



Om Purnamadah Purnamadam : le mantra de la complétude

Le mantra Om Purnamadah Purnamadam est l'un des plus profonds et intemporels Shanti Mantras des Upanishads, vénéré pour son message de plénitude et de perfection divine . Plus qu'un simple chant, c'est une formule spirituelle qui révèle la vérité éternelle de la création, de l'existence et du Soi.

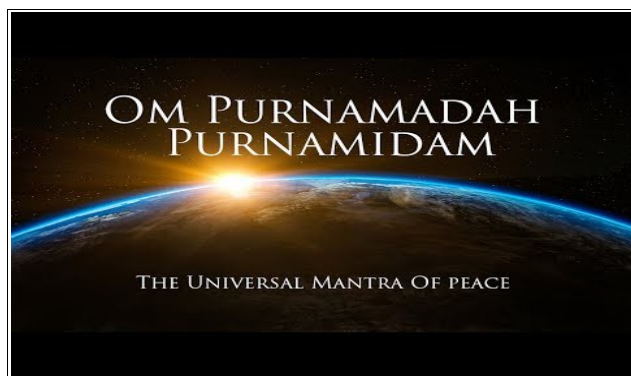
Ce mantra enseigne que tout ce qui existe est déjà complet et parfait ; rien ne manque et rien n'a besoin d'être ajouté. Il nous rappelle que la véritable paix naît de la reconnaissance de la plénitude en nous et dans l'univers.

Par la compréhension et la réflexion, ce verset sacré devient un guide précieux vers l'harmonie intérieure et la réalisation de soi.

Le texte du mantra	Translittération	Transcription phonétique Chaque syllabe se prononce de manière fluide. Les voyelles avec un accent circonflexe indiquent un son long.
Om Purnamadah Purnamidam Purnat Purnamudachyate Purnasya Purnamadaya Purnameva vashishyate Om Shanti shanti shanti	Cela est le tout (la perfection/le plein), ceci est le tout. Du tout, le tout est né. Du tout, en retirant le tout... Le tout demeure seul.	Om Pûr-na-ma-dah Pûr-na-mi-dam Pûr-nât Pûr-na-mu-da-tcha-té Pûr-nas-ya Pûr-na-mâ-dâ-ya Pûr-na-mé-va-va-shi-shya-té Om Shân-ti Shân-ti Shân-ti-hi (

Traduction mot à mot :

Om : Le son primordial ; la Réalité Absolue
Adah : Cela (la Réalité ultime et transcendante)
Purnam : Entier, complet, parfait
Purnat : De cette plénitude
Oudachyate : Émerge, surgit ou se manifeste
Adaya : Enlever, retirer
Eva : En effet, certainement
Avashishyate : Reste, perdure



Autres translittérations possibles :

« Ceci est complet ; ceci est complet. Du complet émerge le complet. Lorsqu'on retire le complet du complet, le complet demeure. »

« La plénitude est au-delà. La plénitude est ici-bas. De la plénitude tout émane. Seule la plénitude demeure »

Ce verset reflète la nature éternelle et ininterrompue de la plénitude, montrant que rien n'est jamais véritablement perdu ou diminué par rapport à l'infini.

Signification philosophique :

Ce mantra constitue le fondement de la philosophie Advaita Vedanta , exprimant l'idée profonde que la Réalité Absolue (Brahman) est omniprésente et immuable. Le monde manifesté, bien qu'apparemment séparé, émane de cette même plénitude et est donc complet en lui-même.

Elle illustre magnifiquement le concept selon lequel l'infini demeure infini , quoi qu'on en retire. Ce mantra nous rappelle que notre véritable essence est déjà entière et parfaite , et que la séparation, le manque ou l'incomplétude ne sont qu'une illusion de perception.

Cet enseignement nous invite à vivre en ayant conscience que nous ne sommes pas des fragments en quête de complétion, mais des expressions du tout éternel lui-même.

Implications spirituelles et pratiques :

1. Une vision d'unité. Ce mantra dissout magnifiquement l'illusion de la dualité. Il enseigne que la source et la création ne font qu'un . Lorsque nous comprenons véritablement cela, nous commençons à percevoir chaque être comme un prolongement de nous-mêmes. Une telle vision engendre naturellement la compassion, l'humilité et l'amour inconditionnel , nous aidant à vivre avec plus d'harmonie et d'empathie envers tous.

2. Une attitude face au changement. Ce mantra nous rappelle que, malgré l'évolution constante de la création – naissance, croissance et dissolution –, l'essence de la plénitude demeure inébranlable . Comprendre cette vérité nous aide à traverser les changements, les pertes et les incertitudes de la vie avec plus de résilience et de paix intérieure . Cela nous encourage à accepter la transformation comme partie intégrante du cycle éternel, sans perdre le contact avec notre essence infinie.

Rôle dans la tradition védique :

Om Purnamadah Purnamadam est l'un des Shanti Mantras , traditionnellement chanté avant et après l'étude des Upanishads . Sa récitation invoque la paix, l'harmonie et la disposition à l'apprentissage supérieur , préparant ainsi l'enseignant et l'élève à recevoir et à transmettre le savoir avec clarté et sérénité.

Dans les rituels védiques, le mantra sert également à sanctifier l'espace et à harmoniser les participants avec le rythme cosmique d'équilibre et d'unité . Dans les pratiques de yoga et de méditation , il nous rappelle avec douceur que nous ne cherchons pas à devenir entiers, mais simplement à nous éveiller à la plénitude qui réside déjà en nous.

Avantages de chanter Om Purnamadah Purnamidam :

1. Sérénité d'esprit : La vibration sacrée de ce mantra apaise et purifie l'esprit en douceur , dissipant les distractions et guidant le pratiquant vers l'intérieur, vers la clarté et la sérénité. La récitation régulière de ce mantra cultive un profond sentiment de paix intérieure et de concentration.
2. Équilibre émotionnel : En nous rappelant que nous sommes déjà complets, ce mantra apaise l'anxiété, la peur et l'insécurité . Il rétablit l'harmonie émotionnelle et favorise l'acceptation de soi et la paix intérieure.
3. Éveil spirituel : Le chant aligne le pratiquant sur le principe universel d'unité . Il éveille une conscience supérieure, approfondit la méditation et relie à la vérité immuable de l'existence.
4. Aura positive : Comme tous les Shanti Mantras, ce chant diffuse des vibrations paisibles qui harmonisent l'environnement. Il crée un champ énergétique serein, apportant la tranquillité à soi-même et à son entourage.

Pertinence dans le monde moderne :

À une époque dominée par la compétition, le consumérisme et la comparaison , le message d' Om Purnamadah Purnamidam est profondément apaisant et révolutionnaire. Il nous rappelle avec douceur que :

- Nous ne sommes pas définis par nos possessions ni par notre statut social.
- Notre valeur demeure intacte , même en cas de perte ou d'échec.
- Les hauts et les bas de la vie ne peuvent altérer notre intégrité intrinsèque.

Pour les chercheurs spirituels, ce mantra est une lumière de sagesse . Au quotidien, c'est une douce invitation à vivre en pleine conscience, avec gratitude et joie , enracinée dans la conscience que nous sommes déjà entiers.

Pertinence par rapport à d'autres traditions :

La sagesse d' Om Purnamadah Purnamidam transcende les frontières, trouvant des échos dans diverses traditions spirituelles et philosophiques :

- Bouddhisme : Le concept de śūnyatā (vacuité) résonne avec l'essence de plénitude et de non-dualité de ce mantra , montrant que la vacuité n'est pas l'absence mais un potentiel infini et une complétude.
- Mystique chrétienne : La vision de perfection et d'unité divines véhiculée par le mantra reflète l'expérience mystique chrétienne d'unité avec Dieu et la création.
- Science moderne : En physique, l'énergie ne se crée ni ne se détruit, elle se transforme seulement. Ceci s'accorde parfaitement avec l'affirmation du mantra selon laquelle la totalité est éternelle et indissociable , quelles que soient les transformations des formes.

Méthode idéale de chant :

Pour ressentir pleinement la profondeur de ce mantra, il est préférable de le chanter lors de moments de sérénité et de réceptivité :

1. Moment idéal : Tôt le matin (Brahma Muhurta) ou pendant la méditation du soir.
2. Posture : Asseyez-vous confortablement, le dos droit , pour permettre à l'énergie de circuler librement.
3. Respiration : Maintenez une respiration lente, régulière et consciente.
4. Répétition : Traditionnellement récité 108 fois à l'aide d'un mala , bien que même quelques répétitions sincères puissent être profondément transformatrices.
5. Prise de conscience : concentrez-vous non seulement sur le son, mais aussi sur le sentiment de plénitude et de paix qu'il éveille en vous.

Om Purnamadah Purnamidam dans la vie quotidienne :

Ce mantra sacré ne se limite pas aux temples ou aux salles de méditation ; il offre une sagesse intemporelle pour la vie quotidienne :

- Dans les relations : cela nous apprend à aimer profondément mais sans attachement , en reconnaissant que chaque âme est complète en elle-même.
- Au travail : cela inspire l'ambition sans avidité , nous encourageant à viser l'excellence tout en restant satisfaits et équilibrés.
- Dans l'adversité : elle favorise l'acceptation sans désespoir , nous rappelant que même dans la perte, notre intégrité intérieure reste intacte.
- Dans la pratique spirituelle : Elle dissout l'illusion du manque , nous guidant vers la prise de conscience que nous sommes déjà entiers et divinement complets.

Conclusion

Selon la tradition upanishadique , Om Purnamadah Purnamidam est un rappel sacré que l'Absolu et le monde manifesté sont tous deux complets et parfaits . Rien d'essentiel ne peut jamais être perdu, car la plénitude est notre nature même .

La récitation de ce mantra éveille la paix, la force et la clarté , nous aidant à accepter le changement avec grâce, à vivre sans peur et à percevoir la vie comme une expression harmonieuse du divin.

En définitive, ce mantra révèle une vérité profonde : la plénitude ne peut être diminuée, divisée ni détruite.

La véritable sagesse réside dans la prise de conscience que la plénitude de l'existence demeure à jamais intacte.

