



Le mantra Āum̐

« Le mot āum̐ est aksara. Cela veut dire impérissable, indestructible, qui ne peut se décomposer. Le mot āum̐ comprend trois lettres. Ā est le début de l’alphabet, la création débute à cet endroit. U est la continuité du discours, et m̐ met un terme à la communication. Tous les alphabets et tous les mots fusionnent dans ces trois lettres. Sur les cinquante phonèmes du sanskrit, seuls ces trois-là (ā, u, m̐) ne se fanent ni ne périclent. Ces trois phonèmes sont la cause première, non seulement de l’émission de mots, mais aussi de la communication et de la communion. Par conséquent, les mots étant impérissables et éternels, les sages et les yogis de l’Inde leur ont donné une touche divine. Parce que āum̐ a la suprématie sur les autres lettres, on le considère comme l’épithète du Suprême – Dieu aussi bien que le soi. Āum̐ est indestructible et les ṛṣis le voient comme bīja mantra ou mantra-graine de Dieu.

La répétition d’un mantra ou d’une prière sacrée comme āum̐ est appelée japa. Comme je l’ai dit auparavant, l’esprit tend à fluctuer à se distraire. En le ramenant sur un point unique comme āum̐ ou en regardant une bougie ou une rose ou un objet quelconque, le sādḥaka fait taire ses pensées et son corps et son esprit ne font plus qu’un. Pour moi, se concentrer sur le souffle pendant l’āsana dans un oubli total de soi, c’est la méditation. C’est dans cette stabilité de l’intellect que l’âme fait connaître sa présence.

Du point de vue indien, āum̐ a une signification spéciale. Vous ouvrez la bouche pour dire ā. Pour prononcer u vous devez rouler la langue, et m̐ équivaut au silence. Ce sont les racines du discours, comme l’esprit racine – mūla citta – pour la pensée, et on les considère donc comme le son divin. Patañjali nous demande de faire cela avec intention et ressenti. Sans expérience, vous ne pouvez comprendre la signification : on ne peut pas comprendre quelque chose simplement en en connaissant la signification. Le ressenti doit en faire partie...

Ce que Patañjali recherche, c’est en gros la purification du corps et la retenue de la citta. De là vient mon insistance sur le corps et l’esprit. Pour moi l’āsana est le mantra, le souffle est le mantra. Je dois comprendre la signification de l’āsana et sentir la force vitale – le soi – bouger au rythme du corps et du souffle. » B.K.S. Iyengar

Extrait de « Iyengar talks about Sūtras », interview de Elise Miller à Pune, juillet 1983, Yoga Journal, juillet/août 1984