

Méditation guidée : déjà accompli !

Transcript Vidéo du 17 avril 2020 des sessions en confinement

Pratique des 5 syllabes de Tenzin Wangyal

On se poser et entrer en relation à notre corps

On va fermer les yeux doucement

Accordez de l'attention au différentes parties de votre corps du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds, portant votre attention ici et là, là où on amène son attention, on amène de la vitalité et de la détente.

On scanne le corps du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds puis on remonte, on n'oublie pas les bras, les mains, les sensations au creux des mains.

S'il y a une partie de nous qui semble tendue ou en souffrance, on y porte attention avec bienveillance.

Nous allons évoquer la nature de ce que nous sommes à travers l'image de cet espace.

L'espace est partout dans notre corps.

Parfois cet espace est en quelque sorte occupé par une souffrance, une douleur physique, une maladie même.

A ce moment-là on a du mal à sentir l'espace, on sent surtout la maladie, la souffrance, la douleur.

Mais nous pouvons toujours observer cela à partir de l'espace que nous sommes (même si nous ne l'avons pas encore ouvert). Ça ne va pas faire disparaître la douleur mais ça va adoucir la douleur parce que nous sommes capables d'élargir notre attention autour de cette douleur. Et puis cessons de l'étiqueter comme douleur, nous pouvons la percevoir en tous ces éléments, en tous ces petits détails. C'est aussi l'efficacité du regard doux et bienveillant, plutôt que de coller une étiquette. Ça nous invite tout simplement à le ressentir.

Il y a une douleur, c'est comment ? Ça presse, c'est chaud, c'est froid, ça tire, ça palpète... c'est comment ?

En même temps que je laisse être ces sensations au creux de la douleur, l'espace se révèle, il y a une douceur qui vient de l'espace. C'est comme ça qu'on peut aussi travailler avec l'espace dans le corps, avec la douleur, la maladie.

Ça peut faire que la douleur soit là et que vous n'en soyez pas forcément dérangé, affecté.

Il y a aussi l'espace à l'intérieur de nous, dans notre psychisme, dans notre mental. Là aussi l'espace est très occupé. Beaucoup, beaucoup de pensées, d'émotions. Alors quand on dit « sentir l'espace »... ce qu'on voit c'est l'agitation.

Donc on commence par l'agitation et puis petit à petit quand le regard commence à s'affiner un peu, on sent qu'il n'y a pas que de l'agitation. Il y a aussi de l'espace.

Il y a aussi en nous, subtilement, du silence, même s'il y a beaucoup de bavardage.

Donc méditer c'est entrer dans une expérience différente de nous

déjà, et de prise de conscience aussi que l'espace est complètement occupé.

L'espace du corps, l'espace du cœur, l'espace de l'esprit par nos pensées, nos émotions, nos soucis.

Et plus on s'identifie à cela, plus notre niveau de stress augmente et notre niveau d'énergie baisse. On est fatigué par soi-même en fait. Par les ressassements intérieurs.

Et parfois même, une sensation intérieure d'étouffer, d'être oppressé. Ça veut dire qu'il n'y a plus d'espace.

Comme si dans votre maison, il y avait tellement de choses qu'on ne peut plus y circuler.

Sauf qu'ici on sait que l'espace est partout et que nous pouvons tout à fait retrouver cet espace.

Comment on va faire ? En tournant notre attention vers l'intérieur, déjà derrière nos yeux fermés, ressentir l'espace.

Là nous allons amplifier cette sensation d'espace au fondement de ce que nous sommes.

L'image du ciel. Vous pouvez laisser venir cette image du ciel, un ciel sans nuage, totalement dégagé.

Le fondement de ce que nous sommes est semblable à l'espace du ciel.

La syllabe de cet espace est la syllabe germe « A »

A cette pratique des 5 syllabes, j'ai joint les gestes. Vous pouvez les faire ou pas.

Quand on dit A, on joint les mains au-dessus de la tête.

En désignant l'espace ainsi, on va laisser sortir de nous la syllabe, le son A, de sorte que l'esprit, le souffle, la vibration sonore soient totalement unis, et on laisse cela résonner.

On inspire, on expire

A

On laisse cette sensation de vibration, d'espace. On peut aussi visualiser au niveau du chakra du front la syllabe A qui peut rayonner d'une lumière blanche.

Selon votre habileté et votre habitude vous pouvez associer une visualisation, une luminosité, on porte son attention au sommet de la tête et on laisse être la vibration sonore, donc là on est totalement dans le rayonnement de l'espace, de l'ouverture, une totale ouverture.

Nous sommes cette totale ouverture qui ne se dit pas qu'elle l'est. Elle est.

On refait avec cette image d'un ciel totalement ouvert. Portez votre attention vers votre front et vous pouvez visualiser, émanant soit de la syllabe à votre front, soit du front simplement ou autour de vous, une luminosité blanche très brillante qui rayonne.

A

la syllabe résonne et le fait de ressentir l'espace que nous

sommes, totale ouverture est le départ de tout.

C'est ce qu'on appelle aussi vacuité.

Expérience d'ouverture, sans limite, sans entrave.

Qui dissout tous les obstacles à chaque fois ; la récitation des 5 syllabes dissout tous les obstacles. Ça fait entrer en relation avec la confiance, une confiance fondamentale.

Et ici pour l'espace, la non-peur.

La vacuité dissout la peur

Car nous ressentons peut-être dans cette expérience d'espace l'invincible, le côté adamantin, immuable de cet espace que nous sommes.

On inspire, on expire,

On laisse résonner cela en nous.

Encore une fois, on laisse l'esprit et le souffle joints

A

Puis nous allons porter attention à notre gorge pour la récitation de la syllabe « OM » dont la luminosité est rouge.

Et là nous portons attention sur le chakra de la gorge, la roue d'énergie qui est là dans le corps subtil, ou tout simplement nous portons notre attention sur la gorge.

Cela évoque la clarté indissociable de l'espace.

Comme le ciel est en tout point lumineux et sa clarté ne peut pas être dissociée.

Ce n'est pas d'un côté la clarté et de l'autre côté l'espace.

L'espace est en tout point lumineux.

C'est ce qu'on va appeler la conscience, la clarté,

Et les 2 sont en union. On ne peut pas les séparer l'un de l'autre.

Donc c'est l'espace lumineux en tout point.

Comme le soleil qui rayonne dans ce ciel bleu pur.

Ainsi cette qualité de conscience en tout point claire, c'est aussi ce que nous sommes fondamentalement.

Et lorsque nous réalisons cette union de l'espace et de la clarté, alors nous pouvons avoir une sensation de complétude.

Parce que cet espace n'est pas un vide, un néant qui serait terne.

Non cet espace est lumineux en tout point, clair en tout point

Et c'est ce qu'on appelle la complétude.

Donc nous pouvons ressentir cette clarté et cette indissociabilité-là dans l'instant, comme « je suis complet », rien de manque à cela, je suis totalement complet.

Ça c'est ce qui soigne aussi notre tendance à être dans l'espoir que les choses soient ci ou ça ou que nous serons bien, complet quand il se passera ça, ou quand nous aurons telle ou telle relation...

Là, laissez simplement rayonner cette qualité de complétude qu'on peut même renforcer en disant « je suis complet », « je suis plénitude », vous le dites comme vous le ressentez.

On récite OM en pointant les mains vers la gorge

Porter l'attention à la gorge et voir une luminosité rouge qui

rayonne autour de la syllabe ou simplement un rayonnement très lumineux, très brillant qui emplit l'espace.
Vous pouvez reprendre l'image du ciel très pur et bleu et le soleil.
La nature nous rappelle notre nature.

OM

Sentez dans votre corps, s'il y a des modifications, des sensations, dans votre cœur, votre esprit.
Clarté, conscience claire.
La clarté de l'espace c'est la conscience.
Rien ne manque à cela et cette union est complétude, plénitude, confiance.

OM

OM

Puis nous allons porter notre attention au niveau du chakra du cœur avec la syllabe « HOUNG » et la luminosité bleue.
Une fois que l'espace est indissocié de la clarté, les qualités de toute chose commencent à se développer. Les qualités essentielles sont ici l'amour et la compassion.
Nous ressentons au niveau du cœur comment cet espace clair, vide, lumineux laisse pousser en nous toute sorte de qualités.
Les qualités foncières de chaleur, d'amour, de compassion, de joie, d'équanimité.
Nous pouvons mettre dans notre cœur une intention, comme une petite graine, une intention de joie par exemple, une intention de compassion..
Mais là il suffit de commencer à semer cette graine et ensuite en récitant la syllabe elle va pousser toute seule.
Nous pouvons ici, au cœur, mettre une qualité dont nous avons besoin. C'est aussi une pratique qui nous permet de travailler complètement avec notre vie quotidienne puis qu'on va aller de l'espace à l'action, l'activité, du plus intérieur jusqu'à l'extérieur, la matérialisation, la manifestation. Bien sûr cela ne sert à rien si cela ne se manifeste pas à l'extérieur.
Donc là vous pouvez penser à une qualité dont vous avez besoin. Peut-être un besoin de joie, de tendresse, de douceur. Mettez ce que vous voulez là. Il suffit de semer le souhait, l'intention.

Puis on va réciter la syllabe en joignant les mains au niveau du cœur, pensant qu'on tient dans nos mains le joyau de ces qualités.
Et si on ne sait pas quoi mettre, c'est l'amour, la compassion, le rayonnement chaleureux, qui rayonnent comme le soleil rayonne sur tout, sur tous les êtres dans cet espace lumineux, tout va pousser, le soleil va tout faire pousser
On va réciter la syllabe « HOUNG », il peut y avoir du rayonnement bleu, porter son attention au niveau du cœur.

HOUNG

On inspire, on expire.

Voilà, comment vous vous sentez ?

Peut-être vous sentez comme un souffle de votre cœur, quelque chose qui circule.

Replacer votre attention sur la petite graine et ensuite vous laissez le soleil arroser cette graine comme la clarté baigne toute chose.

HOUNG

Et là dans le cœur, sentez cette joie, cette réjouissance, de se sentir vivant.

Il y a cet espace ouvert de clarté, de plénitude. C'est pleinement vivace. C'est vivant, nous sommes vivants. C'est la vie même.

Ce n'est pas quelque chose de terne ou de vide au sens où il n'y a rien. C'est l'espace qui permet à toute chose de pousser, de grandir. Spontanément. La spontanéité de cette nature.

HOUNG

Puis nous allons porter notre attention sous le nombril et à l'endroit de ce chakra, la lettre « RAM » et la couleur rouge comme le feu.

Comme le feu qui fait mûrir, qui fait venir à maturité.

Une fois qu'il y a eu la petite graine et que ça s'est mis à devenir très vivant, ensuite il y a le mûrissement des qualités.

Quand quelque chose est mur, après, naturellement il va se manifester.

Vous sentez ce mûrissement, ce feu, cet enthousiasme et la lettre RAM de couleur rouge sur le nombril.

On peut visualiser cette lumière rouge. Ce feu de la maturité, du mûrissement, de l'enthousiasme, de l'accroissement, de la croissance

On peut mettre les mains jointes sous le nombril pointer vers l'avant ou simplement porter son attention à cet endroit.

RAM

Une luminosité rouge feu, enthousiaste. On laisse simplement cela être.

RAM

Les qualités mûrissent, croissent.

Pensez aux qualités du cœur et à celle que vous avez peut-être choisie et pensez que cette qualité, vous allez vraiment la faire croître dans votre vie. Vous allez véritablement l'amener dans votre vie.

C'est ainsi qu'à ce niveau-là, quand on récite cette syllabe, si on a pensé à une qualité dans notre vie quotidienne qu'on veut vraiment implanter dans notre vie, c'est le moment de voir comment nous allons pouvoir la faire croître concrètement.

Le feu concret, la manifestation.

RAM

Puis à présent, nous allons placer notre attention au niveau du chakra secret. Au niveau du périnée avec la lettre « DZA ».

La lettre DZA c'est la manifestation, l'activité concrète, l'actualisation dans les formes extérieures.

Et bien sûr, si nous avons récolté des qualités, des graines ont poussé, le blé a poussé, tout ce que vous avez semé a poussé pour votre bien et pour le bien de tous.

C'est comme si on distribuait très concrètement

On a un projet, un plan pour aller distribuer tout cela aux êtres.

Ça c'est vraiment la manifestation extérieure, la manifestation de l'activité.

Depuis le départ nous avons fait corps-parole-esprit puis qualités et activité :

Corps de vacuité A

Parole illimitée OM

Le coeur-esprit HOUNG

Les qualités de ce coeur-esprit RAM

L'activité éveillée DZA, c'est à dire l'activité qui met en œuvre cela.

Pour les bouddhas c'est l'activité éveillée et pour nous c'est l'activité dans notre vie telle que nous voulons, avec toutes ces qualités pour nous mêmes et pour le bienfait de tous les êtres. Ça veut dire aussi que nous pouvons réfléchir après cette session concrètement : cette qualité, qu'est-ce que je vais faire dans ma vie pour la faire vivre ?

La couleur est verte. Cette luminosité se répand.

On joint les mains qu'on peut pointer vers la terre tout simplement en récitant « DZA »

DZA

Vous pensez à cette qualité, comment elle pourrait déjà s'accomplir, être accomplie dans la vie quotidienne. Ces pensées. Puis vous laissez la syllabe porter cette énergie quand on la récite, on est complètement l'esprit, le souffle et la vibration sonore sont complètement unis.

DZA

DZA

Vous redéroulez les syllabes simplement en les énumérant à nouveau

A l'espace

OM la clarté, la conscience claire indissociée de l'espace

HOUNG le cœur, les qualités que se reflètent comme les lumières dans la conscience, comme le soleil se reflète sur toute chose et

fait pousser les qualités
RAM le mûrissement de ces qualités
DZA l'activité pour le bien, son propre bien et celui d'autrui.

Comme si ces qualités étaient distribuées, apportées dans le monde là où il y en a besoin. Et apportées déjà dans notre vie quotidienne.

On peut aussi réciter les syllabes en enchaînement comme un mantra
A OM HOUNG RAM DZA ...

Ressentez l'expérience
Ce que cela a changé pour vous peut-être.

Inspire, expire

C'est accompli. Confiance totale, sans erreur, absolue en la nature de l'ouverture indissociée de la clarté qui rayonne sur toute chose et fait mûrir et distribue pour tous.

Confiance absolue, totale sans erreur. Plénitude, joie.

Je suis plénitude, je suis complète / complet.

Vous sentez que même quand on dit « je », entendez-le au-delà de la personne.

C'est un ressenti. Est-ce que vous sentez cette invulnérabilité de votre vraie nature ?

Plus rien ne peut la déstabiliser. L'immutabilité de l'espace.

Ressentez cela.

C'est ça le diamant que nous sommes.

Mais quand nous redevenons identifié à notre petite personne, alors bien sûr, quand nous nous baignons, quand nous nous submergeons, nous sommes dans l'immersion de cette nature, alors là reste quelque chose dans notre personnalité.

Comme un drap que l'on trempe dans une teinture, que l'on ressort et qui va peut-être perdre au lavage, mais plus on va le teinter, plus cela va rester.

C'est un peu la même chose, plus on se baigne dans ce que nous sommes profondément là à l'instant, sans résistance, sans doute, de façon tellement naturelle...

On peut faire cette expérience. Et puis ensuite, peut-être que ça va rester un peu.

Nous serons un peu plus transparents, un peu plus lumineux, un peu plus aimants... on va pouvoir partager cela et c'est très bien.

Et puis petit à petit, on va se ré-identifier sans s'en rendre compte. Et l'énergie va redevenir lourde, nous allons être à nouveau dans les conflits, les problèmes, et en pensant qu'il n'y a que ça et en cherchant à améliorer cela et nous même là-dedans. Mais on ne fait qu'améliorer le samsara.

Alors que si nous revenons à cette vraie nature, on sentira peut-être des améliorations aussi, bien évidemment.

Inspire, expire. Puis nous pouvons doucement rouvrir les yeux.