

Les Mantras De La Méditation Transcendantale

Qu'est-ce que la méditation transcendantale ?

L'objectif de cet article n'est pas de donner une définition complète de la méditation transcendantale, je me contenterais de donner un court résumé : La méditation transcendantale est une méthode de méditation accessible à tous puisque ne requérant aucun exercice physique. Il est possible de la pratiquer n'importe où, du moment que vous puissiez rester immobile et concentré. Cette technique, développée par Maharishi Mahesh Yogi et pratiquée par plus de 6 millions de personnes à travers le monde, permet de diminuer le stress, concentrer son esprit et améliorer sa mémoire. De nombreuses études scientifiques ont prouvé une partie de ces bienfaits et il est intéressant de noter qu'elle n'est pas liée à une religion en particulier. En effet, n'importe qui, pratiquant n'importe quelle religion (ou aucune), peut s'y adonner. Les mantras

Les mantras sont une partie fondamentale de la méditation transcendantale. En effet, lorsque vous commencez votre formation, un mantra vous permettant de vous concentrer sur les principes de la méditation vous sera attribué. De plus, votre professeur vous demandera de garder ce mantra secret. Pourquoi ce secret ?

Certains pensent que les mantras sont si importants pour la méditation transcendantale, les professeurs tiennent les secrets afin de ne pas diminuer la valeur de l'argent payé par les étudiants. Pour vous aider à choisir votre mantra, vous devriez discuter avec votre professeur de ce qui vous fait agir personnellement, ce qui vous met dans le bon état d'esprit. Si le mantra choisit ne vous permet pas d'accéder à l'état recherché, vous devez en changer dès que possible, car sinon vous risqueriez d'échouer dans votre formation. Les mantras de méditation transcendantale peuvent être composés d'un mot, de plusieurs mots voir d'un grand nombre de mots. L'important est de vous habituer à ce mantra au point de ne plus avoir conscience que vous êtes en train de le répéter. Cette répétition, combinée avec des exercices de respiration, permet à votre corps et votre esprit d'entrer dans cet état de repos si précieux, afin de plonger plus profondément dans votre conscience. Concentrez vous sur votre objectif

Les mantras proviendraient de la religion hindouiste et ses principes. Si vous n'êtes pas religieux ou si vous ne supportez pas l'idée d'utiliser un mantra basé sur l'Hindouisme, vous devriez porter une attention toute particulière à la sélection de votre mantra, afin d'en choisir un qui vous sera adapté. De nombreux chrétiens par exemple utiliseront leur prière favorite comme mantra, tout comme cela leur permet de se sentir plus proche de leur Dieu. Les autres religions utiliseront des prières adaptées pour les aider à se rapprocher de leurs divinités. Si vous ne pratiquez aucune religion, vous pouvez très bien vous contenter d'un mantra ancré dans votre propre histoire, le but est simplement d'avoir un moyen de vous concentrer sur votre méditation et ce que vous espérez en retirer.

About the Author

Si vous voulez en apprendre plus sur [comment méditer](#) et moins coûteux, rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès maintenant et sentez.