



## Les Mantras



**Les mantras**, dont le plus connu et le plus récité est « *Aum Mani Padme Hum* », utilisent les sons dans un but d'éveil ou d'*élévation spirituelle*. Ces incantations constituent une aide importante à la méditation, et cela de deux manières différentes:

D'une part elles permettent, par l'aspect répétitif, de couper en quelque sorte le mental du monde sensible, tout en maintenant sa concentration, mais en la seule direction des **états supérieurs de conscience** relevant de l'intellect. Ces états supérieurs apparaissent comme tout le contraire du "subconscient" et pourraient être qualifiés de "surconscient".

D'autre part, et selon ce qui est au fond le but de toute pratique rituelle, il s'agit en récitant un **mantra** de se mettre en harmonie avec les structures métaphysiques de l'univers, domaine du "*transcendant*" et donc du "*sacré*". Cette mise en harmonie se fait en l'occurrence par le biais d'une des formes de manifestation de ces principes transcendants: la **forme sonore**. D'autres formes de manifestation peuvent naturellement être utilisées dans ce même but, comme le *Yoga*, les *Mudras*, positions des mains et postures, ou les *Mandalas*, qui en sont la forme la plus spirituelle.

La forme sonore est cependant primordiale : le son apparaît en effet comme la forme pre-

mière de la manifestation des principes, comme l'indique dans son ordre la Tradition chrétienne: « *au commencement était le verbe*. » Ces techniques sonores se combinent souvent avec des techniques respiratoires, comme dans le *Pranayama*, du fait que l'air, élément le plus subtil dans la constitution de l'univers, est à la fois **objet de la respiration** et **porteur de la vibration sonore**.

Symboliquement, il est intéressant de remarquer que les arts sonores sont par nature ceux des peuples nomades, comme le peuple tibétain, les arts plastiques étant propres aux sédentaires. Or le nomadisme présente un caractère de primordialité, attesté aussi bien par les ethnologues que par l'épisode du meurtre biblique du sédentaire *Caiën* sur le nomade *Abel*.



Le mot "**AUM**", le plus important du plus célèbre **mantra**, recèle le secret de la « création » : en associant à un mot unique sa composition faite de trois lettres, « A » en tête, il exprime la notion de passage du 1 primordial au 3, de l'unité à la multiplicité, dans le même ordre d'idée où les trois niveaux de réalité du bouddhisme : *Dharmakaya*, *Samboghakaya*, *Nirmanakaya*, correspondant aux *Trois Mondes*, sont tous issus de l'unique *Adhibuddah*.