



## Om, le mantra des mantras

Om est considéré comme la flèche dont la pointe est la pensée traversant les ténèbres de l'ignorance (nos cerveaux conditionnés, développant notre ego, nous empêchant de voir l'essence, la Réalité de tout et de toute chose) pour atteindre la lumière de l'état suprême (l'état de Samadhi où l'ego et le mental sont transcendés laissant apparaître l'éternelle pureté de la Réalité).

En effet, la récitation d'un mantra produit petit à petit un état méditatif qui peut se développer en Samadhi (dernier membre de l'Ashtanga). La répétition du mantra Om est une clé vibratoire qui nous met en harmonie avec la conscience universelle.

### La symbolique du OM ou AUM !

Les éléments du AUM symbolisent la Réalité Absolue (Brahma) par les 4 aspects du soi :

**A :** - représente l'état de veille, la conscience tournée vers l'extérieur, donc l'expérience du monde avec les 5 sens ainsi que le mental, la dualité corps/mental, la manifestation du Monde matériel. Il symbolise Brahma le dieu créateur

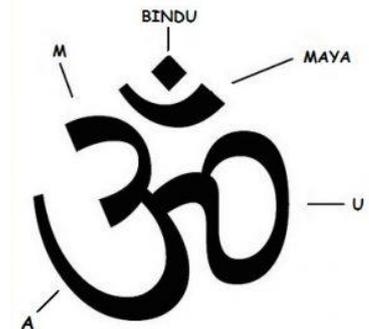
**U :** - représente l'état de rêve, la conscience tournée vers l'intérieur, la manifestation du Monde subtil, où les désirs sont dans les rêves. Il symbolise Vishnu le dieu conservateur.

**M :** - représente l'état de sommeil profond, la conscience devient silencieuse, pas de désirs et pas de rêves, et non-manifestation du monde. Il symbolise Shiva le dieu destructeur (pour mieux reconstruire).

A U et M représentent respectivement le passé, le présent et le futur (ce qui devenait, ce qui devient, ce qui deviendra), ainsi que la trinité hindoue.

**MAYA :** - représente le voile de l'illusion (ou de l'ignorance), l'illusion d'un monde physique, matériel, que nous croyons réel et qui n'est en réalité qu'illusion. Le voile de l'illusion couvrant la Vérité (l'état Transcendantal, symbolisé ici par Bindu). Maya symbolise la séparation des 3 premiers états et de l'état Transcendantal.

**BINDU :** - représente l'état Transcendantal, c'est la Conscience absolue, universelle (ou encore la connaissance, la Réalité Ultime) qui est le but de toute recherche spirituelle. Muet, indicible et qui transcende les 3 autres parties.



## Les effets bénéfiques du Om sur le corps et le mental.

### Sur le plan physique :

- le OM fait vibrer toute l'ossature de la cage thoracique, les alvéoles et les cellules pulmonaires, permettant ainsi un meilleur échange gazeux.
- il provoque un auto-massage vibratoire des organes et des viscères de la cage thoracique et de l'abdomen. Ces vibrations atteignent les tissus profonds et les cellules nerveuses ; la circulation sanguine s'intensifie dans les tissus et les organes intéressés ;
- les glandes endocrines qui déversent leurs hormones dans les tissus et la lymphe sont stimulées (hypophyse, pinéale, thyroïde, thymus, surrénales, gonades) ;
- il stimule le nerf parasympathique, induisant un ralentissement du rythme cardiaque ;
- Le « mm » musé fait vibrer le cerveau et les nerfs crâniens.

### Sur le plan mental :

- la concentration s'améliore ;
- le corps tout entier se relaxe sous l'effet de ce vibromassage qui, psychiquement, libère des inhibitions et complexe d'infériorité en harmonisant tout le psychisme ;
- la vibration dans tout le corps accroît le dynamisme ;
- chanter le OM mobilise entièrement le champ de conscience stoppant ainsi les fluctuations du mental, ramenant le calme en nous.

### Comment chanter le mantra Om (ou Aum) ?

Gardez les lèvres entrouvertes et inspirez par le nez profondément.

En expirant, prononcez le son « Au..... » ou « O..... », le son doit être grave et uniforme.

En fin d'expiration, fermez la bouche, contractez les abdominaux pour chasser le reste d'air en

émettant un « m..... » musé qui bourdonne dans le crâne.

Le son Aum (ou Om) part donc du fond de la gorge et remonte pour finir sur les lèvres.

En fermant les oreilles avec vos deux mains, vous entendrez d'autant mieux le « Au....m » et en ressentirez d'autant plus les vibrations.

*Om itîdam sarvam, dit-on en sanskrit : "Ce monde entier est juste le Om".*

**AUM est donc le symbole de tout ce qui existe, c'est le symbole de l'univers absolu.**

Dans une prochaine chronique nous verrons comment nous est parvenu le OM...

Bonne pratique aux yogis du Bouquet de la forêt ! NAMASTE !