

Défi 95 : mantra

Un mantra est une phrase sacrée qui provient du verbe sanskrit "*man*" signifiant "penser" et de "*trâna*" qui veut dire "protection". Un mantra est donc une formule mentale qui protège.

Le mantra est une formule condensée constituée d'une série de sons répétée de nombreuses fois suivant un certain rythme.

Par exemple, le mantra bouddhiste "om mani padme houngh" est le mantra de Tchenrézy, divinité de la compassion. Aussi en récitant ce mantra, il s'agit de développer en soi l'ouverture du coeur et de ressentir la compassion vis-à-vis des autres.

Aujourd'hui il vous est donc proposé d'utiliser un mantra, celui qui vous semble juste pour vous, cela peut être "om" "amour" "paix" mais pourquoi pas "ho'oponopono".

Bonne journée inspirée.

Florence

"lorsque le pouvoir de l'amour surpassera l'amour du pouvoir, le monde connaîtra la paix" Jimi Hendrix