

OM... La syllabe sacrée

Par Guylaine Guay

Je m'installe sur mon tapis..., et avant de débiter ma pratique, je fais ce mantra :
OM, OM, OM...

Je me centre et je m'unis à l'univers et à tous les êtres qui l'habitent.
Je chante aussi ce mantra en début de classe avec mes élèves. Cela nous permet de nous installer, de nous approprier notre espace et de nous rendre disponibles à ce qui va se présenter.

Il y a des gens qui le pratiquent en fin de séance... D'autres le récitent de façon répétitive pendant plusieurs minutes, voir des heures durant.

OM est un chant sacré, une syllabe universelle, c'est pourquoi il est important d'en connaître les différentes significations. Une fois que nous en connaissons quelques-unes, nous pouvons adopter celle qui nous correspond le mieux. Le *OM* se transforme alors, car il revêt tout son sens et notre pratique prend une tout autre signification.

Voici quelques-unes de ses significations :

Selon Patanjali

Le *OM (AUM)* est considéré comme le symbole de la Divinité. C'est un mantra sacré qui doit être constamment répété. Il est l'âme éternelle, symbole de sérénité, de divinité, de puissance majestueuse, omnipotente et d'universalité. *OM* exprime la réalisation spirituelle qui libère le mental humain des limites des corps physique, mental et intellectuel ainsi que de son égo.

En méditant sur *aum*, le *sadhaka* (celui qui pratique) reste stable, pur et fidèle. Il devient une grande âme. Il perçoit l'Esprit Suprême en lui-même et obtient la paix qui est libre de peur, de dissolution et de mort.

L'expression syllabe sacrée est assez précise pour désigner Dieu sans équivoque et assez large pour permettre à chaque pratiquant de le désigner selon sa religion et sa langue.

Selon B.K.S. Iyengar

Chacune des lettres représente les trois états de la conscience ou de l'esprit :

A

L'état de veille;
la parole;
la longueur;
le désir;
le masculin;
l'état de sattva;
le passé;
la mère;
les asanas;
le commencement;
la naissance;
le dieu créateur Brahma (celui qui crée l'univers).

U

L'état de rêve;
l'esprit ou le mental;
la largeur;
la peur;
le féminin;
l'état de rajas;
le présent;
le père;
le pranayama;
la continuation ;
la vie ;
le dieu Vishnu (celui qui maintient l'univers).

M

L'état de profond sommeil sans rêves;
le souffle de vie;
la profondeur;
la colère;
le neutre;
l'état de tamas;
le futur;
le guru;
le pratyahara;
la fin ;
la mort ;
le dieu destructeur Siva (celui qui détruit l'univers).



Toujours selon Iyengar, le symbole entier, avec le croissant et le point, représente l'état de Samadhi. Il est l'esprit vivant, la Divinité, l'homme parfait. Il représente la création tout entière, avec son Créateur, le gunatita, celui qui a transcendé et dépassé la puissance des Gunas, le Créateur qui transcende les limites du temps. Il signifie la connaissance du SOI, le samadhi (le but du yoga), Brahman.

Le symbole entier représente cette réalisation, qui libère l'esprit humain des limites du corps, de la conscience, de l'intelligence et du moi.

Tiré du livre : *Lumière sur les yogas sutras*

Selon le Hatha Yoga Pradipika

Un bref passage, inspirant et profond, mentionne que « le seul germe (ou semence), principe et origine de toute la création, qui est, à proprement parler, une "émission" est le "pranava", c'est-à-dire la syllabe sacrée, OM.

"OM cette syllabe est tout ce qui est »

La pratique

Le mantra OM peut être chanté à voix haute. Mais sa récitation mentale est plus profonde. En fait, comme tout mantra, il doit être récité dans le silence intérieur.

La prononciation du OM est pratiquée comme ceci :

A

Le A émerge du fond de la gorge, vers le palais.

U

Le U roule sur la langue formant un léger canal.

M

Le M termine sur les lèvres.

Le chant devrait descendre jusqu'à la base du bassin. Lorsqu'il est bien pratiqué, il ne raisonne aucunement dans la tête, mais plutôt dans la poitrine et le cœur.

Il est conseillé de chanter OM avec naturel, humilité, respect. La voyelle O doit durer 3 unités de temps (3 secondes), la voyelle U vient unir les deux autres lettres, la consonne nasalisée M ½ unité. Un bref silence suit.

Le A-U-M symbolise ainsi toute la connaissance transmissible verbalement. Le silence qui suit manifeste la connaissance non transmissible verbalement.

Il faut répéter le mantra *OM* continuellement, en y mettant tout son cœur et en étant conscient de sa pleine signification. Le répéter continuellement vise à éveiller la conscience spirituelle.

Laissez-vous inspirer par ces informations toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Allez Yogi et Yogini, choisissez et pratiquez...

Chantez!

Références :

Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali 1-27 et 1-28

B.K.S Iyengar, La bible du yoga, p 66-67-68

Yoga Sutra de Patanjali — Miroir de Soi, p.57-58

Hatha- Yoga- Pradipika -53, p.185