



# calm

comme à la maison

*yoga & more*

## OM

Om (ou AUM) est la syllabe sacrée de l'hindouisme, fusion des lettres du sanskrit A, U et M.

- A représente l'éveil, le commencement, la naissance,
- U représente le rêve, la continuation, la vie,
- M représente le sommeil la fin, la mort,

La syllabe représente donc la totalité de ce qui existe, ainsi que la trinité hindoue, c'est le symbole de l'univers absolu. Cette syllabe est considérée comme le son originel, primordial.. On croit que c'est le son de base du monde et qu'il contient tout les autres sons. S'il est répété avec l'intonation correcte, il peut résonner partout dans le corps, afin que le son pénètre dans le centre de son être, l'atman ou l'âme.

### **Le pouvoir du Om**

En méditation quand nous chantons Om, nous créons en nous une vibration qui s'accorde en sympathie avec la vibration cosmique et nous commençons à penser universellement. Le silence momentané entre chaque chant scandé devient palpable. Il faut alors prendre soin du mouvement d'opposition entre le son et le silence jusqu'à ce qu'enfin, le son cesse. Dans le silence obtenu, la simple pensée du OM est étouffée; il n'y a plus de pensée. C'est un moment où toutes les petites affaires temporelles sont perdues dans le désir de l'universel. Telle est la puissance incommensurable, illimitée, infinie du OM.

### **Pourquoi devons-nous le chanter?**

Parce que AUM représente l'univers entier, nous chantons en classe de yoga pour reconnaître notre connectivité à tout et tout le monde autour de nous. Nous sommes tous un, et nous avons été créés à l'image de notre créateur. Nous sommes reliés à la nature, notre voisin, et l'univers dans son ensemble, et en chantant AUM, nous honorons et acceptons ce concept.

Si vous voulez y penser dans une raison plus pratique (si la raison ci-dessus ne correspond pas avec vos croyances personnelles), AUM chantant crée effectivement un effet calmant dans notre corps semblables à ce que nous vivons dans la méditation. Il nous aide à nous calmer, centrer nos esprits, et nous préparer à aller de l'avant d'une manière consciente.

# What is OM?

AUM is everything. It is the source.  
It is the vibration & consciousness  
of the entire universe.

