

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

Le Pouvoir des Mantras

"Chaque jour, à chaque instant,
je deviens de plus en plus heureux."

Le fait même d'affirmer cela signifie qu'ils ont une prédisposition à devenir heureux.

Avec le Mantra Yoga vous pouvez entrer profondément en vous pour dépasser votre émotionnalité du mental de surface. Cela signifie qu'il n'est pas nécessaire de passer des années à combattre votre mental de surface. Le ressenti devrait être une conscience de quelque chose de plus grand que votre personnalité égotique.

Une fois que vous avez expérimenté le Soi Profond, vous pouvez aller dans vos banques mémorielles pour le rappeler à nouveau. Le symbole dans la piste mémorielle (la piste mémorielle symbolique), peut se revivre encore et encore jusqu'à ce que l'expérience répétée produise un état permanent de Conscience Supérieure.

Cela s'appelle méditation et c'est comme une graine, cela se déploie, saturant de lumière tout votre corps, tout le mental et tout l'être. Cela vous fait sourire. Cela vous induit à faire confiance à la vie. Cela vous induit à faire confiance aux gens. Cela vous induit à vous

174

Le Pouvoir des Mantras

brûlure ne fera pas autant souffrir ni ne durera pas aussi longtemps ni ne vous préconditionnera pas à davantage de négativité.

Le mental est constitué d'une substance appelée *Chitta*. Le mental a trois états d'actions : *tamasique, rajasique et sattvique*. Il y a une évolution spirituelle du mental. Elle commence là où se situe la majorité de l'humanité, au stade tamasique ou stade léthargique (aussi appelé paresse, indolence et indifférence). Les gens restent là jusqu'à ce qu'assez de souffrances ou de joies entrent dans leur mental.

Puis cette évolution se poursuit, entamant sa deuxième étape, appelée rajasique ou activité passionnée. Cette passion se répand dans tous les autres domaines de leurs vies. C'est personnel. C'est égoïste, mais au moins le mental commence à bouger.

Maintenant la troisième et dernière étape évolutive définitive est appelée sattvique ou activité compatissante. Cela consiste à traverser la vie sans émotionnalité et sans égoïsme.

Ces trois étapes définissent trois types de personnalité :

176

Les Mécanismes des Mantras

faire confiance et à faire confiance à votre intuition.

Vous pouvez penser, "Cela ne ressemble pas à la Conscience Cosmique". Peut-être pas, mais c'est la toute première marche, une marche vitale vers la Conscience Cosmique. C'est un bel escalier en spirale jusqu'à l'infini. C'est quelque chose que vous pouvez avoir ici et maintenant. C'est quelque chose que les gens ont maintenant. Cela vous rend conscient que nous nageons tous dans un Océan de Vie.

Dans cet Océan de Vie, nous apprenons à faire la différence entre requins et dauphins et à devenir assez sage pour aller vers les dauphins. Cet éveil de conscience révèle qu'il y a un choix à faire dans cette incarnation. Faisons donc ce qui apportera la clarté au mental et évitons ce qui l'enlisera dans une vague confusion, l'empêchant d'aller dans une quelconque direction.

Les expériences humaines sont les expériences spirituelles significatives dans cet Océan de Vie qui vous permettent d'expérimenter Amour et Beauté afin de supprimer toute peur potentielle dans le mental. Vous débarrasser de la peur ne signifie pas que vous ne serez pas brûlé, mais la

175

Les Mécanismes des Mantras

1. La personne qui pense, "Je ne veux rien faire (La vie doit tout me donner)."

2. La personne qui pense, "Je veux quelque chose et suis disposée à travailler pour cela."

3. La personne qui pense, "Je ne veux vraiment rien, mais je travaillerai pour aider autrui."

Le Mantra Yoga et l'usage de japa sont une tentative de déplacer une personne à travers ces trois étapes en un espace de temps variant de quelques mois à quelques années, plutôt que via l'évolution naturelle qui prendrait plus de 650 000 incarnations terrestres. Est-ce que tout être sensible peut utiliser le mantra pour aider autrui ? Oui, tout être humain peut aider tout être sensible en utilisant simplement le *Shanti-Mantra*. L'une des formes de ce puissant mantra est : *OM Shanti, Shanti, Shanti*

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः
Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ

* Le H majuscule traduit le fait que, dans la prononciation, le troisième visarga est plus fort car c'est celui qu'on entend le plus, si ce n'est le seul qu'on entend. Nicole Edouard

177

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

Le Pouvoir des Mantras

C'est le mantra chanté par les Shanti yogis dans les grottes himalayennes. Il se chante en plaçant le monde entier dans le mental. Il se chante pour apporter paix, stabilité et contentement à toutes formes de vies sensibles. Ces vibrations sacrées sont envoyées avec force et compassion à tout être où qu'il soit.

Cependant, à moins de s'accorder aux vibrations de ce mantra ou à les invoquer en cas de besoin, l'énergie mantrique ne les aidera pas.

- Commencez à chanter à la Nouvelle Lune, le soir, face au Nord, le jour, face à l'Est.
- Les yeux clos, sentez ou voyez ou ressentez l'énergie apaisante sacrée quitter votre cœur comme les ronds dans l'eau quand un objet y est jeté.
- Ressentez l'énergie du mantra faire le tour de la Terre. Sentez-la entourer le monde entier.
- Sentez-la atteindre les âmes dans le besoin.

Les Mécanismes des Mantras

- Partagez ce ressenti d'amour désintéressé, de compassion et de Sagesse s'expanser vers tous les êtres.

Vous ne faites cela pas pour obtenir quelque chose. Cependant, la loi est que la personne qui cherche à bénir est effectivement bénie.

Quand vous envoyez la vibration Shanti, vous vous sentez bien. En irradiant cette énergie dans le monde, vous commencerez à réaliser ce que sont les 'formes-pensées' et qu'elles sont plus réelles qu'on ne le croit.

En chantant le Shanti mantra, vous aidez à créer dans ce monde, et dans votre monde intérieur, une structure terrestre très positive.

