



La Voie de la Voix...

De la vibration sonore à la conscience, les techniques de méditation vocales ont fleuri dans toutes les traditions spirituelles. Sur les chemins multiples qui mènent à la connaissance, quels sont les pouvoirs réels et subtils de la voix ?

par Patrick Torre, spécialiste des chants harmoniques et du yoga du son

L'expérience de la conscience est une rencontre bouleversante à bien des égards. Un espace de connaissance insoupçonnable s'ouvre au plus profond de nous-même, établissant une relation indéfinissable dont la seule réalité manifestée nous imprègne et nous transforme. Elle nous fait vivre les événements qui nous arrivent sous un éclairage nouveau, avec une compréhension habitée par la conviction inexplicable qu'il existe une autre réalité. Nous développons progressivement une perception plus subtile du monde, avec le sentiment d'être accompagnés d'une présence qui donne intuitivement le sens et guide l'action juste. Par cette expérience, renouvelée dans une pratique quotidienne, notre compréhension de la vie s'élargit à la lumière d'une acuité nouvelle.

Bien que convoitée par tous les quêteurs d'absolu, la Conscience ne se révèle pas à celui qui la cherche, elle n'est ni dans l'intention, ni dans le savoir, ni dans la mémoire ou l'analyse intellectuelle, elle n'est pas plus le fruit d'une attente ou d'une demande. Pourtant elle est partout, dans tout et en nous, et bien que nous en soyons l'expression même, nous ne pouvons la pressentir tant que nous restons dans notre fonctionnement mental ordinaire, lequel est naturellement soumis à l'agitation et la dispersion mentale, happé par ses mécanismes, ses projections et ses peurs.

Lorsque le centrage et le silence s'imposent à la dispersion et que le mental s'immobilise, la révélation de la conscience est parfois donnée (pas obtenue). Donnée dans un espace de relation directe, sans commencement ni fin, qui n'est en rien lié à nos connaissances intellectuelles. Cet espace trouve son origine, avant la pensée, avant la parole qui précède la pensée, dans cette intelligence pré-vibratoire qui précède la vibration.

Pour accéder à cet état de conscience, il faut paradoxalement ne rien attendre et ne rien vouloir obtenir, tout simplement pratiquer librement ce "Yoga du son" dans l'instant, écouter la vibration sonore de sa voix, se laisser porter par le chant (le *Japa* et les harmoniques), sans intentions ni but, remonter le chemin vers la source.

Il est inutile et surtout regrettable sur le plan de la transmission, de vouloir exprimer par les mots cette expérience dans sa phase ultime de pure conscience. Dans ce domaine très particulier, les mots ne peuvent que révéler la disparition de cet état sans verbe et en aucun cas prétendre le décrire.

Le rôle de la voix dans la méditation

Les techniques de méditation par la voix reposent sur la connaissance de la "Parole" (logos) et la pratique de la vibration vocale. Elles utilisent le plus

souvent des *mantra*; combinaisons de syllabes formant un noyau d'énergie spirituelle, dont la puissance (contrairement aux idées reçues) n'est pas la résultante d'une signification intellectuelle ou de la seule répétition mentale (*japa*), mais de la composante vibratoire elle-même et de la capacité du *mantra* à concerner notre schéma psycho-physiologique et notre circuit d'énergie interne.

Par la vibration de la voix et la répétition des phonèmes mantriques, le champ mental cesse d'être le théâtre de la dispersion et se libère peu à peu des mécanismes incessants de la pensée. Dans cette disponibilité mentale, chaque cycle du *japa* est l'occasion d'affiner notre perception. Les composantes sonores de la voix apparaissent peu à peu plus complexes, plus subtiles, jusqu'à rendre la répétition mantrique superflue. Cette immersion progressive dans le substrat vibratoire du son est alors ressentie jusque dans le silence. Le contact s'établit, imprégnant nos sens de cette qualité vibratoire particulière, bien avant l'image, bien avant le verbe. L'indicible contemplation des chemins de la conscience peut alors commencer.

Le substrat vibratoire du son

Imaginez par exemple un concert de musique de chambre où une œuvre de Mozart serait jouée. Souvenez-vous de ce moment. Le moment le plus fort du concert, ces quelques secondes de

silence qui suivent la dernière note. Secondes chargées d'une qualité particulière, d'une substance vibratoire subtile, de la résonance d'une direction indescriptible, trop vite recouverte par l'exultation publique de l'auditoire. Cette matière, cette texture subtile de l'inaudible, expression de la vibration universelle peut être observée dans la disponibilité mentale.

La musique aura conditionné et ralenti le flux de l'activité mentale, espacé les pensées.

Le contraste entre la sensation émotionnelle produite par l'écoute de la musique et la vacuité du silence qui suit la phase sonore agit comme un déclencheur de cette perception. Cette sensation sans verbe, un espace de relation directe perçue, sans évaluation, sans référence, comme un buvard sur un liquide transparent. Quelques secondes avant l'incontournable : "C'est beau, c'est magnifique...", quelques secondes de perception directe avant de revenir dans le plan mental qui s'impose à nouveau comme un masque de simplification personnalisé.

Méditer dans la pratique de la voix et des mantra

Certainement pas penser avec intensité ou se concentrer pour obtenir quelque chose. C'est pratiquement l'inverse. Méditer, c'est entrer dans cet espace de perception directe qui existe entre deux pensées, être disponible à cette perception, sans but ni profit d'aucune sorte, ne rien vouloir ni être quoi que ce soit. Par la pratique des sons, du *japa* et des *mantra*, cette perception se dévoile peu à peu entre les strates de la pensée. La forme sonore du *mantra* prend alors sa véritable nature. Le son lui-même, dans sa forme inaudible la plus subtile, se résorbe à son tour dans le silence, et toute chose avec lui, y compris nous-même, dans la non dualité absolue. A ce stade, le pratiquant ne se distingue plus réellement de cette vibration. Il fait "UN" avec la vibration.

Les chants harmoniques

La vibration harmonique est l'une des formes prise par la voix pour "char-

ger" le *mantra*, c'est-à-dire lui donner sa puissance spirituelle et la capacité de conduire le pratiquant à l'expérience de la conscience.

Dans l'absolu, le chant harmonique est ce qui reste d'un chant ou de la vibration vocale lorsque l'on a retiré le superflu : l'intention, le *japa*, le culturel, le socialement correct, l'ego,

l'esthétique et la séduction, etc.,

**Si
le chant est
pur, il n'est que
vibration de silence
et conduit celui
qui sait écouter
à l'unité.**

car tout cela n'est que pré-tention inutile dans une démarche de méditation. Si le chant est pur, il n'est que vibration de silence et conduit celui qui sait écouter à l'unité. Plus concrètement, la résonance subtile du son conduit à faire naître une couche sonore supplémentaire de sons qui se détachent dans les tonalités supérieures. Ces Harmoniques varient au-dessus de la voix, comme un lien céleste, un pont subtil lancé vers les étoiles de la spiritualité. Inattendues, incroyablement douées de textures sonores sublimes, elles n'appartiennent déjà plus à celui qui les chante. Elles captent l'auditeur et le chanteur vers les plans subtils de la perception extatique. En fermant les yeux, on se coupe du monde extérieur, et la seule écoute de ces harmoniques peut alors conduire rapidement à de très profondes méditations.

La voix et le geste

Le geste seul, ou la voix seule, peut conduire à l'expérience de conscience, car toute forme vient du "sans forme" et peut retourner à sa source. Pour cette raison, les voies sont multiples et les techniques du geste comme le *taïji* peuvent se passer des techniques vocales, et inversement. Cependant, dans la découverte des dimensions de la corporalité, la combinaison des deux formes (la voix et le geste) donne la possibilité d'un déplacement plus conscient dans "le tout". Ainsi, selon le son choisi, associé et cohérent avec le geste, l'induction du mouvement s'accompagne de l'observation d'une direction subtile. De même, le souffle résiduel de la voix contient à la fois cette induction et cette direction, le "je et le soi", l'observateur et la chose observée. La suspension du souffle (poumons vides) et celle du

geste, participent aussi du même abandon, de la même abdication du moi, de la résorption de l'observateur dans la chose observée, de la même fusion non duelle dans le "tout". Ainsi la combinaison du geste et de la voix facilite l'exploration de la corporalité. Tout en vibrant les phonèmes mantriques avec la voix, ou en écoutant le chant harmonique des grands *mantra*, le son devient la complétude du mouvement. Le geste et la voix entrent en conscience dans une énergie de direction révélant une perception directe de la corporalité. Le verbe (c'est-à-dire le mot qui nomme la chose et nous en rend mentalement conscient) devient alors inopérant pour décrire l'indescriptible. La corporalité nous apparaît comme une évidence palpable. L'appréhension de notre existence dans un espace plus vaste, sans limitation volumique et sans chronologie de temps s'impose dans le ressenti.

L'expérience de la conscience

Ces techniques de méditation vocales sont différentes selon les traditions, elles utilisent le plus souvent des *mantra* et *bija mantra*, phonèmes sans signification apparente, qui trouvent leur véritable sens dans la vibration et la conscience qui en jaillit. Le mot *mantra* n'est pas employé pour parler des litanies catholiques, de la prière du cœur des orthodoxes ou des psalmodies soufies, mais il s'agit bien du même concept sous d'autres formes et d'autres cultures. Si le mot *mantra* est universellement connu, le concept des *mantra* semble en revanche ignoré du plus grand nombre.

LIENS GTAO

- GTao n° 15 : Tao Chan Shen, le chant des dieux P. 12

- GTao n° 18 : Le chant du corps P. 48
www.generation-tao.com

Dans le prochain numéro de Gtao, découvrez comment les techniques de méditation vocales agissent envers notre fonctionnement mental ordinaire pour nous ouvrir à la perception du monde subtil (propos illustrés par les voix de gorges des lamas tibétains, le chamanisme amérindien, le di-phonique mongol, etc.).

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.