

Description

des dossiers audio des méditations du pèlerinage du Mont Kailash

accompagné par Jacques Vigne

du 11 juin au 4 juillet 2019.

Pour des raisons techniques, ce dossier sera complété et mis en ligne seulement fin septembre.

Peut-être certains dossiers de méditation manquants seront aussi rajoutés.

13 juin-Katmandou

14 juin-Katmandou

15 juin-Katmandou

16 juin-Lhassa

17 juin- Lhassa

le 2e quart dans chaque membre.

L'impulsivité, voir la psychopathie, est une projection vers les extrémités, comme dans le stress où l'on se prépare à combattre avec des coups de main et des coups de pieds. Dans le yoga, on pratique le retour à soi (*pratyahara, âvritti*) qui permet de revenir des extrémités des membres vers l'axe central, puis vers le troisième œil qui est la source du corps énergétique. Ce travail de retour peut être fractionné selon les segments de membres, mains, avant-bras, etc. et on retrouve à chaque fois la même structure : éviter de se projeter sur l'extrémité distale (bout des doigts, poignée, etc.) ce qui serait un signe de stress et l'agressivité pour revenir vers le milieu du segment de membre, et même un peu au-dessus, ce qu'on décrit comme le deuxième quart, si l'on compte les quatre quarts du segment de membre en commençant par l'extrémité proximale (poignée pour la main, coude pour l'avant-bras, etc.)

18 juin- Lhassa

Le 2e quart-ligne médiane antérieure

Ce travail de retour à soi, de retour au soi est aussi utile à faire en remontant la ligne médiane intérieure, ce que les Chinois appellent le méridien conception. On peut diviser les segments comme pubis, nombril, plexus solaire, creux de la gorge, et on considère l'arête du nez et la ligne qui va de l'espace entre les sourcils jusqu'à l'insertion des cheveux comme des segments en soi

aussi. À chaque fois, c'est comme aller remonter avec un seau l'eau du fond du puits pour aller arroser les plantes qui se dessèchent à la surface.

19 juin– Lhasa

a- rabattre pointe nez_pouce dressé

- une manière de se calmer en début de méditation, et aussi quand on se couche le soir en cherchant à s'endormir, c'est de rabattre la pointe du nez avec l'index, en se servant du travers de du pouce au milieu de la base du septum nasal comme d'un axe de rotation. Cela crée un réflexe d'arrondissement du dos qui permet l'apaisement. Cependant, pour avoir un équilibre qui permet de dépasser à la fois la tendance à la somnolence et l'agitation mentale, il est bon en méditation d'associer ce rabattage de la pointe du nez à une légère poussée vers l'avant du milieu du dos, comme si une main de lumière venait s'appuyer sur la charnière dorso-lombaire par exemple.
- La méditation sur le pouce dressé est très simple, mais fondamentale. Déjà, dans les Upanishads, on dit qu'il y a un lotus de lumière au centre du cœur, et au centre de ce lotus, il y a un pouce d'or. Symboliquement, cela correspond aussi au vajra dressé chez les Tibétains, et permet d'éveiller l'axe central. Un maître du C'han répondait à la plupart des questions par le pouce dressé. On pouvait comprendre qu'il signifiait que si on avait une posture juste et bien redressée, la plupart des demandes se résoudraient par l'intérieur. Son successeur a écrit un *yuga*, un poème rédigé juste avant la mort et qui synthétise en deux vers l'expérience spirituelle de sa vie de méditant, et il a dit ceci : « Toute ma vie, c'est médité sur le sens du pouce dressé de mon maître ! »

b- Chant de Milarépa au berger à propos de la conscience

un jeune berger a tellement été impressionné par la présence et l'enseignement de Milarépa qu'il est directement rentré pendant une semaine en samâdhi. Voyant qu'il était doué, mais l'arrêt pas là aidait à réfléchir en profondeur sur ce qu'était la conscience.

c- discussion à propos du *Chant du berger* de Milarépa et autres

c- Rééquilibrage des latéralités

Quand nous sommes dans la souffrance psychique, la sensation des deux narines et des deux côtés du corps est dissymétriques, une narine étant trop fermée et l'autre trop ouverte, un côté du corps étend trop tendu et l'autre trop distendu. Le svara-yoga, ou yoga des latéralités, est un travail de longue haleine pour rééquilibrer la perception des deux moitiés du corps, et donc atténuer la souffrance psychique. Quand ces deux latéralités sont perçus comme complètement symétriques, à ce moment-là l'énergie rentre et monte spontanément dans l'axe central, jusqu'au troisième œil. C'est ce qu'on recherche dans le Raja yoga, le yoga méditatif.

20 juin– Lhasa

21 juin– Shigatsé

22 juin– Lhasa *Om subtil_Tchenrézi*

Le son du silence est associé au Om subtil. Dans la dévotion en général, et en particulier au Bouddha et aux bodhisattvas comme Tchenrézi, tous les sons sont perçus comme la voix de Tchenrézi, et toutes les formes comme ses formes.

23 juin– Saga *Méditation bouddhiste-laisser les sensations telles quelles*

Si on voulait exprimer en un mot le génie la méditation bouddhiste, on pourrait parler d'un développement de l'objectivité à travers l'apprentissage, par la méditation d'observation, de l'acceptation des sensations telles qu'elles sont. Cela a conduit directement à la pratique moderne de la Pleine conscience, qui a apporté un vent de renouveau par rapport aux pratiques de psychothérapies et de relaxations occidentales, ces dernières étant régulièrement fondées sur des tentatives de changement des sensations. Ces tentatives correspondent plutôt à une méditation de focalisation, *shamatha* en sanskrit, alors que l'observation des sensations telles qu'elles sont est plutôt sur le versant méditation d'observation, *vipashyana* en sanskrit.

24 juin– Mansarovar 1 *Pouce dressé-lecture Tenzin Palmo visualisations*

- a- La lecture est extrait des deux derniers chapitres du livre le Tenzin Palmo *La vie quotidienne comme pratique méditative* le courrier du livre, 2004,2 1015
- b- Suite de la lecture de Tenzin Palmo à propos de visualisation et réalité.

25 juin– Mansarovar 2

a- *Sens de la posture Om a hung*

Les déviations de la posture sont liées aux émotions. Par ailleurs, on a souvent trop d'énergie dans la tête, on se « prend la tête » comme on dit et comme l'énergie ne peut pas être partout, cela mène à une diminution de l'énergie dans le cœur, qui a tendance à se dessécher. Tenzin Palmo à la suite de la tradition tibétaine et des traditions spirituelles en général place l'essentiel de l'être non pas dans la tête, mais dans le cœur. Elle compare le cœur à la batterie de l'ordinateur portable, si elle est à plat, même les logiciels les plus perfectionnées ne serviront à rien, car il y aura l'écran noir... Dans ce sens, une méditation tibétaine connue est celle du *Om, a, hung*, Om est lié à la couleur blanche correspondant à la tête et au corps physique, le *nirmânakâya*, le *a* à la couleur rouge, à la gorge et au cœur corps subtil, le *sambhogakâya* et le *hung* de couleur bleue correspondant au cœur et au corps d'absolu, le *dharmakâya*.

b- *posture juste contre peur-vajrasattva*

La peur amène à se recroqueviller sur soi-même, c'est-à-dire à contracter les grands droits de l'abdomen. Au contraire, si on creuse les reins en tendant les muscles lombaires qui sont les antagonistes, on amène à une détente réflexe des grands droits, et donc à couper une racine physique importante de la peur.

Vajrasattva est une célèbre méditation tibétaine, qui fait partie des ngdrö, des pratiques préliminaires pour les Kagyupas : on récite le mantra du bodhisattvas *Vajrasattva* et en même temps on visualise une lumière qui descend du sommet de la tête vers les mains et vers les pieds, en se représentant les négativités qui sont chassées comme une sorte de fumée noire par la descente du liquide d'or.

26 juin– Darchen

27 juin– Drirapuk (tour du Kailash, première nuit)

28 juin– Zutulpuk (« la grotte du miracle de Milarépa », tour du Kailash, deuxième nuit)

Son du silence-axe central-corne de yak

Dans la *Hatha-yoga Pradîpikâ*, on conseille deux méditations principales, celle sur le son du silence et celle sur l'axe central. Les deux peuvent être combinées, en imaginant qu'il y a comme un jet d'eau dans l'axe central dont le bruissement correspond au son du silence. Dans un symbolisme analogue, Milarépa invite son disciple qui l'avait quitté, Rechungpa, à le retrouver à l'intérieur d'une corne de yak, qui par son axe vide et sa capacité à être utilisé comme une corne d'appel, évoque l'axe central et sa vibration silencieuse.

29 juin– Mansarovar 3 (près de l'extrémité est) : *son de la rivière et du silence-axe central-Dôgen*

Nous avons médité près d'une petite rivière qui se jetait dans le lac Mansarovar. Cela évoque un beau texte de Dôgen à propos d'un quatrain d'un mandarin du sixième siècle chinois, le mandarin Lî, qui avait une expérience de *satori* en passant une nuit à méditer près de la rivière. La rivière est régulièrement associée à l'énergie qui s'écoule dans l'axe central.

29 soir Saga

30 juin– Saga (pas de méditation car départ de très bonne heure vers Quirong et la frontière)

a- Vajra-yogîni.

Méditation à Quirong l'après-midi, après la visite d'un des trois temples en style népalais dédié à Tchenrézi au Tibet, un des deux autres étant au Potala lui-même à Lhassa. Il y avait des représentations diverses de Vajrayogîni, en position de danse avec un talon ramené vers le périnée. Cela évoque la montée de l'énergie vitale qui vient s'arrêter au niveau du cœur, ce qui est évoqué par le crâne qui est tenu à ce niveau et est rempli de sang.

b- importance de l'énergie du coeur-batterie

Nous avons déjà vu ce thème dans la méditation *Om-a-hung* du 25 juin-a

1^{er} juillet– Katmandou *Poème de Milarépa pour se dire au revoir*

Ce poème, à travers de multiples images tirées de la nature, exprime de façon poignante l'impermanence des relations humaines, mais laisse quand même la place à une possibilité et à un désir de se revoir...

2 juillet– Katmandou *Suivre le Dharma donne la victoire et méditation sur les deuxièmes quarts en particulier au niveau du visage.*

On attend de la religion, des dieux, des bouddhas ou des maîtres qui nous protègent dans les nombreuses incertitudes de la vie. Cependant, le Bouddha lui-même disait qu'il avait par le pouvoir de protéger, c'était seulement le fait de suivre le Dharma – en son sens profond de méthode qui nous ramène tout le temps à la justesse – qui nous protégeait. Dans ce sens, la méditation du retour vers l'axe central à travers le deuxième quart de chaque segment de membre est une des manières dont nous pouvons nous protéger de façon juste contre la tendance à l'impulsivité qui elle, part régulièrement vers l'extrémité des membres comme nous l'avons vu ci-dessus. Si on cède à cette impulsivité, elle nous amène souvent dans des situations dangereuses, ou au moins compliquées.

3 juillet– Katmandou *Dent de foudre-viseur et Kailash vécu dans le corps comme espace de joie*

- La dent de foudre correspond au milieu de la base du septum nasal. Si on la pince entre les ongles des deux pouces et qu'on associe sa avec le mouvement de va-et-vient vertical du souffle naturel, on obtient une forme de viseur, qui casse bon symbole de la focalisation obtenir.
- Une des membres du groupe a dit à Yogui Dorjé – le Professeur de grammaire tibétaine de Tiphaine est un grand pratiquant qui s'apprêtait à partir quelques jours plus tard pour la vie de moine errant – qu'elle avait eu une expérience très forte du Kailash, mais qu'elle ne savait pas ce qu'elle devait en faire. Celui-ci lui a répondu en développant l'idée que l'important était de se relier à une entité spirituelle, ici en l'occurrence le Kailash intérieur, et de le considérer directement comme un espace de lumière et de joie. Nous avons orienté dans ce sens la méditation de ce matin – qui était la dernière du pèlerinage.

4 juillet–Redépart vers la France, fatigués mais heureux...