconde fois.

Écoutez.

Ne récitez plus rien.

Le son marque :

l'entrée dans la pratique

puis

le retour au silence.



7. MANTRA ET RESPIRATION

Pour les mantras courts, vous pouvez également synchroniser la récitation avec le souffle.

Par exemple :

SO'HAM

Inspiration :

SO

Expiration :

HAM

OM MANI PADME HUM

Récitez mentalement une fois pendant un cycle respiratoire confortable.

OM SHANTI

Inspirez.

Puis récitez lentement sur l'expiration :

OM SHANTI...

Ne forcez jamais votre respiration.

Le mantra doit suivre le corps.

Pas l'inverse.



UNIVERS-TIBET.COM



SEPTIÈME PARTIE - 7 RITUELS POUR LES MOMENTS DE LA VIE



www.univers-tibet.com



RITUEL 1

Le matin où vous avez besoin de courage

Durée : 5 minutes

1. Ouvrez la fenêtre.
2. Respirez profondément trois fois.
3. Pensez à ce qui vous inquiète.
4. Récitez **OM TARE TUTTARE TURE SVAHA** 21 fois.
5. Demandez-vous :
6. « **Quel est mon prochain petit acte courageux ?** »
7. Commencez la journée.





RITUEL 2

Avant une décision importante

Durée : 5 à 10 minutes

1. Écrivez votre question.
2. Récitez **OM AH RA PA TSA NA DHIH**.
3. Fermez les yeux deux minutes.
4. Relisez votre question.
5. Écrivez les faits.
6. Séparez-les de vos suppositions.
7. Ne cherchez pas nécessairement à décider immédiatement.

Parfois la clarté précède la décision.





RITUEL 3

Après une journée difficile

Durée : 5 minutes

Récitez :

OM VAJRASATTVA HUM

Puis demandez-vous :

- Qu'est-ce qui m'a blessé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que j'ai moi-même mal géré ?
- Que puis-je réparer ?
- Que puis-je laisser à cette journée ?

Terminez avec :

OM SHANTI SHANTI SHANTI





RITUEL 4

Lorsque tout change

Prenez une feuille.

Écrivez :

Ce qui se termine

puis :

Ce qui pourrait commencer

Récitez :

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Pliez la feuille.

Gardez-la une semaine.

Puis relisez-la.





RITUEL 5

Pour une personne que vous aimez

Asseyez-vous calmement.

Visualisez cette personne.

Récitez :

OM MANI PADME HUM

21 ou 108 fois.

Ne cherchez pas à contrôler ce qui doit lui arriver.

Posez simplement l'intention :

« Puisses-tu rencontrer les conditions qui te permettront de traverser ce que tu vis. »





RITUEL 6

Quand vous avez perdu confiance dans la vie

Récitez :

ASATO MA SAD GAMAYA

Puis cherchez trois choses très simples qui restent vraies aujourd’hui.

Par exemple :

Je respire.

Une personne m’aime.

Le soleil s’est levé.

Je peux encore choisir une petite action.

La spiritualité ne consiste pas toujours à trouver une grande révélation.

Parfois elle consiste simplement à retrouver un sol sous ses pieds.





RITUEL 7

Avant de dormir

Éteignez les écrans.

Allumez éventuellement une bougie.

Récitez :

OM SHANTI SHANTI SHANTI

neuf fois.

Puis :

SARVE BHAVANTU SUKHINAH

une fois.

Et terminez la journée par cette pensée :

« Pour aujourd’hui, c’est assez. »



BONUS

LE MANTRA DONT J'AI

BESOIN AUJOURD'HUI

Ce que je ressens	Ce que je ressens	Ce que je ressens
Mental agité	Recentrage	OM
Stress	Retour au souffle	SO'HAM
Confusion	Clarté	GAYATRI MANTRA
Nouveau départ	Lever les obstacles	OM GAM GANAPATAYE NAMAHA
Questionnement	Direction intérieure	MANTRA DE SHAKYAMUNI
Décision difficile	Discernement	OM AH RA PA TSA NA DHIH
Blocage créatif	Inspiration	OM AIM SARASWATYAI NAMAHA
Grand changement	Traverser	GATE GATE PARAGATE...
Besoin de douceur	Compassion	OM MANI PADME HUM



Ce que je ressens	Ce que je ressens	Ce que je ressens
Peur	Courage	OM TARE TUTTARE TURE SVAHA
Fin de cycle	Transformation	OM NAMAH SHIVAYA
Peur de perdre	Acceptation	MAHAMRITYUNJAY A
Vulnérabilité	Soutien spirituel	MANTRA DU BOUDDHA DE MÉDECINE
Regret	Purification	OM VAJRASATTVA HUM
Incohérence intérieure	Alignement	OM AH HUM
Fatigue	Respect de l'énergie	MANTRA DE TARA BLANCHE
Tension	Paix	OM SHANTI SHANTI SHANTI
Perte de repères	Vérité et lumière	ASATO MA SAD GAMAYA
Sentiment de manque	Plénitude	PURNAMADAH PURNAMIDAM
Manque / inquiétude matérielle	Gratitude et prospérité	MANTRA DE LAKSHMI



BONUS

LE PROGRAMME DES 7

JOURS

Si vous avez envie d’explorer la pratique sans vous imposer une longue routine, voici une proposition.

Jour 1 – Revenir

OM

Intention :

Je suis ici.

Jour 2 – Voir plus clair

OM AH RA PA TSA NA DHIH

Intention :

Je cherche à comprendre avant de réagir.

Jour 3 – Ouvrir le cœur

OM MANI PADME HUM

Intention :

Je choisis la compassion sans oublier mes limites.

Jour 4 – Traverser la peur

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Intention :

J’avance malgré l’incertitude.





BONUS

LE PROGRAMME DES 7

JOURS

Jour 5 – Laisser partir
OM NAMAH SHIVAYA

Intention :

Je ne retiens pas ce qui doit évoluer.

Jour 6 – Faire la paix
OM SHANTI SHANTI SHANTI

Intention :

Je réduis aujourd’hui ce qui nourrit inutilement mon agitation.

Jour 7 – Élargir
SARVE BHAVANTU SUKHINAH

Intention :

Je souhaite que ce que je cultive bénéficie aussi aux autres.





CRÉEZ VOTRE CARTE DE MANTRA PERSONNELLE

Prenez une feuille ou une page de carnet.

Complétez :

En ce moment, je traverse :

Ce que je ressens le plus souvent :

La qualité intérieure que j'aimerais cultiver :

Le mantra que je choisis :

Je le réciterai :

- ☐ le matin
- ☐ le soir
- ☐ pendant la méditation
- ☐ lorsque j'en ressens le besoin

Pendant :

- ☐ 3 répétitions
- ☐ 9 répétitions
- ☐ 21 répétitions
- ☐ 108 répétitions
- ☐ 5 minutes sans compter



CRÉEZ VOTRE CARTE DE MANTRA PERSONNELLE

Mon support :

- ☐ aucun
- ☐ mala
- ☐ pierre
- ☐ encens
- ☐ bougie
- ☐ bol chantant
- ☐ musique douce

Ma phrase d'intégration :





FAUT-IL CHANGER DE MANTRA SOUVENT ?

Pas nécessairement.

Nous sommes parfois tentés d'accumuler les pratiques.

Un mantra pour l'argent.

Un mantra pour l'amour.

Un mantra pour la confiance.

Un autre pour demain.

Puis un nouveau trois jours plus tard.

Mais la profondeur apparaît souvent dans la répétition.

Vous pouvez parfaitement choisir un seul mantra pendant 21 jours.

Observez ce qu'il évoque.

Ce qu'il fait apparaître.

Les moments où vous pensez spontanément à lui.

Les résistances éventuelles.

Les émotions.

Les silences.

Le mantra n'a pas besoin de devenir une nouvelle tâche à accomplir.

Il peut devenir un compagnon.





RESPECTER LES TRADITIONS DONT VIENNENT LES MANTRAS

Les mantras présentés dans cet ouvrage ne sont pas de simples accessoires décoratifs de la spiritualité contemporaine.

Ils proviennent de traditions vivantes.

Des personnes les récitent dans un contexte religieux, philosophique, initiatique ou dévotionnel depuis des générations.

Les utiliser ne nécessite pas nécessairement de devenir hindou ou bouddhiste.

Mais il est beau de savoir :

**d'où ils viennent,
à quelle figure ou quel enseignement ils sont associés,
et ce qu'ils signifient dans leur tradition.**

Certains rituels avancés du bouddhisme tibétain nécessitent par ailleurs transmissions, enseignements ou initiations spécifiques.

Les pratiques extrêmement simples proposées dans ce guide ne cherchent donc pas à reproduire des sadhanas ou rituels tantriques complexes.

Elles constituent seulement une porte d'entrée contemplative.

Si un mantra vous touche profondément, rien ne vous empêche ensuite d'aller plus loin : lire, écouter des enseignants de la tradition concernée ou recevoir un enseignement auprès d'un centre qualifié.



MANTRA ET BIEN-ÊTRE : GARDER UNE APPROCHE ÉQUILIBRÉE

Réciter un mantra peut être agréable.

La répétition peut favoriser la concentration et certaines recherches sur les méditations basées sur les mantras ont observé des effets intéressants sur différents indicateurs de bien-être psychologique. Une revue systématique publiée en 2022 concluait toutefois que les résultats devaient être interprétés avec prudence en raison notamment du risque de biais et du manque de données de suivi à long terme.

Il n'est donc pas nécessaire d'exagérer les promesses.

Un mantra peut être :

un rituel,

un support d'attention,

un moment de silence,

une pratique spirituelle,

une manière de revenir à une intention.

C'est déjà précieux.

Mais ni les mantras, ni les pierres, ni les pratiques méditatives présentées dans cet ouvrage ne remplacent une consultation médicale, psychologique ou tout autre accompagnement professionnel lorsque celui-ci est nécessaire.



MANTRA ET BIEN-ÊTRE : GARDER UNE APPROCHE ÉQUILIBRÉE

Le mot qui vous ramène à vous

Peut-être oublierez-vous dix-huit des vingt-et-un mantras
présentés dans ce livre.

Ce n'est pas important.

Peut-être qu'un seul restera.

Quelques syllabes.

OM MANI PADME HUM.

Ou :

OM SHANTI.

Ou simplement :

OM.

Et un jour, au milieu d'une journée compliquée, vous y penserez.

Vous arrêterez ce que vous êtes en train de faire.

Vous respirerez.

Vous répéterez ces quelques syllabes.

Une fois.

Puis encore une fois.

Le problème n'aura peut-être pas disparu.

Le monde n'aura pas changé.



MANTRA ET BIEN-ÊTRE : GARDER UNE APPROCHE ÉQUILIBRÉE

Mais pendant quelques secondes, vous aurez cessé d'être entièrement emporté par lui.

Et c'est peut-être là que se trouve l'une des plus belles fonctions du mantra.

Non pas contrôler la vie.

Mais créer un espace intérieur suffisamment calme pour la rencontrer autrement.

Les mots sacrés ne font pas le chemin à notre place.

Ils peuvent simplement nous rappeler la direction.

Et parfois, quelques syllabes suffisent pour retrouver le chemin vers soi.

« Le mantra n'est pas là pour couvrir le silence.

Il nous accompagne jusqu'à l'endroit où nous pouvons enfin l'entendre. »