



La Voie de la Voix...

De la vibration sonore à la conscience, les techniques de méditation vocales ont fleuri dans toutes les traditions spirituelles. Sur les chemins multiples qui mènent à la connaissance, quels sont les pouvoirs réels et subtils de la voix ?

par Patrick Torre, spécialiste des chants harmoniques et du yoga du son

L'expérience de la conscience est une rencontre bouleversante à bien des égards. Un espace de connaissance insoupçonnable s'ouvre au plus profond de nous-même, établissant une relation indéfinissable dont la seule réalité manifestée nous imprègne et nous transforme. Elle nous fait vivre les événements qui nous arrivent sous un éclairage nouveau, avec une compréhension habitée par la conviction inexplicable qu'il existe une autre réalité. Nous développons progressivement une perception plus subtile du monde, avec le sentiment d'être accompagnés d'une présence qui donne intuitivement le sens et guide l'action juste. Par cette expérience, renouvelée dans une pratique quotidienne, notre compréhension de la vie s'élargit à la lumière d'une acuité nouvelle.

Bien que convoitée par tous les quêteurs d'absolu, la Conscience ne se révèle pas à celui qui la cherche, elle n'est ni dans l'intention, ni dans le savoir, ni dans la mémoire ou l'analyse intellectuelle, elle n'est pas plus le fruit d'une attente ou d'une demande. Pourtant elle est partout, dans tout et en nous, et bien que nous en soyons l'expression même, nous ne pouvons la pressentir tant que nous restons dans notre fonctionnement mental ordinaire, lequel est naturellement soumis à l'agitation et la dispersion mentale, happé par ses mécanismes, ses projections et ses peurs.

Lorsque le centrage et le silence s'imposent à la dispersion et que le mental s'immobilise, la révélation de la conscience est parfois donnée (pas obtenue). Donnée dans un espace de relation directe, sans commencement ni fin, qui n'est en rien lié à nos connaissances intellectuelles. Cet espace trouve son origine, avant la pensée, avant la parole qui précède la pensée, dans cette intelligence pré-vibratoire qui précède la vibration.

Pour accéder à cet état de conscience, il faut paradoxalement ne rien attendre et ne rien vouloir obtenir, tout simplement pratiquer librement ce "Yoga du son" dans l'instant, écouter la vibration sonore de sa voix, se laisser porter par le chant (le *Japa* et les harmoniques), sans intentions ni but, remonter le chemin vers la source.

Il est inutile et surtout regrettable sur le plan de la transmission, de vouloir exprimer par les mots cette expérience dans sa phase ultime de pure conscience. Dans ce domaine très particulier, les mots ne peuvent que révéler la disparition de cet état sans verbe et en aucun cas prétendre le décrire.

Le rôle de la voix dans la méditation

Les techniques de méditation par la voix reposent sur la connaissance de la "Parole" (logos) et la pratique de la vibration vocale. Elles utilisent le plus

souvent des *mantra*; combinaisons de syllabes formant un noyau d'énergie spirituelle, dont la puissance (contrairement aux idées reçues) n'est pas la résultante d'une signification intellectuelle ou de la seule répétition mentale (*japa*), mais de la composante vibratoire elle-même et de la capacité du *mantra* à concerner notre schéma psycho-physiologique et notre circuit d'énergie interne.

Par la vibration de la voix et la répétition des phonèmes mantriques, le champ mental cesse d'être le théâtre de la dispersion et se libère peu à peu des mécanismes incessants de la pensée. Dans cette disponibilité mentale, chaque cycle du *japa* est l'occasion d'affiner notre perception. Les composantes sonores de la voix apparaissent peu à peu plus complexes, plus subtiles, jusqu'à rendre la répétition mantrique superflue. Cette immersion progressive dans le substrat vibratoire du son est alors ressentie jusque dans le silence. Le contact s'établit, imprégnant nos sens de cette qualité vibratoire particulière, bien avant l'image, bien avant le verbe. L'indicible contemplation des chemins de la conscience peut alors commencer.

Le substrat vibratoire du son

Imaginez par exemple un concert de musique de chambre où une œuvre de Mozart serait jouée. Souvenez-vous de ce moment. Le moment le plus fort du concert, ces quelques secondes de

silence qui suivent la dernière note. Secondes chargées d'une qualité particulière, d'une substance vibratoire subtile, de la résonance d'une direction indescriptible, trop vite recouverte par l'exultation publique de l'auditoire. Cette matière, cette texture subtile de l'inaudible, expression de la vibration universelle peut être observée dans la disponibilité mentale.

La musique aura conditionné et ralenti le flux de l'activité mentale, espacé les pensées.

Le contraste entre la sensation émotionnelle produite par l'écoute de la musique et la vacuité du silence qui suit la phase sonore agit comme un déclencheur de cette perception. Cette sensation sans verbe, un espace de relation directe perçue, sans évaluation, sans référence, comme un buvard sur un liquide transparent. Quelques secondes avant l'incontournable : "C'est beau, c'est magnifique...", quelques secondes de perception directe avant de revenir dans le plan mental qui s'impose à nouveau comme un masque de simplification personnalisé.

Méditer dans la pratique de la voix et des mantra

Certainement pas penser avec intensité ou se concentrer pour obtenir quelque chose. C'est pratiquement l'inverse. Méditer, c'est entrer dans cet espace de perception directe qui existe entre deux pensées, être disponible à cette perception, sans but ni profit d'aucune sorte, ne rien vouloir ni être quoi que ce soit. Par la pratique des sons, du *japa* et des *mantra*, cette perception se dévoile peu à peu entre les strates de la pensée. La forme sonore du *mantra* prend alors sa véritable nature. Le son lui-même, dans sa forme inaudible la plus subtile, se résorbe à son tour dans le silence, et toute chose avec lui, y compris nous-même, dans la non dualité absolue. A ce stade, le pratiquant ne se distingue plus réellement de cette vibration. Il fait "UN" avec la vibration.

Les chants harmoniques

La vibration harmonique est l'une des formes prise par la voix pour "char-

ger" le *mantra*, c'est-à-dire lui donner sa puissance spirituelle et la capacité de conduire le pratiquant à l'expérience de la conscience.

Dans l'absolu, le chant harmonique est ce qui reste d'un chant ou de la vibration vocale lorsque l'on a retiré le superflu : l'intention, le *japa*, le culturel, le socialement correct, l'ego,

l'esthétique et la séduction, etc.,

**Si
le chant est
pur, il n'est que
vibration de silence
et conduit celui
qui sait écouter
à l'unité.**

car tout cela n'est que pré-
tention inutile dans une
démarche de médita-
tion. Si le chant est
pur, il n'est que
vibration de silence
et conduit celui qui
sait écouter à l'uni-
té. Plus concrè-
tement, la résonan-
ce subtile du son
conduit à faire naître
une couche sonore sup-
plémentaire de sons qui se

détachent dans les tonalités supé-
rieures. Ces Harmoniques varient au-
dessus de la voix, comme un lien
céleste, un pont subtil lancé vers les
étoiles de la spiritualité. Inattendues,
incroyablement douées de textures
sonores sublimes, elles n'appartien-
nent déjà plus à celui qui les chante.
Elles captent l'auditeur et le chanteur
vers les plans subtils de la perception
extatique. En fermant les yeux, on se
coupe du monde extérieur, et la seule
écoute de ces harmoniques peut alors
conduire rapidement à de très pro-
fondes méditations.

La voix et le geste

Le geste seul, ou la voix seule, peut
conduire à l'expérience de conscience,
car toute forme vient du "sans forme"
et peut retourner à sa source. Pour
cette raison, les voies sont multiples et
les techniques du geste comme le *taïji*
peuvent se passer des techniques
vocales, et inversement. Cependant,
dans la découverte des dimensions de
la corporalité, la combinaison des
deux formes (la voix et le geste)
donne la possibilité d'un déplacement
plus conscient dans "le tout". Ainsi,
selon le son choisi, associé et cohérent
avec le geste, l'induction du mouve-
ment s'accompagne de l'observation
d'une direction subtile. De même, le
souffle résiduel de la voix contient à la
fois cette induction et cette direction,
le "je et le soi", l'observateur et la
chose observée. La suspension du
souffle (poumons vides) et celle du

geste, participent aussi du même
abandon, de la même abdication du
moi, de la résorption de l'observateur
dans la chose observée, de la même
fusion non duelle dans le "tout". Ainsi
la combinaison du geste et de la voix
facilite l'exploration de la corporalité.
Tout en vibrant les phonèmes man-
triques avec la voix, ou en écoutant le
chant harmonique des grands *mantra*,
le son devient la complétude du mou-
vement. Le geste et la voix entrent en
conscience dans une énergie de direc-
tion révélant une perception directe
de la corporalité. Le verbe (c'est-à-
dire le mot qui nomme la chose et
nous en rend mentalement conscient)
devient alors inopérant pour décrire
l'indescriptible. La corporalité nous
apparaît comme une évidence pal-
pable. L'appréhension de notre existe-
nce dans un espace plus vaste, sans
limitation volumique et sans chrono-
logie de temps s'impose dans le
ressenti.

L'expérience de la conscience

Ces techniques de méditation vocales
sont différentes selon les traditions,
elles utilisent le plus souvent des *man-
tra* et *bija mantra*, phonèmes sans
signification apparente, qui trouvent
leur véritable sens dans la vibration et
la conscience qui en jaillit. Le mot
mantra n'est pas employé pour parler
des litanies catholiques, de la prière
du cœur des orthodoxes ou des psal-
modies soufies, mais il s'agit bien du
même concept sous d'autres formes et
d'autres cultures. Si le mot *mantra* est
universellement connu, le concept des
mantra semble en revanche ignoré du
plus grand nombre.

LIENS GTAO

- GTao n° 15 : Tao Chan Shen, le chant des dieux P. 12

- GTao n° 18 : Le chant du corps P. 48
www.generation-tao.com

Dans le prochain numéro de Gtao, découvrez comment les techniques de méditation vocales agissent envers notre fonctionnement mental ordinaire pour nous ouvrir à la perception du monde subtil (propos illustrés par les voix de gorges des lamas tibétains, le chamanisme amérindien, le di-phonique mongol, etc.).

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.