

AVRIL 2022 | BIEN-ÊTRE - SANTÉ - DÉVELOPPEMENT PERSONNEL - SPIRITUALITÉ

Good Vibes

n°1

Test
ÊTES-VOUS
HYPERSENSIBLE ?

PAR AMÉTHYSTE ÉDITIONS

Santé naturelle
L'ENDOMÉTRIOSE
SANS TABOUS

Rencontre
MEGAN JAYNE CRABBE :
LA REINE DU BODY
POSITIVE ARRIVE
EN FRANCE

Self-Care
DÉCOMPLEXER
SA SEXUALITÉ

LA RÉVOLUTION SKINCARE

YOGA - NATUROPATHIE - MÉDITATION JAPA



www.amethyste-editions.com

Décovertes : REC

Évasion : à la rencontre de la méditation Japa

Comment un simple collier de perles peut-il receler autant de bienfaits pour le corps et l'esprit ? Empreint d'histoire, de symboles et d'énergie, percez les mystères du mala et adoptez-le dans votre routine quotidienne.

Par Vanessa Bianchi





Vous avez peut-être déjà vu ce mot quelque part, ou bien vu des malas autour du cou des yogis ou de Bouddha. Le mala, du sanskrit *mālā*, « guirlande » ou « collier », s'inscrit dans les cultures anciennes du bouddhisme, de l'hindouisme – et d'autres encore sous un autre nom, comme un symbole de paix et d'harmonie. De nos jours, on peut le porter comme un simple collier décoratif nous rappelant nos intentions, ou plus traditionnellement pour des rituels et des méditations. Bonne nouvelle : nul besoin de s'y connaître en la matière ou d'avoir des heures en contemplation à son actif, le mala est accessible à toutes et à tous et son utilisation ne nécessite pas d'expérience particulière.

1. UN OUTIL PRÉCIEUX POUR MÉDITER

Précieux outil pour le méditant, le mala sert de compteur pour chanter ou psalmodier des mantras, des sons infusés de l'énergie divine dont le plus connu, le AUM, serait à l'origine de la création du monde.

Cette forme de méditation engageant l'utilisation du mala, appelée « japa » fait partie d'une pratique spirituelle porteuse de sens pour qui cherche à trouver un équilibre intérieur. Pratiquer le japa ne concerne pas seulement les personnes engagées dans une religion, c'est une excellente pratique facile d'accès pour les novices de la méditation et ceux qui sont en proie au stress dans leur vie quotidienne.

Simple et puissante, la méditation japa revêt un caractère authentique que chacun peut apprivoiser selon ses propres capacités et son environnement culturel et social, brisant ainsi toutes les frontières.

D'une façon générale, réciter un mantra à l'aide d'un

mala permet de se concentrer sur le mantra et d'apaiser le mental puisque les pensées sont censées être tournées vers la pratique. Lorsque la concentration est atteinte, c'est tout un univers intérieur qui s'ouvre à soi, le corps et l'esprit ne font qu'un.

Parmi les bénéfices de cette technique, citons que le japa transforme le négatif en positif pour soi mais aussi pour son environnement, nous rendant plus paisible, plus joyeux. Il aide à concentrer son attention à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur, augmentant les capacités d'attention, d'introspection et d'échanges harmonieux. Il facilite l'alignement intérieur en fusionnant la conscience avec le mental et le corps.



La méditation japa revêt un caractère authentique que chacun peut apprivoiser.

C'est par la répétition du mantra que l'on entre progressivement dans un état méditatif et qu'un état de conscience plus élevé s'installe. On élimine naturellement le stress du corps et de l'esprit, c'est pourquoi la méditation japa est très bénéfique pour la santé à tous les niveaux – physique, mental, émotionnel et spirituel.

2. UTILISER UN MALA

Si vous souhaitez tenter l'expérience, munissez-vous d'un mala dont les couleurs, les composants,



l'origine, la forme, la texture vous attirent. On peut allier les bienfaits de la lithothérapie à sa pratique en s'offrant un mala composé de pierres fines dont la synergie répondra à un besoin particulier. Pour vous guider, posez-vous les questions suivantes : Quelles sont mes intentions ? Quelles qualités je cultive au quotidien et au contraire, quelles sont celles dont j'ai besoin pour m'accomplir ? Est-ce que je cherche à cultiver plus d'amour dans ma vie ? À attirer l'abondance ? La vitalité ? La patience ? Mon mala va-t-il me servir à méditer ? Ou bien je cherche simplement à porter une création unique qui me rappellerait mes intentions ?

Voici une méthode utilisée dans la tradition hindouiste :

- Prenez votre mala (dans la tradition hindouiste, c'est la main droite), le pompon dans le creux de la main en direction de soi.
- Levez votre index et ne l'utilisez pas, comme celui-ci représente l'énergie de l'ego. Par ailleurs, c'est le majeur qui sert de support, sur lequel les perles « glisseront » au fur et à mesure de la progression des mantras, et le pouce pour les faire avancer vers soi.
- Prenez la première perle qui suit la perle Meru et récitez le mantra une première fois. Faites lentement avancer chaque perle entre vos doigts l'une après l'autre, en répétant le mantra à chaque perle et en posant votre respiration de manière fluide et consciente. Dès que vous aurez parcouru toutes les perles, vous arriverez à la perle Meru. C'est la perle qui clôture le mala, située au-dessus du pompon et généralement la plus grosse. Cette 109^e perle symbolise un temps d'arrêt et de réflexion sur votre intention et votre pratique. En accédant à cet espace sacré, vous créez de l'espace en vous pour permettre à vos intentions de se manifester.

Si vous décidez de continuer votre méditation, ne passez pas par-dessus la Meru, mais retournez le mala et continuez dans la direction du point de départ. On peut déclamer autant de malas qu'on

le souhaite. Le mala s'égrène donc alternativement dans un sens puis dans l'autre.

Méditer avec un mala est un chemin de patience. Ces 108 perles passeront parfois extrêmement vite entre vos doigts. D'autres fois, elles pourront vous sembler interminables à égrener. Et pourtant, c'est là que votre pratique vous sera la plus profitable, car elle vous fera entrevoir ce sur quoi vous devez travailler pour dépasser vos blocages. Grâce au japa, c'est votre conscience que vous placez dans une pratique saine, adaptative et respectueuse de votre rythme, pour vous remettre en mouvement dans le flux de la Vie et du changement. Vous ré-apprendrez à respirer, à accueillir vos émotions et à mettre votre mental en pause pour goûter au véritable silence intérieur... En répétant un mantra, vous instillez votre esprit avec de la positivité. Vous vous débarrassez des schémas de pensée négatifs tout en vous rapprochant de votre véritable essence : l'Amour. Cette pratique ancestrale vous apportera toute la nouveauté dont vous avez besoin en vous montrant qu'il n'est pas utile de la chercher ailleurs que là où elle est déjà : au creux de votre main, dans l'alignement du cœur. Namasté. 



POUR ALLER PLUS LOIN

-  Les Malas - Symboles et cristaux au service des mantras de Vanessa Bianchi (p. 60)

À propos de l'auteure

Thérapeute holistique depuis plusieurs années, Vanessa Bianchi est également créatrice de malas et passionnée de méditation japa. Formée en ayurvéda et lithothérapie, elle allie une vision bienveillante et éclectique du bien-être à une profonde connaissance et un immense respect pour les spiritualités orientales.

