



AUM, Le son originel

Au panthéon des vibrations, AUM est roi. Du moins pour les Indiens, mais les occidentaux chantent eux aussi volontiers ce son particulier, dont on ne sait souvent pas grand-chose mais qui parle peut-être de lui-même. Les premières occurrences du son AUM sont anciennes et apparaissent déjà dans la *Taittirîya-samhitâ* du *Yajur Veda* noir et dans l'*Aitareya-brâhmana*¹. Bien qu'une littérature abondante existe en Inde sur le son sacré, tentons un court essai à l'intention des *nâda-yogî*.²

D'abord, il faut savoir que l'on dit aussi bien AUM que OM. A et U en effet fusionnent et deviennent O.³ On dit aussi *omkâra*, soit « la pratique du OM » ou *pranava*. Le terme *pranava* apparaît dans le *Yoga-sûtra* I-27⁴, à l'intérieur d'une séquence de *sûtra* en lien avec la notion d'*Îshvara*, 'Seigneur'. D'emblée, *pranava* est à comprendre comme le moyen privilégié de se mettre en contact avec cet aspect divin: on traduira littéralement le *sûtra* I-27 par « le *pranava* [est] ce qui invoque *Îshvara* ». Cela met en avant le caractère révélateur du son et de la parole sacrée.

Le *pranava* compris en tant que chant dévotionnel active le cœur, l'élévation, le désir de Dieu. En effet, il y a un lien mystérieux qui unit le son et le Divin. La *Bhagavad-gîtâ* va même plus loin, identifiant l'un et l'autre comme une seule réalité : « Je suis le *pranava* dans tous les Veda ; Je suis le son dans l'espace.⁵ » La *Katha-upanisad* ajoute : « Le but [de ceux qui cherchent], je vais te le dire : c'est le AUM. Cette syllabe est l'esprit éternel ; (...) c'est le meilleur support de tous.⁶ »

Ainsi, AUM est non seulement le but, c'est-à-dire Dieu sous sa forme sonore (*shabdabrahman*), mais aussi un moyen yogique. La *Mândûkya-upanisad* est peut-être le texte le plus fameux concernant l'analyse du son AUM et de ses composants (*mâtra*) : le A, le U et le M, suivis du silence. Ces quatre parties sont reliées à l'état de veille, de rêve, de sommeil profond et à l'état quatrième qui est le retour à l'au-delà de la création. Activer chacun de ces sons harmonise conscience de veille, rêve et inconscient et rétablissant le lien entre ces trois états, il permet d'accéder à la dimension hors du temps et de l'espace, vérité cachée et support de toute existence.

La tradition propose aussi d'utiliser le AUM comme un outil d'éveil de l'énergie. Dans le *Yoga-vâsishtha*⁷, il s'agit de chanter le son en déplaçant son attention du périnée au sommet de la tête. Le AUM finit par créer une enveloppe vibratoire autour du corps et même par éveiller la *kundalinî*.⁸ Un clin d'œil de cet aspect énergétique se cache dans les *Tantra-shastra* qui transposent le AUM en UMA, nom de la déesse Devi, forme de la *shakti*.⁹ On peut donc aussi chanter UMA (*devipranava*).

¹ Respectivement III.3.2.9 et V.32.

² Praticquants du yoga du son.

³ Règle dite de « *sandhi* ».

⁴ *tasya vâcakah pranavah*.

⁵ *pranavah sarvavedesu shabdah khe*, Bh-G. VII-8.

⁶ *tat te padam samgrahena bravîmi aum ity etat/ Ka-up. I.2.15 ; etad dhy evâksaram brahma/ Ka-up. I.2.16 ; etad âlambanam shrestham/ Ka-up. I.2.17.*

⁷ Histoire d'Uddâlaka, chapitre V.

⁸ Énergie de révélation lovée à la base du corps (*mûlâdhâra*).

⁹ D'une racine SHAK, 'être capable', *shakti* désigne l'ensemble des potentialités de la nature. Le mot est souvent traduit par 'énergie' et il est relié au terme *shiva*, qui désigne l'autre pôle de la réalité qu'est la conscience.

Le son AUM - comme tous les *mantra* d'ailleurs - a un effet de protection, parce qu'il crée une connexion avec l'absolu. En retour, ce lien entretient la confiance : « Dans la syllabe AUM on doit unir la pensée ; la syllabe AUM est le *brahman* au-delà de la peur. Il n'existe jamais de peur pour celui qui est constamment uni à la syllabe AUM ».¹⁰

Si les hindous comprennent généralement le *pranava* comme signifiant la syllabe AUM, l'Orient est riche de cette tradition 'sonore'. De la racine NŪ, 'louer', *pranava* au sens large est un chant de gratitude, une invocation par laquelle on rend grâce. Dans l'ashram d'Amma, tous les matins commencent avec l'*arcana*, lente répétition des mille noms de la mère divine. Les Upanisad du Yoga évoquent les syllabes (*bīja*) qui activent les centres énergétiques (*cakra*).¹¹ Les civilisations passées ont elles aussi pressenti la force extraordinaire du son et de la parole.¹² L'Inde a étudié pendant trois-mille ans les manifestations du son, sous les formes de *shabda* (mot, parole), *vāc* (langue, parole), *spanda* (vibration ou frémissement), *dhvani* (résonance), ou encore *nāda* (son), incluant recherche vibratoire, sémantique et grammaticale. La louange chantée existe dans plusieurs mouvances mystiques. Dans le soufisme, on pratique le *zikhr*, le chant répétitif où peuvent être invoqués les quatre-vingt-dix-neuf noms d'Allah par exemple. En Occident aussi, par exemple à Taizé, on prie en chantant des textes courts que l'on répète longtemps.

Si tant de traditions mettent l'accent sur le chant, cela n'est pas fortuit. Quel effet le son a-t-il sur nous ? D'abord il est produit grâce à la respiration. Souffle et vibration purifient, calment et stabilisent le mental, augmentent la capacité de focalisation. Mais ils ne s'arrêtent pas là. En effet, le souffle est le lien avec les émotions et la vie psychique. D'autre part, en travaillant le souffle, on a aussi un impact direct sur le cœur, dont la régularité des battements influence l'harmonisation des cerveaux cognitif et émotionnel.¹³ Le *pranava* s'apparente en ce sens au travail du *prânâyâma*. Reste que le son a une composante unique, celle de la vibration qui peut ouvrir les portes intérieures. Il existe aussi une racine NU sur laquelle le mot *pranava* pourrait s'appuyer, et qui signifie se mouvoir. *Pranava* serait alors fait circuler les forces de vie en nous et par là nous renouvelle (*nava*).

Le son a un effet très global. Il a un impact au niveau physique sur le corps et sur le cerveau, au niveau psychique sur les émotions et l'apaisement des turbulences du mental ; au niveau spirituel, il ouvre le cœur et met en lien avec la vibration de la vie et du cosmos, *Īshvara*. Le AUM est ainsi une clé puissante sur la route intérieure, un moyen de retrouver son centre et ses forces. Mais les explications doivent céder le pas à l'expérience, comme l'indique le Yoga-sûtra : « [C'est] en chantant [le AUM] [que l'on] comprend sa signification !¹⁴ »

Anoula Sifonios

Article paru dans le numéro 15 des Cahiers du Yoga,
septembre-décembre 2013

¹⁰ Kârikâ I.25 de Gaudapâda sur la Mândûkyâ-upanisad : *yunjîta pranave cetah pranave brahma nirbhayam / pranave nityayuktasya na bhayam vidyate kvacitam //*

¹¹ Yogatattva-upanisad, Amrta-nâda-upanisad par exemple.

¹² Il y aurait beaucoup à dire sur la perception du son et de la parole dans les grandes civilisations passées, mais cela nous éloignerait du sujet du *pranava*. Pour les Akkadiens, les mots 'créer' et 'chanter' étaient des anagrammes : *nabûm* et *banûm* ; la philosophie de Philon d'Alexandrie s'appuie sur le concept de *logos*, verbe et ordre cosmique ; la Genèse évoque la création du monde par la parole ; les *mahavâkyâ*, 'grandes paroles' des Upanisad sont tenues pour dévoiler sans filtre aucun la nature de l'homme et de l'univers etc.

¹³ David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris 2003. Selon Servan-Schreiber, si nous n'arrivons pas à nous défaire d'obstacles schémas ou imprégnations inconscientes, c'est précisément à cause de la scission entre ces deux pôles du cerveau. Les prises de conscience rationnelles ne peuvent pénétrer dans le vécu émotionnel. Il préconise notamment le yoga afin de travailler sur l'unification des activités cérébrales.

¹⁴ *tajjapastadarthabhâvanam*, Y-S I-28.