

Notes des méditations

Pèlerinage du Mont Kailash

11 juin-4 juillet 2018

19-6-2018 Lhasa

A- La métacognition

La visualisation du corps de lumière permet de découvrir son corps subtil. Il en va de même pour la méditation sur le cœur et celle sur le cœur subtil qui se trouve à droite.

Joindre les deux mains au sommet de la tête aide à comprendre ce qu'est la métacognition, cette présence au-dessus et un peu en arrière de soi. Dans un petit monastère d'une vallée déserte à 6 ou 7 km au nord du Potala à Lhasa, on a une grotte avec une statue de Songtsen Gampo, le roi qui était le principal responsable de l'introduction du bouddhisme au Tibet au VIII^e siècle. Il est traditionnellement représenté avec une seconde tête posée sur le sommet de sa tête principale, avec à sa base comme des flammes ou des sépales de fleur. On ne peut trouver d'illustration plus directe de cette réalité fort ancienne de la fonction de métacognition, et de son lien avec la méditation.

Visualiser une forme de lumière au milieu du front prépare à une visualisation du Bouddha à cet endroit-là.

Découvrir son propre nez, siège de l'intuition, c'est comprendre la vérité des expressions populaires : « Avoir du nez, se laisser mener par le bout du nez, sentir la moutarde vous monter au nez ».

Pratiquer la marche méditative, c'est apprendre la méditation dans l'action, le rôle respectif des différentes parties du pied, de l'orteil au talon afin de ne plus se laisser « talonner » ni « talonner autrui ».

Être attentif, c'est pratiquer l'attention non seulement sur l'instant présent, à court terme, mais aussi sur les conditions adéquates à la pratique, à long terme. Ces deux types d'attention sont nécessaires, en pali il s'agit respectivement de *sati* et *samprajñā*. Le bouddhisme tibétain reprend le même type de distinction, entre la focalisation qui est locale et la qualité d'être alerte qui est plus globale. La première est comme la corde qui relie le mouton au piquet, la seconde est comme le regard du berger qui couvre d'un coup d'œil tout le troupeau et vérifie que tout se passe bien.

Une règle fondamentale : si des obstacles se présentent, ceux-ci sont des occasions de progresser sur la voie.

La voie elle-même est joie.

B - Le chant du berger de Milarépa

Milarépa reçoit la visite de deux frères, l'aîné n'est guère intéressé par les choses spirituelles, mais le second l'est beaucoup. S'ensuit un dialogue où Milarépa fait réfléchir par des séries de questions le jeune garçon :

Où se trouve la conscience ? Quelle est sa demeure ? La conscience est-elle le refuge du corps ou le corps le refuge de la conscience ?

Comme on ne connaît le miel qu'en le goûtant, on ne connaît l'essence de la conscience qu'en la goûtant.

Comme sur un chapelet, la conscience suit le fil qui relie les différentes graines d'instant en instant. Si le fil est rompu, alors la conscience est libérée.

Si l'adepte suit les instructions, ce n'est pas lui qui se saisit de la non-individualité, c'est la non-individualité qui se saisit de lui.

Et le berger, absorbé dans sa méditation, ne se rendit pas compte que plusieurs jours s'étaient écoulés et que ses proches croyaient qu'il avait disparu.

C-La mise en miroir

Il s'agit d'observer le rythme respiratoire de chaque narine, le souffle passant tantôt dans l'une tantôt dans l'autre. Toutes les deux heures, le côté de la narine bouchée change, sauf pendant les deux premiers tiers de la nuit où la même narine reste bouchée pendant environ cinq heures. On travaille à ouvrir la narine fermée, à refermer un peu la narine ouverte pour avoir une sensation complètement symétrique des deux orifices. Les deux parties du corps sont ainsi mises en miroir et peuvent être équilibrées comme le fléau d'une balance qui revient à l'axe central quand les deux plateaux supportent des poids équivalents, ou comme le mât d'un navire qui est redressé si les haubans ne sont ni trop tendus ni trop lâches, ou encore comme deux lacs qui se mettent au même niveau lorsque l'un est trop plat et l'autre trop vide, pour peu qu'il y ait un canal de communication entre les deux.

Lorsque l'adepte rentre méditation profonde, les deux hémisphères du cerveau se mettent en synchronisation électrique au niveau des ondes cérébrales.

Il est dit que le vrai disciple est le miroir de son maître car il ne fait qu'un avec lui.

Le Mont Kailash symbolise le sommet de notre être sur l'axe central. Il est entouré de deux lacs : le lac *Mansarovar* « le lac, *sarovar*, qui réalise les vœux de l'esprit, *man* » et le lac *Rakshasatal*, le lac des gardiens, *rakhasa-s*.

Milarépa remporta la victoire sur un maître bön lorsqu'il a réussi à soulever le lac Mansarovar sur son index. Cela évoque la montée de l'énergie à partir du bassin, le lac, à travers l'axe central, l'index, jusque par exemple au point de contact de la langue avec le palais, un chakra secondaire qu'on appelle *tal*, ce qui est de la même racine que *tal*, le lac.

La réunion des deux canaux latéraux dans l'axe central revient une forme de paradoxe, et comme le disait Simone Weil : « Le paradoxe est le levier de la transcendance »

23-6 Saga

La méditation anti-stress

L'esprit d'éveil (*bodhicitta*) est dans notre corps. C'est ce que nous rappelle le chant du berger de Milarépa. À nous de le trouver.

Alors que les excitants comme le café provoquent une accélération de la respiration, la méditation nous aide à tranquilliser tout notre corps, en particulier en faisant des pauses en fin d'expiration. Pour cela, on peut aussi construire en nous-mêmes la « maison du bonheur » de notre enfance en travaillant sur notre visage : le stress rassemble l'énergie sur la ligne médiane antérieure : tensions entre les sourcils, les larmes qui sortent de l'angle interne des yeux, le nez qui coule, la houppe du menton qui se tend. Quand on sourit, au contraire, l'énergie glisse sur les côtés, on fait remonter la force du bonheur de l'angle des lèvres jusqu'à l'angle des yeux ce qui dessine les deux murs latéraux de la maison, et on rassemble ces deux courants latéraux en oblique vers le centre du front, ce qui aboutit au faite du toit. Ce travail sur le visage nous permet de transformer le stress en sourire, et les émotions négatives en positives.

Dans le même sens, on peut remarquer que c'est l'accumulation, la condensation de l'énergie sur le sternum qui nous rend triste, con-sterné. En faisant passer l'énergie sur les côtés du thorax, on dégage le sternum et on désagrège ainsi la consternation pour favoriser l'assurance et la joie intérieure. On fera le même travail aussi à partir de la ligne médiane antérieure de l'abdomen vers les flancs.

Retrouver le sourire du bébé, c'est être en miroir avec le sourire de la mère. C'est ce qu'on appelle sourire de Duchenne qui fait intervenir les muscles péri-orbitaires, c'est-à-dire la moitié externe de la base des orbites et l'extérieur des orbites. On y voit des petites rides chez les gens qui sourient souvent, ce qu'on appelle en anglais de façon imagée les *crows'feet*, c'est-à-dire les pattes de corbeau...

23-6-2018 Saga

Méditation sur le son

La méditation commence et se termine par le son AOM. Un des sens possibles de la triade A-O-M et que la première lettre symbolise l'action, la seconde la parole, la troisième la pensée.

En se concentrant sur la dent de foudre, *vajra-danta*, qui correspond au milieu de la base du septum nasal, on fait revenir l'énergie de la pointe du nez, qui elle symbolise la curiosité et la dispersion mentale, plus vers le centre, en direction de l'axe central. C'est une bonne manière de s'intérioriser en début de méditation ou quand on va se coucher pour dormir. On peut même marquer la dent de foudre en la touchant avec le travers du bout du pouce, et rabattre la pointe du nez en faisant glisser l'index du milieu de l'arête du nez vers le bas. En ramenant la pointe du nez en direction de l'axe central, voire du cœur, on amène notre intuition à se diriger vers le dedans, et c'est le début de la vraie méditation.

On retire une à une les couches extérieures qui entourent le point de focalisation, ici en l'occurrence la dent de foudre, comme les pelures d'un oignon, et on se laisse absorber par un centre vide.

Milarépa nous explique que quand on saisit profondément l'impermanence du souffle, cela nous amène à nous tourner vers le dharma. Il ajoute que même si on le soigne avec attention, le corps continue à nous rendre en échange des graines de douleur.

Une technique pour relativiser et aider à lever les blocages consiste à tenir le pouce droit parallèle à l'index avec comme sens de ce signe : « Rien de plus, juste ça, c'est comme ça ! » Un maître thaïlandais de la forêt, Ajahn Chah, utilisait ce geste pour signifier à ceux qui venaient lui exposer leurs difficultés qu'aucune chose n'a une importance infinie, et qu'il faut savoir remettre chaque expérience à sa juste place. Rien de plus. On peut aussi visualiser le pouce et l'index de lumière comme une sorte de baguette magique qui va toucher de façon subtile les sensations qui remontent, en disant « Juste ça ! ». Ainsi, on a à la fois la mouâdrâ, le geste, et le mantra, la parole, pour stopper les sensations là où elles sont.

Milarépa s'exclamait : « Même si les choses, *dharmas*, sont vides, tout est manifeste en elles, voilà la merveille ! »

24-6-2018

Au bord du lac Mansarovar, jour 1

Imprégner le monde bienveillance

Apprendre à se concentrer sur le cœur subtil.

Écouter le son du silence continûment et se contenter d'entendre les bruits extérieurs discontinus sans se laisser distraire par eux.

Pour entrer en cohérence avec le rythme cardiaque, on peut dire sur l'inspir « j'imprègne le monde »... et sur l'expir « de bienveillance », En associant précisément chaque syllabe aux battements de cœur. Si on ne sent pas ceci, il faut un certain entraînement pour les percevoir, on peut prendre tout simplement son pouls, ou encore se concentrer sur les carotides qui impriment une légère oscillation à la tête quand elles battent, ou encore sur l'angle inférieur gauche de l'abdomen où il y a sous-jacent, l'aorte abdominale qui est une artère importante avec des battements assez facilement perceptibles.

Par l'inspir, on développe son sentiment d'indépendance, on se libère de tas de choses et on revient à soi ; par l'expir, on peut diffuser sa bienveillance à soi-même et au monde entier.

On peut aussi méditer sur le pouce de lumière dans un lotus au centre du thorax, en y voyant le Soi, le Bouddha intérieur, ou encore Chenrézi qui, à partir du centre de notre être, se démultiplie à l'infini dans toutes les directions.

Les visualisations sont des supports de méditation qui nous permettent d'accéder à notre véritable individualité. Elles peuvent prendre différentes formes selon les cultures, et deviennent des visions intenses de l'énergie intérieure, quand la kundalinî, s'éveille : il peut s'agir de Jésus, Krishna, Bouddha etc.

Ici, au lac Mansarovar, nous sommes sur un lieu hautement sacré où s'impose le silence car tout bavardage serait de la pollution mentale. Le silence est aussi beau qu'un grand mur blanc, inutile de le « taguer » avec des commentaires superflus et inutiles.

25-6-18 matin, sur les bords du lac Mansarovar, jour 2.

Méditation sur la gorge

La méditation nous aide à revenir à notre axe central que symbolise le Mont Kailash. C'est l'axe du monde, duquel s'écoulent les quatre grands fleuves d'Asie.

Les deux mouvements d'aller de retour de la respiration représentent les deux grandes tendances de la vie : l'expir, un sentiment d'attachement, l'inspir, un sentiment de mise à distance. De même, la gauche avec le cœur est plus reliée à l'attachement, et la droite à sa force opposée, c'est-à-dire le détachement. La méditation nous permet de stabiliser ces deux mouvements au sein de notre axe central.

Nous éprouvons un sentiment d'espace infini lorsque toutes nos impressions se dissipent comme brume au soleil. Une image tibétaine est particulièrement significative : si l'on jette du sel dans une tasse d'eau, l'eau devient imbuvable. Si l'on jette la même quantité dans un grand lac, comme le lac Mansarovar, cela ne fait aucune différence pour l'eau du lac.

A un disciple ermite qui vivait solitaire dans la forêt, et qui, par excès de zèle, en était devenu presque misanthrope, le Bouddha est expliqué : « Tu n'as pas compris la véritable solitude : elle consiste à être à l'écart de deux foules, celle des souvenirs du passé et celle des soucis de l'avenir ». Rien ne doit nous rester « en travers de la gorge », sous forme d'anxiété et de tensions du *vishuddha-chakra*. Tel est le sens du poison qui est ressorti du barattage de la mer de lait. Seul Shiva a été capable de l'avalier, et tout son effet toxique a juste été de lui colorer la gorge en bleu. De même, quand on baratte notre mer intérieure par la méditation, des souvenirs négatifs remontent comme du poison, induisent une anxiété qui serre la gorge, et donc le traitement adapté est de desserrer la gorge à l'infini, comme la vaste étendue du ciel ou de l'océan bleu. Ainsi, on dépasse et digère complètement le poison de l'anxiété qui remonte de notre inconscient.

Avant de nous endormir le soir, nous avons intérêt à neutraliser et noyer les impressions négatives au fond du lac de la gorge. Par exemple, on peut inspirer en condensant l'énergie sur le *vishuddha-chakra*, et expirer en sentant la sphère de lumière qui se dilate et qui dévore sur son passage toutes les tensions, à l'intérieur du corps, voir même les limites du corps et les blocages qui existent à l'extérieur. Traditionnellement à ce niveau pour les Tibétains, la couleur est rouge, il s'agit donc d'induire une expérience de non dualité grâce à l'unification de tout l'espace dans la couleur rouge.

Milarépa, en combattant les démons par le sceau de la vacuité, enseigne que la conscience ne doit pas s'attacher aux extrêmes, en particulier en évitant de verser dans un nihilisme dépressif ou dans un éternalisme lié à une excitation maniaque, qui voudrait que tout ce que nous tenons en main et qui nous semble bon puisse durer éternellement. La vérité se trouve dans le juste milieu et elle est de toute façon en nous.

La joie est comme un jet d'eau qui jaillit vers le haut le long de notre axe central.

25-6-18, Darchen aux pieds du Mont Kailash

Le yoga du balayage des yeux

La méditation nous apprend à nous tenir droit, *upright* comme on dit en anglais, tant sur le plan physiologique que moral, c'est d'ailleurs le double sens de ce mot *upright*. C'est le premier pas de

la transformation intérieure. Nous sommes tantôt dans la tension, et nous nous cambrons en arrière, tantôt dans le relâchement, et nous nous affaissons vers l'avant comme un sac inerte. Il nous faut trouver un juste milieu entre ces deux inclinaisons.

La danse indienne, comme le Kathakali ou le Bharatanatyam, est une forme de yoga qui inclut des méthodes de balayage des yeux. La règle est que les yeux doivent suivre le mouvement des mains qui elles-mêmes bougent rapidement, et donc il y a balayage latéral fréquent du regard. On peut pratiquer ce yoga et par la chaleur qui se dégage du mouvement des yeux, on obtient une relaxation dans le corps. Une autre cause de relaxation du corps est le sentiment de déséquilibre qu'induit le mouvement des yeux. Cela oblige tous les muscles du corps à se détendre très rapidement afin de recalculer un nouvel équilibre pour éviter de tomber. C'est une impression aussi d'ivresse. Cela nous aide à détendre des tensions profondes qui sont les racines des images traumatiques ou problématiques en nous, et qui n'étaient pas accessibles aux méthodes de relaxation habituelles. Dans ce sens, on peut visualiser les mouvements latéraux des deux yeux comme ceux de de gomme, qui permettent d'effacer sur l' « écran en papier » du mental les souvenirs problématiques, les peurs, les jalousies, etc.

Notre équilibre passe par le mariage intérieur que symbolise le sceau de Salomon, le triangle pointé vers le haut représentant le masculin et le triangle pointé vers le bas le féminin. La réunion des deux signifie que l'amour est fort comme la mort, pour peu qu'on ait réussi à stabiliser la réunion du masculin et féminin à l'intérieur.

En récitant le AUM, surtout en faisant vibrer le M fermé au centre du front, on peut imaginer que l'on plante le drapeau du Soi au sommet de la montagne intérieure, et cela nous donne une joie infinie.

26-6-18 Darchen

Le yoga du rêve

La présence au présent, dans l'ici et maintenant est le support de toute méditation.

Le pèlerinage autour du Mont Kailash est l'occasion d'envoyer des vœux de bienveillance au monde entier. Sur l'inspir, on peut dire : « que tous les êtres... » et sur l'expir : « puissent être bien, heureux et apaisés ». On peut aussi réciter la même prière en s'accordant aux battements du cœur avec un rythme spécifique, par exemple deux battements, et deux syllabes sur l'inspir, pareil sur l'expir.

Le yoga du rêve correspond à une pratique spécifique de visualisation de quatre chakras principaux. Il est présenté dans un livre *Le yoga du rêve* par Norbu Namkhai (Accarias, Paris), ou dans un autre livre en anglais, appelé aussi *The Yoga of Sleep* par son disciple Lama Wangyal (Motilal Banarsidas, Delhi). On visualise successivement, à chaque fois au début d'une période de deux heures de sommeil, quatre chakras dans cet ordre : gorge, front, cœur, périnée :

- À la gorge est associée la couleur rouge pour dissiper l'anxiété, on se concentre dessus dès qu'on se met au lit, car le premier travail est de nettoyer les peurs et blocages de la journée, tout ce qui nous est, comme on dit, « resté en travers de la gorge ». En pratique, on peut condenser l'énergie sous forme d'une sphère rouge de plus en plus petite sur l'inspir au niveau du vishuddha chakra, et sur l'expir, on sent l'expansion de cette sphère rouge dans toutes les

directions. Sur son passage, elle absorbe tous les blocages, toutes les tensions, et même toutes les formes jusqu'aux limites du corps lui-même pour se répandre dans l'espace au-delà... C'est comme un feu de savane qui dévore toutes les herbes hautes. C'est une manière d'obtenir une expérience de non-dualité à travers l'expansion d'une couleur unique.

- La couleur blanche au front est visualisée au bout de deux heures de sommeil, mais si on ne se réveille pas ce moment-là, cela peut être aussi 3h ou 3h30. Elle symbolise la connaissance et la conscience à introduire dans notre psychisme même lorsque nous sommes dans un état proche du sommeil.
- Dans le cœur au bout de quatre heures, on visualise la couleur noire qui est celle de l'autorité : nous sommes le chef, le président, le roi de notre monde intérieur, et toutes les parties de notre corps et de notre esprit doivent obéir aux impulsions qui viennent du cœur. On récite alors le mantra *hung*, qui est celui de l'expansion du cœur et de l'être. On peut remarquer qu'en hindi, *hung* signifie « je suis », et dans le soufisme en particulier persan, c'est la syllabe qui fait venir directement le pouvoir divin dans le cœur du fidèle.
- Au niveau du périnée au bout de six heures de sommeil, on visualise la couleur noire, de nouveaux avec l'expansion. Comme il s'agit d'une méditation qu'on fait la nuit dans une chambre qui est donc noire, l'expansion d'une sphère noire dans un espace noir donne aussi une expérience de non-dualité.

Une variante qui permet de synthétiser ce travail peut-être d'inspirer la couleur rouge au niveau de la gorge, c'est la qualité de sérénité. À la place de l'expirer au même endroit, on l'expirer au niveau du *moûlâdhâra*, et ainsi la sérénité imprègne la base même de notre corps vécu, ce qui amène à apaiser cette zone. On fait de même pour l'inspirer avec la condensation de la sphère blanche au niveau du front, et l'expirer au niveau du *moûlâdhâra*, ce qui met la qualité de connaissances dans la base même de notre être. Avec l'inspirer au niveau du cœur et de nouveau l'expirer niveau du *moûlâdhâra*, c'est la qualité d'autorité qui pénètre le fondement même de notre corps subtil. Ainsi, on introduit un ordre et une harmonie dans ce centre qui sinon est souvent associé, à travers la colère et le désir sexuel de base, au désordre et à la dysharmonie.

En récitant le AUM final, nous le visualisons comme une flèche qui monte dans l'axe central, le corps devient alors l'arc, et le centre du front, le centre d'une cible qui serait le Brahman. Il s'agit d'une comparaison fort ancienne qui est déjà donnée dans les Oupanishads.

27-6-18 Drirapuk (5100m), aux pieds du col de Dolma

Nous avons une vue rapprochée sur le Mont Kailash, qui, comme nous l'avons dit, est le symbole de l'axe du monde et de l'axe central du corps.

Méditation sur l'axe central

Pour méditer sur l'axe central, on peut visualiser un *vajra* (l'instrument rituel tibétain constitué de deux cônes de métal joints par le bout) de lumière tout le long de notre colonne vertébrale. B Alan Wallace, un grand traducteur de textes tibétains, a publié un texte très intéressant sur la méditation de shamata, *Stilling the Mind* (Wisdom Publications) et a mis comme couverture un *vajra* vertical...

Un disciple de Milarépa qui avait ramené des textes sacrés de l'Inde mais qui avait été critiqué pour cela par le maître qui voulait réduire son ego, s'était fâché avec lui. Un peu plus tard, il a

regretté de s'être emporté et est parti à la recherche du grand Yogui sur les hauts plateaux tibétains. Il ne le trouvait pas, mais soudain il entendit sa voix l'appeler : « Viens ici, viens ici avec moi ! » Ne voyant pas son maître, il le chercha mieux et finit par identifier que la voix sortait d'une corne de yak. La corne symbolise ici notre axe central. Si on s'absorbe dans le grésillement du son du silence comme sortant de cet axe, on se relie immédiatement à son maître intérieur.

Lors d'une compétition avec un maître bön dans la région du Kailash, nous avons vu que Milarépa souleva le lac Mansarovar sur la pointe de son index. De même, nous pouvons faire remonter notre lac inférieur du bassin vers le lac supérieur au niveau de notre tête. On continue ensuite à amener l'énergie de lumière jusqu'au front, on peut d'ailleurs visualiser son pouce de lumière à ce niveau-là. De plus, grâce à notre talon placé au niveau du périnée (*moûlabandha*), nous pouvons faire remonter notre énergie pour la transformer en énergie spirituelle, jusqu'au «*talou* », c'est-à-dire le point de contact de la langue et du palais.

28-06-2018 matin *Méditation dans la « grotte du miracle » (zutulpuk) de Milarépa au pied du Mont Kailash.*

Chamanisme et yoga

Milarépa (littéralement : « celui qui est vêtu de coton ») est traditionnellement représenté avec sa main droite pour vers l'avant au niveau de l'oreille droite. Cela signifie soit qu'il harangue la foule à la manière des chanteurs populaires, soit qu'il écoute le chant du silence avec son oreille droite. Probablement, ce geste a les deux significations.

Il y avait une compétition à long terme pour décider de qui aurait l'autorité sacrée sur le Mont Kailash, les böns ou les bouddhistes tibétains. Il y eut donc eu un défi entre le grand prêtre bön et Milarépa pour savoir qui parviendrait le premier au sommet du Mont. Dès le début de la nuit, le grand prêtre chamane s'est mis à taper sur un tambour qu'il chevauchait, et a pu ainsi s'élever dans les airs et se diriger progressivement vers le sommet de la montagne. Pendant ce temps-là, Milarépa semblait dormir dans sa grotte (*zutulpuk*, « la grotte du miracle », où l'on visite encore maintenant un petit temple à l'ambiance recueillie). Ses disciples étaient de plus en plus inquiets devant l'issue du défi, et effectivement, juste avant l'aube, le chamane était presque arrivé au sommet. Quand le premier rayon de soleil est sorti de derrière les montagnes de l'Est et a caressé le sommet du Kailash, Milarépa l'a chevauché et est arrivé instantanément là-haut, juste devant le grand prêtre qui en est resté bouche-bée. Derrière cette histoire quelque peu fantastique, on trouve comme souvent un enseignement du yoga : la transe chamanique habituelle avec les percussions et la rentrée en état de conscience modifiée est vieille comme le monde, c'est sans doute la première religion et la première thérapie de l'humanité. Cependant, elle est coûteuse en temps et en énergie. Le yoga par contre, qui sait ouvrir le canal central, permet d'aller directement vers la lumière de la conscience au niveau du troisième œil, symboliquement le sommet du Mont Kailash. C'est l'enseignement que nous livre à travers cette histoire Jetsün Milarépa, le grand yogi tibétain.

En d'autres termes, par la méditation, nous pouvons nous aussi transcender les formes inférieures de transe et arriver au sommet de notre Kailash intérieur en « chevauchant » l'énergie qui monte dans notre axe central, comme s'il s'agissait d'un rayon de soleil.

28-6-18 *En quittant le lac Mansarovar*

Méditation sur le chant de la rivière

Après avoir passé une nuit de méditation au bord d'une rivière, le mandarin Li composa un quatrain dans lequel il disait que son poème ne pourrait jamais égaler les 84 000 vers qui se sont récités dans la nuit avec le chant de la rivière dans la vallée. Son maître de Tchan attesta la profondeur de son expérience.

Commentant ce poème, Maître Dôgen déplorait que, de son temps, il n'y avait guère de gens qui pouvaient encore connaître l'éveil simplement en écoutant le son de la rivière dans la vallée ou en regardant les couleurs de la montagne. Il suggéra cependant que si le mandarin Li avait accédé au « satori » cela a peut-être été aussi grâce aux paroles de son maître qui se sont mêlés subtilement au son de la rivière dans la vallée.

Il est dit dans un chant dévotionnel que la rivière Gange de la dévotion coule à l'envers, c'est-à-dire qu'elle remonte à sa source, vers le troisième œil, là où on visualise Krishna avec sa flûte. Le nom même Krishna signifie « celui qui attire ». Le fidèle va à contre-courant pour faire remonter sa rivière intérieure vers le sommet. En ce sens, le son, *nâda*, se confond avec la rivière, *nada*.

Écouter le courant de la rivière peut servir de support à la méditation. Les bruits extérieurs ne distraient pas de la méditation mais nous font prendre conscience de la distraction de notre mental au cours de la méditation. Le courant agité des pensées nous distrait plus qu'aucun autre bruit.

Milarépa est souvent représenté dans les airs, assis sur un nuage blanc qui symbolise les sensations allégées que le yogi peut ainsi chevaucher. Nous pouvons prendre conscience des différentes parties de notre corps et transformer les sensations qui s'y trouvent en nuage : c'est le chemin des nuages blancs, pour le reprendre le titre du livre de Lama Anagarika Govinda sur ses voyages au Tibet, en particulier au Kailash dans les années 30.

Le Bouddha insistait sur le fait que ce ne sont pas les dieux extérieurs qui nous protègent, mais le dharma, notre justesse intérieure.

La résurrection peut aussi être comprise comme une résurgence de notre énergie au niveau de la pleine conscience.

29-6-18 *Saga*

Méditation sur le son du silence

L'axe de notre corps est comme la corde de violoncelle qui vibre du son intérieur, le son du silence. Kabir dit : « la *vina* est en nous ».

Saint-Jean Climaque affirme : « Le silence est plus que la manifestation de Dieu, il est Dieu lui-même ! » Il devait en savoir quelque chose, puisqu'il était l'abbé de Sainte-Catherine du Sinaï, un monastère en plein milieu de la montagne désertique. Telle est l'expérience de tous les grands mystiques, des disciples du Bouddha aux Pères du désert et aux yoguis de l'Inde.

Le son du silence peut être entendu en toutes circonstances, même au milieu du tumulte de la vie quotidienne mais il est plus accessible en méditation profonde. La vibration du silence dissipe les zones d'ombre et permet de faire remonter l'énergie à sa propre source qu'on se représente à l'*âjñā*.

Par ailleurs, en méditant sur notre pouce de lumière comme axe central, nous pouvons dissiper beaucoup de blocages et diffuser la lumière dans le monde. Nous parviendrons ainsi développer spontanément les qualités mises en avant par le Bouddha : bienveillance, compassion, joie... Le Bouddha du futur, Maitreya, et celui de l'amitié. En développant cette amitié, l'humanité peut

évoluer vers moins de conflits et plus de coopération. Ce n'est pas à cause de la « loi de la jungle » animale, mais à cause de sa capacité de coopération que le genre humain a progressé au-delà des autres espèces pour en arriver là où elle en est.

30-6-18 *Kirong, la ville frontière du Tibet en redescendant, vers le Népal. Nous y avons vu un des rares temples à Avalokiteshwara de style népalais au Tibet. Sur les fresques étaient visibles de nombreuses représentations de Vajrayoguini.*

Méditation sur le cœur

Elle est inspirée par la figure de Vajrayoguini, qui danse debout sur sa jambe gauche avec son talon droit qui remonte sous le périnée au niveau du *moûlâdhâra chakra*. En visualisant ainsi, il est possible de faire remonter notre énergie le long de l'axe central jusqu'au chakra du cœur. Là se trouve, dans la représentation de Vajrayoguini, le crâne rempli de sang symbolisant notre énergie vitale ainsi arrêtée et canalisée au niveau du cœur. Nous pouvons alors la diffuser vers l'extérieur avec bienveillance en nous concentrant sur le souffle ou sur le battement du cœur ou sur le mantra.

Le battement du cœur est le père, la respiration est la mère, et de leur union naît l'enfant divin, paisible et stable.

Répéter le mantra plus rapidement aide à stabiliser le cours des pensées. Dans le mantra *a é hung* célèbre chez les Tibétains, nous pouvons traditionnellement visualiser le *a* du mantra dans la tête, avec la couleur blanche, le *é* dans la gorge avec la couleur rouge, et le *hung* dans le cœur avec la couleur bleue. Ce sont les associations habituelles correspondant respectivement corps physique, subtil et fondamental.

Nanagaru, un gourou de l'Andhra Pradesh inspiré par Ramana Mahârshi rapporte qu'il est venu sérieusement à la voie spirituelle du jour où il a senti « sa tête tomber dans son cœur ». On a donné trop d'importance dans notre société au cerveau au détriment du cœur. Or le cerveau est comme un logiciel très perfectionné qui ne pourrait cependant pas fonctionner sans la batterie représentée par le cœur. Si la batterie est à plat, il y a écran noir.

De façon en apparence contradictoire, Milarépa disait qu'il savait d'une part stopper ses pensées, et d'autre part qu'il était heureux de laisser libre cours à ses pensées.

31-6-18 *Kirong-*

Dernière méditation au Tibet

Pour débiter la méditation, vous pouvez sentir votre axe central vibrer comme la corde d'un arc. Le sourire du matin est important : comme on dit dans le zen : « Chaque matin, je m'éveille, et je souris ! » Dans un sens profond, l'éveil n'est pas simplement le matin au réveil, ils aussi à chaque fois que quelque chose ne se passe pas comme on veut dans la journée. Cela nous réveille de notre somnolence, et on a le choix de le prendre en rechignant en souriant : dans le second cas, on se libère de ses karmas. Dans le christianisme de même, l'office des Laudes est consacré à la louange du Seigneur et à la gratitude pour la journée qui s'ouvre.

Se complaire dans toutes sortes de plaintes est néfastes, il s'agit d'un poison lent. Les difficultés la vie sont une occasion de surmonter les obstacles et d'effectuer un progrès spirituel. Un juif pieux est venu voir Zoussia, un maître hassidique, et lui a demandé comment il avait surmonté les pires épreuves. Celui-ci répondit : « Mais non, je n'ai pas eu d'épreuves, tout va bien ! » Il était tellement

immergé dans le divin que ce qui était des épreuves pour les autres ne l'était pas pour lui. Dans une autre histoire hassidique, un disciple est venu voir son maître en se plaignant que la vie était devenue impossible pour lui, car non seulement il avait sa famille ainsi que sa belle-famille qui vivait dans la même pièce, mais aussi une chèvre. Le maître lui a demandé de rajouter deux chèvres dans cette pièce, et de venir lui dire au bout d'une semaine comment cela allait. Le disciple est revenu furieux en disant que c'était terrible, les chèvres faisaient leurs besoins en plein milieu de la pièce où il y avait tout le monde, etc. À ce moment-là, le maître a juste dit : « Retire deux chèvres ! » Au bout d'une semaine supplémentaire, le disciple est retourné tout heureux en disant : « Maintenant c'est quand même bien mieux, au moins, on a la place de respirer ! »...

À des fidèles qui souhaitaient la retenir chez eux, Mâ Anandamayî répondait qu'elle ne pouvait rester, mais qu'elle n'avait ni allées ni venues, quelle restait tout le temps dans le Soi, auquel aussi pouvaient se relier ses hôtes. Dans des circonstances identiques, Milarépa composa pour ses hôtes qu'il devait quitter un chant d'adieu qui valait tout un enseignement. [Ce champ de départ est disponible dans les pièces jointes]

Bien que ne possédant rien, Milarépa se sentait libre grâce au sentiment d'espace que lui procurait l'immensité de la nature, au sein de laquelle il vivait en harmonie.

Pour ressentir ce sentiment d'espace, on peut visualiser une boule vide au niveau du cœur et observer celle-ci dissiper tous les obstacles lors de son expansion dans toutes les directions. Et pour terminer la méditation, on peut sentir une énergie de lumière blanche monter comme un geyser le long de notre axe central, et se répandre ensuite à partir du cœur, toujours dans toutes les directions, en véhiculant nos vœux de bonheur à tous les êtres.

2-7-18 *Katmandou, hôtel Tibet international*

Méditer sur les hauteurs

L'hôtel où nous résidons est tenu par des Tibétains, et à la manière des grandes demeures traditionnelles, possède un temple sur la terrasse. Dans ce sens, « temple » se dit lha khang, c'est-à-dire la salle du haut, lha signifiant haut et aussi le col dans la montagne.

L'altitude, les hauteurs ont une très grande importance dans la culture tibétaine tant sur le plan géographique sur le plan spirituel. Beaucoup d'ermites vivent dans des grottes ou des refuges de montagne. Une des régions préférées de Milarépa était le Mont Kailash, qui est une des zones les plus hautes du Tibet, et ce malgré le temps froid fréquent là-bas. Il est par ailleurs possible que le manque d'oxygène favorise le ralentissement global du mental, et ainsi une paix ainsi qu'une subtilité intérieure plus grande.

Maître Dôgen qui a étudié le Tchan en Chine avant de l'implanter au Japon sous forme du zen disait n'avoir appris sur le continent qu'une chose : « Le nez est verticale, les épaules horizontales », en d'autres termes la posture juste.

Le Bouddha rappelle que c'est le dharma, notre propre justesse, qui nous protège en toutes choses. Pas besoin de prêtres, de croyances, de rituels, de Sauveur, de talismans, d'amulettes, c'est seulement la justesse qui nous protège.

La mère de Duryodhana, le chef des Kauravas et l'adversaire des Pandavas dans la guerre du Mahabharata lui disait tous les jours avant le combat qu'il avait injustement déclenché : « Là où est le dharma, là est la victoire ! ». En effet, elle était une sainte et ne pouvait pas approuver son

fil qui avait lancé cette bataille, et en même temps elle ne pouvait pas non plus le maudire et lui souhaiter tout de go d'aller à la mort. Elle se contentait donc chaque matin de cette formule, qui est devenu un proverbe en sanskrit et en hindi.

Milarépa comparait le mental à un voleur avide qui veut à tout prix pénétrer dans une maison vide. C'est pour cela que fondamentalement, ce mental tourne « à vide »...

Selon un proverbe tibétain qui est le seul à avoir été rapporté par Dilgo Kyantsé Rimpoché dans son dernier enseignement aux Occidentaux en Dordogne, publiée sous le titre *Enlightend Courage (un commentaire du lojong, des Sept points de l'entraînement de l'esprit de Shekawa, publié aussi en français par les éditions Padmakara)*, « Il faut taper sur le groin du cochon dès qu'il pousse la porte de la cuisine et essuyer la lampe à beurre tant qu'elle est encore chaude ». En effet, si on laisse le cochon se jeter sur la nourriture, c'est très difficile de l'en dégager, et si on laisse la lampe à beurre refroidir dans le climat glacial des hauts plateaux tibétains, le beurre devient dur et difficile à gratter, alors que quand il est encore liquide, il suffit d'un coup de chiffon pour le nettoyer. De même, il faut sentir la racine des émotions perturbatrices, voire des maladies, dans les sensations subtiles du corps, et à ce moment-là on peut on peut les supprimer avant même qu'elles n'apparaissent de façon claire. Il ne s'agit pas de refoulement, puisque l'énergie qu'on aurait pu devoir refouler n'a même pas encore eu le temps de se manifester.

2 juillet Hôtel Tibet International, Bodhnath, Katmandou

Méditation sur le deuxième quart de chaque segment de membre et des mâchoires.

(en compagnie de Milarépa)

Il s'agit, grâce à la posture de méditation, de prendre conscience de son corps en allant de bas en haut et de l'extérieur vers l'intérieur. En visualisant les pouces de lumière, on commence par le bas des jambes et on remonte progressivement jusqu'à la mâchoire est au front. On peut ainsi saisir les sensations à leur naissance et transformer. Nous passons alors naturellement de l'ombre à la lumière, de l'agitation vers la paix.

Plus précisément, chaque segment de membre comme les mains, les avant-bras, les bras, etc. a une extrémité distale, comme les ongles pour les mains, et une extrémité proximale, c'est-à-dire plus proche de la racine du membre de l'axe central, comme le poignet pour les mains, le coude pour l'avant-bras, etc. Déjà, si l'on met la conscience au milieu de chaque segment de membre, on a un effet apaisant. En effet, dans le stress, il s'agit de combat ou de fuite, donc l'énergie est centrifuge et a tendance à aller rapidement vers les mains et les pieds pour un combat plus efficace. Par contre, quand on se repose, par exemple quand on s'endort, on n'a plus besoin de ces mouvements rapides et précis, donc l'attention désinvestit les articulations et naturellement, va se reposer au plus loin de celles-ci, c'est-à-dire au milieu de chaque segment de membre. Maintenant, puisque le stress correspond une force centrifuge, la méditation et le retour à soi encouragera la force inverse, centripète, qui remontera des extrémités des membres vers la racine, puis vers l'axe central, puis vers la « racine » symbolique de l'axe central qui est le troisième œil.

Pour induire ce mouvement de remontée, on se concentre sur le deuxième quart de chaque segment de membre, en comptant le premier quart à partir de l'extrémité proximale, comme le poignet pour

la main, à ce moment-là le deuxième quart sera la moitié inférieure du dos de la main juste au-dessus de l'articulation des doigts. On reprend la même structure pour chaque segment de membre, et elle fonctionne aussi pour la mâchoire, qui est très souvent tendue, et pour les muscles des bords du cou qui descendent par exemple de l'apophyse mastoïde derrière l'oreille jusqu'à l'épaule elle-même. Dans ce contexte, l'extrémité proximale sera la mastoïde, l'extrémité distale l'épaule. Pour la mâchoire, l'extrémité proximale sera l'articulations temporo-maxillaire, et l'extrémité distale la base du menton. On peut s'aider du souffle pour faire remonter l'énergie de l'extrémité distale au deuxième quart, il s'agit non seulement d'un retour à soi, mais aussi d'un retour au Soi, le deuxième quart devenant à chaque fois le siège d'une expérience de paix profonde.

On peut retrouver la structure du deuxième quart sur la ligne médiane antérieure du corps, ce que les Chinois appellent le méridien conception ; les segments se diviseront ainsi : du pubis au nombril, (le deuxième quart correspondra au *hara*), du nombril au plexus, ensuite du plexus au creux de la gorge, du creux de la gorge à la base de la bouche, de la base du nez à sa racine, et finalement de l'espace entre les sourcils à la limite d'insertion des cheveux. Dans tous les secteurs, on déterminera le deuxième quart et on aspirera en quelque sorte l'énergie vers le haut à partir de l'extrémité inférieure jusqu'au deuxième quart – comme si on tirait l'eau d'un puits pour arroser la terre desséchée alentour.

Textes de Milarépa (résumé) :

Les instructions sont une aide au chemin. Elles ne doivent pas servir à développer l'ego du disciple. Tant qu'il n'est pas accompli, le chercheur doit les suivre. Quand il les intègre naturellement dans sa pratique, l'adepte ne s'accroche plus aux instructions. Elles font partie de sa vie quotidienne.

3-7-18 Dernière méditation à Bodhnath.

Retour au naturel.

En laissant le souffle à son rythme naturel, on peut ressentir une détente de la respiration qui se répand dans tout le corps. C'est comme si on regardait le souffle, de façon focalisée, et qu'on voit en périphérie toute la détente dans le corps.

Réaliser que le monde est illusion peut entraîner un sentiment d'instabilité. On peut retrouver sa stabilité en comprenant que tout est vacuité. La vacuité n'est pas un concept effrayant inventé de toutes pièces. Être dans la vacuité, c'est aussi être en totale relaxation. Il ne s'agit pas d'être affaissé, mais d'être à la fois détendu et hyper-conscient.

Le Mont Kailash intérieur est un espace de joie auquel on peut se relier de cycle respiratoire en cycle respiratoire.

Par des exercices appropriés, on peut aussi ressentir dans toutes les parties du corps cette détente qui dissipe toutes les peurs et toutes les anxiétés.

Le AUM peut enfin être chanté comme un coup de gong qui dissipe l'anxiété : en pratique, on se représente le gong au centre du front, et l'intonation du Aum est comme le coup de gong lui-même. Ensuite, il n'y a plus qu'à être réceptif et laisser le son faire son travail de dissolution des tensions dans le corps tout entier. On peut commencer l'exercice avec le chant physique, et le continuer avec le Aum subtil, intérieur, qui n'est pas différent du grésillement du silence. De cette façon, on pourrait expérimenter la valeur du proverbe d'Asie du sud : « le son du gong dissout toutes les souffrances ».

Réponses de Mingyur Dorjé, Bodhnath, 3-7-18

Mingyur Dorje est professeur de grammaire tibétaine, mais aussi un bon pratiquant qui suit avec zèle les directives de son maître spirituel. D'ailleurs, il était à cette époque sur le point de partir sur les routes comme ascète errant. Tiphaine Lalonde, de Paris, étudie avec lui à Bodhnath, le quartier tibétain juste à l'est de Katmandou. Elle nous a traduit une bonne partie du dialogue de tibétain en français, c'était une des premières fois qu'elle assumait avec un groupe de Français ce rôle de traductrice pour lequel elle se forme depuis déjà plusieurs années à l'Institut Rangjung Yeshe, au Monastère Blanc dirigé par Choki Nyma Rimpoché.

- Les gens complexifient l'enseignement spirituel et ce qu'ils partagent, ce n'est pas une réalisation, mais de la complication mentale. Ils vous décrivent tous les types de boutons de lumière, les matières dont ils sont composés, leur forme et leur couleur, alors qu'on n'aurait besoin que d'un seul conseil : pousser le bouton lui-même pour allumer la lumière...
- A une membre du groupe qui témoignait que pour elle, le Mont Kailash était devenu une présence forte : « Si vous sentez un lien spécial après ce pèlerinage avec le Mont Kailash, représentez-vous-le comme un espace de lumière et de joie et reliez-vous à lui le plus directement et immédiatement possible.
- Les aspects de conditionnement culturel contribuent notablement à compliquer les enseignements. L'essence du dharma, pourtant, est très simple. Quand on a la vision de la vraie nature des choses, quel que soit le nom qu'on lui donne, on cesse d'être dans la confusion et dans la souffrance. C'est merveilleux !
- A propos du non-effort : il faut beaucoup d'efforts pour arriver au non effort... dans ce sens, on peut critiquer certains maîtres peu responsables qui disent à des disciples en bateau au milieu de l'océan : « Maintenant, sortez du bateau, vous n'en avez plus besoin ! » Ce n'est pas juste. Il faut qu'ils soient déjà très près de la rive pour avoir le droit de leur dire cela.
- En projetant le bon le mauvais sur les choses, on se fabrique autant d'attentes que de peurs, et on est repris dans le cercle du mental dualiste.
- En se levant le matin, que la première pensée soit : « Aujourd'hui, j'aspire à voir la véritable nature de l'esprit ! ». En se couchant le soir, que la dernière pensée soit : « Demain matin, dès le réveil, puissè-je voir la véritable nature de l'esprit ! »