

## Mandala Yoga Ashram - Wales U.K. - [www.mandalayoga.net](http://www.mandalayoga.net)

### LE MANTRA OM — Symbole de la vibration primordiale

par Swami Nishchalananda Saraswati



Le mantra OM (ou AUM) nous a été transmis par les sages des Himalayas. C'est le mantra le plus important du yoga. Selon la tradition, chaque « chose » manifestée est issue de cette vibration sonore première qui est symbolisée par Om. Tous les objets matériels, tous les êtres vivants, chacun de nous inclus, tous les enseignements spirituels, y compris le yoga, tous les langages, y compris le sanskrit, tous les textes sacrés, y compris les Védas, toute chose.

Tout provient de la vibration primordiale, qui est représentée par Om.

Cette assertion est en accord avec la pensée moderne scientifique qui dit que tout objet – chaque atome et chaque molécule dans tous les coins et recoins de cet univers – est issu de l'énergie d'une vibration. Einstein formula sa fameuse équation  $E = mc^2$  qui indique que la matière (m) n'est que l'expression de l'énergie (E). Chaque atome, at-OM, provient de la vibration primordiale qui est symbolisée par Om.

Om en tant que son, syllabe (Om ou Aum) et glyphe (ॐ), symbolise le fait que tout objet matériel, tout phénomène et tout modèle de pensée, tous deux à un niveau microcosmique et macrocosmique, sont des états de la vibration de l'énergie.

**Om dans le Sanatan Dharma.** La pensée mystique et philosophique indienne est imprégnée par Om, ce que mentionnent largement les Upanishads , les Tantras , les Puranas , Samkhyas et les textes spécialisés védantins tels que le Yoga Vashishta. Il symbolise l'essence du Sanatan Dharma (le chemin éternel), communément connu comme hindouisme – le conglomérat tolérant et profond de la pensée et de la pratique spirituelles dont est issu le yoga.

Om est largement connu comme mahat mantra - « le grand mantra ».

Om n'est pas directement mentionné dans le Rig Veda, probablement car il était considéré comme trop sacré pour pouvoir être prononcé ou même écrit.

Om est d'abord mentionné, quoique indirectement, dans le Yajur Veda dans le verset 1:1 où il est connu sous le terme de pranava – « le son du bourdonnement » – ou Udgita – « le chant qui élève ».

Fait intéressant, aucune représentation graphique de Om n'a été encore trouvée dans les excavations étendues de ce que l'on nomme la civilisation de vallée de l'Indus (environ 3000 ans avant Jésus Christ, (bien que probablement beaucoup plus ancien.). La raison pourrait être que Om était considéré comme trop sacré pour être représenté par un graphisme, ou bien qu'il n'avait pas encore été découvert et ne faisait pas encore partie des pratiques spirituelles communes.

Les plus vieilles références et descriptions directes de Om apparaissent dans les Upanishads qui sont connues pour contenir les enseignements essentiels des Védas.

**Om dans la Mandukya Upanishad.** La Mandukya Upanishad explique essentiellement la signification de Om. Elle dit que Om symbolise toute chose manifestée mais il a son origine dans le non-manifesté. Dans son

analyse, elle écrit Om comme Aum avec une signification précise des trois syllabes [consulter plus avant les paragraphes « Symbolisme des syllabes de Aum » et « Au-delà de Aum – le Transcendental »]. La plupart de ce qui est dit dans cet article à propos de Om est contenu dans les 12 versets importants de la Mandukya Upanishad.

**Om dans les autres Upanishads.** Om est aussi largement mentionné et détaillé dans les autres Upanishads, telles que la Chhandogya, Nada Bindu, Amrita Bindu, Maitri, Katha, Sweteshwatara et Dhyana Bindu Upanishads. En voici quelques brefs extraits :

*« OM est la pulsation primordiale de l'univers.  
C'est la forme sonore de Atma (la Conscience). »*

*Maitri Upanishad*

Ce passage ressemble à la citation biblique « Au commencement était le verbe... » – consulter le paragraphe « Om dans le judaïsme et le christianisme ».

Dans tous les cas, cela indique comme nous l'avons déjà mentionné, que Om représente la Vibration Primordiale de l'univers.

Il est souvent recommandé que les deux voies du mantra yoga (s'absorber dans la vibration du son) et du gyana yoga (s'interroger sur le sens) soient mises en relation avec Om, comme par exemple

*« Que OM soit l'arc, le mental la flèche, et la plus haute conscience la cible.  
Ceux qui souhaitent l'illumination devraient s'interroger sur le son et le sens de OM.  
Lorsque la flèche est tirée de l'arc, elle va directement à la cible. »*

*Dhyana Bindu Upanishad*

De plus, chanter continûment le Om apporte une clarté intérieure. Cela peut permettre une perception des sens ésotériques les plus profonds des textes sacrés :

*« Comme le flux continu du filet d'huile et comme la vibration d'une cloche...  
telle est la manière de chanter le OM et de comprendre le véritable sens des Védas. »*

*Dhyana Bindu Upanishad*

Ici le mot Védas fait non seulement référence aux quatre Védas, mais aussi à tout texte sacré et inspiré quelle qu'en soit la tradition d'origine. Il y a plusieurs milliers de vers contenus dans les Védas et dans d'autres textes ; il est dit que l'essence de tous ces vers est contenue dans Om. Om est comme la molécule d'ADN : il contient une grande quantité d'informations.

Om n'est pas seulement un symbole philosophique, mais aussi un outil pratique de transformation comme l'indiquent les citations suivantes :

*« Concentrez vous sur OM dans le centre du cœur comme  
si c'était la flamme d'une bougie de la taille du pouce »*

*Dhyana Bindu Upanishad*

Ici, la visualisation de Om peut être associée avec le chant de Om, selon votre préférence. Dans tous les cas, c'est une pratique simple et malgré tout puissante.

OM est une clef qui peut ouvrir la porte vers l'infini :

*« Ce Mantra OM représente vraiment Brahman (l'Absolu). Celui qui en connaît  
la signification et le révère, atteint le but suprême ; il connaît tout ».*

*Katha Upanishad*

Om agit comme la fameuse pierre philosophale de l'alchimie. Il transforme le métal en or. C'est-à-dire, il change totalement la perception et la compréhension du pratiquant yogique de sorte que, lui ou elle, est capable de comprendre ce qui était auparavant incompréhensible ou impensable. Ceci est clairement indiqué par le passage suivant :

*« Le feu, bien que présent en puissance dans le bûcher, ne se voit pas jusqu'à ce qu'on ait frotté un morceau*

*de bois contre un autre. L'Atma est ce feu : on le réalise par une prise de conscience continue du mantra sacré OM. Laissez votre conscience personnelle être ce morceau de bois, et OM l'autre. Ainsi, vous réaliserez votre nature réelle qui se cache à l'intérieur, comme le feu est, en un sens, caché dans le combustible. »*

*Sweteshwatara Upanishad*

Les vibrations de OM agissent sur la personnalité pour conduire à une transmutation, de sorte qu'un changement alchimique se produise dans l'ensemble de l'être et de la perception. Ainsi, vous devenez capable de saisir la Réalité cachée, mais toujours présente, connue comme Atma (Conscience). Ces citations nous permettent de voir l'importance qui était donnée, et l'est toujours, à la signification philosophique de OM, et à ses applications pratiques dans l'art de chanter, de visualiser, et de réfléchir. Il a le pouvoir transformer la perception de ce que nous sommes et de notre place dans l'univers.

**Om dans les Puranas.** Om est largement mentionné dans les Puranas comme le montrent les extraits suivants :

*« Je rends hommage à l'Ineffable Intelligence que symbolise la syllabe sacrée OM »*

*Bhagavat Purana*

*« Qu'il récite la Gayatri Mantra, qui commence par la syllabe mystique OM, mère de tous les Mantras Védiques »*

*Garuda Purana*

Dans cette dernière citation, nous observons que Om est inextricablement lié au mantra de la Gayatri qui est utilisé en Inde depuis des temps immémoriaux.

Le Shiva Purana établit que 1 080 000 000 récitations de Om purifient notre esprit et nous mènent automatiquement au salut. Le Narada Purana encourage le pratiquant de yoga à placer Om dans le centre du coeur pendant la méditation. Om est prescrit comme accompagnement aux pranayamas. D'autres Puranas comme l'Agni, les Padma et Vayu Puranas mentionnent aussi Om.

**Om dans les Yoga Sutras.** Dans les classiques Yoga Sutras, le yogi et sage Patanjali définit Om comme suit :

*« OM est le symbole de Ishwara [l'intelligence sous-jacente]. »*

*verset 1.27*

Et dans les vers suivants, il continue et conseille de combiner mantra yoga et gyana yoga :

*« OM devrait être répété encore et encore tout en réfléchissant sur son sens le plus profond. ».*

*verset 1.28*

Comme il le souligne ensuite, cela nous conduit à l'état de méditation :

*« Par cette pratique [utilisation de Om], la conscience se dirige vers l'intérieur et tous les obstacles sont dépassés. »*

*verset 1.29*

Nous voyons donc que Om est une partie fondamentale de la pratique et des enseignements de l'Ashtanga Yoga, connu également comme yoga de Patanjali.

**Om dans la Bhagavad Gita.** Om est largement cité dans la Bhagavad Gita dans laquelle le mantra Om est un élément essentiel des pratiques et des enseignements. Krishna dit à Arjuna :

*« O fils de Kunti (Arjuna), je suis la saveur des eaux pures, je suis la lumière de la lune et du soleil. Je suis la nature essentielle du mantra OM dans les Védas, le son dans l'éther, et le courage et la virilité dans les êtres humains. »*

verset 7.8

Krishna, qui symbolise l'intelligence sous-jacente ou la conscience, est l'essence de Om. Om, en tant que vibration du son, est une expression de cette Conscience sous-jacente. Ainsi, en pratiquant le mantra ou le gyana yoga, (ou même le Bhakti Yoga ) pouvons retourner à la source de Om. De cette façon, nous pouvons réaliser la nature de la conscience.

Krishna parle de la mort et de l'importance de chanter Om au moment de la mort :

*« Le mantra Om symbolise la réalité. Au moment de la mort, répétez Om et vous quitterez le corps et atteindrez le but suprême. »*

verset 8.13

Du point de vue yogique, la mort n'est pas seulement le moment de désintégration du corps physique mais aussi une magnifique opportunité pour réaliser directement notre essence immortelle et éternelle. Chanter Om au moment de la mort peut être une partie importante de ce processus.

Krishna dit aussi que toute pratique spirituelle devrait commencer par Om :

*« Ainsi, avant de commencer tout sacrifice, toute pratique spirituelle et tout ascétisme (comme il est dit dans les Ecritures), les authentiques chercheurs spirituels devraient chanter OM .»*

verset 17.24

En fait, c'est ce que nous faisons souvent, avant de commencer à pratiquer le yoga ou la méditation, nous chantons Om plusieurs fois, soit à voie haute, soit mentalement, seul ou en groupe. Essayez ! Le résultat est extraordinaire.

**Om dans le Jaïnisme, le Sikhisme et le Bouddhisme.** Om est une partie intégrante des philosophies, rituels, méditations et des chants dans le Jaïnisme, le Sikhisme et le Bouddhisme. Il a les mêmes sens et ramifications que dans le yoga. Pour plus d'informations, lisez les textes sacrés de ces religions.

**Aum (Om) dans l'Égypte ancienne.** Il semble que les anciens égyptiens connaissaient Aum en tant que Amen ou Amun. Amen ou Amun était probablement une déité de création primordiale, le nom de dieu suprême qui était considéré comme créateur et maître des autres dieux, sans début ni fin. Probablement que Aum était déifié en tant que Amen. Très certainement, cette description rejoint l'idée de Aum, énergie primordiale source de toute chose, incluant les dieux, et étant en fait sans début ni fin, puisque c'est la source même du temps.

Dans tous les cas, ce mot peut être identifié dans les noms de certains des pharaons, tels que Toutankhamon qui signifie littéralement « l'image vivante de Amen ». Il existait même un temple dans l'ancienne ville de Thèbes appelé « Amen-Re » ou « Temple d'Amen ». Il était situé au « nombril » de l'Égypte, c'est-à-dire exactement en son centre.

Il est aussi intéressant de remarquer que les pierres gravées de forme ovoïde appelées *Om-pholos* (mot grec signifiant *nombril*) étaient disposées partout en Égypte pour délimiter et répertorier la terre. De plus, chaque *Om-pholos* indiquait que le dieu Amon était présent à cet endroit..

Il est possible, et ceci est une pure spéculation, que Om était symboliquement représenté sous la forme de ces Om-pholos, monuments indicateurs, à travers toute l'Égypte, pour signifier que ce que Om représente est partout – en un mot, Om-niprésent !

Le dieu Thoth (le dieu de la sagesse, Hermès chez les grecs) est supposé avoir créé le monde par sa seule voix (vibration primordiale) ; c'est encore une référence à Om.

Ces parallèles ne devraient pas réellement nous surprendre car il devient de plus en plus évident que les anciens égyptiens avaient des échanges commerciaux, culturels et religieux importants avec l'Inde. Sans doute, à l'aube des temps, partagèrent-ils une culture ou un héritage commun.

A ce propos, nous aimerions faire remarquer que certains avancent l'hypothèse que les pyramides imposantes furent construites sans utiliser les techniques actuelles de construction, mais en utilisant le pouvoir du son. Alors que nous développons notre compréhension du son, nous redécouvrirons peut-être les savoirs que les anciens égyptiens connaissaient et utilisaient ? Qui sait ?

**Om dans le Judaïsme et le Christianisme.** La pensée mystique indienne a influencé le judaïsme sur plusieurs points. Dans ce processus, Aum (Om) devint Amen et il fut ensuite intégré au christianisme. Amen signifierait « ainsi soit-il », bien que ce soit une interprétation récente.

La Bible mentionne largement Amen. Il est utilisé durant la vénération (Révélation 3:14), pour confirmer un serment ou pour affirmer que l'on reconnaît les lois morales (Deutéronome 27:15-26), comme l'expression d'une bénédiction (1 Chroniques 16.36), pour exprimer l'amour de Dieu (2 Corinthiens 1:20) ou en signe de remerciements (1 Corinthiens 14.16).

Et de manière sans doute indirecte, la citation suivante, bien connue, indiquerait aussi Aum :

*« Au commencement était le verbe (le logos, la pulsation ou la vibration cosmiques)  
et le verbe était avec Dieu, et le verbe était Dieu. AMEN (AUM) .»*

*Bible Saint Jean 1:1*

Quoiqu'il en soit, le « Verbe » (ou le « Logos » grec) a exactement la même signification que OM (ou AUM). Nous voyons donc que, dans leurs fondements tels que l'utilisation de Aum ou Amen, le yoga et la pensée mystique indienne, en général, ont beaucoup de points communs avec le judaïsme et le christianisme.

**Om dans l'Islam.** Quelques siècles après le Christ, Amen fut adopté par l'islam comme Amin or Alm. La lettre arabe « l » se prononce « u » lorsqu'elle est placée devant une consonne ce qui signifie que Alm devient automatiquement Aum.

Qui plus est, exactement de la même manière que la plupart des écrits spirituels indiens traditionnels, le Coran commence avec AUM sous la forme de Alm. Nous avons un parallèle extraordinaire entre l'islam et le yoga, ainsi qu'avec le courant principal de pensée mystique indienne. Tout commence avec Aum.

**Les Celtes utilisaient-ils Om ?** Le langage ancien et mystique des Celtes irlandais s'appelait Ogham (prononcé Ohm, Om ou Aum). N'est-ce qu'une simple coïncidence ? L'Ogham n'était pas un langage flexible et développé, mais plutôt un ensemble de mots hiéroglyphes destinés à un nombre limité de choses, se rapportant surtout à des objets révéérés par les druides. Ceci permet de penser que les anciens Celtes, par le biais de leurs prêtres druides, connaissaient et utilisaient Om.

Très certainement, il existe des preuves de l'influence de l'ancienne culture indienne sur l'ancienne culture irlandaise. Le gaélique est une langue indoeuropéenne comportant de nombreux mots ayant une racine sanskrite. Par exemple, le mot Eire (Irlande), comme le mot Iran, est dérivé de arya, mot sanskrit signifiant noble et dénote les peuples de l'Inde ancienne.

Il est donc possible que la langue ogham ait des racines lointaines et ait été inspirée du Om qui est lui-même un bref extrait du sanskrit et de la pensée mystique ancienne de l'Inde.

**Les Mayas et le Verbe.** Dans les écritures anciennes mayas appelées « Popal Vuh » il est dit :

*« Les premiers vrais hommes (les sages) ont reçu la vie  
par le seul pouvoir du Mot (Verbe) »*

Bien que n'étant pas une référence directe à Om, cela semble évident que dans l'Amérique précolombienne, les sages mayas (comme les sages indiens) connaissaient le pouvoir des vibrations du son (mantras) que Om symbolise.

La même idée s'applique à de nombreuses cultures anciennes dans le monde qui connaissaient le pouvoir transformateur du son et avaient réalisé ce que la science n'a que très récemment découvert : l'univers manifesté est basé sur l'énergie dont le son est l'un des aspects.

**Différence vibratoire entre Aum et Amen.** La science de la linguistique révèle que Amen est issue de Aum (Om). Si l'on chante Aum pendant quelque temps et ensuite Amen, on constate qu'il y a une différence vibratoire : Aum est plus profond et résonne dans le ventre et, en fait, dans tout le corps alors que Amen vibre dans la tête et dans la gorge. Donc, les vibrations de Om tendent à nous emmener au-delà des objets de l'intellect, tandis que Amen tend à encourager la « pensée » et le processus intellectuel. Amen symbolise l'intellect (qui peut caractériser la culture occidentale ainsi que le développement du christianisme et du judaïsme) cependant que Aum (Om) symbolise « l'Être » qui a toujours été l'essence des systèmes mystiques et religieux orientaux.

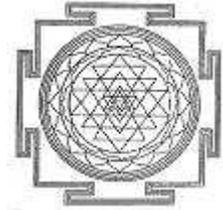
**Om dans les mots anglais.** Est-ce une coïncidence si les mots anglais dérivés du latin, dont certains ont un sens philosophique important, commencent par Om ? Tels que Om-niscience et Om-nipotence. Cela peut-être une coïncidence que Om, symbolisant la vibration sonore universelle qui contient tous les sons et toutes les vibrations, soit aussi contenu dans le mot Om-niprésent ! Notez aussi les mots anglais om-nifarious (de

toutes sortes) et Om-en (présage). La racine latine omni signifie universel. N'est-ce pas étrange (ou peut-être logique) que la dernière lettre de l'alphabet grec soit Om-ega ? Probablement Om a influencé plus que nous le pensons notre culture, à travers les Grecs et les Romains, spécialement en philosophie. Pour terminer, le mot anglais ombudsman (d'origine norvégienne) signifie « une personne qui juge les disputes ou les problèmes ingérables ». Est-ce une coïncidence que l'on puisse décomposer ce mot de sorte qu'il évoque l'ancien rôle de l'ombudsman ? Om-buds-man pourrait signifier « om+buddhi+manas » utilisant le pouvoir de Om pour éveiller la *buddhi* (en sanskrit : « notre faculté de discrimination ») en opposition à manas (en sanskrit : « le mental conceptuel »). Comme la plupart d'entre vous le savent, les termes *buddhi* et *manas* sont largement utilisés dans les modèles yogiques du mental et de son fonctionnement.

**Le Shri Yantra, forme géométrique de Om.** Le mot yantra signifie « diagramme mystique ». Il y en a de nombreuses variétés différentes et ils sont très utilisés dans le yoga et les pratiques tantriques pour conduire à la méditation.

Le plus connu est le shri yantra (lit., « Le diagramme mystique béni ») qui symbolise la relation ineffable entre le manifesté et le non-manifesté, entre l'univers matériel et le substrat sous-jacent, et entre l'immanent et le transcendantal. Une représentation succincte de ce diagramme est donnée ci-contre :

Chaque partie et chaque triangle du shri yantra est symbolique du processus sous-jacent à la fois en chacun de nous en tant qu'être humain et dans l'univers en tant que totalité.



Nous n'entrerons pas ici dans les détails, mais nous évoquerons simplement, en ayant à l'esprit le contexte de cet article, que le bija (semence) mantra associé avec le shri yantra est Om. Ce qui signifie que la fréquence de résonance du shri yantra est Om.

La concentration sur le shri yantra, en chantant un mantra spécifique et en visualisant des déités qui lui sont associées, est largement utilisée en Inde sous le terme de shri vidya (lit. « le moyen béni » ou « la connaissance bénie »). C'est une pratique méditative complexe qui peut induire une transformation profonde chez le pratiquant.

**Le symbolisme des syllabes de Aum.** A, U et M, en tant que syllabes et sons, ainsi que le silence, qui s'installe après le chant de Aum, symbolisent un certain nombre de choses :

A = abdomen    U = poitrine/gorge    M = tête

Après avoir chanté Aum, il y a un silence ; il symbolise ce qui est « au-delà » de la tête (i.e. au-delà de la pensée), l'ineffable : l'Esprit ou la Conscience.

► Selon la *Mandukya Upanishad*, les syllabes de Aum représentent les niveaux d'expérience suivants :

A = jagrat (état de veille)

U = swapna (état de rêve)

M = shushupti (état de sommeil profond)

Après avoir chanté Aum, il y a un silence ; il symbolise l'état d'éveil spirituel.

► Les trois syllabes de Aum symbolisent les trois niveaux du mental suivant :

A = conscience    U = subconscient    M = inconscient

Après avoir chanté Aum, il y a un silence ; il représente l'état de supraconscience qui transcende les trois états précédents.

► Selon le yoga, le Tantra, le Samkhya et le Védanta, la totalité de la nature, y compris l'esprit et le corps humain, est constituée des trois gunas (du sanskrit, « guna », qualités) : sattwa (harmonie, clarté et lumière) ; rajasa (passion et dynamisme) ; et tamasa (ignorance, obscurité et inertie). Les trois syllabes de Aum symbolisent ces trois gunas comme suit :

A = tamasa    U = rajasa    M = sattwa

Après avoir chanté Aum, il y a un silence ; il symbolise l'état de trigunatita (du sanskrit, tri, trois; atita, au-delà) – ce qui transcende les trois gunas, i.e. Pure Conscience.

► Les trois syllabes de AUM symbolisent les trois principes de l'existence symbolisés par Brahma, le créateur ; Vishnu, celui qui maintient ; et Shiva, le destructeur :

A = Brahma    U = Vishnu    M = Shiva

Après avoir chanté Aum, il y a un silence ; il symbolise la réalité sous-jacente qui est le substrat situé derrière et au-delà de la création (Brahma), du maintien (Vishnu) et la destruction (Shiva).

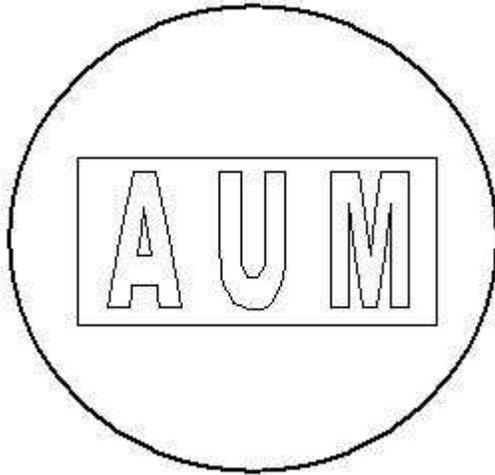
► Les trois syllabes de AUM symbolisent les trois niveaux du temps, passé, présent et futur :

A = Présent    U = Passé    M = Futur

Après avoir chanté Aum, il y a un silence ; il symbolise la réalité sous-jacente qui est à la fois sous-jacente et pourtant au-delà du passé, du présent et du futur ; le « hors du temps » duquel émerge le temps.

**Au-delà de Aum – le transcendantal.** Dans la Mandukya Upanishad, l'état transcendantal est appelé turiya (du sanskrit, le quatrième) ; il est au-delà des trois états symbolisés par A,U et M bien que les englobant. Il est simplement et succinctement appelé le « quatrième » pour nous éviter de conceptualiser ce qui est au-delà du concept.

Turiya peut être symbolisé comme suit :

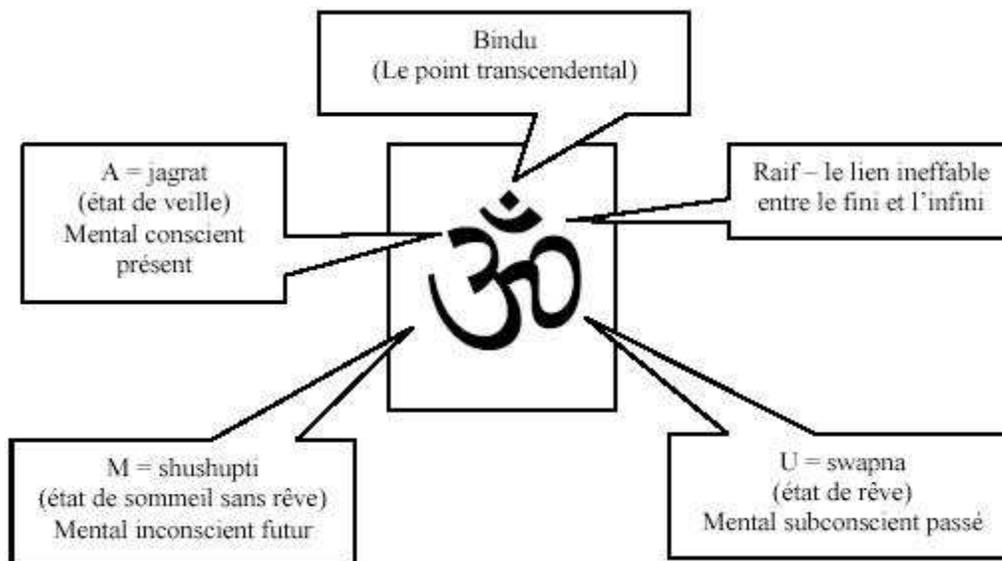


Le cercle symbolise turiya, la réalité sous-jacente. Il inclut jagrat, l'état de veille conscient (A); il inclut swapna, le rêve, ou état subconscient (U) ; et il inclut shushupti, le causal, l'état inconscient (M) tout en étant au-delà. Bien qu'ils ne soient pas visibles pour les yeux, les trois premiers états existent et font partie de l'univers manifesté. Turiya inclut ces trois états ou niveaux de la réalité manifestée mais il les transcende pourtant. Il les englobe et les transcende tout à la fois.

C'est le substrat non visible qui peut être réalisé seulement lorsque notre mental se dissout dans la conscience – quand, pour utiliser une expression attribuée au sage Ramakrishna, « le grain de sel se dissout dans l'océan ».

**Sens symbolique du glyphe ॐ (Aum).** Le glyphe ou symbole ॐ complète ce que nous avons déjà dit pour les syllabes A, U et M. Les trois courbes du symbole Om (voir le diagramme ci-dessous) indiquent aussi l'état de veille (le mental conscient), l'état de rêve (le mental subconscient) et l'état de sommeil sans rêve (le mental inconscient).

Cependant, le symbole ॐ contient deux aspects supplémentaires qui ne se trouvent ni dans les trois syllabes de Aum, ni dans les trois sons qui leur sont associés : il s'agit du bindu et du raif (cf. diagramme ci-dessous).



**Le bindu et le raif.** Le bindu (du sanskrit, point), symbolise chaque particule de l'existence. Chaque bindu est un catalyseur de la manifestation.

Il est aussi connu comme point transcendantal car chaque point de l'existence est en contact intime avec la réalité sous-jacente.

Le raif est le symbole en forme de croissant de lune dans le glyphe (cf. diagramme précédent). Il symbolise l'énergie créative et expressive qui est généralement créée par ou à travers chaque bindu, chaque particule. Le raif représente le murmure cosmique de l'univers, le moyen par lequel Shiva (le non-manifesté), la

Conscience ou l'Intelligence sous-jacente) peut se manifester à travers Shakti (l'énergie cosmique) pour créer le monde d'objets divers que nous percevons à travers les sens. Ce processus se produit en continu, moment après moment. En terme de physique quantique, nous pouvons dire que chaque particule (atomique, sub-atomique ou autre) surgit du vide quantique et crée ainsi toute 'chose' dans l'existence.

Le mot sanscrit « raif » signifie « murmurer ». Par conséquent le non manifesté « murmure », pour ainsi dire, dans le monde manifesté de la forme à travers chaque bindu.

Le bindu est l'empreinte et le raif, l'énergie créatrice. Ensemble ils symbolisent la relation ineffable entre le fini et l'infini, la partie et la totalité, l'individuel et le tout, et le temps et l'éternel.

La physique quantique moderne nous apprend que chaque particule d'existence est instantanément connectée à chaque autre particule. Ceci est indépendant du temps et de l'espace – suggérant qu'il existe un principe sous-jacent (David Bohm, le célèbre physicien quantique, l'appelait l'ordre implicite) situé au-delà du temps et de l'espace et qui unit toutes choses à un niveau plus profond de réalité. Dans le yoga nous appelons ce principe conscience. Dans le glyphe ॐ, il est symbolisé par l'arrière-plan sans forme sur lequel s'inscrit le symbole et par l'éther à partir duquel le son Aum est créé et vers lequel il retourne.

**Plongée à travers le Centre de l'Infini.** Une phrase ancienne est célèbre par son hermétisme :

*« La Réalité est un cercle dont le centre est partout et la circonférence nulle part ».*

Il existe de nombreux niveaux d'interprétation, l'un d'entre eux est donné par Giordano Bruno. Il dit que l'espace fini, même très vaste, ne peut avoir qu'un centre, l'espace infini a son centre partout. Mathématiquement l'espace infini possède un nombre infini de centres.

Cent ans plus tard, Leibnitz, le mathématicien allemand, inspiré par la pensée de Bruno, essaya d'expliquer la même chose avec sa théorie de la Monade (« monas » signifie « unité » en grec ancien). Leibnitz décrivit chaque centre de l'infini comme une « monade ». Chaque monade contient le reflet de l'univers entier – ce qui est en accord avec la théorie quantique moderne ainsi qu'avec de nombreux systèmes mystiques tels que le yoga et le tantra.

L'école Hua de bouddhisme chinois a tenté d'expliquer ceci encore davantage à travers l'image du réseau de bijoux d'Indra dans lequel se trouve un nombre infini de bijoux dans chacun desquels se reflètent tous les autres bijoux ensemble. De plus chacun des bijoux reflétés dans ce joyau, reflète aussi tous les bijoux de sorte qu'il existe un processus de reflet infini. Cette image donne une idée de l'interrelation répétée à l'infini entre toute chose de l'univers.

Dans le yoga chaque centre d'infini est appelé « bindu » (voir passage précédent « le bindu et le raif »). Chaque monade, particule d'existence est imprégnée d'énergie et de Conscience. Chaque bindu est en contact intime avec tous les autres bindus. Chaque bindu partage avec la Totalité et la Totalité partage avec chaque bindu. La Vibration Primordiale, symbolisé par Om, résonne à travers chacun de ces centres en nombre infini. En chantant Om (ou tout autre mantra), nous passons d'un état d'extraversion et de dissipation à un état plus introspectif et harmonieux.

En nous centrant dans la méditation, nous devenons capable de « toucher » le bindu (le point transcendantal symbolisé par le petit point sur le dessus du symbole Om ॐ). En plongeant à travers le bindu (qui existe partout), nous pouvons réaliser la nature de la Réalité.

**Le bindu de la personnalité humaine.** Chaque être incarné est une expression de Shiva (Conscience, Réalité sous-jacente) agissant par l'intermédiaire de Shakti (énergie, le vide quantique). Comme nous l'avons déjà dit, chaque bindu (particule) de l'existence agit comme un conduit pour le flot d'énergie créative représentée par le raif.

Mais le bindu de la personnalité humaine est connu comme étant l'anandamaya kosha, l'enveloppe de félicité ou corps causal. C'est le nucleus de notre existence en tant qu'être incarné. Dans la Méditation, nous sommes en contact avec ce niveau de notre être, et nous pouvons être catapultés vers un contact et une réalisation de la Conscience sous-jacente comme maître Eckart – un mystique médiéval allemand – disait :

*« L'œil avec lequel je vois Dieu est le même que celui avec lequel Il me voit ».*

C'est à dire que la Réalité nous « voit » (i.e. est en contact constant et intime avec nous) à travers le bindu (en « voyant » par le même « œil »). Le bindu, i.e. l'anandamaya kosha, nous permet de réaliser la Réalité – ou plus justement, nous pourrions dire que le bindu est le point à travers lequel la Conscience Cosmique se réalise elle-même à travers la conscience individuelle. Quand nous chantons Om nous nous concentrons sur la résonance qui est le raif. Notre être est absorbé dans cette vibration ce qui a le pouvoir de nous ramener,

par le bindu, ce qui a le pouvoir de nous ramener vers la nature sous-jacente ou Conscience qui est au-delà du bindu.

Tout cela est indiqué par le symbole de ॐ: c'est un symbole de processus de manifestation ou création, le moyen par lequel nous existons en tant qu'êtres incarnés. Mais en même temps Aum symbolise aussi le processus de retour, où, à travers la pratique, (sadhana en sanscrit) nous pouvons réaliser nos racines essentielles.

**L'analogie du Lotus.** La fleur de lotus est un symbole archétypal du potentiel d'évolution et du développement de chaque être humain. Le Lotus a trois stades de croissance et peut être rattaché à A-U-M comme suit :

Les racines qui s'enfoncent profondément dans la boue correspondent au « A », la tige, qui pousse à travers l'eau, correspond à « U », et le bouton, ou la fleur, à la surface de l'eau face au soleil, est « M ». Nous sommes nés dans l'utérus, la matrice de matière (les racines dans la boue) ; nous grandissons, développant l'intellect, découvrant nos émotions et les chemins du monde (la tige dans l'eau de la vie). Finalement nous pouvons nous épanouir comme la belle fleur de Lotus lorsque nous comprenons notre éternelle connexion avec l'esprit (nos pétales ouverts au soleil).

Nous pourrions aussi dire que le Lotus symbolise notre croissance dans la vie tandis que nous traversons les trois gunas : nous commençons dans la boue de tamas (ignorance, identification avec notre forme physique), traversons les eaux de rajas (émotion, passion, ambition et intense activité) et, finalement, à travers le raffinement de notre compréhension (peut-être par la pratique du yoga ou tout autre système rattaché), nous arrivons à l'air libre où se trouve le ciel pur de sattwa (harmonie, joie et clarté). Puis nous pouvons réaliser la Réalité (le soleil) qui transcende notre individualité (symbolisée par le lotus).

A-U-M et le Lotus symbolisent ce processus total vers l'accomplissement suprême de nos vies.

**Om libère (Freedom = liberté en anglais / Freed-Om = Om libère / jeu de mots ).** Chanter Om et réfléchir à son sens peut nous mener à la liberté. Notre nature essentielle est libre ; chanter Om nous aide à intégrer ce fait.

**Le véritable Om** est la Vibration Cosmique Primordiale. Elle est ineffable et au-delà des symboles, syllabes ou sons. Le véritable Om est la pierre d'assise de l'existence manifestée. Le son Om que nous chantons n'est qu'une pâle ombre de la Réalité derrière le monde manifesté.

Et pourtant, cette ombre représente aussi le Transcendental. Considérez la pleine lune dans le ciel et un de ses nombreux reflets dans une petite flaque d'eau. Evidemment le reflet n'est pas la pleine lune et quoique vous fassiez subir au reflet (i.e. jeter une pierre dans la flaque) cela n'aura pas la plus infime conséquence sur la lune dans le ciel. Et pourtant, malgré son insignifiance, le reflet indique fidèlement la forme et les marques de la pleine lune. Ainsi en est-il avec Om. Il n'est qu'une pâle comparaison de ce qu'il représente mais, néanmoins, il est une indication de la Réalité sous-jacente. Ceci s'applique à toute chose dans l'existence du plus petit atome à la galaxie la plus immense. Ils sont tous des indications de la Réalité sous-jacente. Songez à cela.

**Du cercle au point.** Durant le chant, le son Om commence avec un cercle et finit avec un point. Durant sa prononciation, les lèvres sont légèrement écartées avec le « A », et commencent doucement à se refermer avec le « U », jusqu'à être totalement closes avec le « M »

Il y a, tout d'abord, expansion vers l'extérieur puis contraction vers l'intérieur. Essayez par vous-même.

Ceci indique le chemin du yoga ; commençant par un état (représenté par le cercle) plus ou moins (mentalement ou émotionnellement) dissipé, dans lequel nous cherchons un sens à l'extérieur, dans toute l'étendue du monde, nous démarrons le yoga et progressivement passons dans un état plus unifié dans lequel nous sommes concentrés à Être (symbolisé par le point). Chaque fois que nous chantons Om, nous symbolisons le chemin vers l'Unité.

**Om dans les autres Mantras.** Om est partie intégrante de la plupart des autres mantras utilisés en yoga (Om Namah Shivaya, Gayatri mantra, Mrityun Jaya mantra etc.) Om précède les autres mantras puisqu'il symbolise la Conscience et que, sans la Conscience, rien ne peut exister. Sans la présence de l'intelligence sous-jacente, le mantra n'a aucune valeur ni pouvoir de transformation, il ne peut même pas exister en fait !

Om est le noyau même, la fondation de tous les sons et autres mantras. Sans cela qui est symbolisé par Om rien ne peut exister, y compris chacun de nous.

**Om nous ramène chez nous.** Notre nature essentielle, notre demeure d'origine est la Conscience. H-O-M-E

(maison, chez soi) est composé de OM compris entre H et E = HE (il). Ainsi Om est l'essence de « IL » (l'Intelligence sous-jacente) chanter Om nous aide à réaliser les racines de notre Être, et au sens le plus profond nous ramène chez nous.

**Om Symbolise :**

- ▶ la vibration de Dieu ;
- ▶ la vérité, l'absolu ;
- ▶ le « murmure » de l'univers ;
- ▶ la libération et les moyens qui la permettent.

**Om symbolise et encourage :**

- ▶ la descente de l'universalité dans le cœur humain ;
- ▶ la descente de l'infini dans le fini ;
- ▶ l'expression du non-conditionné dans le conditionné ;
- ▶ la descente du sans-forme dans la forme.

Chanter Om et réfléchir sur son sens aide à générer une transformation dans notre perception de sorte que nous puissions commencer à intégrer le sens de ce qui a été énoncé plus haut.

- ▶ OM – AUM – AMEN – AMIN – OGHAM.....