



CLE : Choisir son « MANTRA »



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Apaiser son esprit.**
- Avoir une référence « spirituelle » qui va faire sens pour nous et nous conduire dans nos agissements.

PRINCIPE :

L'idée ici n'est pas d'utiliser un mantra au sens strict du terme de la culture indouiste ou bouddhiste, mais plutôt de **choisir une phrase inspirante**, parmi les phrases ci-dessous, celle(s) qui nous semble la ou les plus cohérentes et ayant un fort « **pouvoir de libération** » sur nous et en faire une force, une ressource qui nous incitera à agir de telle ou telle façon !

« Lâcher prise, ce n'est pas cesser de se préoccuper des autres, c'est simplement savoir que l'autre est autre et que sa vie lui appartient. »

« Lâcher prise c'est consentir à la réalité, même si elle ne correspond pas à mes désirs. »

« Lâcher prise est un acte plus puissant que de se défendre ou s'accrocher. »

« Lâcher prise c'est laisser partir ce que ne nous convient pas, pour laisser la place à ce qui nous convient. »

« Ayez la sérénité d'accepter ce que vous ne pouvez pas changer, le courage de changer ce que vous pouvez et la sagesse d'en connaître la différence. »

« Lâcher prise, ce n'est pas se couper des autres, c'est simplement renoncer à tenter de les contrôler. »

« Lâcher prise, ce n'est pas aller vers l'indifférence ou l'égoïsme, c'est accepter de m'occuper de ce qui m'appartient. »

« Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé et craindre le futur, mais vivre pleinement, complètement le présent. »

« Lâcher prise ne veut pas dire abandonner, mais bien accepter que certaines choses ne puissent être. »

« Il est difficile d'être heureux quand tu refuses de lâcher prise sur toutes les choses qui te rendent tristes. »

A NOTER :

Dans la culture bouddhiste, il est recommandé de répéter son mantra **au moins 3 fois par jour**. Vous pouvez toutefois choisir la fréquence et le nombre de fois qui vous convient le mieux, pourvu que cela apaise votre esprit (et pourquoi pas le coupler avec un exercice de méditation ou de respiration) !

Vous pouvez pratiquer **à l'oral comme à l'écrit**, selon votre préférence !

N'hésitez pas à être créatif et à écrire votre propre « mantra ».