

# Om,

## Le Mantra des mantras

Pour cette rentrée, Patrick Torre vous propose le mantra primordial «Om». Présent dans de nombreuses traditions, il est le son primordial, la vibration fondamentale de l'univers, la manifestation de la Conscience elle-même.

La Syllabe Sacrée «OM», ou «AUM» symbolise le Son primordial, le Verbe éternel créateur. Source du commencement des temps, «Om» contient tout ce qui a été, est, et sera. Il est l'essence de l'univers entier. C'est le Mantra le plus précieux qui soit, le Mantra des mantras.

### Le pouvoir de la Syllabe Sacrée

Psalmodié par les plus grands sages de l'Inde et du Tibet, *Pranava Om* est souvent comparé à la flèche dont la pointe est la pensée traversant les ténèbres de l'ignorance pour atteindre la lumière de l'état suprême. Celui qui connaît «Om» est le sage véritable. Mais qu'est-ce que la sagesse sinon la capacité de connaître ce qui est au-delà des apparences. «Om» est connu comme le *pranava* (son du bourdonnement) ou *udgita* (le «chant qui élève»). Sa pratique consiste à vivre la vibration fondamentale de l'univers, expression de conscience et Conscience elle-même. «Om» est la source de l'existence manifestée. Par le chant approprié de «Om» apparaissent les manifestations de la conscience profonde, l'infinie complexité du processus de création se dévoile et le principe divin se révèle progressivement selon le niveau d'éveil de la personne. *Pranava Om* est le plus important des mantras du yoga. Il est mentionné dans tous les textes de l'Inde (les Vedas, les Upanishads, les textes tantriques), mais aussi dans nombre de cultures où son apparition en introduction des grands textes religieux en montre toute l'importance. Précèdent la plupart des formules mantriques, «Om» est Om-niprésent dans le Bouddhisme et l'Hindouisme, dans les religions Jaina et Sikhs. «Aum» devenu «Amen» dans le Judaïsme et le Christianisme, nous renvoie à la célèbre formule: «Au commencement était le verbe et le verbe était Dieu...» (Evangile de Saint-Jean). On le retrouve aussi en ancienne Egypte sous la forme de «Amon» ou «Amun», dans l'Islam sous la forme de «Amin» ou «Alm» (I se prononçant «ou» devant une consonne). On le trouve aussi chez les Celtes, la langue mystique des Celtes irlandais s'appelant Ogham (prononcée Ohm, Om, Aum), etc. Véritable Sésame de la porte des secrets, il conduit à la connaissance la plus haute.

«Om» est la pulsation de l'univers, la forme sonore de «Atma» (la Conscience) Maitri Upanishad.

Cependant, il ne s'agit pas de croire que le son audible est Dieu, car il ne l'est pas. «Om» est tout et rien de ce que l'on peut imaginer par l'intellect. C'est avant tout l'expérience du Sacré. Considérez la pleine lune et le reflet de celle-ci dans une flaque d'eau. Il est évident que le reflet n'est pas

la pleine lune. Si vous lancez un caillou dans la flaque, la déformation du reflet n'aura pas la moindre influence sur la lune. Cependant son reflet insignifiant est une fidèle représentation de la forme et des contours de la lune. De même «Om» est le reflet de ce qu'il représente, une fidèle indication de la réalité sous-jacente. Comme la flaque d'eau, «Om» reflète la forme et la lumière divine. Mais pour celui qui sait écouter, le souffle de silence de «Om» révélera la Conscience créatrice.

### L'expérience de «Om»

«Om» est au-delà du son audible. «La syllabe germe», surmontée d'un point et d'un croissant, est sonore; par-delà la syllabe est l'absolu silencieux. «Celui qui peut entendre le son qui ne sonne pas» est délivré du doute nous dit la *Dhyana bindu Upanishad*. C'est pourquoi «Om» est décliné dans la pratique en trois sons audibles: A, U et M, correspondant aux trois niveaux du mental; A, le conscient, U, le subconscient, et M, l'inconscient. Un quatrième état (*Turya*), le Transcendental, est symbolisé par ce «Om», imprononçable et inaudible, qui contient tout et qui est au-delà des trois autres, selon la *Mandukya Upanishad*.

•«A» symbolise aussi l'état de veille. Ce qui est manifesté sous toutes ses formes, y compris les plus subtiles (énergie, flux de conscience, espaces des koshas...). «A» est aussi un son créateur qui matérialise le «Sans Forme» en formes perceptibles à travers les sens. Son d'expansion par excellence, le Big Bang n'était probablement qu'un «A» immense générant cet univers qui n'en finit plus de s'étendre et de se complexifier. «A» est le son de la connaissance et de la perception de l'existant manifesté. Il concerne tout, le microcosme et le macrocosme. Il faut noter que, phonétiquement, le passage de «A» à «U» passe par «O», le son de la globalité. «O» est le contenant de tout ce qui est. En résumé, il y a expansion de conscience avec «A» et prise en considération du «Tout», de la globalité avec «Au».

•«U» se prononce entre «O» et «Ou». Il symbolise l'état de rêve. Si «A» concerne essentiellement l'extérieur, «U» est plus un ressenti intérieur. Il concerne le pratiquant lui-même. Il superpose l'image vibratoire de l'être que nous sommes sur celle de la Conscience Universelle. «U» harmonise l'un avec l'autre. Celui qui chante «Aum» avec ferveur comprend rapidement qu'il n'est pas fondamentalement différent de tout ce qui l'entoure. La nature essentielle de l'homme est profondément la même que celle de tous les êtres de l'univers. Il est lui, il est l'autre, il est toutes choses. En cela, «Aum» est universel. Expérimenter «Om» est

d'ailleurs le seul moyen de le comprendre.

- «U» est le son le plus grave qu'on puisse émettre. Proche des infrasons, c'est celui que l'on perçoit encore au seuil du silence. Avant de quitter le manteau de surface pour découvrir ce que nous sommes en réalité; silence indicible, intérieur et mystérieux. «U» unifie les centres d'énergies internes du corps et conduit à l'unité.

- Le troisième son est «M». Dans la pratique vocale du Mantra, la bouche dessine d'abord un cercle puis un point. Les lèvres s'ouvrent sur le «A», puis se rapprochent sur le «U» et se ferment sur le «M». La résonance de «M» dans la tête favorise la perception subtile du son. Il s'agit là de goûter le son du mantra. («Mmmm...») fait le gourmand qui jouit des saveurs d'un plat délicieux).

«Aum» prend alors toute sa puissance. Au-delà de la vibration coronale, le souffle résiduel du son porte à la Conscience le substrat vibratoire du mantra comme une fleur qui s'ouvre au soleil, libérant son parfum. «Aum» laisse advenir «Om», l'*Anusvara*, le point au-dessus du croissant, le son au-delà de l'audible: «La réalité est un cercle dont le centre est partout et la circonférence nulle part» disait Giordano Bruno.

### La pratique vocale

Comme tous les mantras, Aum n'a pas de pouvoir intrinsèque propre. C'est la combinaison de la voix, de l'écoute et du mantra qui crée la valeur de «Aum». Encore faut-il trouver la qualité vocale, la disponibilité mentale, la verticalité d'assise, la fluidité énergétique du corps, le centrage... pour donner à la méditation toute sa puissance. La *Dyana Bindu Upanishad* nous dit: «Tel le flux continu d'un courant onctueux et telle la vibration d'une cloche, chantez Om et comprenez le véritable sens des Védas». Par la vibration adéquate de la voix et la répétition mantrique, le champ mental cessera d'être le théâtre de la dispersion et se libérera peu à peu des mécanismes incessants de la pensée. Dans cette disponibilité mentale, chaque cycle du *japa* (répétition) est l'occasion d'affiner la perception. Les composantes sonores de «Aum» apparaissent peu à peu, complexes et subtiles, jusqu'à rendre la répétition mantrique superflue. Entrez alors en immersion progressive dans le silence. Laissez le contact s'établir, imprégnant vos sens, sans commentaires intérieurs. L'indicible contemplation des chemins de la conscience peut alors commencer.

Dans la méditation, rien est figé, tout est mouvements et formes vibratoires. Le pratiquant est d'abord l'Observateur, puis dans le silence qui suit le son, le mantra libère son énergie créatrice et prend sa forme et son sens. La révélation de la conscience est donnée dans un espace de relation directe, sans commencement ni fin, hors du temps. Conscient de tout et présent à l'expérience, le méditant finit par se résorber à son tour dans l'arrière-plan. Dans la vacuité, l'union se réalise. Turya, le quatrième état, est alors donné comme un cadeau à ceux qui sont choisis. Le principe divin est ainsi révélé au fond du cœur comme un trésor de paix et de bonheur\*.

---

\*Bien que donnée parfois en dehors de toute initiation, la découverte de «Aum» et de ses bijoux nécessite souvent la présence d'un maître de yoga, un guide spirituel qui puisse donner au pratiquant les conseils utiles. Celui-ci facilitera son travail en ajustant sa voix et en vérifiant sa qualité d'enracinement indispensable dans toute pratique spirituelle.