

# Méditation et mantras

Il existe une tradition millénaire de répéter des sons tout haut ou à l'intérieur de soi pour se centrer et invoquer quelque chose de plus grand que soi. Cette pratique méditative est souvent associée à une religion ou à une discipline spirituelle et s'accompagne parfois du geste de faire passer, un à un entre ses doigts, les grains d'un chapelet ou d'un *mala*.

## Bienfaits de la méditation

Des recherches récentes effectuées sur la réponse de relaxation par le docteur Herbert Benson associé au Harvard Medical School ([www.mbmi.org](http://www.mbmi.org)) démontrent que le fait de méditer au moins 10 minutes par jour rend plus apte à composer avec le stress et peut protéger de l'anxiété, de la dépression, des maux de tête, de l'arythmie cardiaque, de l'hypertension et du syndrome prémenstruel.

Quand on pense à la méditation, on a souvent l'image de quelqu'un assis en lotus, les yeux fermés et qui fixe toute son attention sur le passage de l'air à l'entrée de ses narines. Bien que ce type de méditation (*Vispasana*) soit très répandu, ce n'est qu'une des multiples formes que peut prendre la méditation.

La marche, le jogging, le jardinage, la prière et bien d'autres activités peuvent devenir des formes de méditation. En fait, toute activité qui implique la répétition d'un son, d'une phrase ou d'un mouvement peut devenir méditation si elle est accompagnée d'un détachement passif des pensées envahissantes.

Le but n'est pas d'arrêter de penser, mais plutôt de prendre assez de recul par rapport aux divagations de la « *folle du logis* » pour apprendre à ne pas s'y accrocher.

## Méditation sur un mantra

La méditation sur un mantra consiste à répéter silencieusement un son ou une phrase et à y revenir systématiquement et sans jugement à chaque fois que l'on s'aperçoit que le mental est parti en rêverie (*au moins 30 fois par minute pour moi !*).

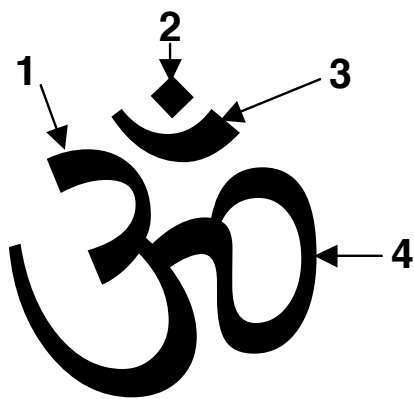
Dans la tradition orientale, le mantra est un son ou un mot ayant une signification spirituelle, qui est donné secrètement au disciple par son maître.

Bien que les recherches du docteur Benson aient démontré que le choix du mantra importe peu, il reste que le mantra nous imprègne de sa signification. Par exemple, la répétition de mots comme Amour, Paix ou Joie aura un effet beaucoup plus bénéfique que la répétition des mots Guerre, Haine ou Tristesse.

## Le mantra AUM (OM)

Un des mantras les plus connus et les plus utilisés est AUM (souvent écrit OM). Pour les hindous, c'est le son universel qui contient en lui la vibration de l'Univers et dont la répétition nous met en harmonie avec la conscience universelle.

Les quatre éléments du symbole sanskrit de AUM (ci-bas) nous donnent beaucoup d'informations sur sa signification et son importance :



1. l'union de la trinité:
  - corps, esprit et âme,
  - passé, présent et futur;
2. le point de concentration unique sur la conscience universelle (*Bindhu*);
3. le voile de l'ignorance (*Maya*); et
4. la vibration du son qui fera dissoudre ce voile pour permettre d'accéder à la conscience universelle.

Lorsque l'on chante le son AUM, il importe de se concentrer sur la vibration de ses trois composantes à l'intérieur de soi, plutôt que sur le volume ou la tonalité du son produit à l'extérieur. Le A résonnera habituellement dans le ventre, le U, dans la poitrine, et le M (avec les lèvres closes), dans le crâne.

## Comment méditer sur un mantra

Voici les étapes suggérées pour méditer sur un mantra :

1. Assurez-vous de ne pas être dérangé.
2. Asseyez-vous confortablement sur un coussin ou sur une chaise avec les hanches plus hautes que les genoux, le dos droit et le torse ouvert.
3. Fermez les yeux et fixez votre attention dans votre corps en prenant 3 ou 4 longues respirations conscientes. Puis, laissez la respiration redevenir normale.
4. Commencez à répéter le mantra (vous pouvez commencer à le dire tout haut, puis graduellement, le laisser s'intérioriser). Il importe aussi de laisser le mantra évoluer comme il le veut.
5. Quand vous prenez conscience de pensées envahissantes ou de distractions sensorielles, revenez en douceur au mantra.
6. Après au moins 10 minutes, laissez aller le mantra, revenez à votre corps avec quelques longues respirations et prenez quelques instants pour savourer les fruits de votre pratique avant de retourner à vos activités.

Il est tout à fait normal que votre mental vous entraîne un peu partout. Ne vous jugez surtout pas et, au lieu de vous forcer à penser au mantra, tenez le simplement à l'avant-plan de votre conscience et laissez aller les pensées, émotions et sensations dès que vous en prenez conscience.

## Méditation instantanée

Cette technique peut aussi être utile de façon instantanée lorsqu'une situation de notre vie déclenche des pensées dévalorisantes qui occupent tout l'espace intérieur et menacent de nous faire « perdre les pédales ».

Il s'agit alors de prendre quelques grandes respirations et de fixer son attention sur un mantra comme AUM. Le mantra agit alors comme un ancrage pour nous ramener à l'état de paix intérieure associé à notre pratique de méditation.

Après quelques secondes, on peut habituellement revenir à nos activités et composer plus calmement avec les défis du quotidien.

Ayez de belles rencontres au-dedans de vous!

Pierre Bélisle  
819-827-0012  
[www.flyogi.com](http://www.flyogi.com)