

Newsletter n° 25

Mai 2024

Utilisation des mantras

J'avais envie, au travers de cette news letter, de partager avec vous une expérience magnifique vécue il y a quelques semaines lors d'un stage chamanique au Pérou. Cette expérience concerne un mantra chanté, à la demande du chaman Paullo qui accompagnait le groupe que nous étions. L'effet a été quasi instantané pour chacun d'entre nous : au bout de quelques minutes, nous avons ressenti une vague d'amour qui nous a enveloppés et fait prendre conscience que nous ne donnons pas assez d'amour à nous même, et que nous ne donnons pas assez d'amour aux autres.

Quel merveilleux moment et quelle prise de conscience ! Merci Paullo !

→ Qu'est ce qu'un mantra ?

Un mantra est composé d'une formule comportant une seule ou plusieurs syllabes. Celui-ci est répété en conscience et en boucle suivant un rythme particulier, avant ou lors d'une séance de méditation.

Le mantra sert canaliser son mental en se concentrant sur un son et ses vibrations afin de se libérer de ses pensées parasites. A force de répétition et de concentration, les effets vibratoires produits par les syllabes prononcées sont bénéfiques pour :

- 👉 Faire baisser le taux de stress et d'anxiété
- 👉 Calmer l'esprit
- 👉 Faciliter le contrôle de soi
- 👉 Nettoyer énergétiquement les chakras



Chaque son répond à une fréquence particulière, qui va à force de répétitions, se mettre en résonnance avec une partie de nous même. Il en est de même avec les notes de musique.

→ Méditer efficacement en utilisant un mantra

- 👉 Choisissez un mantra (celui qui résonne le plus en vous)
- 👉 Asseyez vous confortablement
- 👉 Respirez profondément avant de commencer à chanter votre mantra
- 👉 Répétez votre mantra silencieusement ou à haute voix (préférable)
- 👉 N'essayez pas d'arrêter de penser et ne jugez pas vos pensées (laissez les passer)

- 👉 A la fin de la méditation, mettez-vous à l'écoute de votre corps
- 👉 Accordez-vous quelques minutes de paix intérieure
- 👉 Ressentez les bienfaits de votre exercice

Si vous souhaitez vous exercer, vous trouverez ci-dessous des informations sur des liens de chants guidés concernant des mantras que j' affectionne particulièrement.

Ong Namo Guru Dev Namo - Snatam Kaur (nous remercions l'univers pour la connaissance donnée)

Mere Ram - Snatam Kaur (amener l'énergie de la création dans nos coeurs)

Om Mani Padme Hum - Jane winther (mantra de la grande compassion)

Om Ahh Hum - Jane Winther (salut pour le corps, l'âme et l'esprit)

Il existe de nombreux mantras. Il est important de les choisir en fonction de ce qu'ils nous font ressentir intérieurement lorsque nous les chantons

Le mantra est un instrument de l'esprit qui dégage un son puissant et une vibration bénéfique à votre éveil, à votre bien être, à vos intentions,...

Rappel sur les événements à venir

Il reste encore deux places à la formation sur le clair ressenti du 17 au 19 mai

[Pour plus d'informations sur cet évènement](#)



Une nouvelle journée sur des lieux énergétiques est calée le lundi 10 juin 2024

[Pour plus d'informations sur cet évènement](#)



Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essential@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[ExistentialEssential](https://www.facebook.com/ExistentialEssential)