

Entrer dans la Lumière par la Méditation



Table des Matières

Lien Photo-Gallery :

<https://sites.google.com/site/theravada2553/photo-gallery>

Lien au blog source du livre :

<https://sites.google.com/site/theravada2553/home>

Liens aux Documents annexes :

<https://sites.google.com/site/theravada2553/important-documents>

objet -> présentation du livre.

Présentation du livre

Best Wishes for 2553!

hotel à Bangkok?

aveuglement sur le cancer..

objet -> bouddha ou l'esprit ouvert.

extrait "Les entretiens du Bouddha", Mohan Wijayaratna

le Guru Granth Sahib

objet -> le 3d eye

le souffle, le son et le 3ieme oeil

3d eye-pineal

clairvoyance-3iemeOeil-glande pituitaire

objet -> le mental

J'aime ma souffrance?

Comment obtenir le controle des pensées

Purifier les pensées.(2)

Comment supprimer les mauvaises pensées?

Le charriot de Lumière

Observer la Lumière

objet -> la méditation

Dharana - La concentration mentale

Dhyana - La méditation

Samadhi - L'état de supraconscience

Brain Activity During Meditation

pour une bonne pratique perso.

Walking Meditation (Cankama)

2de méthode de marche méditative

Is Enlightenment No-Thing or All-Things?

objet -> le Jhana (absorption dans la lumière)

Attainment of absorption.

atteindre le jhana

1er facteur J-Vitakka, bonifier les pensées(3)

La Pratique des Jhanas. (partie1)

la cessation profonde des perceptions

objet -> les revues de méditation.

mercredi 28 avril

samedi 8 mai. bliss de lacher-prise!

sunday 9 may, bliss de light!

monday 10 may, médit de 3 à 5h.

tuesday 11 may, on s'organise

tuesday 11 may, 3.15pm, over bliss de piti-sukha!

wednesday 12 may, repos

tuesday 13 may, l'investigation

friday 14 may, son et lumière

sunday 16 may,médit 2h30 à 4h30.

sunday 16 may,medit 8h-10h du mat.

monday 17 may, medit 2.30 à 4.30

tuesday 18may, médit 3à5, ballet de luz!

friday 21may,rétention(Kumbaka),suspension(Kévali Kumbaka) pour booster!

tuesday 25 may, 10.23am,(rm)revue médit,l'arrêt du souffle augmente la lumière!

Tuesday 25 may, 5.30am revue de médit, dispersion, se recentrer!

tuesday 25 may, médit ap-midi, génial! j'arrête de respirer

wednesday 26 mai,4.30pm,rm -> 1 h dans la Light!

saturday 29may, lesson in samadhi, mental war is liberation!

6 june,rm.aware de lumière coupe le souffle!

point de la pratik au 10 juin 2553

Pratique Méditative Juin 2553

lundi 14 juin-revue médit-3h30-5h30

alien à bord pendant 3 hrs!

jeudi 18 juin.revue de médit 17h.

Point au 25 juin 2553

objet -> les symboles et anniversaires

Offrande au Bouddha

Significance of Wesak

Happy Wesak,28 May 2553!

objet -> l'inspiration

samanera! moine novice le 24 avril 2553

Quand je vais mourir

Marananussati - Keeping the end in mind

sexe et spirituel,chercher le juste milieu!

à toi mon frère, mon maitre par-delà la vie physique.

Fragments d'enseignements d' Ajahn Chah

la crémation ou le dhamma-teaching

l'histoire de piou-piou..

Vira Sadhana

objet -> le souffle divin

HATHA-YOGA PRADIPIKA

asana-pranayama-pratyara

chi, prana, le vent,la force de vie

extrait de <http://www.swamij.com/breath.htm>

Les Bandhas

les bandhas en pranayama

Pranayama (le souffle)

Pranayama for Relaxation or for Kundalini Awakening?

pranayama, kevala kumbaka, anapanasati

Ujjayi(le souffle victorieux)

Svara est le souffle de l'univers

premiers signes d'éveil de la Kundalini

symptomes de kundalini

Présentation du livre

publié le 12 juin 2010 22:13 par thera 2553 [mis à jour : 12 juin 2010 22:15]

Namo Thassa Bhagavato Arahato Sammasambuddho

lien utile: <https://sites.google.com/site/theravada2553/journal-blog/liens-utiles>

Ce livre est le journal de bord d'un moine bouddhiste Theravadin en l'an 2553 (calendrier Bouddhique).

Il est en français, anglais et pali (langue du Bouddha) suivant le moment et l'inspiration. Il comprend des revues de méditations saisies à la volée (pas à la bolée!), des pratiques de méditation assis, en marche, allongé, dans les activités quotidiennes. Mais aussi, la toile de fond de cette pratique qui est dans un 1er temps de purifier l'esprit, et plus profondément d'acquérir la sagesse qui nous permettra de faire face au quotidien en toute sérénité. Cela s'appelle le *Dhamma*, l'enseignement du Bouddha uniquement tourné vers la résolution du problème numéro 1 de l'humanité: la souffrance physique et mentale.

bonne lecture à tous!

Mindfulness, Bliss and Beyond, (Manuel de Méditation) de Ajahn Brahm

(traduction de la page 1, en anglais, l'un de mes supports de pratique favori!)

La méditation est l'art du Lâcher-Prise.

En méditation, on lâche-prise sur le monde extérieur complexe dans le but d'obtenir une Paix Intérieure Royale. Dans tous les types de mysticisme et traditions spirituelles, la méditation est le chemin qui conduit à la purification et à la maîtrise de l'Esprit. L'expérience de cet esprit pur, détaché du monde est incroyablement magnifique. Elle va au-delà du plaisir du sexe.

En pratiquant la méditation, il y aura sûrement des moments difficiles, tout spécialement au début. Mais si on est persistant, la méditation va nous conduire à des moments de béatitude intenses. C'est un bon sens commun de dire qu'aucun progrès ne s'obtient sans effort. Qu'on soit laïc, moine ou nonne: on ne peut avancer sans produire d'efforts.

Mais l'effort n'est pas suffisant. L'effort doit être couronné de succès. Cela implique de diriger l'énergie vers les actions porteuses de fruits et de soutenir cet effort jusqu'à complet accomplissement. L'effort couronné de succès est la cerise de la magnifique Paix obtenue sur l'autel de la méditation.

bibi ajoute..

La méditation est le sommet de toutes les pratiques yogiques (Raja Yoga de Patanjali). Il concerne essentiellement le mental, mais aussi le corps du fait de leur lien étroit. C'est donc d'abord un bon moyen d'assouplir le corps et l'esprit. De manière plus concrète, c'est la rencontre dans le Silence le plus parfait avec Dieu, Bouddha, l'Esprit intérieur. Au début, c'est une activité passe-temps comme tout yoga. Mais si on pratique régulièrement, on aura chaque jour

une expérience différente. Et le jeu se transforme au fil du temps à la conquête du Graal intérieur, le Maître de notre guérison physique et mentale, tout-puissant sur tous les plans! Ce maître, c'est un personnage à part entière qu'il faut respecter et pour lequel on va justement "Lâcher-prise", car il va nous apporter la délivrance de toute souffrance. Ce n'est pas un vain mot. Chaque jour un petit bout du mystère nous est dévoilé, ceci dans la plus grande intimité. Pas d'attente, mais une pratique régulière et investigatrice. De plus, une ferme Confiance est nécessaire pour établir la fondation solide d'une longue et fructueuse coopération: jusqu'à la mort, et au-delà. On va découvrir avec joie et bonheur un ami Surpuissant, toujours prêt à nous aider, caché au fond du petit coeur d'artichaud de tout un chacun! On va découvrir *la Lumière* dont parlent tous ceux qui ont fait une *OBE* (expérience hors du corps) et sa merveilleuse présence réconfortante.



lever de soleil de ma chambre, à 7h30

Le but de la Méditation.

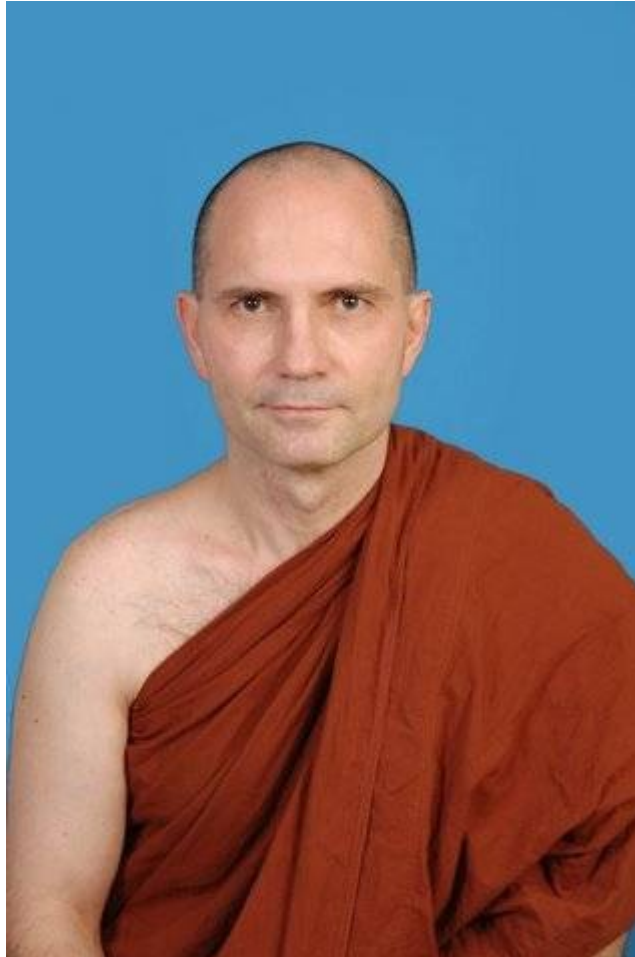
Pour savoir vers quoi l'effort doit être dirigé en méditation, on doit avoir une claire compréhension du but. Le but de cette méditation est *le Beau Silence, le Silence Total, la pureté de l'Esprit*. Si on comprend ce but, la méthode et les moyens à mettre en oeuvre pour y arriver deviennent clairs. L'effort est dirigé vers le lâcher-prise, et développer un esprit qui incline à l'abandon. Une base simple et solide du Bouddha est que " un méditant qui prend pour objectif principal le lâcher-prise atteint la concentration (samadhi)". C'est l'attention au Silence Mental qui est vraiment le but de la méditation. Un tel méditant atteint ces états de magnifique Paix intérieure presque automatiquement. Le Bouddha disait que la meilleure cause pour atteindre de puissants états méditatifs et la profonde paix est la capacité à abandonner, lâcher-prise, renoncer.

<i>Avera hontu,</i>	<i>Sois libre de tous ennemis et dangers</i>
<i>Abyapajjha hontu,</i>	<i>Sois libre de toute souffrance mentale</i>
<i>Aniga Hontu,</i>	<i>Sois libre de toute souffrance physique</i>
<i>Sukhi attanam pariharantu,</i>	<i>Sois dans la Paix, la Joie et le Bonheur!</i>

Le Bouddha-Dhamma (enseignement du Bouddha) est la voie de la libération par la vertu, la concentration et le discernement tels qu'on peut les trouver dans le "*Visuddhimagga*". La vertu (sila) est basée sur le respect du code [Vinaya](#).

La concentration (samadhi) est basée sur la pratique de [Samatha](#) . C'est la focalisation sur 1 objet unique jusqu'à l'état de non-dualité avec l'objet, insertion avec perte de la notion d'espace-temps (présent éternel) et coupé des 6 sens.

La sagesse (panya) est basée sur la pratique de la méditation [Vipassana](#). C'est l'attention sur plusieurs objets à la fois, en fait tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent sans cesse aux portes des 6 sens.



[samanera supanienda](#)
 contact:supanienda@gmail.com

et pour se donner de l'espoir , extrait du Hatha-Yoga Pradipika (Documents)

57) Un disciple qui observe le vœu de continence, qui est mesuré dans son alimentation, qui est un renonçant, et se consacre entièrement au yoga, dans l'espace d'une année devient un Siddha (atteint la perfection), il ne faut pas mettre cela en question.

64) Qu'on soit un jeune homme, un homme mûr, ou un vieillard, ou même malade et faible, on n'obtient la réalisation que par la pratique, par l'effort soutenu, par une attention infatigable à tous les aspects du yoga.

Best Wishes for 2553!

publié le 27 juin 2010 20:05 par thera 2553 [mis à jour : 28 juin 2010 19:01]



The **Bodhi Tree**, also known as **Bo** was a large and very old [Sacred Fig](#) tree (*Ficus religiosa*) located in [Bodh Gaya](#) (about 100 km (62 mi) from [Patna](#) in the [Indian](#) state of [Bihar](#)), under which [Siddhartha Gautama](#), the spiritual teacher and founder of [Buddhism](#) later known as [Gautama Buddha](#), achieved enlightenment, or [Bodhi](#). In religious iconography, the Bodhi tree is recognizable by its heart-shaped leaves, which are usually prominently displayed. It takes 100 to 3,000 years for a bodhi tree to fully grow.



Chambre d'hotel à Bangkok? publié le 27 juin 2010 20:16 par thera 2553

Le métro part de l'aéroport directement vers [Khao San Road](#), au centre de Bangkok, on achète un ticket à 150 Baht, et directement sur place, on cherche une chambre **environ 200 baht**, soit 5€ la nuit !



Khao San Road, passage obligatoire...

un peu de publicité ne tuera personne,

après, c'est à chacun de faire son expérience comme dit le Buddha ! Hi hi

C'est votre premier voyage en Thaïlande ou alors vous êtes un incondicional de l'Asie? Que vous soyez un voyageur sac à dos ou bcbg avec valise, un petit tour dans cette rue ou plutôt ce quartier, ne pourra que vous enchanter.

Khao San Road, c'est LE "carrefour" des aventuriers au départ d'un périple asiatique, ou l'on y fait pleins de rencontres, on s'échange des bonnes infos entre baroudeurs venant de tous les pays, on y achète ses billets et l'on s'équipe pour la suite, et dire que cette fameuse rue prît sont essor dans les années 70, avec seulement 2 hôtels de style chinois...

Khao San est devenue maintenant un véritable quartier populaire et touristique, rempli de "guesthouse", magasins, bars, marchands ambulants, agences de voyages, banques etc. ... et qui génère certainement plus d'argent au mètre carré que n'importe quelle autre rue de Thaïlande.

Idéalement située, dans ce Bangkok qui ne possèdent pas vraiment un "centre", la proximité de ses nombreuses stations de bus, son va-et-vient de "tuk tuk" à la recherche d'un éventuel "farang" (un étranger) et sans oublier les plus classiques taxis jaunes et noirs climatisés, pourront vous emmener aux 4 coins de la capitale qui ne manque pas d'attractions !

Dans ce pays au multiples facettes, une mégapole étouffante balancée entre

modernisme et tradition, un building ultra-moderne à côté d'un temple plusieurs fois centenaires, des montagnes verdoyantes au nord et le sud avec ses plages à n'en plus finir, cliché carte postale, la Thaïlande vous laissera certainement un souvenir inoubliable.

De Bangkok vous pourrez vous rendre aux quatre coins du pays très facilement, soit en bus, train ou avion, tout est extrêmement bien organisé en Thaïlande, vous poussez la porte d'une agence, vous achetez un billet et vous n'avez plus qu'à vous laisser guider jusqu'à votre destination.

Envie de retrouver les plages au plus vite, alors rendez-vous à Saïthai, gare routière de départ pour tous les bus en direction du sud, pour les plus connues, Phuket, Krabi, Koh Phi Phi, Koh Samui et sa petite s'œur Koh Phan-Ngan, et un peu plus loin le paradis de la plongée : Koh Tao.

Si vous préférez le train, alors c'est en direction de la gare de Hualampong qu'il faudra vous diriger ou alors si votre budget le permet, prenez l'avion... mais on est routard ou on ne l'est pas...

Tiens au fait, ce routard, qui a un moment fut regardé d'un mauvais œil par la société thai, très conservatrice, car avec ses cheveux longs et son allure de hippie mal rasé (ou pas du tout), à visiter les temples en short et sandales, à tout le temps discuter les prix, à dépenser un minimum, attention ce cliché à tendance à disparaître, le routard des temps moderne a bien évolué et s'est adapté, il est bien vu, sympa, a coupé ses cheveux (pas tous...), beaucoup ont maintenant une carte de crédit, et surtout, l'on remarqua que cette catégorie de touristes faisait travailler l'économie locale, ce qui n'est pas négligeable, car il mange dans la rue, et pas dans les restos 5 étoiles, il s'habille dans les stands ambulants et pas chez les gros tailleurs commissionnés, il achète et boit sa bière dans l'échoppe familiale chinoise du coin et non dans un bar douteux, et préfère les frissons d'une ballade en tuk-tuk à celle d'un car qui vous fait faire le tour de la ville en quelques heures, tout chronométré, et bien c'était le moment d'y songer...

Et pour conclure, si vous avez envie d'échanger la moiteur de Bangkok contre une partie de bronzette et farniente sur la plage, pourquoi pas choisir Koh Samui, Koh Phan-Ngan ou Koh Tao, mais avant n'oubliez pas de faire une visite sur notre site www.samui-info.com c'est le portail francophone régional.

Et voici la carte de la Thaïlande !



aveuglement sur le cancer..

publié le 28 juin 2010 04:30 par thera 2553

je suis né le [20 juin](#), donc gémeaux comme Bernard Gireaudeau.

j'ai vu qu'il a un cancer depuis 10 ans, mais il ne va pas dans le bon sens pour guérir..

mon frère est décédé d'un cancer le ..[20 juin](#) 2008

comme un pied de nez pour moi qui ne fête jamais mon anniversaire!

je savais que l'ayahuasca guérit le cancer, en Europe personne n'est au courant de cela
l'industrie des laboratoires, lasers et chirurgiens auraient d'ailleurs trop à perdre,
à l'ouest tout est question d'argent !

[la vie humaine n'est pas une question d'argent, mais c'est le don du coeur](#)

[le coeur c'est l'esprit dépouillé de toutes pensées,](#)

qui se donne totalement de manière désintéressée (la bahkti).

je lui ai proposé d'aller en Amazonie, mais juste au moment ou il était d'accord

il a eu une crise aigue de douleur qui l'a cloué à l'hosto,

qui est devenu .. sa dernière maison.

j'étais avec lui chaque jour pendant les 2 derniers mois,

je faisais quelques chantiers bâtiment, mais je lâchais souvent pour revenir pres de lui,

car il était en demande.. extrêmement rare chez cet être hors du commun

moi aussi, je voulais rattrapper le temps perdu,

mais [on ne rattrape pas le temps perdu,](#)

[il faut prendre PLEINE CONSCIENCE et ETRE dans l'instant PRESENT,](#)

on appelle cela le PRESENT ETERNEL, presque une chimère

mais que l'on réalise pourtant totalement dans les jhanas.

bon, voilà, et 3 mois après sa mort oct 2008,

je décide de reprendre ce que je voulais faire avant ces tragiques derniers mois:

partir en Amazonie à la rencontre spirituelle de l'Ayahuasca,

mais aussi de suivre une "cure" de cancer en hommage à mon frère.

J'ai la chance de me retrouver en pleine jungle avec une femme du village

qui en était à l'article de la mort avec un cancer aux ovaires!

allitée, elle a suivi le même traitement que moi

plusieurs diètes succesives avec des plantes différentes,

elle en a bavé, moi aussi hi hi !

.. et elle s'en est sortie, 2 mois plus tard, elle gambadait gentiment

alors qu'elle était pratiquement morte!

alors que mon frère y est resté, "soigné" par la médecine "western"

qui te dit d'abord: "vous allez mourir, mais on va faire durer un petit peu.."

c'est le super message d'espoir dans les "services palliatifs" ou "services de la mort".

kan tu y rentres, tout le monde fait le maximum

mais en chuchotant dans ton dos "il va mourir.. c'est sur".

ni les centres de recherche sur le cancer, ni les médecins, ni les hopitaux, ni les infirmiers(res)
ne vont dans la bonne direction!!!

j'ai investigué et lutté contre la mort pendant 6 mois, jour après jour

depuis le début janvier 2008, quand il m'a annoncé la nouvelle par tél.

j'étais à Lorient, lui à Toulon.
 je ne voulais qu'une chose: aller le voir, ou qu'il vienne!
 impossible d'arriver à le joindre car il avait à moitié ses esprits à cause des chimios!
 finalement.. je te passe les détails,
 je réussis à le ramener en voiture de Toulon, une épopée..
 et nous passons les 3 derniers mois ensemble,
 le 1er chez moi, au bord de la mer,
 il a semblé tout d'un coup revivre!
 et puis c'est l'admission à l'hosto en catastrophe.
 il cachait bien son jeu, un vrai guerrier des temps modernes!
 je suis parti chez mon chamane que je connaissais par un ami breton,
 j'étais là-bas pour mon frère, et un peu pour moi aussi coté spirituel
 le cancer et le siddha sont 2 maladies qui se guérissent par les plantes d'amazone,
 je l'ai vécu, mais qui le sait ici ????????

[tout le monde est dans l'aveuglement le plus total,](#)
 les centres de recherche (il y en a 10) ne vont pas dans la bonne direction,
 et pour cause: ils sont à la solde des laboratoires
 dont les "cancéreux" sont des bêta-test pour leurs médicaments (la fameuse chimio),
 idem pour les traitements au laser (les centres de recherche sont courvés par des commerciaux
 pour la vente de lasers aux hopitaux - une fortune qui détruit parfois les organes d'à coté-..),
 et les chirurgiens qui disent qu'ils guérissent une tumeur en supprimant la partie attaquée
 (le cancer revient quelques années plus tard dans la même partie ou une autre..),
 sa n'a pas de sens de dire "guérir" puisqu'on jette la partie concernée
 (elle est donc morte plutôt que guérie),
 là aussi, c'est un constat d'échec!

en bref, aucune des 3 filières actuelles ne guérit réellement du cancer.
 j'ai posé lors d'une conférence en Bretagne au Directeur du centre de recherche de Rouen
 la question: et la piste de la nourriture? et la piste du mental? qu'en pensez-vous?
 réponse:

heu..vous avez raison les 2 principales causes du cancer sont:
 - à 50% la dégénérescence de la nourriture sur ces 50 dernières années (d'ou le Bio..)
 - à 50% le stress développé par la vie urbaine ces 50 dernières années.

tout le monde le sait

question de bibi:

et faites vous des recherches dans ce sens? soignez vous les malades
 avec des traitements mettant en valeur une nourriture différente?
 avez-vous une cellule psychologique non pas pour "charger" le malade,
 (donc le culpabiliser encore + de sa position malade!)
 mais pour l'aider à observer "sa vie" avec un autre oeil?

réponse:

(entre les lignes) non, nous ne faisons rien de tout cela,
 je suis venu ici pour essayer de fourguer un laser et équipements chimio
 au Directeur de l'hospital qui n'est pas encore équipé.
 quelle horreur!!! bref, je suis parti dégouté

mais l'amazone m'a confirmé ce que j'avais investigué pendant 2 ans:
les plantes d'amazone et l'ayahuasca guérissent TOUTES les maladies,
car elles agissent directement

- d'une part sur le fonctionnement génétique des cellules sans les détruire,
- d'autre part, au niveau du mental en mettant le patient en contact direct
avec son passé générateur du cancer.

(ce que l'on peut faire aussi par la méditation,

mais cela demande d'être en bon état physique pour investiguer sur soi!)

donc, quand t'es malade comme Bernard Giraudeau du cancer depuis 10 ans,

bon, il a du mettre pas mal de fric déjà alors que d'autres seraient passés à la trappe,
mais en tous cas, il ne va toujours pas dans la bonne direction;

-> celle des chamanes de la forêt amazonienne.

donc, si tu rencontres Bernard Gir..., dis-lui que je peux le sauver

en l'emmenant en Amazone chez mes chamanes pendant 3 mois,

c'est d'ailleurs un projet d'association humanitaire qui me tient à coeur,

en hommage à mon frère toujours près de moi.

L'amazone et la méditation se tiennent donc la main dans ma petite tête.

L'avantage avec l'ayahuasca, c'est que tu n'as pas besoin d'apprendre à méditer,

tu es direct placé à un TRES haut niveau de conscience,

qui de plus te guérit tout seul. Ton propre médecin et guérisseur est à l'intérieur de toi,

et ceci pour quelques heures; donc c'est du travail sérieux.

seulement, il ne faut pas avoir peur de vouloir guérir!

Evidemment, avec la méditation, tu prends les choses avec beaucoup plus de conscience

si je peux dire. Tu vas forger un corps et un mental INDESTRUCTIBLES, ceci au fil du temps.

C'est ce kon appelle ici le Nibbana!

tu apprends dans 1 premier temps à OBSERVER tout se qui se passe dans ton corps et ton
mental,

pour dans un 2ième temps, modifier à souhait le fonctionnement génétique de celui-ci.

le Bouddha appelle cela "la Délivrance de toute souffrance physique et mentale".

Ce ne sont pas des vains mots.

Le pays le plus fervent ici est la Thaïlande. Hé bien, tu as la-bas plusieurs "Dieux Vivants"

(Bouddhas vivants) Indestructibles mentalement et physiquement.

oui, car c'est l'enseignement et la pratique du Bouddha qu'ils ont mis en oeuvre en devenant
moines.

c'est la seule solution pour faire un temps plein GRATUIT,

pris en charge dans tous les monastères de Thaïlande, Birmanie, Malaisie, Sri Lanka..

et tout ça pour se forger un mental d'enfer! hi hi

bon, y faut avoir envie, le gars!!

allé, je te lâche car tu dois te dire que je suis vraiment à l'ouest.. non, à l'est!

et si vois B.G je suis partant pour l'emmener là-bas,

ou n'importe qui d'autre qui a le cancer.. et qui veut s'en sortir.

extrait "Les entretiens du Bouddha", Mohan Wijayaratna

publié le 12 mai 2010 17:24 par thera 2553 [mis à jour : 12 juin 2010 22:45]
(dispo fnac en Poche)

Dans l'histoire de l'humanité, le Bouddha se présente assurément comme l'un des plus grands communicateurs: pendant 45 ans, il s'est adressé à des multitudes de personnes dans les pays où il séjournait. Les rapports canoniques concernant ses entretiens comptent des milliers de pages. Lorsque le Bouddha est venu pour la 1^{ière} fois devant le public du pays des Magadhas, il avait à peine 35 ans. Tout au début, aux yeux de certains dignitaires, il était trop jeune pour parler sérieusement des idéaux spirituels de haut niveau, car, selon les traditions religieuses dominantes à cette époque, l'âge avancé d'un orateur était considéré comme un facteur très important, notamment dans le domaine de l'érudition.

Le Bouddha a terminé sa vie à l'âge de 80 ans. De 35 ans jusqu'à la fin de sa vie, il parla. Même quelques minutes avant son dernier souffle, il dit: "Posez vos questions. N'ayez pas de regret plus tard en disant: - il était en face de nous. Pourtant, nous n'avons pas pu l'interroger face à face quand il était en vie. "

Comme tout le monde gardait le silence, il dit à nouveau: " il est possible que vous ne posiez pas vos questions par respect à mon égard. Dans ce cas, demandez à un ancien de poser votre question en votre nom."

Les Ecritures canoniques rapportent que le Bouddha était sans cesse en voyage, sauf pendant les 3 mois de la saison des pluies. Le but principal de ces déplacements n'était autre que d'être disponible pour parler, discuter et être interrogé. Il parcourut de nombreuses fois le trajet entre 2 villes: Savatthi, capitale du pays des Kosalas, et Rajagaha, capitale du pays des Magadhas, villes distantes d'environ 600 km, rencontrant ainsi des personnes appartenant à tous les niveaux de la société contemporaine. Les Ecritures canoniques rapportent des discussions qu'il avait entamées avec des dirigeants politiques, des chefs militaires, des grands négociants, des brahmanes, des ascètes, des riziculteurs, et même de simples villageois.

[La particularité du message](#)

Par rapport aux systèmes philosophico-religieux de son époque répandus largement dans le bassin moyen du Gange, la particularité de la position du Bouddha se situe dans plusieurs domaines.

le Guru Granth Sahib

publié le 23 juin 2010 22:38 par thera 2553

et voici la Bible des Sikhs:

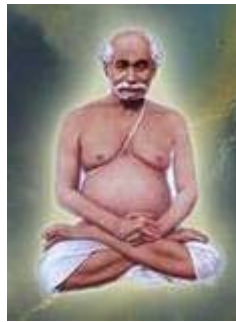
<http://www.granthsahib.com/>

le souffle, le son et le 3ieme oeil

publié le 20 mai 2010 23:31 par thera 2553

<http://pagesperso-orange.fr/jean-paul.barriere/kriya/aperus.htm>

APERCUS SUR LE KRIYA YOGA



(notes : aperçus sur le kriya yoga : les textes ci-dessous sont extraits des cahiers écrits par Lahiria Mahasaya transmis à son petit-fils.)

Chacun doit admettre que dans le temple du corps, Dieu réside entre les sourcils sous la forme d'une âme sensible, le Jivatma de l'être animé.

Si le mental est calme et fixé entre les sourcils, l'âme ou kustatha Brahman est à notre portée.

En fermant la porte des sens en intériorisant le mental pour le fixer entre les sourcils et en pratiquant la sadhana enseignée par le guru, le sadhaka obtiendra la réalisation.

Celui qui peut réunir le prana et le mental en kustatha et qui peut visualiser l'Être Suprême est libéré de la chaîne des naissances et des morts.

Kustatha, c'est le troisième oeil, là où la vision intérieure apparaît pour celui qui est en communion avec l'infini ; il pose des questions à son propre soi et obtient des réponses.

Un yogi en pratiquant le yonimudra peut percevoir en ajna une lumière dorée de forme ronde dont le centre est sombre et dans cette partie sombre, il verra un point qui ressemble à un œil ; le point qui se trouve au centre de kustatha est la caverne de l'union avec le vide absolu ; celui qui abandonne sa demeure terrestre en visualisant ce point est un Mahatma et ne renaît plus ; ce que l'on pense à l'instant de la mort, on le devient dans la vie suivante.

Kustatha possède 3 chakras : 1) est un chakra brillant, le 2 eme est sombre et à l'intérieur est le chakra semblable à une étoile.

Par la pratique du kriya, le troisième œil s'ouvre ; le troisième œil est le guru que l'on vénère.

« A l'intérieur de la splendeur de kustatha se trouve une couleur bleue ; dans ce bleu, j'ai vu un point blanc et dans ce point, j'ai vu un homme ; Il est l'Être Suprême ».

Si le souffle est progressivement ralenti, la respiration s'arrête et l'immobilité s'établit ; cette immobilité est yoga.

Un yogi doit écarter trois obstructions ou nœuds : langue, cœur et le nœud à la base de la colonne vertébrale.

Celui qui peut amener le prana agité en ajna chakra, pour celui-là l'âme est son ami constant le plus proche. ; cet être est absolument chaste ; reta signifie semence de vie ; le sperme est l'énergie de prana ; celui qui peut ralentir les vibrations du prana et qui le fixe en ajna est dit être chaste ; l'homme qui évite les rapports sexuels ou qui refrène par la force tout ce qui a trait à la sexualité n'est pas chaste. Les époux ne doivent avoir des rapports que deux fois par mois car c'est ainsi que le mental reste calme.

La passion charnelle est inhérente au corps physique ; tant que le prana est dynamique, l'attraction existe même chez les êtres les plus éveillés ; quand le prana est calmé ou que le mouvement du souffle cesse, alors toutes les attractions physiques disparaissent.

Pranayama

Le pranayama comporte trois phases ; inhalation (rechaka), exhalation (puraka) et rétention (kumbaka).

Yogiraj (Lahiri Mahasaya) indique qu'il est bon d'augmenter inhalation et exhalation ; c'est ainsi que le samadhi se produit et que la libération est obtenue.

Après l'arrêt complet de la respiration, il se produit une extase intense.

En connaissant les cinq éléments : terre, eau, feu, air, éther, on obtient la connaissance des cinq éléments extérieurs en se concentrant sur les chakras.

Si le mental peut se placer dans le point de la caverne au centre de kustatha, l'atome de conscience apparaît et l'essence véritable et l'ésotérisme de la religion sont révélés.

« J'ai placé la langue dans la cavité palatale ; dans cette position en pratiquant constamment Atmakarma, le son du Omkara que j'entends est le mantra fondamental. » Si le khechari est accompli alors l'accès à la vision de Brahma est ouvert.

Règles de vie :

Pour pratiquer le kriya, il est nécessaire de prendre des aliments digestes et de manger moins. La nourriture ne doit pas être ni trop froide, ni trop chaude ; ni trop épicée, ni acide, ni préparée longtemps à l'avance ; il est nécessaire d'attendre trois heures pour pratiquer le kriya ; la durée du sommeil doit être de cinq à six heures. Les époux ne doivent avoir des rapports que deux fois par mois car c'est ainsi que le mental reste calme. Si l'appel de la chair vient le perturber qu'il pratique trois ou quatre pranayamas.

Pour pratiquer le kriya, il n'y a pas de règles précises concernant le lieu, le temps ou l'orientation

du siège ; il n'est pas nécessaire de pratiquer à des heures bien précises.

La pratique :

Pour pratiquer le kriya, il faut veiller à ce que la poitrine, le menton et le cou soient sur une ligne verticale ; il ne faut pas prendre de bain au lever du jour, ni porter des choses très lourdes, ni marcher rapidement, ni jeuner trop longtemps ; ne rien faire qui puisse accélérer ou ralentir la respiration.

Le kriya ne doit pas être exécuté par orage; exécuté le matin annihile les fautes de la nuit ; et le soir les fautes de la journée.

Le nombre de kriyas doit être augmenté l'hiver et le printemps.

Le kriya comprend cinq points : Talabya, pranayama, Naevi-kriya, yonimudra et mahamudra.

Ces cinq points forment la première partie du kriya. Lorsque le disciple a achevé cette première partie, il est apte pour la deuxième partie.

Les yeux fermés naturellement, la racine de la langue retournée vers le haut, ferme l'ouverture de la cavité paratale ; le bout de la langue pénètre dans le milieu du palais et la racine demeure fixée sous le palais ; ainsi dans l'état de khechari en pratiquant continuellement inhalation et expiration, la respiration cesse totalement ; il atteint l'état de kevala kumbaka.

Il est bon de garder la langue toujours retournée, car le kriya doit être pratiqué en retournant la langue.

Lorsque l'inhalation est terminée, l'expiration commence ; mais entre ces deux mouvements apparaît un bref instant d'immobilité ; entre inhalation et expiration, et entre expiration et inhalation l'état statique (kumbaka)

Devrait être allongé par le pranakarma ; c'est la base et l'origine et l'état transcendantal du kriya.

Si le souffle stoppe naturellement et si le pranakarma est pratiqué intérieurement sans discontinuité survient l'état de kevala kumbaka ; c'est l'état sans souffle.

Dans ce pranayama interne le mouvement de l'inhalation et de l'expiration est stoppé.

Le sens de l'inhalation et de l'expiration appelée « kal rupi » ou « hong-sau ».

En apaisant le mental agité en lui ôtant tout support, en immobilisant le souffle sans obstructions ou support, c'est à dire en se concentrant sur kustatha sans rien visualiser par le mental ou l'imagination, on se baignera dans le royaume du pèlerinage suprême ; ceci se nomme khechari.

Dans la sadhana du kriya yoga, Yogiraj a expliqué comment le mental et le prana devaient se plonger à ce point de jonction des fleuves, en ajna chakra ; c'est le pèlerinage suprême ; c'est la sadhana intérieure et le premier devoir de tous les humains.

Par le travail sacré continue du kriya, nada (le son intérieur) qui émane de Brahma est nettement perçu sans l'aide de l'imagination.

Il ne faut pas faire ce pranayama en pressant sur les narines, parce que l'air se trouve stoppé de force et kumbaka est produit contre la nature, ce qui donne des risques de maladie. Ceci indique que le pranayama pratiqué par des chercheurs peu intelligents qui bloquent les narines avec les doigts est rejeté par les yogis.

Quand le kriya sera exécuté spontanément sans stopper le mental sur les six chakras, le kriyaban sera alors capable de parler de tout.

En outre si le kumbaka se produit, le yogi atteint un point qui lui permet de quitter son corps à volonté.

En pratiquant régulièrement le pranayama l'inhalation et l'expiration disparaîtront ; c'est l'état statique ; ce n'est qu'à partir de cet état que l'état extatique kevala kumbaka peut exister.

Le meilleur moment pour pratiquer la sadhana se situe deux heures avant le lever du soleil.

« J'ai pu observer différentes sortes de chambres et de portes en kustatha, c'est à dire la manifestation des six chakras ».

« J'ai atteint cet état merveilleux dans lequel le mouvement respiratoire est entièrement stoppé ».

« L'inhalation et l'expiration extérieures qui se produisent sans arrêt par les narines ont totalement stoppé ».

La passion charnelle est inhérente au corps physique ; tant que le prana est dynamique, l'attraction existe même chez les êtres les plus éveillés ; quand le prana est calmé ou que le mouvement du souffle cesse, alors toutes les attractions physiques disparaissent.

Quand « apana » pénètre en anahata chakra (le cœur), on peut entendre dix sons différents : chi,chi,chi, gong, clochette, conque, vina, flûte, tambour, cloche. De chaque côté des tempes un son est perçu, c'est le son d'anahata chakra.

En kustatha demeure l'Être Primordial plus minuscule que le bout du doigt.

La technique de Yogiraj consiste à diriger le prana à l'aide de rechaka et de puraka (inhalation et expiration) dans les six chakras.

Pratiquez le kriya au moins une fois par jour aussi longtemps que possible.

Le pranayama a été divisé en trois échelons :

Adham (inférieur), madhyam (moyen) uttam (supérieur) ; le pranayama du débutant est inférieur : il transpire beaucoup ; puis la pratique s'améliore ; le corps se crispe parfois ; une pulsion intérieure le fait frissonner et trembler : c'est la seconde étape ; puis vient l'excellent

pranayama qui donne au corps l'impulsion pour léviter ; un sifflement se fait entendre.

Dans le pranayama du rajah yoga remis en vigueur par Yogiraj on ne parle que d'inspiration et d'expiration ; il est inutile de provoquer kumbaka ; si les deux façons d'inspirer et d'expirer sont pratiquées intérieurement, la troisième kumbaka se manifestera spontanément.

Mais dans le raja yoga remis en vigueur par Yogiraj, l'inspiration et l'expiration par le nez ou la bouche sont proscrites ; ceci signifie que par le passage d'« ida » et « pingala », ou les deux narines, la fonction d'inspiration et d'expiration du souffle est absente. Cela est complètement interne ; cette action se fait par les airs internes « prana » et « apana ».

Ce processus ne peut-être appris que du guru exclusivement.

Le désir émane du giron et du désir l'enfant naît ; parce que l'union d'une femme et d'un homme ne peut être accompli sans désir ; mais en pratiquant le kriya régulièrement lorsque l'état de cessation des désirs ou état transcendantal du kriya est atteint , le soi devient Brahma et si la respiration cesse, le désir cesse.

Kevala kumbaka est l'état de cessation du souffle qui se produit d'une façon naturelle pendant la pratique régulière du pranayama ; c'est pourquoi vous devez garder constamment le mental au-dessus afin que le soi puisse percevoir le vrai Soi.

Le triangle à l'intérieur de kustatha, c'est de ce point que part le mouvement du souffle vital ; « Un point aussi minuscule qu'une graine de moutarde a été vu dans le triangle ; il grossit et devient visible, puis se transforme en une petite étoile ».

Avec l'arrêt du souffle, un bonheur intense survient et dans la splendeur lumineuse, les six chakras de « sushumna » sont visibles. En pratiquant ce pranayama une lumière intense se manifeste puis dans cette lumière prenant l'apparence d'un serpent se tient sur le phallus.

En pratiquant « dhyana », place le mental agité sur le son « omkara » ; alors viendra une merveilleuse visualisation.

« La langue retournée à pénétrer dans la narine droite puis dans la gauche et dans cette position l'inspiration et l'expiration se produisent intérieurement ; le son shi shi émane pendant la pratique ».

L'ambrosie qui coule du « sahasrara » dans la cavité palatale et qui est recueillie par la pointe de la langue retournée est l'eau causale ; celui qui absorbe cette eau peut atteindre l'immortalité.

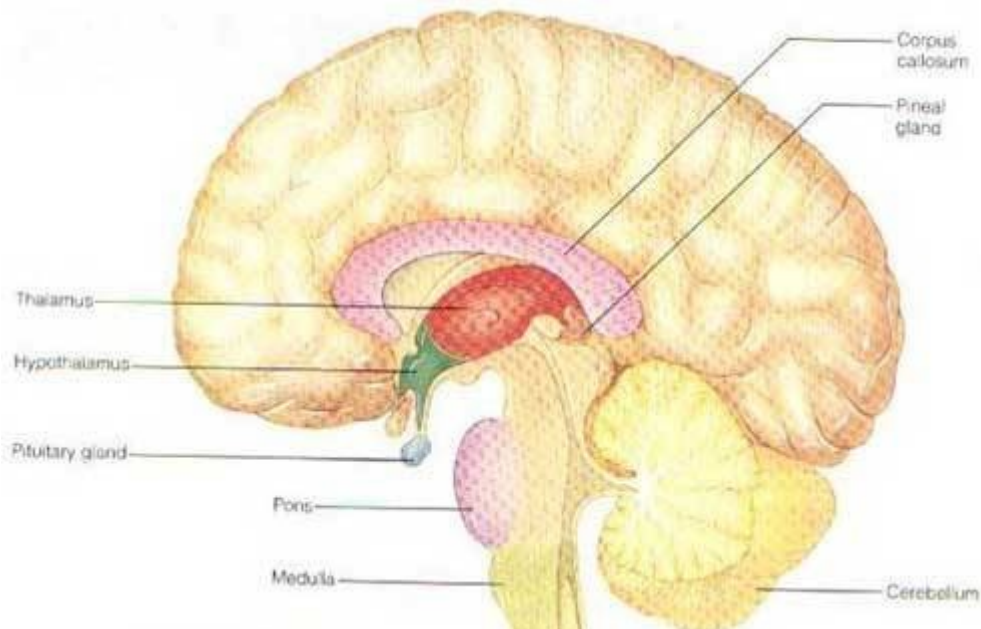
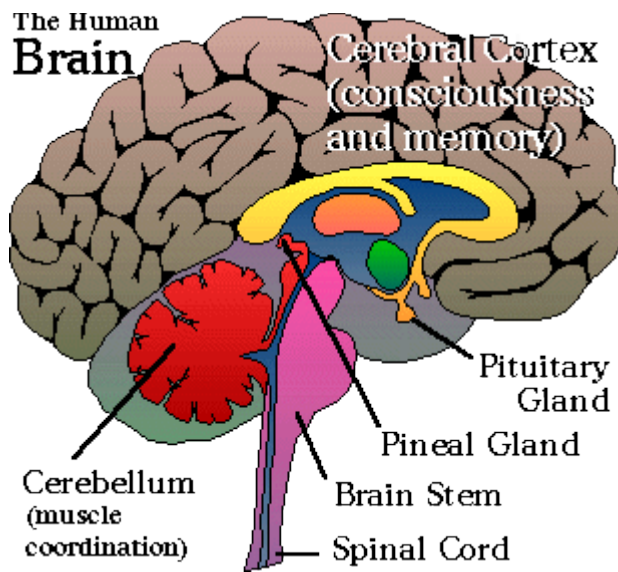
Le lotus à deux pétales d' « ajna chakra » tel qu'il devrait être visualisé :

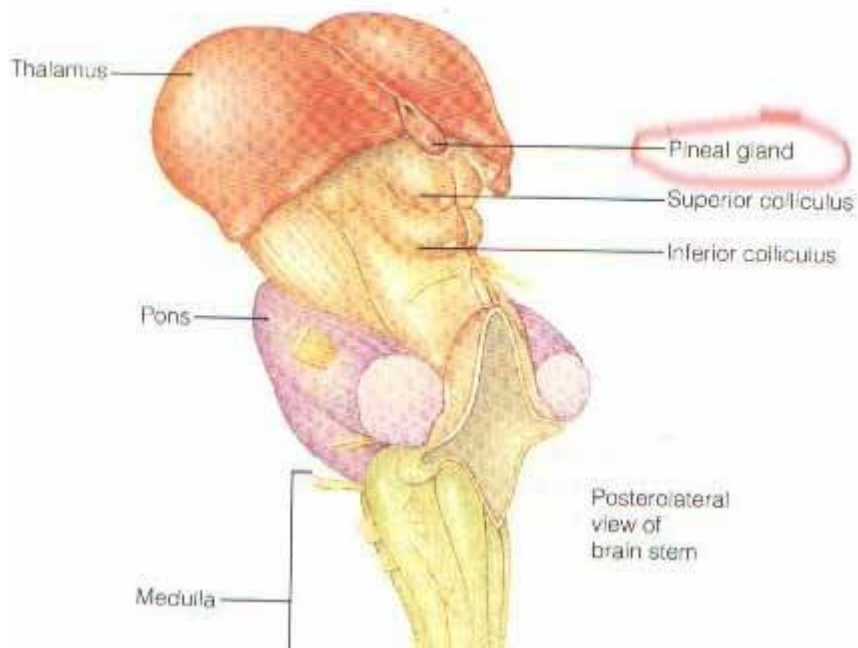


3d eye-pineal

publié le 27 mai 2010 23:08 par thera 2553

Third Eye - Pineal Gland





The pineal gland (also called the pineal body, epiphysis cerebri, epiphysis or the "third eye") is a small endocrine gland in the vertebrate brain. It produces melatonin, a hormone that affects the modulation of wake/sleep patterns and photoperiodic (seasonal) functions.

The pineal gland is shaped like a tiny pine cone, hence its name.



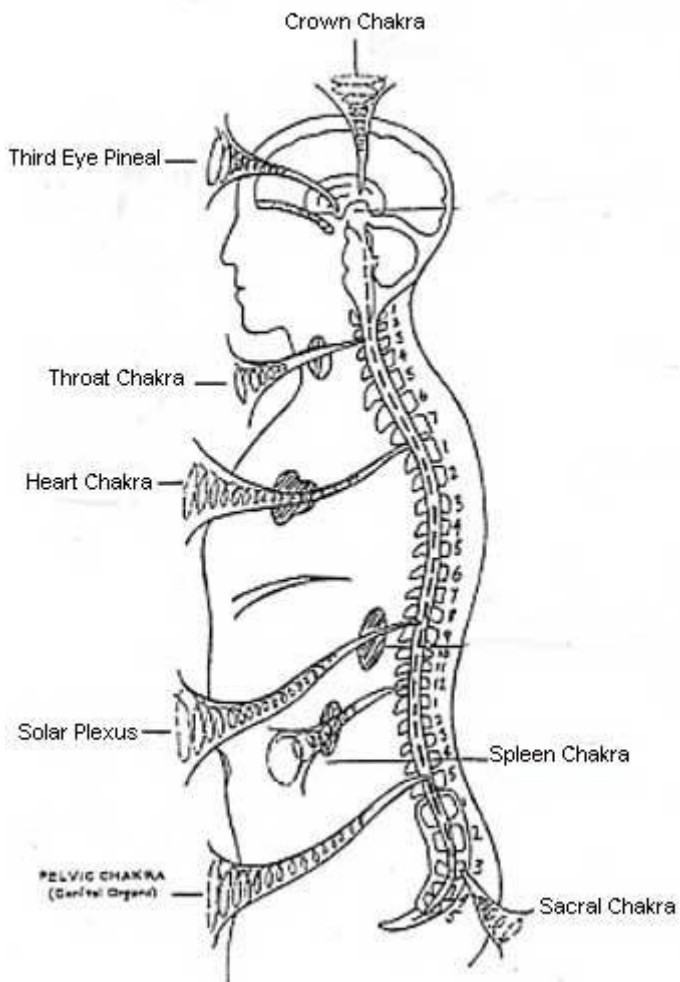
Pine Cone Pineal Gland

The pineal gland is located near to the center of the brain, between the two hemispheres, tucked in a groove where the two rounded thalamic bodies join. Unlike much of the rest of the brain, the pineal gland is not isolated from the body by the blood-brain barrier system. It is reddish-gray and about the size of a pea (8 mm in humans), located just rostral-dorsal to the superior colliculus and behind and beneath the stria medullaris, between the laterally positioned thalamic bodies. It is part of the epithalamus. It is a midline structure, and is often seen in plain skull X-rays, as it is often calcified. Calcification is typically due to intake of the fluoride found in water and toothpaste. It was the last endocrine gland to have its function discovered.

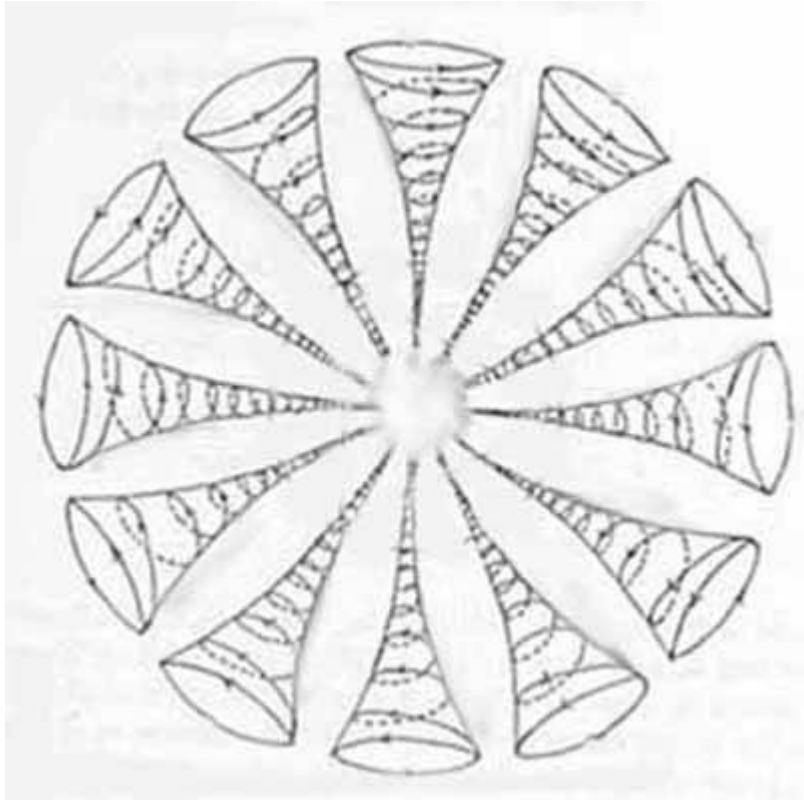
Metaphysics

The pineal gland's location deep in the brain seems to intimate hidden importance. In the days before its function as a physical eye that could see beyond space-time was discovered, it was considered a mystery linked to superstition and mysticism.

Today it is associated with the sixth chakra whose awakening is linked to prophecy and and increased psychic awareness as consciousness ascends.



Chakras Spiraling Wheels or Cones of Energy



12 Around Spiraling Cones of Creation

The pineal gland, or third eye, is located in the geometric center of the brain. This correlates to the location of the Great Pyramid in the center of the physical planet.

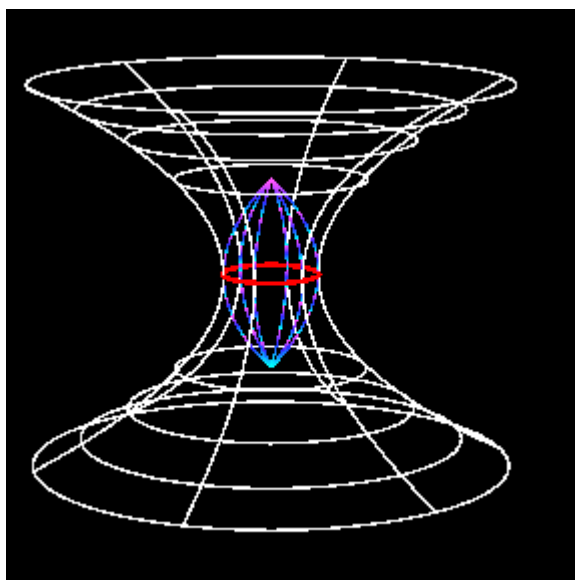
All-Seeing-Eye and Eye Symbol



This pineal gland is activated by Light, and it controls the various bio-rhythms of the body. It works in harmony with the hypothalamus gland which directs the body's thirst, hunger, sexual desire and the biological clock that determines our aging process. When it awakens, one feels a pressure at the base of the brain.

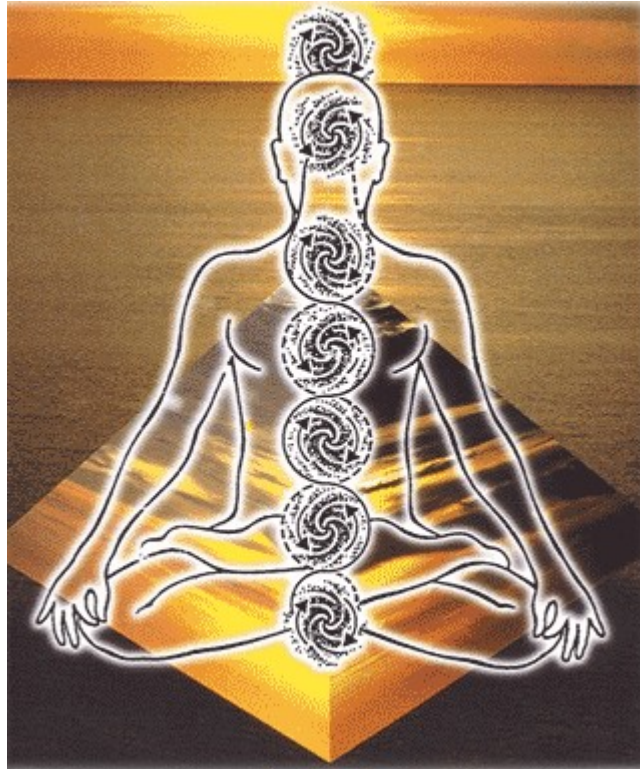
While the physiological function of the pineal gland has been unknown until recent times, mystical traditions and esoteric schools have long known this area in the middle of the brain to be the connecting link between the physical and spiritual worlds. Considered the most powerful and highest source of ethereal energy available to humans, the pineal gland has always been important in initiating supernatural powers. Development of psychic talents has been closely associated with this organ of higher vision.

When awakened, the third acts as a 'stargate' that



sees beyond Space-Time into Time-Space.

To activate the 'third eye' is to raise one's frequency and moving into higher consciousness - all is a consciousness experience perceived through the Eye of Time or Third Eye. Meditation, Visualization Yoga, and all forms of Out of Body travel, open the Third Eye and allow you to 'see' beyond the physical. As you practice, you will get it faster and more frequently. Your psychic abilities will increase as well as your dream time messages. You may first begin with your eyes closed, but as you practice, you will be able to open your third eye by focusing your attention and receiving messages with your physical eyes open. Planetary vibration/frequency is accelerating exponentially, allowing souls to peer into other realms far more easily than in the past. Frequency will continue to rise until consciousness evolves out of the physical in the next few years.



Kundalini

The pineal gland corresponds with divine thought after being touched by the vibrating light of Kundalini. starts its ascent towards the head center after responding to the vibrations from the 'light in the head.' The light is located at the top of the sutratma, or 'soul thread', which passes down from the highest plane of our being into the physical vehicle.

Clairvoyance-3iemeOeil-glande pituitaire

publié le 27 mai 2010 19:57 par thera 2553 [mis à jour : 27 mai 2010 22:40]

Clairvoyance

Le mot clairvoyance signifie "voir clair" ou faculté (de la vision physique) de voir dans les mondes invisibles. C'est une faculté latente chez tous et que finalement chaque être humain possédera au cours de son épanouissement spirituel. Ayant acquis cette vue spirituelle, on peut alors faire pour soi-même des investigations dans des domaines comme [la condition de l'Esprit humain avant la naissance et après la mort, et la vie dans les mondes invisibles](#).

note bibi

c'est aussi la définition claire du pouvoir supranormal (suparamondain) du 3ième oeil, que donne le bouddhisme théravadin. Il peut s'acquérir par un entraînement spécifique prenant comme point de départ l'obtention du 4ième jhana (voir *Visuddhimagga*). Les moines de la Forêt en Thaïlande sont connus pour la maitrise de cet entraînement..

Sri Aurobindo en avait développé la maitrise car il allait à souhait dans les mondes d'en haut et d'en bas.

Bien que chacun de nous possède naturellement cette faculté, il faut un effort persistant est nécessaire pour la développer de façon positive, ce qui paraît être puissamment dissuasif. Si elle pouvait être achetée, beaucoup paieraient le prix fort. Mais [peu nombreux sont ceux qui consentent à vivre la vie requise pour l'éveiller. Cet éveil ne s'obtient que par un effort patient et persévérant](#). Il ne peut pas être acheté; il n'existe pas non plus de route royale pour l'acquérir .

Il existe deux sortes de clairvoyance .

La clairvoyance positive, ou volontaire, est celle dans laquelle l'individu peut à volonté voir et faire des investigations dans les mondes intérieurs; il est maître de lui-même et de ce qu'il fait. Ce type de clairvoyance se développe par une vie pure et de service; l'individu doit être soigneusement instruit de son usage afin qu'il soit totalement efficace et utile.

note bibi

c'est le genre de vie des moines Thai de la Forêt qui vivent reclus dans des koutis, ne mangent qu'une fois le matin, et le reste du temps méditent dans leur kouti, isolés des autres dans la forêt. Chaque monastère est en fait un petit bout de forêt avec kelkes koutis, et une étendue d'eau.

La clairvoyance négative, ou involontaire, existe, quand les scènes des mondes intérieurs se présentent à l'individu tout à fait indépendamment de sa volonté; il voit ce qu'on lui donne à voir et ne peut en aucune manière être le maître de sa vision. Ce type de clairvoyance est dangereux, il laisse l'individu exposé à être possédé par des entités désincarnées et, en mettant les choses au pire, il risque que sa vie, dans ce monde et dans le suivant, ne lui appartienne pas.

Dans le cerveau se trouvent deux petits organes qu'on appelle le corps pituitaire (hypophyse) et la glande pinéale. La science médicale n'a que peu de chose à dire à leur sujet et appelle la [glande](#)

pinéale ou "troisième oeil atrophié", bien que ni cette glande, ni le corps pituitaire ne sont en train de s'atrophier. Ceci embarrasse beaucoup les savants, car la nature ne conserve rien d'inutile. Dans tout le corps, nous trouvons des organes qui s'atrophient ou se développent.

Cependant, le corps pituitaire et la glande pinéale appartiennent encore à une autre classe d'organes qui, pour le présent, n'évoluent ni ne dégénèrent, mais sont dormants. Dans un lointain passé, quand l'homme était en contact avec les mondes intérieurs, ces organes étaient les moyens d'y accéder et ils le seront à nouveau dans une phase ultérieure. Ils étaient connectés avec le système nerveux involontaire, ou sympathique. Dans un passé plus récent (pendant la Période de la Lune, la dernière partie de l'Époque Lémurienne et la première partie de l'Époque Atlantéenne) l'homme voyait les mondes intérieurs; des images se présentaient à lui tout à fait indépendamment de sa volonté. Les centres de perception de son corps du désir tournaient dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (suivant d'une manière négative le mouvement de la Terre qui tourne sur son axe dans cette direction), comme le font aujourd'hui les centres de perception des "médiuns". Chez la plupart des gens, ces centres de perception sont inactifs, mais un développement approprié les fera tourner dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est là le point difficile du développement de la clairvoyance positive.

Le développement de la **clairvoyance négative, ou médiumnité**, est plus facile parce qu'il est simplement le réveil d'une faculté de miroir que l'homme possédait à une époque reculée, par laquelle le monde extérieur se reflétait involontairement en lui. Cette faculté se conserva par la suite grâce aux mariages consanguins. Chez les médiums contemporains, ce pouvoir est intermittent, ce qui explique pourquoi à certains moments ils peuvent "voir" et à d'autres moments ils échouent complètement, sans raison apparente.

Dans le corps du désir du clairvoyant volontaire correctement développé, les courants du corps du désir tournent dans le sens des aiguilles d'une montre et brillent d'une splendeur éblouissante qui surpasse de beaucoup la brillance du corps du désir d'une personne ordinaire. Les centres de perception du corps du désir autour duquel tourbillonnent ces courants, donnent au clairvoyant volontaire le moyen de percevoir les choses du Monde du Désir et il voit et observe à volonté. La personne dont les centres tournent en sens contraire des aiguilles d'une montre ressemble à un miroir qui réfléchit simplement ce qui est devant lui; elle est incapable de rechercher des informations.

C'est là une des **différences** fondamentales qui existe **entre un médium et un clairvoyant** correctement développé. Il est impossible pour la plupart des gens de distinguer l'un de l'autre. Cependant, il existe un critère infaillible: jamais un clairvoyant correctement développé n'exercera cette faculté pour de l'argent ou tout autre avantage, pas plus qu'il ne s'en servira pour satisfaire la curiosité, mais uniquement pour aider l'humanité.

On comprend facilement quel grand danger résulterait, pour la société, du mauvais usage du pouvoir de clairvoyance volontaire permettant d'observer et de voir à volonté, si ce pouvoir était entre les mains d'une personne indigne. Elle pourrait lire les pensées les plus secrètes. C'est pourquoi **l'aspirant à la vue et à la pénétration spirituelles doit avant tout donner la preuve de son désintéressement**. L'Initié est tenu par les serments les plus solennels de ne jamais utiliser ce pouvoir pour son intérêt personnel si peu que ce soit.

La clairvoyance correctement développée est la seule dont on se serve pour faire des recherches sur des faits occultes et c'est la seule qui puisse être utilisée dans ce but. Par conséquent, l'aspirant doit éprouver, non pas le désir de satisfaire une curiosité vaine, mais le désir sacré et désintéressé d'aider l'humanité. A défaut d'un tel désir, il est impossible de faire des progrès dans l'acquisition de la clairvoyance positive.

Pour retrouver le contact avec les mondes intérieurs, il est nécessaire d'établir la connexion de la glande pinéale et du corps pituitaire avec le système nerveux cérébro-spinal et de [réveiller le corps pituitaire et la glande pinéale](#). Cela fait, l'homme aura à nouveau la faculté de percevoir les mondes intérieurs, mais à un degré plus élevé que dans le passé, parce que cette faculté sera reliée au système nerveux volontaire et, par conséquent, sous le contrôle de sa Volonté. Cette faculté de perception intérieure lui ouvrira toutes les voies de la connaissance et il aura à son service un moyen d'acquérir des informations, en comparaison duquel toutes les autres méthodes de recherche ne sont que jeux d'enfants.

[L'éveil de ces organes se fait par l'entraînement ésotérique](#) suivant: la plupart des gens dépensent leur force sexuelle pour la gratification des sens, alors qu'elle devrait être légitimement utilisée pour la génération. Quand l'aspirant à la vie supérieure commence à réprimer ces excès et à consacrer son attention à des pensées et des efforts spirituels, la force sexuelle non utilisée commence à s'élever. Elle s'élève en un volume croissant, traversant le cœur et le larynx, ou bien l'épine dorsale et le larynx, ou les deux, puis passe directement entre le corps pituitaire et la glande pinéale vers le point à la racine du nez où siège l'Esprit .

Toutefois ce courant, quelle que soit son importance, doit être développé dans une certaine mesure avant que le véritable entraînement ésotérique ne commence. Ce n'est pas seulement un accompagnement nécessaire, mais une condition préalable à tout travail conscient dans les mondes intérieurs. Aussi l'aspirant doit-il mener, pendant un certain temps, [une vie morale consacrée à des pensées spirituelles](#), avant qu'il ne soit possible de commencer le travail qui lui donnera la connaissance personnelle des royaumes hyperphysiques et qui lui permettra de devenir, dans le sens le plus vrai, un aide de l'humanité.

note bibi

[La vie morale des moines bouddhistes théravadins](#) est basée sur le *Vinaya* code moral, il comprend pas moins de 227 règles, le laïc n'est astreint qu'à 5 préceptes.

Quand le candidat a vécu de cette manière pendant un temps suffisant pour établir un courant d'énergie spirituelle et qu'on le trouve digne et qualifié de recevoir une instruction ésotérique, on lui enseigne certains exercices destinés à faire vibrer le corps pituitaire. Cette vibration le pousse à heurter et à faire légèrement dévier la ligne de force la plus proche qui, à son tour, agit sur la ligne de force la plus proche, et ainsi de suite jusqu'à ce que la force de la vibration soit épuisée.

Quand ces lignes de force ont été suffisamment déviées pour atteindre la glande pinéale, le but recherché est atteint: un pont entre les deux organes a été jeté. C'est un pont entre le Monde Physique et le Monde du Désir. Dès qu'il est construit, l'homme devient clairvoyant et peut

diriger son regard là où il veut. Il voit à la fois l'intérieur et l'extérieur des objets solides. *L'espace et la solidité, en tant qu'obstacles à son observation, ont cessé d'exister.*

Il n'est pas encore un clairvoyant expérimenté, mais il est clairvoyant à volonté, un clairvoyant volontaire. La faculté qu'il possède diffère de beaucoup de celle du médium.

La personne chez laquelle ce pont a été une fois construit, est toujours assurée de pouvoir *entrer en contact avec les mondes invisibles*, la connexion pouvant être établie ou interrompue à volonté. Peu à peu, l'observateur apprend à discipliner la vibration du corps pituitaire de façon à pouvoir entrer en contact avec telle région des mondes intérieurs qu'il désire visiter. Cette faculté est entièrement soumise à sa volonté. Point n'est besoin pour lui d'entrer en transe, ou de faire quoi que ce soit d'anormal pour élever sa conscience jusqu'au Monde du Désir. Il lui suffit de vouloir voir, et il voit.

Toutefois, ayant obtenu cette faculté, le néophyte doit maintenant apprendre à comprendre ce qu'il voit dans le Monde du Désir. De nombreuses personnes pensent que toute la vérité est immédiatement accessible au clairvoyant, et que, quand il peut "voir", il "sait tout sur tout" en ce qui concerne les mondes supérieurs. C'est là une grande erreur.

Nous savons que nous sommes loin d'avoir une connaissance universelle des choses que nous voyons dans le Monde Physique. Il faut beaucoup d'études et de persévérance pour connaître seulement une partie infinitésimale des objets physiques que nous manipulons chaque jour.

Dans le Monde Physique, les choses sont denses, solides et ne changent pas d'apparence en un clin d'oeil. Dans le Monde du Désir, elles se transforment de la manière la plus inopinée. C'est là une source d'erreurs continues pour le clairvoyant involontaire négatif et même pour le néophyte qui pénètre dans ce monde sous la conduite d'un instructeur; cependant, l'enseignement qu'il reçoit l'amène bientôt au point où il peut percevoir la Vie qui cause le changement de la Forme et la connaître telle qu'elle est, malgré tous les changements possibles et énigmatiques.

Par conséquent, les clairvoyants doivent d'abord être entraînés avant que leurs observations puissent avoir une valeur réelle; et plus ils sont compétents, plus ils sont modestes en parlant de ce qu'ils voient; et plus ils ont d'égards pour les versions des autres, sachant combien il y a à apprendre et le peu qu'un simple investigateur peut en saisir.

Ceci explique aussi les différences dans les rapports qu'on a sur les mondes supérieurs, lesquels sont, pour les gens superficiels, un argument contre l'existence de ces mondes. Ils soutiennent que si vraiment ces mondes existent, les chercheurs doivent nécessairement en rapporter des descriptions identiques. C'est comme si, dans le Monde Physique, vingt personnes étaient appelées à décrire une ville, il y aurait vingt versions différentes; il en est de même pour les rapports des investigateurs des mondes supérieurs. Chacun les voit à sa manière et les décrit selon son point de vue personnel. Le rapport qu'il en fait peut différer de celui des autres, bien que tous soient fidèles du point de vue personnel de chaque observateur.

Il y a aussi une autre, et très importante distinction à faire. Le pouvoir qui permet de percevoir les objets d'un monde n'est pas identique à celui qui permet d'y pénétrer et d'y agir. Le clairvoyant volontaire bien qu'il ait reçu quelque instruction et qu'il soit capable de discerner le

vrai du faux dans le Monde du Désir, se trouve, par rapport à ce Monde, dans la même position qu'un prisonnier derrière les barreaux d'une fenêtre vis-à-vis du monde extérieur-[il peut voir, mais il ne peut pas opérer dans ce monde](#). C'est pourquoi, en temps voulu, de nouveaux exercices lui sont donnés pour [former un véhicule](#) au moyen duquel il peut fonctionner dans les mondes intérieurs d'une manière parfaitement consciente.

La faculté de clairvoyance indique une connexion relâchée entre le corps vital et le corps dense. Durant les époques qui ont marqué l'histoire de notre Terre, où tous les hommes étaient involontairement clairvoyants, c'était le relâchement de cette connexion qui en était la cause. Depuis cette époque, le corps vital est devenu beaucoup plus étroitement relié au corps dense chez la majorité, mais cette connexion est relâchée chez tous les sensitifs.

C'est cette connexion qui fait la différence entre un "psychique" et une personne ordinaire qui n'est consciente que des vibrations perçues par l'intermédiaire des cinq sens. Tous les êtres humains doivent passer par cette connexion étroite des véhicules et expérimenter la limitation de conscience qu'elle entraîne.

Il y a donc [deux classes de sensitifs](#): ceux qui ne sont pas encore fermement incorporés dans la matière (telles les races moins évoluées et ceux qui ont pratiqué l'endogamie) et ceux qui sont à l'avant-garde de l'évolution. Ces derniers émergent du nadir de la matérialité et se divisent aussi en deux groupes: volontaire et involontaire.

Quand la connexion entre le corps vital et le corps dense est quelque peu lâche, l'individu sera sensible aux vibrations spirituelles et, s'il est positif, pourra par sa propre volonté développer ses facultés spirituelles, vivre une vie spirituelle et, à un moment, recevoir l'enseignement nécessaire pour devenir un clairvoyant développé, maître de sa faculté à n'importe quel moment et libre de l'exercer à son gré.

Si une personne a ce léger relâchement entre le corps vital et le corps dense, mais est d'une nature négative, elle est sujette à devenir la proie d'esprits désincarnés à la recherche d'un médium.

Quand le lien entre le corps vital et le corps dense est très relâché, de sorte que le corps vital puisse se retirer, et si le sujet est de nature positive, il peut devenir un Aide Invisible capable de séparer à volonté les deux éthers supérieurs de son corps physique et de les employer comme véhicule de perception sensorielle et de mémoire. Il peut alors fonctionner consciemment dans le Monde Spirituel et en rapporter le souvenir de ce qu'il y aura fait, de sorte que lorsqu'il quitte le corps dense la nuit, il prend part en pleine conscience à la vie dans les Mondes Invisibles, tout comme après notre réveil au matin, nous vaquons à nos activités de ce monde.

Lorsqu'une personne a ce relâchement entre le corps vital et le corps dense et qu'elle est de nature négative, les entités liées à la terre et qui cherchent à s'y manifester peuvent soutirer son corps vital par la rate et utiliser temporairement son éther pour matérialiser des formes et rendre cet éther au médium lorsque la séance est terminée.

Comme le corps vital est le véhicule par lequel sont spécialisés les courants solaires qui nous donnent la vitalité, le corps du médium, au moment de la matérialisation, diminue parfois presque

de moitié parce qu'il est privé du principe vitalisant. Sa chair devient flasque et la flamme de la vie y est faible. La séance terminée, le médium s'éveille à sa conscience normale et éprouve une immense fatigue.

Le danger de la médiumnité a été traité en détail dans la littérature de *The Rosicrucian Fellowship*. Il suffit de dire qu'il est extrêmement dangereux pour quiconque de devenir négatif au point que ses véhicules et ses facultés peuvent être investies par une entité désincarnée; c'est ce qui arrive lorsqu'un médium "travaille". L'entité peut contrôler le médium au point qu'il ne puisse plus avoir de choix dans quoi que ce soit, et ne vive qu'en fonction des souhaits de l'entité. Ce contrôle peut continuer même après sa mort si l'entité s'empare de son corps du désir. Il est alors extrêmement difficile de s'y soustraire.

En plus de ces différents types de clairvoyance, **tous les enfants sont clairvoyants**, du moins pendant les premières années de leur vie. Le temps durant lequel ils conservent cette faculté dépend de leur avancement spirituel et aussi de leur milieu, car tous les enfants font part de ce qu'ils voient à leurs aînés et leur faculté de clairvoyance est perturbée par leur attitude trop souvent moqueuse envers leur "imagination"; ils apprennent bientôt à garder ces choses pour eux.

Ainsi nous voyons que la clairvoyance existe, qu'elle soit positive ou négative; ce n'est que par la clairvoyance positive que l'individu peut voir de façon juste, faire des recherches dans les mondes intérieurs et avancer le long du sentier de l'évolution. La clairvoyance négative ne peut pas être considérée comme un instrument sûr d'investigation et apporte souvent la situation hautement indésirable d'être sous un contrôle extérieur et peut entraîner une régression dans l'évolution de l'individu concerné.

note bibi

Attention à ne pas confondre 3ième oeil et lumière blanche.

Les 2 visions sont des visions internes car obtenues les yeux fermés.

Le 3ième oeil donne l'accès à une vision interne réelle, comme la vision physique standard, j'en ai fait l'expérience avec l'ayahuasca en amazonie. Par contre, la lumière blanche n'est que de la "lumière blanche", qui n'est pas forcément centralisée à la vision frontale, mais qui occupe tout le volume du corps une fois bien maîtrisée - c'est ce que l'on appelle le Corps de Lumière je crois.

J'aime ma souffrance?

publié le 6 mai 2010 02:21 par thera 2553 [mis à jour : 22 juin 2010 02:24]

Je me réjouis de mon passé, c'est ma souffrance
 c'est ma propriété, c'est ma mémoire, je ne peux m'en passer
 je suis accroché à mes attentes, à mon futur
 c'est mon rêve, je veux rester dans les nuages, dans l'imagination

je ne veux surtout pas:

- être Aware du moment Présent,
- être Aware de l'esprit,
- être Aware du corps,
- être Aware de la belle Respiration,
- être Aware de la belle Lumière

je ne veux surtout pas me libérer de ces chaînes qui me conditionnent de vie en vie,
 j'y suis tellement habitué que l'idée de m'en séparer me fait peur,
 je ne souhaite pas la Paix, la Joie, le Bonheur dans mon cœur,
 mais plutôt un cauchemar permanent, c'est tellement mieux!

purifier pensées, paroles, actions: quelle horreur
 porter mon boulet de souffrance, c'est ma satisfaction
 je veux rester dans la permanence de cet attachement,
 mon destin est de ne pas lâcher-prise sur cette propriété personnelle.

la Mort qui frole mon épaule depuis ma naissance me sourit,
 ne suis-je pas au bord du gouffre des lamentations?

suis-je sur le bon chemin?

y-a-t il un moyen d'y voir clair?



je dédie ce petit poème à toi mon ami Philippe, mais aussi à tous ceux(les) qui souhaitent la délivrance.

la méditation est un chemin parmi d'autres qui conduit à la Liberté,
 mais il y a un préalable, commencer par mettre le passé et le futur de coté en s'asseyant.
 bien sur, on ne se débarasse pas si facilement des (mauvaises) habitudes prises par le mental,

aussi il ya différentes façons de s'en débarasser:

- la plus courante est la récitation continue d'un mantra court qu'on appelle Japa
 (Om pour les hindouistes, Buddho pour les bouddhistes, Satnam pour les sikhs, Om Nama Shivaya
 pour les shivaistes, etc..), cela focalise l'attention de l'esprit sur un mot inspirant qui devient
 vite synonyme de Liberté

- une autre consiste à examiner ces pensées à la lueur de l'esprit d'aujourd'hui,
 cela apporte l'avantage de voir les choses sous un angle différent,
 mais de toutes façons toutes les vues de l'esprit sont fausses: donc on perd son temps.
 Ainsi, quand il y a un accident, souvent 2 témoins racontent le même événement de façon
 différente en étant convaincus, alors voyez-vous le problème?

Je ne vous conseille donc pas cette méthode qui continue à alimenter la source!

- enfin, si on est prêt à jouer le jeu de l'Attention aux pensées,
 on peut regarder, observer les pensées au moment où elles arrivent,
 on s'amuse à classer toutes les pensées en agréables, désagréables et neutres;
 et tout de suite après on les laisse partir.. tout simplement, en ne réagissant pas
 c'est ce qu'on appelle *l'équanimité* (du bouddhisme), le calme de l'esprit, la sagesse.

Si on s'habitue à cette pratique tout au long de la journée,

on esy gagnant sur plusieurs tableaux car:

- **observer les pensées** est le propre de toute méditation,
 donc on devient un méditant dans les activités quotidiennes!
- **lacher-prise** sur ces pensées est l'apprentissage du **détachement**,
 qui est tout simplement **la clé de la Liberté!**
- et on est à la porte de la maîtrise du mental!

alors, on devient *observateur* ?

"Watching, not Being" une expression Thai en anglais:

telle est le secret de la vie et d'une méditation réussie,

il faut observer, scruter sans cesse l'écran du mental pour découvrir les mystères de la vie
 et surtout ne pas le suivre dans ses verbiages, commentaires, etc..

le SILENCE MENTAL (STILLNESS) est la pierre philosophale depuis la nuit des temps.

En résumé, on peut pratiquer le mantra dans un 1er temps car il va donner des résultats positifs
 immédiats et la confiance pour continuer en Paix la méditation formelle.

Et puis pendant la journée, on pourra commencer à jouer un peu le jeu de l'Attention.

Attention, on devient un mordu, enfin le Maître du mental!

prenons le bon cote de la vie, hi hi!

Comment obtenir le contrôle des pensées

publié le 22 juin 2010 02:21 par theras 2553 [mis à jour : 22 juin 2010 03:35]

extrait de <http://www.srichinmoybio.co.uk/blog/>



Très souvent, nous nous retrouvons avec beaucoup de pensées négatives en tête. Ces trains de pensées peuvent devenir très puissants à force de les répéter sans cesse dans notre esprit. Le problème, c'est que plus nous nous concentrons sur les pensées, plus puissantes elles deviennent. Et donc, il peut devenir très difficile de mettre fin à ces cycles sans fin de pensées.

Toutefois, il est possible d'y mettre un terme, voici quelques conseils pour contrôler les pensées.

1. Prendre la décision consciente d'arrêter les pensées (polluantes).

Le problème est que, parfois, on s'attache à certaines idées et problèmes, et inconsciemment on obtient une sorte de plaisir à revenir sur un certain problème / question. Si inconsciemment on continue à inviter ces pensées, on ne sera jamais en mesure de les arrêter. Par conséquent, la première étape est de prendre une décision claire et consciente pour arrêter la répétition de la pensée. On doit prendre conscience de leur impact négatif et ne pas leur permettre d'entrer. Cette étape consciente est une étape indispensable dans le processus conduisant au contrôle de nos pensées.

2. Voir les pensées comme étant des éléments extérieurs.

Lorsqu'on essaye d'arrêter les pensées, cela semble très difficile car on a l'impression qu'elles font partie de notre esprit. Aussi, la deuxième étape est de sentir que les pensées sont extérieures. Quand une pensée apparaît à l'esprit, on observe que cette pensée vient de l'extérieur. C'est un moyen très efficace pour réduire l'impact des réflexions sur notre esprit. Une fois que nous réalisons que les pensées sont distinctes de nous, il devient possible de les arrêter.

3. Qui est-ce qui reçoit les pensées?

Ceci une technique pour essayer de découvrir l'origine des pensées. Chaque fois qu'une pensée apparaît, il suffit de se demander, "[qui est-ce qui pense cela?](#)" Ce que nous faisons est d'essayer de découvrir la source de la pensée. Grâce au fait de se poser cette question on se rend compte qu'il ya une entité qui peut décider d'accepter ou de rejeter les pensées. En se posant la question, on sera en mesure d'arrêter les pensées dès leur entrée. On n'est plus victime du "cycle des pensées", mais on rejette ou donne la vie à des pensées.

4. Saisir les pensées dès qu'elles apparaissent.

Cet exercice exige un effort déterminé de la part de chacun. On doit être vigilant et surveiller toute pensée qui pénètre dans l'esprit. Dès qu'on voit une pensée négative entrer, on la rejette immédiatement et on refuse de la suivre. Plus on suit les pensées, plus il devient difficile de les arrêter après coup. Aussi, il est préférable de les rejeter le plus tôt possible.

5. Changer l'objet d'attention.

Si on a un train de pensées qui a acquis une emprise sur notre esprit, la meilleure solution consiste souvent à simplement faire quelque chose d'autre. On ne doit pas les accepter, mais faire quelque chose qui ne leur donne aucune chance de s'installer. En faisant cela, on ignore complètement les pensées, et elles perdent complètement prise.

["Les mauvaises pensées sont en nous parce qu'on s'identifie à ces pensées.](#)

[Dès qu'on s'identifie à autre chose, elles nous quittent immédiatement.."](#)

- Sri Chinmoy -

6. Meditation

La méditation est la meilleure façon d'apprendre à contrôler les pensées. La méditation implique l'art de la concentration et de calmer l'esprit. Dans la méditation, non seulement on essaie de contrôler les pensées, mais on peut également mettre en avant les qualités intérieures de Paix et d'Unité. Si on peut invoquer le pouvoir apaisant du cœur, alors on utilise une force alternative qui se substitue à l'esprit négatif.

["L'esprit a son propre pouvoir, et maintenant ce pouvoir est plus fort que l'ardeur et la détermination actuelle de méditer. Mais si on obtient de l'aide du cœur, progressivement il sera en mesure de contrôler l'esprit. Le cœur, à son tour, reçoit une aide constante de l'âme, qui est toute lumière et toute puissance."](#)

- Sri Chinmoy -

On devrait méditer chaque jour afin de pouvoir mettre en avant autant que possible la paix de l'esprit. Si on ne médite que quand est envahi de pensées, alors on trouve la méditation très difficile. Mais, si on gagnons la paix de l'esprit par la pratique quotidienne de la méditation, alors on développe des capacités propres à contrôler les pensées.

note bibi.

[Sri Chinmoy](#) est mon maitre à penser du coeur. Je suis devenu l'un de ses disciples en mars 2007, à Lorient. Le principe essentiel de son propos est la Bahkti en tant que maitre Hindou, et la

pratique de la méditation est basée sur l'ouverture du centre du coeur. (on se focalise sur *le coeur*, sans pensées)

Purifier les pensées.(2)

publié le 18 mai 2010 17:52 par thera 2553

Purifier les pensées par la substitution.(2)

(extrait [The Path of Serenity and Insight](#) , de Henepola Gunaratana, p54)

Dans le *VitakkasanthanaSutta*, le Bouddha préconise 5 méthodes d'utilisation des "bonnes pensées" pour éliminer les mauvaises pensées, ici classées en fonction de leur origine, désir, haine, illusion.

Chaque méthode nécessite de substituer la "bonne pensée" à la "mauvaise pensée" en vue de la détruire.

Quand des mauvaises pensées en lien avec le désir, la haine (colère), illusion sont éliminés, elles disparaissent. Alors l'esprit devient ferme, stable, unicentré, concentré (puissant, pénétrant), bien appliqué à l'objet de méditation.

Les 4 autres manières d'éliminer les mauvaises pensées sont:

- de réfléchir, méditer sur leurs inconvénients,
- d'essayer de ne pas faire attention à elles,
- réfléchir à la suppression de l'origine de ces pensées,
- serrer les dents et appliquer la lèvre contre le palais.

Ce conseil est donné à un moine qui s'entraîne pour accéder à de hauts niveaux de concentration (*adhicitta*, jhana).

Le commentaire explique qu'il devrait méditer sur des choses repoussantes de façon à dépasser les pensées de luxure en lien avec les êtres vivants, et sur l'impermanence pour dépasser les pensées de désir en lien avec les objets inanimés. Par ailleurs, il devrait cultiver *Metta* (l'amour inconditionnel) pour éliminer l'aversion envers les êtres vivants et sur les 4 éléments de la nature (et leurs caractéristiques ex: terre dureté et souplesse..) pour éliminer l'aversion envers les êtres inanimés.

commentaire bibi.

sa me fait penser aux méthodes identiques en PNL (hypnose ericksonienne). On peut dire en cela que Milton Erickson est le contemporain du Bouddha. En effet, leur objectif commun est bien la libération de toute souffrance physique et mentale par l'observation empirique du mental.

Comment supprimer les mauvaises pensées?

publié le 14 mai 2010 21:35 par thera 2553 [mis à jour : 14 mai 2010 22:15]

Un discours du Bouddha: le Vitakka-Santhana Sutta (extrait du Majjhima Nikaya no20)
traduit de l'anglais par bibi.

La suppression des pensées perturbatrices.

Ainsi, j'ai entendu un jour le Béni était à Savatthi, dans le parc de Jeta (Jeta's Grove). Il s'adressa aux moines et dit: " Moines", ils lui répondirent " Oui, Révérend", et le Béni parla ainsi: Le moine qui veut atteindre un haut niveau de concentration doit se rappeler régulièrement 5 choses.

Quelles sont ces 5 choses?

- Quand des pensées désagréables liées au désir, à la haine ou à l'imagination viennent à l'esprit du moine sur un objet précis, il devrait - pour se débarrasser de cela - penser à un autre objet qui est lié à des choses agréables. Et alors, les mauvaises pensées disparaissent. Par leur élimination, le mental reste ferme, stable, bien établi, centré sur l'objet de méditation.

perso: c'est une méthode par substitution, par exemple on pense à notre enfant, et cela efface toutes les mauvaises pensées.

- Le moine devrait, pour se débarrasser de l'objet mental perturbateur le remplacer par un autre lié à ses qualités, compétences, aptitudes. Alors, les mauvaises pensées disparaissent, et l'esprit devient ferme et stable sur l'objet de méditation.

- Si les mauvaises pensées persistent, le moine devrait réfléchir, méditer sur les conséquences néfastes de ces mauvaises pensées. Vraiment, les sales pensées stressantes que j'entretiens sont maladroites, me font du tort et me maintiennent dans la souffrance. Alors, ces pensées disparaissent, et l'esprit devient ferme et centré sur l'objet de méditation.

- Sinon, il devrait faire tout son possible pour lacher-prise totale sur cet objet. Alors, ces pensées disparaissent, et l'esprit devient ferme et centré sur l'objet de méditation.

- Sinon, le moine devrait adopter l'attitude d'un homme à l'oeil pénétrant, regardant loin devant et ne faisant pas attention à ce qui est dans son champ visuel immédiat. Alors, ces pensées disparaissent, et l'esprit devient ferme et centré sur l'objet de méditation.

- Ou encore, il devrait rechercher la source originelle de ces mauvaises pensées pour la détruire. Alors,

ces pensées disparaissent, et l'esprit devient ferme et centré sur l'objet de méditation.

- En dernier recours, il devrait serrer les dents et presser la langue sur le palais, ce qui a pour effet de couper les pensées par l'esprit lui-même. Alors, les pensées disparaissent, et l'esprit devient ferme et centré sur l'objet de méditation.

. Ainsi, le moine devient le *maitre de ses pensées*:

- Il pense à ce qu'il veut,

- il ne pense pas à ce qu'il ne veut pas,

- Il a réduit ses instincts, envies irrésistibles comme un gladiateur qui traine son adversaire vaincu dans la poussière. Il a supprimé l'obstacle et réalisé *la fin de la souffrance*.

Le Béni a dit cela, et les moines ont le coeur heureux et approuvent ses paroles.

Le charriot de Lumière

publié le 15 mai 2010 04:38 par thera 2553 [mis à jour : 15 mai 2010 04:47]

Le charriot de Lumière.

La pratique, c'est conduire avec le Mental Silencieux comme cocher du charriot de Lumière. A l'avant du charriot de lumière, il y a *Vitakka* et *Vicara*, les 2 chevaux de tête (les 2 premiers facteurs du Jhana). *Vitakka*, c'est viser le centre de la lumière en face de soi, *Vicara*, c'est l'application soutenue et sans cesse répétée de *Vitakka*. Les 2 chevaux suivants, ce sont le Son et le Souffle. Tous les 2 sont des agents secondaires qui permettent de "faire patienter" l'esprit pour que la lumière puisse de préparer avec plus de puissance à chaque fois qu'elle se présente sur l'écran en face des yeux clos. Ces 4 chevaux sont des "*Causes*", alors que les 2 derniers *Piti* et *Sukha* (plaisir physique et bonheur mental) sont les *effets* de la contemplation de la lumière et de la respiration.

J'utilise la métaphore du Charriot de Lumière pour avoir une image en tête pendant la méditation. En effet, à ce stade je dois m'occuper de tous ces facteurs à la fois avec en plus *Ekaggata*, one-pointedness, être centré à fond sur le centre justement de la lumière.

En fait, ce facteur est le plus important de tous maintenant. De la vitalité de mon effort à rester "scotché" au centre de la lumière pendant un temps très long dépend le succès du déclenchement de l'insertion dans la lumière.. à condition que celle-ci soit suffisamment puissante!

Mais l'un conditionne l'autre! car c'est à force de regarder le centre qu'un point apparaît, puis des volutes qui apparaissent et disparaissent régulièrement, puis une augmentation de la blancheur dans les volutes.

Une fois que la pompe est amorcée de cette manière, un gros travail a été fait, on peut lâcher du mou, je veux dire passer d'acteur à observateur, contempler, "watcher" - sans rien dire -. C'est là que souvent on voit qu'on a un *chuchoteur* constamment en train de nous raconter des histoires; il nous tient la "jaquetance" alors qu'on lui a rien demandé et cela perturbe le processus. Dans ce cas, une bonne petite claque et il va se cacher!

La méditation est à chaque fois un voyage dans le charriot de Lumière, et plus ya de lumière et mieux on prend du plaisir. En attendant, quand la lumière n'est pas assez puissante, on a des yeux de hibou après la méditation hi hi ! De temps en temps, on fait une halte pour se restaurer et reprendre des forces. C'est la "*Cankama*" ou *marche méditative* qui énergise le corps et l'esprit avec un thé au passage!

Bon, je viens de me taper 2 heures non-stop. J'ai forcé comme un malade pour rester "scotché" à l'écran la 1^{ère} heure. Mais, cela a payé vu que la 2^{ème} heure j'étais comme dans du coton, les yeux étaient comme automatiquement bloqués, et je regardais les volutes de lumière se déclencher automatiquement.

En plus, je commence de plus en plus à ressentir comme un détachement du corps et de la conscience.. à suivre, y faut pas se faire de bile, chaque méditation est différente.

Juste revenir à la charge régulier et faire systématiquement une "revue" de ce qui s'est passé. cela met du *contentement* dans la pratique et permet de se recentrer pour la suivante. n'importe quoi! hi hi

Observer la Lumière

publié le 6 mai 2010 16:47 par thera 2553 [mis à jour : 12 juin 2010 17:54]

Friday, 7 may 10

Observer la Lumière très attentivement jusqu'à l'absorption.

tiré de "Anapanasati", Bikkhu Buddhadasa

A ce stade de la pratique, la chose importante est d'observer la Lumière très attentivement jusqu'à ce que l'esprit ait successivement rassemblé les 5 facteurs Jhaniques.

Si la lumière s'en va, l'esprit ne sera pas suffisamment puissant pour développer et assembler les 5 facteurs.

Le "mind" (l'esprit) peut rassembler les 5 facteurs Jhaniques seulement si la Lumière est Présente, Claire, Stable.

En d'autres termes, le méditant peut concentrer pleinement le mind en rassemblant les 5 facteurs Jhaniques quand il est ferme sur *la concentration de proximité (Upacara)*.

C'est pourquoi la Lumière est très importante et doit être maintenue et supportée tout le temps que l'esprit est en concentration d'accès (ou de proximité), peu importe le temps que cela va durer.

Si le méditant veut atteindre le Jhana, il doit produire, développer, maintenir la Lumière avec un effort sans cesse renouvelé jusqu'à ce qu'il atteigne la Pleine Absorption dite aussi: *Apanna, l'Insertion dans le Lumière.*

Dharana - La concentration mentale

publié le 22 mai 2010 16:28 par thera 2553 [mis à jour : 24 mai 2010 04:10]

objet: la concentration est l'outil essentiel dans la méditation, les hindous appellent cela *Dharana*.

extrait de <http://membres.multimania.fr/mahesvara/yoga/concentration.htm>

Dharana - La concentration mentale

Le mental ressemble à un singe: plus on veut le calmer en utilisant la force, plus il refusera d'obéir et il sautera, encore plus agité, d'un endroit à l'autre. La concentration mentale peut être décrite par "ne pas agir". Les pratiquants zen l'appellent "ne rien faire" (zazen).



Un état de concentration mentale parfaite implique la focalisation de tout le potentiel de l'attention sur l'objet choisi, pendant une période déterminée de temps, sans forcer ou laisser apparaître un état de tension mentale. Ce processus est analogue au phénomène de focalisation de la lumière solaire par une lentille: le pouvoir des rayons solaires réunis en un seul point croît énormément face à celui des rayons solaires dispersés. Si, néanmoins, la lumière est parfaitement focalisée mais le processus dure très peu, les résultats sont très faibles ou même nuls; la focalisation doit être maintenue de manière continue pendant une certaine période de temps pour que les effets deviennent saisissables (par exemple, allumer un morceau de bois). De façon similaire, Dharana doit être maintenue une période de temps suffisamment longue afin de permettre le déclenchement du processus de résonance avec les énergies cosmiques correspondantes et le transfert de cette énergie dans notre être et, en même temps, des informations concernant l'objet de la concentration.

Le mental humain reçoit en permanence des informations du monde extérieur par l'intermédiaire des cinq portes des sens: l'odorat, le goût, la vue, le toucher, l'ouïe. De la totalité des informations reçues de la part des sens, le mental a la capacité de sélectionner seulement celles qui ont de l'importance à un moment donné. Cette sélection est réalisée par la focalisation de l'attention sur une certaine information particulière, en ignorant tout le reste, considéré comme moins important. Plus l'attention est focalisée sur un certain sens, plus la quantité d'informations

reçues par son intermédiaire croît, et le volume d'informations reçu de la part des autres sens diminue en intensité, pouvant même être ignoré par le mental.

Une caractéristique spéciale du mental est la capacité de [focalisation de l'attention vers le monde intérieur](#) des sentiments, des pensées et des idées. D'autant plus, le mental humain peut être focalisé sur lui-même - ce fait présente une réelle importance, parce qu'il crée la possibilité du contrôle mental. Cette faculté du mental humain, de modifier à volonté l'orientation de l'attention consciente, représente le mécanisme de base de la concentration mentale.

Se concentrer signifie réunir le tout autour d'un centre, ramasser, focaliser. Par la concentration mentale - *Dharana* - le mental se focalise sur un but unique sans pouvoir sauter d'un sujet à l'autre durant une période fixée de temps. [L'opposé de la concentration est la dispersion](#), la dissipation. Dans ce cas, le mental incontrôlé passe brusquement d'un sujet à l'autre, sans se fixer sur quelque chose de précis. Malheureusement, c'est la condition mentale de la majorité des gens de nos jours. [Lorsqu'il perçoit un objet extérieur, le mental prend la forme de cet objet](#). Ainsi, il présente un premier aspect nommé "*vritti*"; en sa qualité de *vritti*, le mental est la représentation de l'objet extérieur. L'objet physique constitue l'objet "grossier", et l'impression mentale qu'il génère - l'objet subtil. En plus de l'objet perçu, il existe aussi un autre aspect du mental: celui qui perçoit. Nous avons donc deux aspects importants dans le processus de la concentration: *vritti* (l'objet à connaître), et le connaisseur (ou celui qui perçoit).

Dharana se traduit par "contrôler ([stopper](#)) le mental". La tradition ancienne de la sagesse considère que le mental, en conformité avec des lois bien déterminées, est seulement un flux continu de motifs psychiques (*vritti-s*). La succession de modèles psychiques a un substrat émotionnel, doublé de façon constante de réponses physiologiques. En réalité, le mental signifie mouvement. Il ressemble au vent: le vent apparaît simultanément avec la mise en mouvement de l'air; lorsque ce mouvement s'arrête, l'air existe encore mais le vent est disparu. La substance mentale qui reste après l'arrêt des modèles psychiques (*vritti-s*) est nommée "*chitta*". Une fois les motifs mentaux stoppés, le mental disparaît et nous entrons dans l'état de non mental, état caractérisé par le plus haut degré de créativité et d'intuition spirituelle.

Patanjali a défini le YOGA de la manière suivante: "*Yoga citta vritti nirodha*", ce qui signifie "*Le yoga est [le stop \(nirodha\)](#)*"

[graduel des motifs mentaux \(vritti\) du chitta](#)".

Ce soutra contient l'essence de la science du yoga et le secret de la concentration mentale.



L'ignorance et les préjugés sont de nature à vous empêcher de croire en la réussite de la concentration de votre mental. Ne vous laissez pas tromper! Tout être humain a la capacité de se concentrer, souvent même profondément, lorsqu'il s'agit d'un objet qui exerce un grand intérêt pour lui. La question est si ce genre de concentration a une liaison avec la pratique authentique de la concentration en yoga. Bien qu'elle puisse vous offrir des idées directrices sur l'état réel de concentration mentale, ce n'est pas ce que le yoga comprend par la concentration.

Dharana, la concentration volitive, consiste dans la capacité à nous concentrer, à volonté, sur un objet quelconque, pendant un temps indéfini, même si l'objet de la concentration n'attire pas spontanément notre attention.

Il n'est pas indiqué de forcer le mental à se concentrer; c'est une règle de base pendant l'entraînement. Le mental ressemble à un singe: plus on veut le calmer en utilisant la force, plus il refusera d'obéir et il sautera, encore plus agité, d'un endroit à l'autre. Afin de prévenir ce phénomène, commencez par focaliser votre mental sur un objet bien défini, et lorsqu'il aura la tendance à sauter vers une autre pensée, faites-le revenir doucement avec patience et beaucoup de calme, avec humour et compassion envers votre manque de discipline intérieure. Si, à cause de ce balancement mental continu, vous entrez dans un état de nervosité, cela amplifiera la tendance du mental vers la dispersion.

La concentration mentale - *Dharana* - est une façon d'initier le processus d'harmonisation avec les énergies subtiles macrocosmiques dont la manifestation visible est l'objet de la concentration. N'essayez pas de vouloir rendre ce processus plus rapide, laissez les choses se manifester libres. Ici, la connaissance vient de l'objet au sujet.

Dhyana - La méditation

publié le 22 mai 2010 16:36 par thera 2553 [mis à jour : 22 mai 2010 16:46]

extrait de <http://membres.multimania.fr/mahesvara/yoga/meditation.htm>

Dhyana - La méditation

La méditation est un procédé qui se propose de calmer la turbulence de notre vie intérieure et extérieure, en créant de l'harmonie entre l'individu et son monde social et spirituel. Sans être un procédé fondé nécessairement sur la croyance, elle peut finalement déterminer la perfection à l'intérieur et à l'extérieur de nos vies. Elle est un procédé qui nous simplifie la vie et nous enrichit l'âme. Elle nous offre du silence, de la compréhension, de la liberté et de la paix.



La méditation est un procédé qui peut transformer, qui amène avec lui une richesse de la compréhension et relève une sagesse, difficile à exprimer par des mots, mais qui transporte ceux qui le pratiquent dans une dimension plus profonde et plus réelle, on pourrait dire, de la perception de l'Existence.

La méditation est abordée dans plusieurs religions: hindouisme, bouddhisme, soufisme, judaïsme, christianisme et chamanisme, en s'habillant de diverses formes spécifiques.

D'autres définitions de la méditation

La méditation est une fleur de lotus qui immerge des eaux stagnantes.

La méditation est l'action de se diriger vers le Centre Suprême de l'Être .

Méditer signifie voyager par son propre monde intérieur jusqu'à la Porte de la Source Intérieure, ensuite fusionner avec elle dans un ultime élan, si l'âme est suffisamment purifiée.

La méditation est voie royale qui conduit à la perfection, à la libération (MOKSHA). Elle élimine toute souffrance, tout malheur. La méditation confère la vision de l'Unité et la perception directe

de l'Unicité.

La méditation est la voie vers la divinité; elle est l'échelle mystérieuse qui va de la terre vers le ciel, de la faute vers la vérité, de l'obscurité vers la lumière, de la douleur vers la joie, du souci vers la paix, de l'ignorance à la connaissance, de la mort vers l'immortalité. La méditation nous conduit vers la connaissance du Soi, vers la paix éternelle et le bonheur suprême.

Samadhi - L'état de supraconscience

publié le 22 mai 2010 16:43 par thera 2553 [mis à jour : 22 mai 2010 16:47]

extrait de <http://membres.multimania.fr/mahesvara/yoga/supraconscience.htm>

Samadhi - L'état de supraconscience

Samadhi représente l'état glorieux et le stade final de toute voie spirituelle authentique. Même si nous l'appelons de diverses façons - *satori* dans la pratique zen, *nirvana* dans le bouddhisme, ou *l'état de divinité* en christianisme - il est en fait la même condition suprême de l'être humain.



La réalité de l'état de samadhi doit être vécue effectivement: il ne suffit pas d'apprendre d'autres informations à son sujet ou d'essayer de l'imaginer, parce que de toute façon c'est impossible. La vérité de l'existence en dehors de l'expérience effective n'est qu'une partie infime de vérité.

Samadhi, l'état supraconscient d'extase divine, représente la phase ultime en Yoga, la fusion totale entre le connaisseur, l'objet à connaître et la connaissance proprement dite.

Ainsi, la méditation (Dhyana) peut être représentée par un triangle: ici existe la conscience du connaisseur (celui qui médite), ce qui doit être connu (l'objet de la méditation) et l'action de connaître l'objet soumis à la méditation. Ces trois aspects sont distincts. En Samadhi (l'extase divine), ils fusionnent en totalité, se fondent l'un dans l'autre, devenant la même réalité.

En Samadhi (l'extase divine), l'objet de la concentration mentale et de la méditation profonde arrive à briller lui seul dans le champ élargi de la conscience du yogi. En même temps, la dualité sujet/objet, connaisseur/connu disparaît en totalité. Dans cet état, le mental prend entièrement la forme de l'objet et pour cette raison sa propre forme semble manquer. En réalité, les yogis disent que le mental ne disparaît pas parce que, bien que son mouvement libre qui tend à s'orienter vers les divers objets manque maintenant, la conscience beaucoup enrichie de l'acte de la connaissance demeure. Cela montre que, maintenant, la perception se réalise sans l'aide des canaux intermédiaires (par exemple, les sens, le mental, l'intellect) et en conséquence une telle

expérience est, pratiquement, un phénomène d'identification. Samadhi représente donc un état d'identification non-différenciée avec l'objet à connaître, une immersion dans son essence ultime, dans une attitude de détachement de soi du connaisseur. Le yogi expérimente un état de conscience où il perçoit le substrat unique et non-différencié de toutes les choses, les créatures et les univers. Maintenant apparaît la connaissance directe de ce que les sages affirment depuis des millénaires, que *"la partie se trouve dans le Tout et le Tout est présent dans la partie"*. L'être qui vit l'état de Samadhi retire la conscience de l'objet de méditation, le dupliquant en lui-même. En agissant de cette façon, apparaît un état où l'objet de la connaissance devient le connaisseur, et le connaisseur devient même le processus de la connaissance. Cet état est décrit parfois comme *"vide"* (*shunya*), à cause du contraste avec l'apparente plénitude de l'objectivité qui l'a précédé.



La *méditation (dhyana)* finalisée avec l'état de Samadhi est un processus progressif où l'objet se débarrasse de ses attributs extérieurs, jusqu'à ce que l'être s'identifie à l'essence même de cet objet. Ce qui reste est l'Existence Pure, c'est-à-dire notre nature essentielle. Lorsque l'eau s'évapore d'un bassin, la réflexion du Soleil disparaît aussi. De façon analogue, lorsque le mental dissout dans la Réalité Absolue (Dieu), donc lorsque le lac du mental disparaît, la conscience de l'individualité disparaît aussi. La béatitude qui marque l'entrée en état de Samadhi est indescriptible.

Ce processus de redécouverte du substrat unique, non-différencié de tout ce qui existe, constitue la condition sine-qua-non de l'atteinte de l'illumination spirituelle. À partir de ce moment, les objets finis n'apparaissent plus comme étant des structures limitées. D'autant plus, la conscience qui compose toutes les choses sort maintenant à la surface, en se révélant comme la vraie réalité des objets perceptibles.

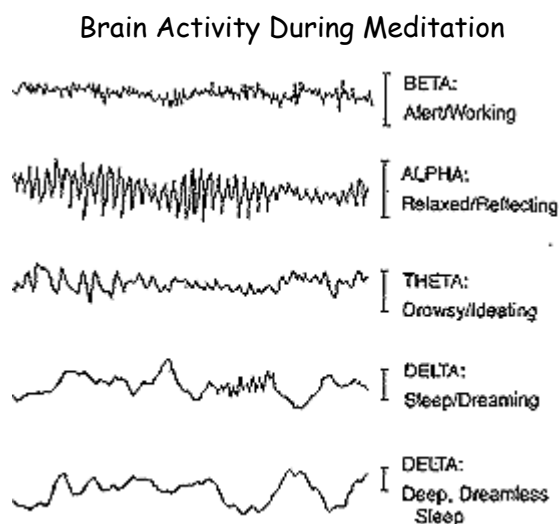
Samadhi ne représente pas une condition inerte, comme les sceptiques le disent. La vie dans l'esprit ne signifie pas annihilation. Lorsque l'esprit se couvre du voile de l'illusion, en dirigeant son attention vers les choses communes et en dépassant les limites de cette existence éphémère, la vie s'intensifie.

Samadhi représente l'état glorieux et le stade final de toute voie spirituelle authentique. Même si nous l'appelons de diverses façons - *satori* dans la pratique zen, *nirvana* dans le bouddhisme, ou *l'état de divinité* en christianisme - il est en fait la même condition suprême de l'être humain.

Brain Activity During Meditation

publié le 27 mai 2010 23:13 par thera 2553

extrait de <http://www.crystalinks.com/medbrain.html>



The brain is an electrochemical organ using electromagnetic energy to function. Electrical activity emanating from the brain is displayed in the form of brainwaves. There are four categories of these brainwaves. They range from the high amplitude, low frequency delta to the low amplitude, high frequency beta. Men, women and children of all ages experience the same characteristic brainwaves. They are consistent across cultures and country boundaries.

During meditation brain waves alter.

BETA - 13-30 cycles per second - awaking awareness, extroversion, concentration, logical thinking - active conversation. A debater would be in high beta. A person making a speech, or a teacher, or a talk show host would all be in beta when they are engaged in their work.

ALPHA - 7-13 cycles per second - relaxation times, non-arousal, meditation, hypnosis

THETA - 4-7 cycles per second - day dreaming, dreaming, creativity, meditation, paranormal phenomena, out of body experiences, ESP, shamanic journeys.



A person who is driving on a freeway, and discovers that they can't recall the last five miles, is often in a theta state - induced by the process of freeway driving. This can also occur in the shower or tub or even while shaving or brushing your hair. It is a state where tasks become so automatic that you can mentally disengage from them. The ideation that can take place during the theta state is often free flow and occurs without censorship or guilt. It is typically a very positive mental state.

DELTA - 1.5-4 or less cycles per second - deep dreamless sleep

Mindfulness meditation and related techniques are intended to train attention for the sake of provoking insight. Think of it as the opposite of attention deficit disorder. A wider, more flexible attention span makes it easier to be aware of a situation, easier to be objective in emotionally or morally difficult situations, and easier to achieve a state of responsive, creative awareness or "flow".

Daniel Goleman & Tara Bennett-Goleman (2001), suggest that meditation works because of the relationship between the amygdala and the prefrontal cortex. Simply put, the amygdala is the part of the brain that decides if we should get angry or anxious (among other things), and the pre-frontal cortex is the part that makes us stop and think about things (it is also known as the inhibitory centre).

So, the prefrontal cortex is very good at analyzing and planning, but it takes a long time to make decisions. The amygdala, on the other hand, is simpler (and older in evolutionary terms). It makes rapid judgments about a situation and has a powerful effect on our emotions and behaviour, linked to survival needs. For example, if a human sees a lion leaping out at them, the amygdala will trigger a fight or flight response long before the prefrontal cortex responds.

But in making snap judgments, our amygdalas are prone to error, such as seeing danger where there is none. This is particularly true in contemporary society where social conflicts are far more common than encounters with predators, and a basically harmless but emotionally charged situation can trigger uncontrollable fear or anger - leading to conflict, anxiety, and stress.

Because there is roughly a quarter of a second gap between the time an event occurs and the time it takes the amygdala to react, a skilled meditator may be able to intervene before a fight or flight response takes over, and perhaps even redirect it into more constructive or positive feelings.

The different roles of the amygdala and prefrontal cortex can be easily observed under the influence of various drugs. Alcohol depresses the brain generally, but the sophisticated prefrontal cortex is more affected than less complex areas, resulting in lowered inhibitions, decreased attention span, and increased influence of emotions over behaviour. Likewise, the controversial drug ritalin has the opposite effect, because it stimulates activity in the prefrontal cortex.

Some studies of meditation have linked the practice to increased activity in the left prefrontal

cortex, which is associated with concentration, planning, meta-cognition (thinking about thinking), and positive affect (good feelings). There are similar studies linking depression and anxiety with decreased activity in the same region, and/or with dominant activity in the right prefrontal cortex.

Meditation increases activity in the left prefrontal cortex, and the changes are stable over time - even if you stop meditating for a while, the effect lingers.

pour une bonne pratique perso.

publié le 21 mai 2010 19:23 par thera 2553

extrait de <http://www.yogamrita.com/blog/2009/05/20/conseils-de-maitre-pour-la-pratique-du-pranayama/>

Bonnes conditions pour la pratique

Swami Sivananda recommande de pratiquer le matin, si cela est possible, après être allé à selle. Nettoyer les narines complètement (Jala Neti, Sutra Neti) avant la pratique.

Se lever tôt. Méditer. Faire les Asana. Se reposer $\frac{1}{4}$ d'heure. Puis commencer le Pranayama de bonne heure. Car le mental est calme et reposé. Il est aussi possible de faire le Pranayama dès le lever, avant la méditation. Cela contribue à la qualité de la méditation... Mais l'emploi du temps dépend des possibilités et des goûts de chacun.

Avant le Pranayama, boire de la tisane, un peu de jus de fruit ou de lait [de nos jours, le lait est souvent déconseillé, car il génère du mucus].

Pratiquer dans une pièce bien aérée et éviter d'être dérangé. S'asseoir en regardant le nord.

Prenez connaissances des recommandations traditionnelles en matière de Pranayama. Puis, découvrez par vous-même, selon votre santé et votre constitution, quel régime alimentaire vous convient le mieux et quel Pranayama particulier vous aidera plus qu'un autre.

La régularité est importante. Mais le Swami conseille de s'arrêter de pratiquer, si l'on est malade. Ne pas s'arrêter au bout de 2 mois, persévérer...

Évitez de prendre un bain immédiatement après le Pranayama. Reposez-vous $\frac{1}{2}$ heure. Attendez au moins 10 minutes avant de manger.

Pratique

Opter pour une assise stable. Développer l'immobilité du corps, pendant le Pranayama permet de concentrer le mental.

Au commencement, compter les temps de l'IN (inspiration), RPP (rétention poumons pleins), EX (expiration) pendant plusieurs jours. Réciter OM en pratiquant ou compter les temps. Certains écoutent les battements de leur cœur. Puis, les proportions viennent d'elles-mêmes lorsque vous pratiquez l'IN, la RPP et l'EX aussi longtemps que vous le pouvez. Quand vous êtes plus avancé, il n'est plus besoin de compter, ou d'avoir en tête les unités de mesure. Vous vous installerez naturellement dans le bon rythme à force d'habitude. Les poumons vous indiqueront le moment où le temps s'achève.

On peut pratiquer le Pranayama sous sa forme préparatoire dans n'importe quelle posture, assis ou même en marchant. On en retirera toujours des bénéfices.

Comprenez les instructions clairement. Si vous avez le moindre doute, demandez à un étudiant plus avancé ou à un professeur de vous montrer l'exercice. Puis pratiquez-le. C'est la manière la plus sûre.

Un néophyte devrait inspirer sans retenir le souffle. Ceci pendant quelques jours. Il expirera longuement. La proportion entre l'inspiration et l'expiration sera 1 : 2.

Inspirez et expirez toujours très lentement, le plus silencieusement possible.

Pratiquer Japa (répétition de mantras, du Om, p. ex) est favorable au Pranayama. On peut terminer le Pranayama par une courte méditation.

La patience est reine. Pratiquer au moins 15 minutes par jour au début, régulièrement, pendant

plusieurs jours consécutifs. Choisir un exercice pour votre pratique quotidienne et améliorez le au plus haut degré. Pratiquer régulièrement Bhastrika, Kapala Bhati et Anuloma Viloma.

Si un exercice vous est désagréable, analysez les raisons des ennuis qu'il cause à votre corps. Consultez votre professeur et si nécessaire, pratiquez un autre Pranayama.

Augmentez progressivement la durée de Kumbaka. Première semaine : 4 secondes. Deuxième semaine : 8 secondes. Troisième semaine : 12 secondes, ... jusqu'à ce que vous soyez capable de retenir le souffle au maximum de vos capacités respiratoires.

Décrire le visage pendant les Kumbaka (rétentions): cela est signe de tensions mentales ou de dépassement de ses capacités.

Arrangez-vous pour que l'IN, la RPP et l'EX soient toujours dans les limites de vos capacités. Ne ressentez jamais de suffocation ou de gêne, pendant tout le temps du Pranayama. Vous ne devriez jamais éprouver le besoin de reprendre quelques respirations normales entre deux cycles successifs. Ajustez convenablement la durée de l'IN, de la RPP, et de l'EX. Alors la pratique deviendra facile et portera ses fruits.

Ne prolongez pas outre mesure le temps d'EX. Si vous le faites, l'IN suivante sera précipitée et son rythme perturbé. Vous devez donc maîtriser soigneusement les 3 phases : IN, RPP, EX de façon à ce qu'elles soient confortables pendant la totalité des cycles (et non seulement pendant 1 seul cycle). L'expérience et la pratique vous guideront.

Autre facteur importante : maîtrisez vos poumons à la fin de la rétention afin de pouvoir expirer doucement et dans la proportion de l'IN.

A la fin de la rétention, retirez votre mental de tous les objets extérieurs. La pratique progressive vous enracinera dans le Raja Yoga.

Hygiène de vie

Si vous voulez progresser sur la voie du Pranayama, évitez de trop manger et de trop dormir. Évitez les opposés aussi Évitez de veiller ou de trop jeûner.

Au déjeuner, ajouter un peu de beurre clarifié au riz lubrifie les intestins et facilite la descente du Prana.

Arrêtez le Pranayama quand vous êtes fatigué. Vous devriez vous sentir heureux, revigoré et reposé après la pratique. Ne vous imposez pas des règles trop sévères et trop nombreuses.

Le célibat, pendant une pratique très intensive est recommandé (abstinence).

L'irrégularité des rythmes de vie est un obstacle au yoga, de même qu'une nourriture malsaine et un travail mental excessif.

Asana et Pranayama améliorent la santé, accélèrent la digestion, donnent un mental stable (suppriment Ragas, désir), et éveillent la Kundalini.

A chaque fois que l'on se sent mal à l'aise, déprimé ou découragé, pratiquer le Pranayama redonne vigueur, énergie et force.

Walking Meditation (Cankama)

publié le 3 mai 2010 23:06 par thera 2553 [mis à jour : 4 mai 2010 00:22]

Préparation pour la marche Cankama.

Le chemin de marche Cankama devrait avoir 1 metre de large sur 15 metres de long. Il doit etre regulier de maniere a ce que le meditant ne se soucie pas des denivelles du terrain. Pour commencer, on se met a un bout du chemin, face a l autre bout, les 2 mains jointes au niveau de la poitrine en signe de reverence au Lord Buddha.

"Je vais maintenant pratiquer une marche en tribu a la purete du Bouddha, du Dhamma et du Sangha; ainsi que pour les vertus de mes parents, professeurs et tous ceux qui se sont occupes de moi. J espere developper l attention, le calme et l habilete necessaire a l observation et comprehension de la Nature des phenomenes clairement. Faites que la purete de mon acte inspire tous les etres a se pardonner les uns les autres et a etre heureux."

Ensuite, on baisse ses mains croisees devant ou derriere. On garde un esprit relax, neutre. On ne s attarde sur aucune pensee agreable ou desagreable. On pense: " A partir de maintenant, je mets de cote toutes les pensees dans le but unique de faire une bonne marche meditative."

1ière Méthode de Marche Cankama.

Avec attention, faire un pas en pensant "Bud"; ensuite faire un autre pas en pensant "dho". Faites cela de maniere continuelle tout le long du chemin. A chaque fois que votre attention (sati, mindfulness) n est pas sur votre pied, c est que vous avez perdu l attention, et vous devez alors recommencer jusqu a ce que l esprit soit FIXE fermement sur chaque pas. Ne marchez ni trop vite, ni trop doucement. Marchez a votre pas (allure)reguliere.

Ceci est une methode pour developper la concentration dans laquelle l acte de marcher est utilise comme objet d attention. Au debut, on fixe chaque pas avec les yeux fermement rives au pied correspondant, par la suite cela devient inutile car la note suit de pres le pied. Si vous n etes pas sur le bon pied, la aussi vous avez perdu l attention (Budh - pied gauche, dho - pied droite). Quand vous avez atteint l autre bout de la piste, faites un demi-tour, puis continuez dans l autre sens.

La Marche Méditative est un thème de méditation, il y a aussi l'assise et la méditation dans les activités quotidiennes.

Les vertus apporte les bénéfiques suivant:

- *calme l'esprit* (celui-ci est vide et se fixe sur les pieds),
- si des pensées sont présentes, soit on les benne, soit on les observe et gentiment les laisse passer pour amener le calme mental. si toutefois, elles s' incrustent, noter le fait et résolument revenir à l'attention au pied.

La méditation est un jeu de patience, rien ne sert de s'énervier!

si c'est le cas, là aussi, utilisez la force de la colère pour focaliser l'attention au pas! quel bon moyen!

n'oubliez pas que le but de la méditation est de *CALMER l'esprit*, donc de *le VIDER de tous ses fardeaux* courants, ceux du passé et du futur, pour *être uniquement dans l'instant PRESENT*,

- la marche Cankama, c'est aussi **un très bon moyen pour recharger son énergie**.

En retraite intensive, on préconise en général une heure de marche pour une heure d'assise.

Après, cela dépend des dispositions de chacun; il ne s'agit en aucun cas de forcer l'esprit à faire ce qu'il ne veut pas, sauf à avoir un peu de discipline au début car il faut toujours suivre ce que conseillent "les anciens".

Si 10 minutes de marche vous suffisent au début, commencez comme cela,

gardez l'esprit heureux (happiness, piti en Pali);

en méditation c'est le fuel numero 1 pour durer et faire des progrès!

Guérisseur des maux de tête!

He oui, si vous êtes un(e) adepte des maux de tête, vous avez trouvé un remède miracle!

Au début de ma 1^{ière} retraite de 3 mois, j'avais mal à la tête en me levant à 4 heures, c'est normal..Tout de suite après, on fait une marche méditative.

(Au fait, on peut la faire n'importe où, dans un appartement, dans le métro, etc..)

donc, là je me suis rendu compte qu'**au bout de 10 minutes de marche appliquée avec ATTENTION sur chaque pied, le mal de tête sautait automatiquement, MAGIQUE!**

évidemment, si vous avez mal à la tête, ne pratiquez pas sur un pas rapide.

Cette magie est due en fait à une raison majeure très simple:

quand vous mettez TOUTE votre attention sur les pieds, la zone de "chauffe" de la conscience change de la tête aux pieds,

par voie de conséquence, l'attention de l'esprit étant focalisée sur autre chose que la douleur, votre "guérisseur interne" va faire son action réparatrice tout seul;

et là, il en connaît un rayon!

FAITES-LUI CONFIANCE! en anglais, on dit **Faith, Confidence, Conviction**.

LAISSEZ-FAIRE L'ESPRIT - celui qui agit dans votre inconscient tout seul- , celui qui vous a appris à marcher quand vous étiez petit.

C'est là tout le SECRET des chamanes: **l'Intention, et le LET IT GO (lâcher-prise)**.

Essayez de **retenir une poignée de sable** par la force en la serrant dans votre poing, les grains s'échappent de tous côtés.

Mais **si vous ouvrez la main** (le fameux lâcher-prise),

alors il reste gentiment dans le creux de votre main.

Vous pouvez **devenir votre propre Chamane** en pratiquant la Marche Cankama!

bon, c'est pas une blague, je veux pas vous faire marcher mais..

ya ka pour obtenir la délivrance!

2de méthode de marche méditative

publié le 7 mai 2010 22:02 par thera 2553 [mis à jour : 7 mai 2010 22:55]

Dans cette méthode, on prend la respiration comme objet d'attention au lieu de la marche. Penser "Bud" à l'inspir, "dho" à l'expir. De cette façon, on se concentre sur la respiration et le mot "parikamma" (japa) "Bud"- "dho" comme pratique de concentration. Pour les Sikhs ce serait "Sat"-nam", les Shivaïstes "Shi"- "va", etc.. Puis, si on fait une pause, on se tient simplement debout, silencieux, tout en continuant à fixer l'esprit sur "Bud"- "dho" comme avant.

Commentaire

Dans toutes les pratiques de concentration, il y a un objet Principal et un objet secondaire. L'objet principal est la fondation de cette pratique, exemple: la respiration.

L'objet secondaire, c'est le stabilisateur de cette pratique, exemple: **le silence mental (stillness)**.

Mais attention, les 2 objets ne sont pas intervertibles durant la pratique, sauf but particulier. Si vous les inversez, les causes seront bien les mêmes, mais les effets seront différents! Le seul juge, c'est l'expérience de la pratique personnelle et rien d'autre. Le seul sage (intelligent, connaisseur, praticien de l'esprit (mind, citta), c'est chacun "bibi". Alors, fricotez, hi hi!

Métaphore (analogie, simile).

Le Bouddha ne fait que montrer le chemin, c'est la carte routière que vous achetez pour vous rendre dans le sud ou en Bretagne. Après, chacun est libre de prendre la voiture, le train ou l'avion. Et de choisir un itinéraire qui lui convient (suitable).

Ne confondez pas la carte routière avec votre esprit. Si c'est le cas, vous avez peut-être un travail à faire sur le mental. C'est par exemple le cas de tous ceux(les) qui défendent avec passion ou rejettent avec colère telle ou telle autre doctrine avec de multiples arguments. Et là, il y a de quoi passer toute une vie;

les Sikhs s'appuient sur le "Guru Granth Sahib", les Chrétiens sur la Bible, les Musulmans sur le Coran, les Bouddhistes sur le Canon Pali (le *Tipitaka*), etc..

Aucune doctrine, laïque ou non ne vaut la peine de s'emporter, prenez plutôt la voie du milieu, une discussion neutre et argumentée, sans plus. Cela prouvera que vous êtes sage (vous avez un savoir livresque -book knowledge-, mais aussi avec bonheur l'expérience en plus).

La colère comme la passion, le désir sont des maux, des souffrances de l'esprit qui aveuglent notre Vue, c'est la poutre dans l'oeil du quotidien de la vie: quelle misère, que de temps perdu!

Cela veut simplement dire qu'on a un travail à faire sur la Colère ou sur le Désir qui obscurcissent notre esprit tous les jours et qui sont les 2 mamelles de la souffrance humaine. C'est seulement ainsi que l'esprit va gagner sa paix, sa délivrance, sa Liberté!

L'origine de ces plaies est l'Ignorance (du pali: *avijja* ou *Maya* l'illusion), non pas dans le sens mesquin du terme mais dans son aspect glorieux, vainqueur, purificateur, clarificateur de l'Esprit qui acquière ainsi sa vraie Paix Intérieure (inner peace)

Is Enlightenment No-Thing or All-Things?

publié le 16 juin 2010 23:00 par thera 2553

To read this lesson on the main website, go to <http://www.aypsite.org/413.html>

New Members: It is recommended you read from the beginning of the web archive, as previous lessons are prerequisite to this one. The first lesson is, "Why This Discussion?" at <http://www.aypsite.org/10.html>

Q: I am having difficulty understanding how all spiritual paths "end up in the same place." For instance, some teachings claim that enlightenment has no affective experience whatsoever (no joy, no sadness, no desire), only "perfect clarity," which I would think is different than experiencing love radiating outwards. They also claim no desire for practices, while in other traditions people actively pursue devotion, practices, etc. Most from the Buddhist tradition do not seem to experience "kundalini," while other paths place kundalini at the center. Is enlightenment really one thing, or is it many things?

A: Yes, it does all end up in the same place. And where is that? Is it a place of non-doing, or a place of outpouring divine love? Or both at the same time? And if it is a doing, is it personal, or impersonal? A non-doing that is doing? What we have many times called "stillness in action." It is a paradox. What we call it is only a matter of how things may be unfolding and how they may be represented as objects in the mind.

For example, is no desire really no desire? It is common for AYP practitioners to express concern about having "no desire" at one stage or other in their development. Is that expression of concern no desire? Of course not. It is a flat period of witness that we may experience before it becomes visible as a radiance in daily activity. The personal motivation may not be there anymore, and it may be missed (like a lost habit), but the motivation to act will not be gone. It comes from deeper within, from inner silence. Otherwise, we would not get out of bed in the morning.

Regarding "kundalini," it is only a name that points to evolutionary energy moving within us. Some traditions choose to not name the energetic stage of unfoldment, but its existence on all paths cannot be denied. Named or not, the energetics will occur. If there is a claim of no energetics, they have either not occurred yet, or are being ignored. It is not necessary to make a rush to energetics (kundalini). And it is not necessary to deny them either. All things in their own time.

Is "perfect clarity" an end state? Is "outpouring divine love" an end state? Is enlightenment no-thing or all-things? The perceptions of these experiences are mere structures in the mind, signifying little. The truth is that it is neither of these, and both of these, and there is no end to it. That is the point. Anyone who says "This is it," and stands pat on that, is missing the point, because there is no "IT," no end state. No divorce from life, no permanent engagement in life. It is a process in the here and now. Those who say it is no-thing may find themselves a bit stuck and yet to become spiritually integrated. Non-involvement in life is duality. Those who say it is only all-things are yet to find they are the One who does nothing amidst all things. There is no clear answer. Those who seek a clear answer will not find one.

Clarity comes when the paradox of simultaneous non-doing and doing becomes ordinary in daily experience, and there is no need to say it is this or that anymore. It just is, and we are both in it and beyond it. This includes living through the apparent inequities in life without suffering.

There is only one way we can find out what this is about. Practice. There is a process, a path, and we can travel it - not with the conceptual mind, but with the vehicle of our neurobiology. We are the doorway, and that doorway takes us beyond the mind and all of its definitions.

We don't have to take anyone's word for it. Let's practice. Then we will know.

The guru is in you.

Attainment of absorption.

publié le 16 mai 2010 19:22 par thera 2553 [mis à jour : 16 mai 2010 19:49]

extrait de (*Seeking Buddha, Ajhan Anan Akincano*).

Quand la lumière est apparue, elle doit être gardée aussi longtemps que nécessaire dans le calme et le contentement. A ce stade, il n'y a plus vraiment d'obstacles.

La pleine concentration - Appana - vient et s'en va régulièrement.

C'est parce que les facteurs Jhaniques ne sont pas encore fermes et établis.

Le méditant doit garder l'esprit ferme et équilibré.

Il peut atteindre la pleine Concentration en rassemblant graduellement les 5 facteurs Jhaniques, les faisant bien définis et les établissant fermes progressivement au fur et à mesure de la pratique régulière. Quand les 5 facteurs seront fermes, le méditant sera dit avoir atteint la " *Totale Concentration*" - Appana- ou First Absorption du *Pathama Jhana (1er Jhana)*.

Les 5 facteurs sont: *Vitakka, Vicara, Ekaggata* (la focalisation constante sur le centre de la vision), *Piti et Sukha* (le plaisir physique et mental). Tous ces facteurs doivent progresser jusque 100%.

La phase du début du jhana , dite perfection de la pratique, a 3 caractéristiques:

- L'esprit est libre de tous les obstacles à l'atteinte du *Pathama-Jhana*,
- Ainsi libre, il acquière *le signe de la méditation sereine - Samatha-Nimitta* -, dans ce cas les 5 facteurs jhaniques
- L'esprit, ayant accompli le Samatha-Nimitta s'absorbe en lui.

C'est sur la base de ces 3 caractéristiques de la phase initiale que le **1er Jhana** est dit *Glorieux* dans son début.

Au fur et à mesure que le Samadhi (concentration) augmente, s'approfondit le coeur (mental) expérience des moments de plaisir de plus en plus intenses, en même temps que des sensations de Paix Intérieure profonde et stable.

Toutes les pensées cessent complètement et l'esprit devient complètement silencieux et concentré.

A ce stade, on ne contrôle plus, ni ne dirige la méditation. Le coeur suit son cours naturel, entrant dans un état de non-dualité avec seulement 1 objet unique dans le champ de la conscience (*Ekaggatarammana*), le coeur est passé à l'état de silence et d'unité (non-duel).

Atteindre le jhana

publié le 12 juin 2010 03:10 par thera 2553

synthèse tirée de passages du *Visudhimagga*.

La concentration de proximité

L'esprit se concentre dans la proximité en éliminant les obstacles, et dans l'obtention en mettant les facteurs en évidence.

Dans la proximité, les facteurs ne sont pas solides: tantôt l'esprit prend le signe comme objet, tantôt il replonge dans le mode existentiel. (tel un petit enfant)

Dans l'insertion, les facteurs sont solides, ce qui permet à l'esprit d'interrompre le mode existentiel une seule fois et de rester toute la nuit et toute la journée dans la concentration d'insertion au cours d'une seule séquence d'impulsions bénéfiques (tel un homme robuste).

Il est souhaitable d'étendre le signe quand il apparaît, et d'atteindre l'insertion au cours de la même session. Sinon, **il faut préserver le signe avec grand soin**.

L'exercice de la concentration exige **une forte conviction** et requiert **une puissante focalisation** de l'esprit pour atteindre l'insertion.

L'art de l'insertion

En pratiquant bien l'art de l'insertion, celle-ci se produira dans le signe obtenu.

Si elle ne se produit pas quand il procède ainsi, le sage ne devra pas relâcher son effort, mais persister. Car le jeune sot qui abandonnerait **l'effort juste** ne pourrait atteindre aucune excellence, même limitée.

Que le perspicace examine comment opère l'esprit. Qu'il conjuge constamment **la régularité et la vigueur**! Qu'il ressaisisse l'esprit un tant soit peu lambin! Qu'il le réfrène s'il s'emballe!

Que son allure reste régulière!

Atteindre le jhana

Le moine a donc fixé son attention sur la lumière.

A présent, l'insertion va réussir: un tournant vers la porte de l'esprit interrompt le mode existentiel; il a pour objet la lumière que la pratique persévérante a rendue bien présente.

Et 4 ou 5 impulsions sur la lumière suivent le tournant. Une seule, la dernière, fait partie de la sphère physique pure. Les autres relèvent encore de la sphère sensorielle, même si **la prise-ferme, l'application soutenue, le ravissement, la félicité et la focalisation de l'esprit** y sont plus importants que dans les états d'être habituels.

L'état d'insertion se situe dans la 4^{ie} ou 5^{ie} impulsion selon que la connaissance directe est prompte ou lente. Au-delà, l'impulsion retombe et le mode existentiel revient.

L'insertion ne dure donc qu'un instant d'être, avant le retour du mode existentiel.

Puis le mode existentiel est de nouveau interrompu par un tournant vers l'examen du jhana, tournant suivi par l'examen lui-même.

"C'est seulement en s'isolant du sensoriel, et des agents pernicioseux, qu'il accède au jhana.

Isolement du corps, isolement de l'esprit, isolement par écartement de l'élan sensoriel,

"ravisement-félicité" (piti-sukha) né de l'isolement."

1er facteur Jhanique - Vitakka, bonifier les pensées(3)

publié le 19 mai 2010 04:36 par thera 2553 extrait de "The Path of Serenity and Insight",
Henepola Gunaratana (traduit par bibi)

Le 1er jhana et ses facteurs.

Introduction.

L'atteinte du jhana peut être compris selon 2 étapes successives:

- le 1er est *l'abandon des empêchements* qui sont des obstacles pour la progression,
- le 2d est *l'acquisition des facteurs jhaniques* qui conduisent à la réalisation.

Le 1er jhana n'est pas un coup de chance dans la combinaison des facteurs jhaniques, mais une unité organique de ses composants.

Le 1er facteur jhanique est Vitakka.

Le mot *Vitakka* qui signifie "penser", apparait souvent dans les textes avec le mot "*Vicara*" qui signifie "bouger". Les 2 ensemble représentent 2 aspects liés mais distincts du processus de la pensée.

En traduction littérale, *Vitakka c'est la "pensée appliquée"* ou simplement la pensée, *Vicara c'est la pensée soutenue*.

La principale caractéristique de vitakka est l'application de l'esprit à l'objet.

L'attachement aux pensées malsaines.

Vitakka n'est ni pensée saine, ni pensée malsaine (*akusala*).

C'est simplement la fonction de diriger la pensée vers un objet.

Sa qualité morale est déterminée par les facteurs associés.

Quand il est associé à des origines malsaines désir (lobha), colère (dosa), et aveuglement (moha), vitakka devient pensée appliquée malsaine.

Quand il est associé à des origines vertueuses désintéret, bonté, ouverture d'esprit, vitakka devient pensée appliquée saine (*kusala vitakka*).

Dans les suttas, les pensées malsaines sont de 3 sortes:

- les pensées de sensualité (*kama vitakka*), basées sur le désir
- les pensées de méchanceté (*byapada vitakka*), intention de mal
- les pensées blessantes (*vihimsa vitakka*) basée sur la colère et la haine.

On les appelle aussi mauvaises intentions (*akusala sankappa*).

Donc, il y a 3 types d'intentions malsaines:

les intentions pour les plaisirs sensuels, pour les méchancetés et pour les blessures.

En décrivant sa pratique à la recherche de l'illumination, le Bouddha explique qu'il sépare ses pensées en 2 catégories: les bonnes et les mauvaises.

Du côté mauvaises, il met les pensées de sensualité, les pensées de méchanceté et celles des blessures. Quand l'une de ces pensées s'élèverait, il les repousserait en pensant au fait que ces pensées seraient blessantes pour soi, pour les autres, et pour les 2; elles sont destructrices de sagesse, conduisent à la vexation, et empêchent la réalisation du Nibbana.

Il explique ensuite que quand on pense ou médite sur la base de ces mauvaises pensées, l'esprit incline, tend vers elles et en prend l'habitude. Le Bouddha déclare que **la suppression et élimination de toutes les mauvaises pensées et intentions est une des règles essentielles de la vie spirituelle.**

" Un moine pratique..

réfléchissant avec discernement, ne cède pas à une pensée de plaisir sexuel;

il l'abandonne, la rejette, y met fin, la détruit.

Il ne cède pas à une pensée de méchanceté, ni à une pensée blessante, ni d'ailleurs à tout état d'esprit mal intentionné qui peut s'élever d'instant en instant.

Il les abandonne, les repousse, y met fin, les élimine." (*Majjima Nikaya 1:11*)

Dans la pratique d'un niveau de conscience supérieur, tel le *jhana* (ici la Lumière Divine), un yogui doit éliminer toutes les pensées malsaines, qui sont tous les vitakkas associés aux 5 empêchements à la progression.

Les pensées associées au 1er empêchement, le désir sexuel, est clairement pensée de plaisir des sens.

Les pensées de méchanceté et blessantes sont associées à l'empêchement du mal intentionnel.

Les pensées associées aux autres empêchements peuvent être comprises dans les états d'esprit malsains et mauvais qu'un moine doit dépasser pendant la pratique.

Le Bouddha déclare que toutes les pensées malsaines cessent totalement dans le 1er jhana.

La pratique de l'élimination des pensées malsaines représente les 4 bonnes conduites:

- l'abandon des états d'esprit malsains,
- la prévention de l'élévation de ces états dans le futur,
- la création, production d'états d'esprits positifs,
- le développement (la culture) de ces états sains.

La Pratique des Jhanas. (partie1)

publié le 18 mai 2010 00:14 par thera 2553

La Pratique des Jhanas. (de Ajahn Brahm, traduction bibi)

La Belle Respiration, le début du voyage vers les Jhanas.

Il est temps d'expliquer les Jhanas, au niveau de la pratique. Le mieux est de commencer la description avec la belle respiration. Avant le Jhana, l'esprit a un contentement insuffisant, de même pour l'attention et stabilité nécessaires pour se lancer vers de hauts niveaux de conscience.

Mais, quand on est capable de maintenir un niveau de vigilance sans effort et sans arrêt sur la respiration pendant un long moment, alors le mind est bien établi dans cette attention telle que respirer devient un vrai plaisir. A ce stade, on est prêt à sauter au Jhana.

N'ayez pas peur de vous faire plaisir.

Je voudrai vous suggérer de ne pas avoir peur de prendre du plaisir dans la méditation.

Il y a beaucoup de méditants qui pensent que le joie ne fait pas partie de la méditation, et même qui la refusent. La joie est importante dans la méditation. Plus on la refuse, moins c'est bon pour la méditation! Prendre du plaisir (Bliss) à observer le souffle est une part essentielle de la pratique. Aussi, quand le plaisir arrive pendant qu'on contemple la respiration, on devrait le protéger et l'entretenir comme un trésor.

La cessation profonde des perceptions

publié le 20 juin 2010 21:37 par *thera 2553* [mis à jour : 23 juin 2010 16:37]
 extrait du *Potthapada-Sutta*, concerne l'entrée en Jhana.

"Comment arrive la cessation profonde des perceptions?"

Sur ce point, certains disaient :

"Sans raisons, sans conditions, chez l'homme se produisent et disparaissent les perceptions.

Quand les perceptions se produisent, il est pourvu de perceptions.

Quand les perceptions disparaissent, il est dépourvu de perceptions."

C'est de cette façon que certains démontrent la cessation profonde des perceptions.

Sur ce point, un autre disait:

"Non, honorable, à mon avis, cela n'arrive pas comme ça.

Les perceptions constituent le Soi de l'homme.

C'est le Soi qui arrive et qui part.

Quand le Soi arrive chez l'homme, il est pourvu de perceptions,

Quand le Soi part l'homme devient dépourvu de perceptions."

C'est de cette façon que certains démontrent la cessation profonde des perceptions.

Sur ce point, un autre disait:

"Non, honorable, à mon avis, cela n'arrive pas comme ça.

Il y a certains samanas et brahmanes très puissants.

Ce sont eux qui insèrent et effacent les perceptions chez l'homme.

Quand ils insèrent les perceptions, l'homme est pourvu de perceptions.

Quand ils effacent les perceptions, l'homme est dépourvu de perceptions."

C'est de cette façon que certains démontrent la cessation profonde des perceptions.

Alors Vénéré, j'ai pensé à vous et me suis dit:

"C'est [le Bienheureux](#), [le Sugata](#) qui est doué sur ces sujets.

Ce serait très bien s'il était ici pour s'exprimer.

Le Bienheureux connaît la nature de la cessation profonde des perceptions.

" Dites-moi Vénéré, **Comment arrive la cessation profonde des perceptions?**"

Le Bienheureux dit: " O Potthapada, si un samana ou un brahmane dit que les perceptions se produisent chez l'homme sans raisons, sans conditions, alors, celui qui dit ainsi a tort dès le début. Pourquoi?"

Parce que, O Potthapada, **c'est avec des raisons et des conditions que les perceptions se produisent et cessent chez l'homme.**

Certaines perceptions se produisent selon la formation de la pensée, et certaines perceptions disparaissent selon la formation de la pensée."

Le Bienheureux lui-même posa cette question: "Quelle est cette formation de la pensée?", et lui-même répondit: " A ce sujet, O Potthapada, supposons qu'apparaisse dans le monde un Tathagata qui est l'Arahant, l'Eveillé Parfait.

Le bhikkhu **en commettant uniquement des actes mentaux et des actes verbaux qui constituent l'efficacité (*fondés sur l'attention*), et ayant un moyen d'existence sans faute**, voyant un danger même dans les petits manquements, étant vertueux, protégeant bien les portes des facultés sensorielles, possédant l'attention et la compréhension, est pleinement satisfait.

Et comment, O Potthapada, ce bhikkhu est-il vertueux?

Pour cela, O Potthapada, ce bhikkhu en évitant de détruire les êtres vivants, s'abstient de détruire les êtres vivants, il est dépourvu de bâtons et d'armes, il est modeste, il demeure compatissant, bienveillant et il est rempli de pitié à l'égard de tous les êtres vivants.

Cela constitue une partie de sa vertu.

Bien que certains **samanas** et brahmanes, après avoir mangé les aliments qui leur sont offerts en confiance sereine, vivent en assurant leur subsistance par des activités telles que: pratiquer la magie pour apaiser les esprits malins, ... de contrecarrer les effets des médicaments, il s'abstient, lui, de telles sciences vulgaires et de tels mauvais moyens de gagner sa vie. Cela constitue une partie de sa vertu.

mercredi 28 avril

publié le 27 avr. 2010 16:51 par thera 2553 [mis à jour : 7 mai 2010 17:09]

il est temps que je fasse un petit résumé des étapes précédentes.

de janvier à mars, j'ai fait une retraite intensive de méditation au Centre de méditation Theravada MBMC (Malaysian Buddhist Meditation Center) de Penang.

il y a essentiellement 2 types de pratiques méditatives dans le bouddhisme.

La 1^{ère} pratique méditative

développe le niveau de **Concentration** - c'est *Samatha Bhavana*

- samatha veut dire Calme Mental, Sérénité, Tranquillité et bhavana veut dire développement, dans la pratique c'est la "Vigilance à l'inspir/expir" ou **Anapanasati** qui est l'objet principal; car il est le plus maîtrisé dans ses différentes formes

- *pranayama* (yoga du souffle, qui est dans ce cas contrôlé),

- *pranavydia* (maîtrise mentale du souffle, utilisé pour la guérison),

- souffle méditatif ou *bouddhique* (observation du souffle en lacher-prise, dans ce cas il n'y a bien sûr pas contrôle mais confiance en la Nature profonde de la Vie).

On peut toutefois utiliser l'un des 40 autres objets de concentration, notamment **la lumière** ou **le son**.

On accède alors à un très haut niveau de calme, dans le **SILENCE MENTAL**.

En maintenant ce niveau, on accède aux **Jhanas**, les états contemplatifs *coupé des 5 sens* et du processus de raisonnement logique (pas de pensées, de raisonnement, que de l'intuitif direct).

Enfin, quand on émerge du Jhana (en général après quelques heures), on retrouve le raisonnement logique.

On peut aussi à ce moment là accéder aux pouvoirs supranormaux (ou supramondains) à l'aide d'une Intention précise car le niveau de concentration le permet.

La 2^{de} pratique méditative

développe le niveau de Discernement ou **Sagesse** - c'est *Vipassana Bhavana*

-vipassana veut dire Vision Pénétrante, compréhension de la Nature ultime des choses.

dans la tradition de la forêt en Thaïlande, on dit souvent la concentration amène la sagesse,

et la sagesse amène la concentration. c'est tout simplement pour souligner le fait que les 2 sont complémentaires;

pratiquer **le calme mental** prépare un haut pouvoir de discernement,

et pratiquer **le discernement** prépare la focalisation sur un objet précis d'investigation.

Sans aller dans les détails, j'ai acquis un bon niveau de concentration (samatha) de janvier à mars, la pratique étant basée sur le manuel [Anapanasati.pdf de Buddhadasa Bhikku](#), l'investigation quotidienne sur l'internet à partir des comptes rendus de méditation et du suivi quotidien de mon Maître de méditation.

De avril à juin, le but est de passer à l'étape suivante: obtenir le 1er Jhana, puis le maîtriser sur la base d'Anapanasati, du [Manuel de Méditation de Ajahn Brahm](#), du [Vishudimagga de Buddhagosa](#) et le suivi de mon Maître de méditation.

courage mon petit!

samedi 8 mai. bliss de lâcher-prise!

publié le 8 mai 2010 04:00 par thera 2553

méditation assise de 4 à 6 pm.(14h à 18h)

Le lâcher-prise a encore pris un peu plus de force, cool!

C'est la clé d'une bonne méditation, laisser l'Esprit Intérieur se révéler, certains disent Dieu.

Oui, il y a en nous 2 personnages: celui qui a été construit par la société et les coutumes de notre environnement (il est faux bien sur), et celui qui est à l'intérieur de nous, caché, qui attend son heure, pur, sage, aimant, VRAI. Mais seulement, on est tellement accroché à notre personnage de société (on a mis si longtemps à le créer, avec tous ses problèmes) qu'on a beaucoup de mal à s'en défaire le temps d'une méditation.

La méditation est un jeu de théâtre ou l'on peut regarder la marionnette interne et la manipuler, exactement comme dans un rêve ou tous les personnages sont créés par notre mental. On va même dans le rêve Lucide jusqu'à satisfaire ses envies les plus secrètes, rien de mal car c'est un jeu de l'esprit, qui peut être jouissif bien au-delà de ce qu'on pense. En tous cas, cela nous permet de voir en direct nos travers de la vie de tous les jours au moyen de ce personnage interne. Dans ce cas, on a la chance de pouvoir "travailler" sur cette marionnette pour la "purifier". Cette marionnette, c'est notre reflet dans la glace, alors voyons les défauts et corrigeons-les.. plus facile à dire qu'à faire!

Chaque méditation est un baptême de l'Inconnu et du Bliss en ce moment.

Hier, j'ai découvert par hasard *la Puissance du Son Intérieur* pour amener La lumière dans le champ visuel. J'ai démarré en mettant des boules quies. Si on prend soin de bien les installer, on rentre tout de suite dans un autre univers -celui du Son Intérieur -, impossible de rater cette occasion! Je me suis donc focalisé entièrement sur le Son Intérieur, avec comme acolyte secondaire **STILLNESS (le silence mental)**.

Comme chacun sait, on se polarise sur l'oreille droite plutôt que la gauche, mais plus important encore on se positionne au chakra coronal, et même 50 cm plus haut au-dessus de la tête pour y amener l'énergie spirituelle. Quelques minutes plus tard, j'avais la tête comme une lanterne! hi hi

Aujourd'hui, je découvre littéralement la création impromptue d'un visage "marionnette" qui me permet de Lacher-Preise complètement sur ce qui se passe dans la méditation, ceci tout en continuant à Observer avec Attention la scène.

Accroché au thème de la respiration et de la Lumière depuis 2 mois, j'expérimente pour aller vers le Jhana. Je comprends chaque jour un peu mieux ce que veut dire lâcher-prise dans la pratique. J'avais commencé la médit selon mon habitude.

Récitation d'hommage à Bouddha pour s'inspirer et nettoyer les tchattes récentes du mental.

Puis focalisation sur la respiration au bout du nez, avec application du silence mental.

Au bout de 5 minutes, j'ai vu la lumière commencer à déambuler comme un fantôme;

j'ai laissé faire, regardé, accepté. Et là, j'ai commencé à balayer le corps avec le souffle, qui s'est mélangé à la Lumière blanche deci-dela selon son gré.

La respiration s'est ensuite effacée , laissant place uniquement au fantôme blanc (au corps de lumière) et aux sensations subtiles dans le silence.

Ce balayage est inhabituel mais motivé aujourd'hui par l'absence de sensations subtiles régulières sur tout le corps. Je voulais voir, et cela marche un peu.

Mais le plus impressionnant est la sensation très nette de *lâcher-prise du mental* que j'ai ressenti tout d'un coup. A un moment, tout en percevant le fantôme éthérique, l'image de mon visage de contentement (petit sourire coincé!) en marionnette est apparu dans le champ visuel. Poussé par l'intuition je sens l'envie de rentrer dans la peau de cette marionnette.. Et je deviens juste ce morceau de visage souriant, comme celui du Bouddha. A partir de là, je ne la lâche plus. Grâce à cela, je prends tout d'un coup un champ incroyable par rapport à la manifestation de *la Lumière* qui *semble complètement à son aise!*

Formidable, quand on sait que *la Lumière est la manifestation du mental purifié*, on ne pouvait donc s'exprimer tous les 2 en même temps sur la scène de la médit, Bingo!! Grâce à la marionnette "sourire figé de bibi", je laisse le champ libre au Mental Intérieur (la Lumière) qui était hésitante jusque là.

C'est le festival de joie du fantôme jusqu'à 6 pm. Cool!

Le sourire sur mon visage est l'expression du contentement dans la pratique de la méditation. Que ce soit de la douleur ou du plaisir, ce contentement est une réalité de chaque méditation, mais aussi représente l'une des 4 clés de l'accomplissement de la pratique.

L'accomplissement de la pratique, c'est Idhipada.

Les 4 clés sont le Contentement dans la pratique, la Persistance dans la pratique, l'Intention ferme et stable de continuer la pratique, et la Circonspection.

La circonspection, c'est ne jamais avoir une méditation comme les autres, faire les choses que l'on ressent, mais aussi celles que l'on veut tester. C'est aussi quand on a une "traversée du désert", de lire pour s'inspirer, donc d'investiguer. L'investigation est le moteur de la sagesse du Bouddha, c'est apprendre, expérimenter, comprendre. C'est quand on ne connaît pas, rechercher le mode d'emploi pour ne pas rester coincé dans une fausse appréciation des choses.

Donc, je ne sais pas pourquoi mais je me suis mis dans la peau de ce visage.

Enfin, si, je le sais maintenant. C'était pour qu'il y ait 2 personnages bien distincts pendant la méditation. Reste à savoir si cela va fonctionner aussi bien dans les autres méditations ?

en tous cas, je vais rejouer cette carte, car la Lumière s'est vraiment lâchée, je restais dans mon "sourire figé", et la regardais du coin de l'oeil de temps en temps:

quelle danse lumineuse incessante, c'était vraiment Carnaval pour elle!

Une toute nouvelle sensation de *lâcher-prise (LET IT GO!) sur le "contrôle", sur le "faire"* est née en moi sous la forme de cette marionnette. Vivre l'événement de la Lumière en étant un visage mi-souriant et humble comme le Bouddha est un grand cadeau. Cela me permet de rester équanime, serein pendant la présence intimidante de l'Esprit. Mais aussi, cela permet à l'Esprit -très silencieux et discret- de croire qu'il est seul à danser sur scène.

Quelle légèreté incroyable! *Pas de contrôle du tout. (WATCHING, NOT BEING).*

Juste un "visage-mental" qui observe, regarde le "mental-lumière" évoluer, illuminer le corps!

Moi qui aurai voulu devenir un petit artiste, ce jour je suis comblé par le Bouddha en jouant un petit rôle dans un coin du théâtre de la méditation. chouette!

sunday 9 may, bliss de light!

publié le 9 mai 2010 16:45 par thera 2553

Depuis 1 semaine, je me lève vers 2 h du matin.

Bliss de Light en continu ce matin entre 2 et 5h,

je fais ensuite une méditation allongé entre 5 et 5h30.

Cela permet d'établir la continuité de la pratique, et je me suis aperçu que, même si je pars en repos réparateur, quand je reprends tous mes sens la méditation a gagné en force! Je n'ai plus qu'à continuer alors.. Les 3 heures ont passé comme une lettre à la poste.

Puis on attaque le chant du matin entre 6h et 6h30 avant d'aller au petit déjeuner.

Depuis 2 mois, *la lumière* était présente mais de façon alternée avec le sombre.

Ces 2 derniers jours, une fois acceptée, elle s'installe en continu - quelle bonne surprise-!

Une fois par heure je change la posture, la respiration agit comme adoucisseur des tensions.

Avec la persévérance, il y a aussi la patience comme qualité dans la méditation.

Patient, je l'ai été pour "capter" d'abord le *point blanc lumineux* qui apparaît pendant la fixation attentive du va et vient de la respiration au bout du nez.

Le point s'est ensuite transformé en volutes blanches ou sombres irrégulières dans leur apparition et leur forme.

Puis la lumière a inondé le corps, là aussi de manière épisodique.

Enfin maintenant, j'ai un flux continu.

Ce qui va me permettre, à un moment ou un autre dans les jours qui viennent de tenter de "rentrer dans la Lumière", c'est *l'absorption* ou *Jhana*.

Les caractéristiques du Jhana sont:

- coupé des 5 sens, mais hyperconscient de l'objet
- on fusionne avec l'objet-Lumière.

De par le fait de son observation fascinée continue, il n'y a plus d'espace temps.

Le temps présent devient "éternel" (distorsion de temps). A ce titre, **mon premier "presque jhana" a duré 12 heures**, j'avais la respiration arrêtée et l'état d'équanimité parfaite.

J'étais rentré dans la Lumière à fond seulement quelques secondes, juste le temps d'enclencher l'arrêt de la respiration! Mais je suis ressorti de la Lumière illico; ça m'a fait quand même une petite peur la 1^{ière} fois, vu que je savais pas combien de temps cela allait durer - en fait 12 heures- . Dans d'autres cas, cela peut durer jusqu'à 24h (source: *Visuddhimagga*).

Bon, à part la fusion et la fascination d'être "dans cette beauté",

on ressent aussi un ravissement et une joie profonde sous la forme d'ondes de plaisir qui traversent le corps et bonheur mental. (*pitti et sukka*)

Pour expérimenter ce dernier facteur motivant, je dois encore être un peu patient et cultiver la Lumière et le Silence à un niveau tel que le passage se fera de lui-même.

Astuce.

Pendant toute la session (1 à 2 h), il faut garder les yeux fermés rivés en face de soi vers un point. L'attention doit être continue. On appelle cela **Onepointedness**, la Concentration en 1 point, en Pali **EKAGGATA**. En effet, c'est cette constance qui permet de discerner d'abord un minuscule point lumineux au bout du nez. Puis de développer les volutes.

FIXATION de la cible au CENTRE devant les yeux, COMME un LASER!

La puissance de ce laser appliquée en plein coeur de la cible, vous fait transpercer la masse sombre des nuages puis "toucher" votre propre coeur avec une sensation d'apaisement très claire. Donc le laser, c'est la flèche qui va vers la cible lumière!

Si vous vous égarez sur les côtés, vous perdez la brillance.

Si vous ne restez pas au centre, la brillance ne se développe pas.

On décrit sommairement les 5 facteurs présents au Jhana:

- Vitakka, se lancer au centre de la lumière, en face du nez ou du 3ieme oeil
- Vicara, maintenir sans cesse la pratique de vitakka
- Ekagatta, c'est vraiment le maintien de l'attention unicentrée sur la lumière
- Piti et Sukha, la joie physique et mentale d'être en Insertion ou Absorption totale avec la lumière.

La lumière guérit le corps et l'esprit par sa pureté, on commence à véritablement expérimenter la vérité de cela dans son propre corps et dans son esprit.

monday 10 may, médit de 3 à 5h.

publié le 9 mai 2010 21:57 par thera 2553

2de Tétrade du Sutta Anapanasati (extrait du Visuddhimagga, p318)

"*J'inspirerai, j'expirerai en connaissant le ravissement. Le moine fait l'expérience du ravissement, il le connaît clairement de 2 manières: avec l'objet et sans confusion.*"

Comment fait-il l'expérience du ravissement avec l'objet?

En s'absorbant dans les 2 jhanas qui comportent du ravissement (1er et 2d).

A l'instant de l'absorption, le moine a l'expérience du ravissement en même temps qu'il connaît l'objet. (la Lumière)

Comment fait-il l'expérience du ravissement sans confusion?

Il s'absorbe dans les 2 jhanas qui comportent du ravissement. Puis, il en émerge et perçoit, ressent la destruction et la disparition du ravissement qui accompagne le jhana. L'expérience "*sans confusion*" désigne la pénétration des caractéristiques du ravissement à l'instant de la supravoyance (i.e au retour du jhana).

Commentaire.

Piti et Sukha (la joie physique et mentale) apparaissent très clairement dès qu'on s'absorbe dans la lumière, ce que j'ai déjà senti de nombreuses fois mais la lumière n'était pas assez stable. Je ne pouvais rester que quelques secondes dans cet état "vibrant" de plaisir. Je dois donc continuer à stabiliser la lumière et la rendre vraiment puissante, de même avec le Silence Mental qui commence à être bon. Alors l'insertion se fera d'elle même.
petit à petit l'oiseau apprend à voler!

A ce titre, j'ai fait l'expérience de Piti et Sukkha à plusieurs reprises quand j'ai fait mes ''presque'' jhanas. *Pourquoi ''presque jhana''?*

Parce que l'état de Jhana se caractérise par l'exclusion des 6 sens pendant toute sa durée. On est complètement plongé dans l'objet (en l'occurrence, la lumière).

Toutefois, il existe *des états intermédiaires* comme j'ai pu l'expérimenter.

Mon maître était parti 15 jours pour enseigner une retraite. Et je souhaitai vraiment lui apporter du nouveau dans le fruit de mon travail à son retour.

Aussi, après la fixation persistante du point central lumière, j'ai senti comme un dé clic.

Je ne me suis pas tout de suite rendu compte de ce qui avait changé.

En effet, je conservais toujours l'usage de mes sens mais de manière beaucoup plus intuitive.

Au fur et à mesure du temps qui passait, je me rendis compte que j'étais dans une sorte d'état d'insensibilité aux sentiments, émotions de toutes sortes. Cela rendait mon état de conscience extrêmement lucide.

Je me rendis compte que cet état semblait être lié au fait que **ma respiration avait disparu!**

En effet, j'avais beau chercher mon souffle - il fallait se rendre à l'évidence - je n'en avais plus!

Cet état d'équanimité envers les sentiments et émotions me ravit dans un 1er temps. J'avais déclenché le ''presque'' Jhana lors de ma méditation vers 16h30. Mais après quelques heures, et la nuit avançant je commençais à ressentir un certain stress. Je me demandais combien de temps cela allait durer? J'avais perdu l'usage du souffle, c'est comme s'il me manquait maintenant! La force de l'habitude peut-être.

Je ne savais pas à ce stade qu'un Jhana peut durer de 12h à 24h. Vers 21h, je me mis à investiguer sur le portable qu'un moine m'avait prêté durant son absence avec mon maître. Curieusement, le fait d'être centré sur l'écran pendant plusieurs heures me maintenait systématiquement en **état Piti et Sukkha**, à savoir en état de frissonnement jouissif de tout le corps avec l'état de bonheur associé au niveau mental. Je précise que cet état de complétude corporel ressemble aux frissonnements que l'on éprouve quand on a de la fièvre vers 40° - mais en l'occurrence sans la fièvre-. Je n'avais éprouvé cet **état de calme mental absolu**, mêlé au plaisir de **ressentir tout le corps dans son entièreté** que lorsque j'avais expérimenté les champignons hallucinogènes.

J'avais noté très exactement l'heure de démarrage du Jhana. (vers 16h30) Je décidai de tenter de dormir quelques heures. Mais mon état de conscience étant élevé, je n'en avais presque pas besoin. Il fallut presque forcer le corps à suivre le réflexe du sommeil en adoptant la position allongée dans mon lit, avec la lumière éteinte. Je n'y arrivai que très peu, je me réveillai assez souvent avec *l'angoisse liée à l'observation systématique de ma respiration* qui restait toujours absente!! Enfin, très exactement 12 heures après le déclenchement du presque Jhana, je récupérai mon souffle avec une joie non dissimulée. Je n'y croyai pas! Je dus vérifier à plusieurs reprises la présence de l'inspir et de l'expir; à l'évidence mes vieux amis étaient maintenant de retour! La tension tomba progressivement, j'avais en effet décidé quelques heures plus tôt de lâcher prise sur ce problème car je ne savais pas alors où cela allait m'emmener.

Le lendemain, j'investigai en narrant le Jhana à mon maître et en cherchant sur le net et dans les bibliographies des maîtres Theravadins les caractéristiques des Jhanas.

Les caractéristiques de mon état: absence de souffle, équanimité, piti et sukkha m'amènèrent à penser dans un 1er temps que j'avais expérimenté *le 4ième jhana*. En effet, celui-ci *est caractérisé par l'équanimité*. Mais cela ne pouvait être le cas, car d'une part *j'avais conservé l'usage de mes sens vue et ouïe* et dans une certaine mesure le raisonnement. Et que d'autre part *j'avais expérimenté de manière cyclique Piti et Sukkha* qui sont présents uniquement dans les trois 1ers Jhanas et pas dans le 4ime.

Mardi 11 may, on s'organise

publié le 10 mai 2010 16:33 par theras 2553 [mis à jour : 10 mai 2010 17:42]

j'ai mis le réveil à 2h, pas levé, seulement à 3h.

méditation assise de 3.30 à 4.30 am

puis méditation allongé de 4.30 à 5h

rêves de 5 à 6.30 am

après il y a les chants de 6 à 6.30 et le breakfast.

anglais "breakfast": break - casser, fast - le jeune (vite veut dire ne pas manger)

commentaire

la méditation permet de se concentrer complètement sur le mental et d'oublier le corps (douleurs, fatigue..)

c'est un très bon moyen de prolonger de 30mn la méditation assise et de bénéficier d'effets de légèreté du mental.

Si on veut faire une méditation allongé longue durée *consciente*, il faut poser une Intention résolue sur la Vigilance à l'Attention (*Aware!*) pour ne pas tomber dans les bras de morphée.

Au début, on va partir gentiment en sommeil, mais si on persiste dans sa pratique et sa résolution on aura gain de cause.

Sinon, on laisse venir le somme, cela permet de lâcher-prise progressivement, et de continuer la médit en mode "automatique". Dans cette version, c'est l'esprit qui prend les commandes et lui il fait bien son travail! C'est ce que j'ai choisi, et sa marche pas trop mal. La preuve, c'est qu'en me réveillant, je suis souvent "encore" en train de méditer avec la lumière méga-forte!

La partie rêves est un vrai délice (*bliss*) après la médit du matin; on place juste un souhait "je vais aller voir tel ami(e) et je reviens", et on s'allonge..

Au réveil, je fais en général une revue (*review*) rapide des éléments du rêve qui me reviennent.

Pour voir le rapport avec l'*intention* émise ou les événements des dernières heures. (on peut avoir des surprises!)

Pendant la journée, après un repos compensateur (toujours 30mn sans réveil), je me lève direct et vais me doucher. Il faut éviter les temps morts, laisser la main à l'esprit de suite, rester dans l'instinct, le direct-coeur. *Un autre mode de cognition* naît petit à petit, fait d'observation, de respiration, de silence et d'actions Nature. Ce mode n'est pas conditionné par l'environnement mais par l'Esprit suprême en nous, il est dénué de verbiages inutiles et incessants à propos de ceci ou de cela qui sont un gachis de temps et le ferment de futures souffrances!

La partie chants nous permet de guérir ou développer le chakra de la gorge. Celui-ci traite de la communication. A ce titre, petit anecdote. J'avais arrêté de chanter depuis la puberté vu la perte de ma "bonne" voie. Quand j'ai commencé le kundalini yoga avec ma maitre, celle-ci m'a demandé de chanter, - meme faux me disait-elle, l'essentiel est de participer, d'être dans le Présent -.Elle avait diablement raison car par magie, 1 an plus tard je me suis tout d'un coup rendu compte que ma voie était "revenue"!

Sans parler d'autres bénéfiques qui peuvent être une certaine assurance quand on prend la parole. Ce chakra a également une autre utilité moins connue, c'est le chakra du sommeil dans les traditions bouddhistes tibétaines (Yoga du Rêve et du Sommeil, Tenzin Wangyal Rinpoché). Je l'utilise à titre de réveil-matin, et sa marche très bien. Au moment de l'endormissement, on se concentre totalement sur la gorge, sans aucune pensée. On précise simplement à l'esprit l'heure de réveil souhaitée et on continue la concentration en 1 point (*one-pointedness*). 1 ou 2 minutes

avant l'heure dite, on se réveille frais comme un gardon! Si on fait de bons rêves et *faire le ménage des problèmes* de la journée et avoir de bons rêves, on fait de même en ressentant ou visualisant une boule rouge. ça marche aussi! hi hi

N'allez pas tout essayer à la fois, là ça va sûrement capoter, cool man!

Enfin, après le petit-déjeuner entre 7.30 et 8.30, je fais la saisie de la revue écrite entre 6.15 et 6.30

petit somme réparateur entre 8.30 et 9, puis douche et méditation du matin.

note.

- pour ceux qui sont intéressés par la pratique du Yoga du rêve:

<http://www.yungdrung-bon.net/page/francais/F-publications/F-publications-ext.htm>

- pour ceux qui sont intéressés par la pratique du kundalini yoga:

<http://www.kundalini.fr/>

allez-y, ça va vous catapulter sur une autre planète, "la planète de l'Instant Présent"!

mardi 11 may, 3.15pm, over bliss de piti-sukha!

publié le 11 mai 2010 01:17 par thera 2553 [mis à jour : 11 mai 2010 02:25]

Méditation allongé après une bonne douche.

Bliss de Light, OverBliss de Light, OverOverOverBliss de Light, je tiens le coup, les yeux fermés rivés à la lumière. Indescriptible, je décris quand même. La lumière est tellement forte qu'elle explose et se décompose en milliers de points blancs plus blancs que blanc (comme des grêlons mais côte à côte!).

Et alors, *déclenchement de Piti-Sukha* au travers de tout le corps. Onde vibratoire de plaisir, le plaisir électrique! Comme un courant de fraîcheur qui parcourt le corps, j'ai froid partout. Je ne reste pas les yeux fermés allongé, je vais faire pipi, piti-sukha est en continu à partir du moment où il a été déclenché par "over-over-overbliss de light".

Bon, le pic max a duré 5 minutes, le fait d'aller faire pipi a mis la sourdine sur "joie-et-plaisir à gogo". Il est clair que ce n'est pas le *Jhana* (j'ai encore mes 5 sens), mais c'est un avant-goût bien agréable, quel torrent de sensations subtiles! Sa reste en tâche de fond maintenant, comme une brise électrique plus fine qui continue à inonder la surface du corps. C'est exactement le genre de sensations qu'on a quand on prend les psychotropes pendant toute la durée d'une session.

Bref, l'esprit vient de déclencher *Piti-Sukha* les 4^{ie} et 5^{ie} facteurs jhaniques qui se faisaient attendre depuis 2 ou 3 semaines. Je rentre maintenant dans la phase de développement à plein des 5 facteurs J. pendant la méditation.

Ekaggata, Vitakka, Vicara: la focalisation des yeux fermés au centre de la lumière.

Piti, Sukha: le plaisir qui inonde le corps et le bonheur mental correspondant.

L'entrée en Absorption dans la lumière va venir une fois que tous les facteurs seront à maturité, et surtout si je n'ouvre pas les yeux et ne bouge pas! Mais là, j'ai déjà eu mon compte de bonheur, il faut savoir patienter et prendre le plaisir à dose mesurée. Pas besoin d'être accroc, ça rend "gogol" comme disait mon frère. Et d'ailleurs le Buddha était adepte de la voie du milieu, pas d'extrêmes, cool disait-il avec son sourire légendaire que l'on voit sur toutes les statues.

Le process est largement automatique, il faut l'encourager par la pratique continue, y compris quand je m'allonge vu que c'est là où je suis au maximum en lâcher-prise. Comme quoi, la pratique allongé a beaucoup d'avantages. Mais certains diront qu'il faut faire l'effort de s'allonger.. hé oui, ça pas de plaisir sans effort!

et là, je vous dis pas l'effort comment i tue, hi hi!

Il y a 1 mois, j'ai déclenché comme cela dans un pic de concentration sur la lumière, 12 heures respiration coupée, avec équanimité à plein et piti-sukha. L'esprit regardait l'esprit, puissant. Comme il n'y a pas de respiration, - ni courte (stress), ni longue (calme), et qu'il n'y a pas d'émotions (*équanime*), quelle sensation d'aisance. J'avais l'impressoin de marcher dans du coton aussi bien au physique qu'au mental avec une hyperconscience de chaque instant, "max de concentration" dans l'observation de tous les phénomènes aussi bien mentaux que physiques, ce qu'on appelle *Vipassana*. Il faut juste rajouter qu'on cherche alors dans chaque phénomène sa part de vérité, c'est-à-dire de se prouver qu'il est Impermanent (*anicca*), Insatisfaisant (*dukkha*) et dénué de soi (*anata*).

Bon, on verra sa plus tard car je pratique en ce moment *Samatha* (concentration), *Vipassana* (sagesse, compréhension) c'est pour la bonne bouche, dans quelques mois.

Je suis en cela les conseils de Lord Buddha : top concentré d'abord, et les miracles viennent après, un peu de patience voyons !

Dans le cas de maintenant, c'est la lumière arrivée à pleine maturité qui a déclenché piti-sukha sans forcer comme y a un mois. Mais comme j'ai coupé la concentration sur la lumière, je n'ai que le "*Jhana Partiel*", comme il y a 1 mois.

En conclusion, tous les facteurs J. peuvent être présents dans la méditation maintenant. Ne rien changer, continuer à fournir le même effort. Et d'autres moments de bliss viendront avant d'être *cerise-Jhana* sur le gâteau, scotché à la lumière incandescente de l'esprit pur et coupé des 5 sens pour quelques heures de vol!

Après avoir fait son nid, l'oiseau prendra son envol.. sa me fait penser à un film que je regardais souvent chez Lorenzo.

Mercredi 12 mai, repos

publié le 12 mai 2010 04:25 par thera 2553 [mis à jour : 12 mai 2010 04:40]

je me suis levé à 1 heure ce matin, beaucoup trop tôt.

rien ne s'est déroulé correct, ni la médit, ni les rêves.

je me sens très calme, mais aussi très fatigué

d'autant plus que j'ai les yeux qui me font mal quand je les ouvre (fatigue),

et aussi quand je les ferme pour une médit vu que la lumière est tout de suite là!

petit clin d'oeil de joie à midi, avec l'échange de ce qui m'arrive avec le Sayadaw (maitre de méditation), il sourit et m'encourage en disant que c'est en bonne voie!

journee de repos, je médite pas et je me repose.

question de sagesse si je veux tranquillement continuer.

hé oui, c'est ça l'intensif hi hi !

Bientôt *Wesak le 28 mai*, c'est un grand moment pour tous les bouddhistes vu que c'est

l'anniversaire de la naissance du Bouddha , de son *Nibbana* (Libération de toutes les

souffrances), et de son *Parinibbana* (décès). Je vais essayer de faire un post là-dessus vu kya des choses simples et claires à capter.

jeudi 13 may, l'investigation

publié le 12 mai 2010 21:34 par thera 2553

L'Investigation est la clé qui apporte solution à tous les problèmes, qu'ils soient d'ordre technique ou psychologique.

Elle se pratique de plusieurs manières, mais dans un premier temps il faut définir le *sujet d'investigation*. Ici, c'est la pratique de la méditation qui est choisie.

1. On peut faire référence à des livres, C'est ce qu'on appelle la connaissance livresque (book-knowledge). En particulier, je lis et relis 3 livres: Anapanasati.pdf (de Buddhadasa), ceux d'Ajahn Brahmavamso et le *Visuddhimagga* (de Buddhagosa) qui est vraiment la Bible pratique du moine. Les centres de méditation intensive (comme S.N.Goenka ou autres) recommandent en général d'éviter la lecture pendant une retraite intensive de méditation. Ils ont raison, car on a très peu de temps, et pour retirer le maximum de bénéfices on ne doit pas disperser le mental. En fait, cela dépend essentiellement du temps disponible. Pour une retraite plus longue (1 mois, 3mois, ..) c'est l'inverse. Car le livre va nous apporter l'inspiration nécessaire dans les moments de déroute, mais aussi un autre son de cloche que celui du/des maîtres ou enseignants, voire des copains de méditation. Dans le même panier, je mets aussi l'internet car les moyens d'accès à l'information que l'on recherche est démultipliée!

On peut obtenir des infos d'amis, de forums, de moteurs de recherche..

Mais, dans le cas de la lecture ou de l'internet: il faut rester centré sur un seul sujet d'investigation, sinon on peut rapidement se faire déborder (temps perdu , fatigue et démotivation).

2. Poser des questions aux enseignants. C'est vraiment la 1ier outil pendant la session. C'est son job et il le maîtrise à fond. Alors, pas de quartier. Il a les capacités de nous donner des réponses pour avancer, de nous remonter le moral si panne sèche, en bref de nous aider à mettre le doigt sur nos capacités cachées. Par contre, il ne faut pas compter qu'il fasse le travail à notre place. Ce n'est pas un gourou, et même les gourous sont élitistes, ils choisissent en général un très ancien disciple qui est totalement imprégné de leur enseignement ou qui possède des dons immédiatement exploitables. Mais là aussi, le travail a déjà été totalement fait par le disciple, il ne reste plus qu'à le pousser dans la bonne direction. Donc, chacun est maître de son *kamma*.

3. Rester maître de son expérience méditative personnelle.

Le 3ième volet de cette investigation est purement personnel et décisif.

Je veux dire par là que tout cela n'est que préparation, la "*glue*" (*pate*) - comme disent les anglais - ne prend qu'en consultant votre centre de décision interne.

J'ai beau avoir lu et relu ces 3 livres, pour ce qui concerne la partie "en chantier": aucun ne m'a apporté la **connaissance directe** (le knowing) que j'acquiers par la pratique régulière de la méditation .

Un exemple, j'ai séché lamentablement sur le facteur Joie du Jhana pendant presque 2 mois.

Quand je lisais Buddhadasa, il disait que cela venait en "*contemplant*" la respiration par le fait d'être centré dessus. Pour Brahm, le même son de cloche à peu près. Donc, je me faisais des méditations de 2 heures, collé à "*breathing*" et "*stillness*" (respiration et silence total). Et, rien, pas un gramme de joie et plaisir dans le corps! Bon, il y a avait peu être un peu d'attente, mais si peu car je ne suis vraiment pas pressé..

Bref, c'est seulement en relisant la 2de Tétrade du "Visudhimagga" que l'évidence crevait l'oeil! C'est **en fonçant dans la lumière** seulement, que Piti-Sukha (**le plaisir** mental et corporel) **se déclenche automatiquement**. Le fait de le lire, et de me rappeler cette sensation déjà eue quelques secondes en médit: sa a fait TILT dans la petite caboche de bibi.

En résumé, un peu de lecture, un peu d'internet, un peu de tchatte avec l'enseignant, et beaucoup de pratique. On prépare tranquillement la pâte, et on mets tout ça au four pour quelques heures de méditation. *L'esprit compile à sa sauce les différents ingrédients* (lecture par-ci, internet par-là, pratique perso encore). Et on a un beau 4/4 en fin d'après-midi. J'adore ce gateau! Bon, assez souvent, il est un peu raté. Mais la joie est là, et on recommence jusqu'à ce qu'il devienne bon.

Jusqu'au plaisir ultime de rentrer dans la lumière céleste et d'y rester quelques heures, baigné de pureté divine!..

bon, j'ai déjà obtenu 5 minutes de bonheur ultime, courage mon petit!

Les 4 bases de la pratique réussie (iddhipada) sont:

- *Contentement* dans la pratique,
- *Persistance* (patience, régularité) de la pratique,
- *Intention* (ferme et résolue) d'aller jusqu'au bout,
- *Circonspection* (faire preuve d'Investigation et d'à propos).

On peut se rappeler de cela de temps en temps..hi hi

vendredi 14 mai, son et lumière

publié le 13 mai 2010 16:34 par thera 2553

petit post pour parler un peu de la méditation que je pratique en ce moment.

Première phase de la méditation.

c'est la répétition d'un mantra "Buddho" que je répète continuellement.

Pour certains, ce sera un *simran*. Ceci est la cause. Il ya 2 effets.

Le premier est de calmer la respiration progressivement. En effet, le fait d'être concentré sur ces mots et l'inspiration dont ils sont porteurs amène le souffle d'un état grossier (courte) à un état progressivement de plus en plus long et raffiné.

Le corps se calme lui aussi (à condition de ne pas bouger) car la respiration agit sur toutes les cellules en tranquillisateur, dé-tensionneur.

Le second est de calmer le mental, car pendant qu'on est concentré sur le simran le mental est occupé et ne peut se disperser. C'est d'ailleurs pour cela qu'il ne faut pas que cela soit trop lent, car des pensées peuvent venir s'immiscer entre 2 mots du simran.

Ni trop rapide, car alors le mental s'emballe, se fatigue, et ne s'intéresse plus à cela. Le mental est comme un enfant, il est toujours à la recherche de plaisir, tant qu'on lui en fournit il est content. Le Contentement dans la pratique méditative est l'une des 4 bases de l'accomplissement de cette pratique.

Coté "body", on peut observer qu'une personne bouge en général quand son mental "cogite".

Voyez-vous un mort bouger? c'est peut-être pour ça qu'on dit assez souvent que l'état le plus proche de la mort est le sommeil: là aussi, pas de mouvement!

Tout cela se fait quasi naturellement, sans y penser, c'est pour cela qu'on nous dit à l'initiation qu'il n'y a pas à s'intéresser à la respiration.

La 2de phase de la méditation.

c'est quand le corps et l'esprit sont calmes. On peut alors se concentrer sur le Son Intérieur! yes man. On attaque avec l'écoute du son intérieur, avec ou sans boules quies. Si vous mettez des B.Q bien positionnés (ne pas s'énerver comme moi, chercher la bonne position dans chaque oreille, bien aplati entre les 2 mains, puis poussé à fond!), le CALME parfait est garanti. En mettant de l'application à cela, vous avez un SON INTERIEUR puissant. On le suit par l'oreille droite, mais plus particulièrement en se positionnant sur le chakra coronal, voire jusqu' à 50cm au-dessus de la tête (à chacun de tester).

L'objet d'Attention Principale n'est plus le simran, mais le son intérieur.

L'objet d'attention secondaire est la Lumière, car à ce stade il n'y en a pas beaucoup..

On est à environ 10 à 20 minutes du début de la session.

Un travail de patience commence alors.

Ecoute continue du son, ne pas le lâcher d'une semelle.

Dans beaucoup de traditions mythiques, c'est l'écoute du son qui emmène l'initié très, très loin, vers des mondes subtils où les sens sont eux aussi subtils! Lors de mon expérience avec l'*iboga*, le *nganga* (sorcier-chamane) joue continuellement d'un instrument monocorde. Ce son qui se répète à l'infini disparaît pour laisser place à des hallucinations en tous genres.. De même, quand on participe à une séance de tambour chamanique - cette fois en étant "light" -, le son nous amène au niveau de fréquences de la méditation profonde, pour un voyage dans les mondes d'en-bas ou d'en haut.. (la suite demain.. -> etape 3. la lumière)

dimanche 16 mai, médit 2h30 à 4h30.

publié le 15 mai 2010 22:16 par thera 2553 [mis à jour : 15 mai 2010 22:48]

réveil à 2h, petit douche avec le bas du corps toujours drappé d'un saari car c'est obligatoire chez les moines (surement pour éviter de jouer à "touche-pipi!"), petit café - hé oui, on y a droit le matin seulement. puis 5 mn de marche dans le couloir en buvant le kawa. enfin c'est parti: médit à 2h30.

la 1^{ière} heure consiste essentiellement à induire, produire la lumière de plusieurs façons.

1. Tout d'abord en fixant (Ekaggata) le point central de manière obsessionnelle, dans l'écran frontal interne (qu'il soit sombre ou gris ou noir..). Cette fixation en continu devient un job à temps complet et le nerf visuel produit un ressenti qui permet sa prise en main petit à petit. Au début, on travaille à fixer cette focalisation , ensuite (1 heure + tard..) c'est l'esprit qui prend en charge la focalisation automatiquement, on sent alors que c'est comme si y avait un mode AUTO positionné, on sent l'oeil interne "attaché tout seul" à l'écran.

2. La production de lumière se fait aussi à l'aide du son interne. On l'utilise comme adjuvant de temps en temps. On fixe la conscience sur le chakra coronal ou 50cm au-dessus pour capter le son. En même temps, on se rend compte que de la lumière vient en frontal.

3. La production est aussi aidée par l'orientation de l'oeil interne. On peut l'orienter vers le coeur (centre de la poitrine), et alors de la lumière vient après s'y être fixé, comme on le fait avec le son interne.

La lumière peut être comparée au feu de la cheminée que l'on entretient avec des buchettes puis des buches. Les buchettes, ce sont les coups d'oeils répétés vers l'objectif, les buches ce sont les allées et venues régulières vers le son interne (chakra coronal), vers la gorge, et vers le coeur pour renforcer la lumière. Ce travail se fait constamment, dès que l'on voit que le feu va s'éteindre on monte au son, on y reste, on récupère du Light, on revient au frontal. On regarde la gorge très souvent car c'est tout à côté et très productif de lumière. De même avec le coeur. En fait, on interagit ainsi continuellement avec les chakras spirituels (coronal, 3d eye, gorge, coeur) qui sont en fait les puits d'énergie de la Lumière pure.

La 2^{ième} heure consiste à recueillir le travail de la 1^{ière} heure, après 5 mn de marche et un thé pour prendre un peu d'énergie et dénouer le corps!

La méthode là, c'est le "watching", observer, contempler cette fois-ci en parfaite passivité. On imagine qu'on est assis dans un hall de gare et qu'on 1 heure d'attente pour prendre le train. ya donc pas le feu, on scrute les environs, tranquille. Bien sur, on ne lâche pas d'une semelle l'écran frontal. On observe le va-et-vient de la lumière qui se fait maintenant tout seul. On assiste au balai musical du mental, on est au spectacle pour 1 heure de joie et Lumière gratuit!

Mot d'ordre: fixer l'écran, laisser-faire, lâcher-prise LET IT GO, Silence complet (le commentateur interne est mis sur le banc de touche, on n'en veut pas car il est juste bon à gacher le spectacle en distrayant l'attention)

Avec le spectacle, on est bien fixé à l'écran avec en prime *Piti et Sukha*, le plaisir des ondes électriques qui vient nous chatouiller différentes parties du corps, notamment la cervelle Ces ondes de fraîcheur électrique font vibrer de joie le cerveau et le corps. cool raoul!

dimanche 16 mai, médit 8h-10h du mat.

publié le 16 mai 2010 04:32 par thera 2553

1^{ère} heure: production de light.

2^{ème} heure: watching et let it go in **stillness**, avec *Ekaggata* on light.

Nouvelle étape franchie -> La boule de Lumière.

Ma tête est devenue une boule de lumière blanche pendant 30 minutes, jusqu'à ce que je décide d'arrêter. Ce qui signifie qu'on peut décider du moment d'arrêter l'état de conscience (*withdraw*, se retirer).

J'ai commencé la médit en me concentrant au centre de l'écran frontal, passif, axé sur le souffle presque imperceptible, dans le silence mental. J'entends toutefois les bruits autour de moi, et suis conscient du toucher du corps. Toutefois, ces niveaux de conscience sont secondaires, comme "lointains" par rapport à la lumière blanche qui inonde la totalité de la tête, et le plaisir du corps (ondes de fraîcheur ou chaleur dans différentes parties à 30% seulement d'intensité). C'est la manifestation de l'élément Feu, tantôt chaud, tantôt froid qui est en pleine action. Il est important de commencer à discerner la Nature des phénomènes qui se passent, ceci pour utiliser le niveau de concentration à développer la "wisdom" ou sagesse, discernement qui est le 3^{ème} pilier du bouddhisme avec Sila et Samadhi (vertu et concentration). Cela va permettre d'éviter à la concentration de devenir un élément purement addictif. Le niveau de concentration doit servir à avoir un oeil "fin" sur la vie de tous les jours.

En fixant le frontal, j'ai d'abord un point lumineux, puis des volutes en salves de plus en plus blanches et de + en + volumineuses. Comme si on traversait un tunnel sans fin de lumière blanche envahissante et purificatrice. L'effet de la lumière blanche est de rendre le mental immédiatement CALME, et aussi un ressenti de douces vibrations fraîches dans le corps (*Piti et Sukha*).

Que du bonheur pendant 30 minutes et plus. Très important de ne pas bouger du tout quand le processus est commencé car la lumière a peur et s'en va.. je m'en suis aperçu, heureusement j'ai doucement attendu et elle est revenue mais faible.. donc j'ai arrêté; c'était déjà GEANT!

La dernière fois, il y a 3 jours cela a duré 5 minutes mais d'un immense Feu d'Artifice, au sortir d'une sieste commencée par une médit allongée (je fais toujours cela, et ça marche d'enfer!). Cette fois, je suis en médit assise normale. La lumière est moins intense, mais beaucoup plus envahissante et stable, ferme, par salves de lumière blanche de + en + lumineuse.

Fantastique, je vis un rêve depuis janvier. Mais c'est tous les jours que la médit me donne du bonheur, même quand c'est caca prout de médit! Le bonheur, c'est d'être équanime dans toutes les situations de la vie, qu'elles soient bonnes, mauvaises ou neutres. Que ce soit souffrance ou happiness, tout est égal.

Toutefois, ce n'est pas encore le **1er Jhana (Pathama Jhana)** ou l'insertion dans la lumière est à 100% pendant plusieurs heures et coupé des sens, donc y a encore du chemin.. yop!

Lundi 17 mai, méditation de 2.30 à 4.30

publié le 16 mai 2010 22:36 par *thera 2553*

2.30 à 3.30: j'investigue sur différents sujets de méditation. notamment [comment intégrer la 2de méditation](#) que je commence à mettre en route: " la vigilance qui parcourt le corps". Pour les "scriptures" (Ecritures Canoniques), c'est [Kayagatasatisutta](#).

Kaya: le corps, Gata: les parties, Sati: l'Attention, Sutta: texte ou discours.

C'est par cette méditation suggérée par son maitre Bhagava Nityananda que Baba *Muktananda* (lignée du Siddha yoga) a atteint la réalisation en quelques semaines (Biographie, La Conscience).

Alors que *Anapanasati* est une méditation de type "Samatha", *Kayagatasati* est une méditation de type "Vipassana".

La 1ère développe le niveau de concentration sur 1 objet précis.

La 2de développe le niveau de discernement sur une "collection d'objets".

En cela, ces 2 méditations sont idéales dans la complémentarité.

Kayagatasati est dite avoir emmené à la Réalisation beaucoup de disciples du Bouddha.

Certains caractères ayant de la difficulté à se concentrer, commenceront par *Kayagatasati*.

Cela va les "calmer" et développer leur discernement. Une fois calmés, ils pourront attaquer la concentration.

Pour d'autres, la concentration sera plus aisée, alors ils pratiqueront *Anapanasati* d'abord.

Puis, profiteront de ce haut niveau de concentration pour "investiguer" avec *Kayagatasati* sur les 3 caractéristiques de tous les Dhammas (phenomenas) et les 5 agrégats (pancakhanda) présents à chaque instant. (corps, esprit, conscience, perception, sensation).

Dans le 1er cas, on dit que *la Sagesse (wisdom) conduit à la concentratio(samadhi)*.

Dans le 2d cas, on dit que *la concentration conduit à la sagesse*.

Bref, coté pratique en 2ième heure, je me lâche à la lumière, ou plutôt "elle me prend par la main".

Et elle envahit progressivement tout mon corps. C'est un vrai plaisir partagé. Jusque là je faisais tout le travail pour créer le support de la méditation. Il faut croire que les efforts commencent à porter leurs fruits. C'est maintenant la méditation qui me porte, m'ensorcelle! La lumière m'envahit dans ses bras de Blancher Immaculée. Je la regarde avec douceur, plaisir, délectation. Que du bonheur de la voir se faufiler telle un fantôme dans tout le corps. En même temps, elle répand une douce fraîcheur sur son passage, comme une brise de plaisir (Brise de Nice, Alain? hi hi). Vais-je devenir un esclave de la lumière?

Je *watche, let it go*, lâche prise, savoure la Paix intérieure faite lumière qui purifie entièrement mon coeur, ma parole, mon esprit, mon corps. C'est d'ailleurs ce que je demande à chaque fois que je commence une méditation. [J'invoque la présence du Bouddha](#), je lui offre mon coeur, ma parole, mon esprit, mon corps pourqu'il les purifie. De même, je souhaite que tous les êtres soient heureux et en Paix. J'ai l'impression que cette invocation que je fais depuis 4 mois commence à être entendue "en haut", chouette mon petit, y a de la joie!

Coté sexe. Je respecte le précepte bouddhiste de "pas touche-pipi" ni de relation sexuelle en tant que moine. Ceci dit, le désir se fait "dur" la nuit, régulièrement vers 1 h du matin, après la 1ère période de sommeil. Dans le Vinaya, le Code de Discipline des Moines Bouddhistes, il est dit que si on a des rêves "déplacés..", ils sont pardonnés (d'ailleurs je demande à voir le texte..). Je comprends l'utilité de cette absolution, dans la mesure ou elle permet de concrétiser les refoulements des moines sous forme de rêves, et de ne pas les en rendre coupables. Quand certains rêves ont lieu dans l'imaginaire, tout va bien. Quand ils sont forts, ils traversent la couche de rêve .. et mouillent la culotte! hi hi (ce qui m'est arrivé ce matin!). Bon, sa faisait 1 mois que sa attendait, alors ya eu 1 demande .. et voilà!

On doit toujours se rappeler que la base essentielle de l'énergie spirituelle est l'énergie sexuelle.

C'est la raison pour laquelle moins on la dépense et plus on aura de combustible pour des méditations purificatrices et lumineuses .. qui dureront bien plus longtemps qu'une simple éjaculation!

Je n'en suis pas encore à la modification des sensations du cerveau à ce niveau..

Pour la petite histoire, c'est possible.. mais ya du boulot, on en reparlera une autre fois, les filles vont être horrifiées..hi hi ! Bon, "lâcher" une fois n'est pas coutume, sa nettoie les conduits, c'est ce qu'il faut garder en tête pour remettre les chevaux sur la route de la Lumière Magique.

N'empêche que de + en +, je me rends compte quand la lumière m'envahit que la sensation de plaisir corporel génère aussi la "montée de popol", assez comique, .. presque'une blague! pour savoir si c'est vrai, commencez par méditer! hi hi

buenos dias.

Mardi 18 mai, méditation de 3 à 5h, ballet de luz!

publié le 18 mai 2010 02:15 par thera 2553 [mis à jour : 18 mai 2010 03:26]

concernant la méditation.

la 1ère heure, c'est toujours du job de préparation.

je fixe la conscience de manière stable et alternative sur le son intérieur au sommet du crâne, puis sur la vision intérieure au 3ième oeil, et sur le souffle au bout du nez ou dans les 2 narines en ressentant le souffle. le son est bien perceptible, dès que la lumière arrive un peu, je descends au 3d eye en fonçant et maintien au centre de la cible, enfin le fait de me fixer sur le nez me permet de générer des sensations fraîches subtiles dans le corps au niveau d'environ 30%.

le 2d triplet que je pratique de la même manière est le centre de la tête pour le son interne, le throat (gorge), et le coeur pour le souffle. Ces 6 centres d'énergie ou chakras permettent d'équilibrer les énergies, mais plus particulièrement ici de maintenir le mental dans le jeu. Une fois la lumière assez forte pour que je sente qu'elle peut se débrouiller toute seule, je passe la main. Le corps se détend alors complètement, l'énergie de douceur passe partout calmer nerfs et muscles, cool..

Et alors, **j'observe**, prend plaisir, contemple **en Silence Total** et Respectueux **l'intelligence de l'énergie Divine faite Lumière** jouer son ballet magnifique. Cela va durer 45 minutes!



bon, on est proche de cela!

concernant l'environnement.

Depuis 1 semaine, les choses bougent encore plus que d'habitude.

Je me lève à 2h et fait 2 médits d'1 heure jusqu'à 4h30. Le matin est extrêmement propice à la méditation. On distingue beaucoup mieux bien le son intérieur que la journée (ya moins de bruit) .

Et question lumière, c'est plus facile de se rendre compte du "feu intérieur". Toutefois, la journée est propice à des élans de lumière supérieurs quand le soleil perce les paupières et crée un surcroit de lumière intérieure. Donc, on prend ce qui est bon dans le dark et dans le

light!

Chaque méditation est l'occasion de découvrir un peu plus **l'Esprit Divin qui est à l'intérieur de chacun de nous**, tapi en secret, attendant qu'on lui déroule le tapis rouge du Festival de Cannes. Et là, il rentre en scène pour présenter son film! D'abord de manière un peu gauche et timide, puis comme on lui fait une belle place d'honneur, il commence à prendre ses aises. C'est un job de tact qui demande beaucoup d'intuition, mais on général on l'a accumulée au fur et à mesure de la pratique.

voilà, sa continue son petit chemin dans la joie!

Vendredi 21 mai, rétention (Kumbaka), suspension (Kévali Kumbaka) pour booster!

publié le 20 mai 2010 22:10 par *thera 2553* [mis à jour : 20 mai 2010 23:01]

vendredi 21, méditation de 9h-10h, la rétention (Kumbaka) et la suspension (Kévali Kumbaka) pour booster!

Dans l'objectif de la maîtrise de l'insertion dans la lumière, j'ai testé ce matin Kumbaka d'une part et d'autre part l'arrêt du souffle (Kévali Kumbaka) pour accélérer le processus d'entrée dans la lumière et la joie du "contact" avec la lumière. Ces 2 phénomènes doivent être provoqués pour obtenir un afflux suffisant et nécessaire pour le Jhana.

3 tests pratiques se sont succédés.

1) Vitakka-Appana, on se lance à fond au centre de la lumière et on y reste...

à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..

résultat -> point lumineux furtif

à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..

résultat -> volutes petites, moyennes, grosses, noires, sombres, blanches, par vagues

à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..à fond au centre..

lumière blanche inondante progressive et piti-sukha (bonheur d'ondes subtiles) .

Le fait de garder la position élimine tous les obstacles à l'obtention de la lumière tels la torpeur, les désirs sensuels ..). On est comme dans un film à suspens, scotché à l'écran, sans contact avec la réalité.

autre résultat: on perd la conscience de l'espace-temps. J'ai commencé à 9h, pensai avoir passé 5 mn, il était 9h30 !

2) Pratique de Kumbaka.

En séquence, cela donne:

a) Rétention de la respiration à l'inspiration haute,

b) en même temps, maintien de la "Porte Basse" (anus fermé),

c) en même temps, Vitakka-Appana (à fond au centre..),

on compte mentalement par vagues de 10 jusqu'à 100,

le résultat est l'arrivée de la lumière et du plaisir..

3) last pratique: La suspension du souffle (Kévali Kumbaka).

en fait même process que la pratique no 2, mais sans le point b)

résultat: la lumière vient avec piti-sukha rapidement !

c'est génial, je m'arrête à 10h pour la saisie et reprise cette après-midi de la pratique suivant cette voie encourageante. je vais faire aussi une "investigation" sur internet concernant "Kumbaka".

commentaire bibi..

L'un des secrets du déclenchement de l'insertion est donc l'utilisation du Pranayama, en particulier Kumbaka qu'on retrouve comme pratique yogique fondamentale dans la lignée du Dzogchen de *Namkai Norbu Rinpoché* (Mérigar, Italie) pour l'obtention de la lumière.

Ils ne le disent pas, mais celui qui pratique ce yoga .. en effet, le Dzogchen est entre autres intérêts l'une des 2 Voies de la Claire Lumière. C'est un courant tibétain qui n'est rattaché à aucune lignée en particulier.

Et pour cause, il représente la quintessence des enseignements bouddhiques: le 9ième niveau.

Les 4 premiers niveaux sont l'étude et la pratique des Suttas (soutras), chemin spécifique des Bouddhistes du Theravada. Ce sont les textes d'origine de l'enseignement, discours et de la pratique du Bouddha.

Les 4 niveaux suivants sont l'étude des tantras, enseignements oraux, rêvés, transcrits des lignées Bouddhiques tantriques tibétaines (Nygma, Kagyu ..).

Le 9ième niveau est l'enseignement du Dzogchen qui est la spécificité de la 5ième lignée bouddhique thibétaine - le *YundrungBun* - ainsi que de *Namkai Norbu Rinpoché*.

<http://www.yungdrung-bon.net/>

<http://association.dzogchen.free.fr/>

autre pratique qui vise à l'ouverture du 3ième oeil: [Anuloma Viloma](#), pratique du Kundalini tantra. la respiration en continu dans les 2 narines de haut en bas et vice-versa, entre le bout du nez et le 3ième oeil dans les lignées tibétaines tantriques ainsi qu'en Inde (traditions tantriques). Cette respiration provoque la perte de conscience de l'espace-temps, "le présent éternel". Cela date de mes débuts dans la pratique de la respiration yogique. Faites-le, vous verrez! hi hi
<http://www.yogasatyananda-france.net/pages/fr/livre-kundalini-tantra.php>

extrait de Roger Clerc

http://www.lechim.ch/pranayama_clerc.html

Non seulement le contrôle du souffle doit être permanent, mais il faut encore la maîtrise de la pensée, et un développement suffisant de la conscience pour pouvoir utiliser les quatre temps du prânâyâma selon leur fonction respective. C'est-à-dire :

1 "PURAKA". C'est prendre l'énergie à une source précise, donc en un lieu déterminé. Cette énergie doit être prise dans sa puissance et sa qualité. Autrement dit, en employant les sens subtils à leur maximum, avec une pensée plus ou moins concentrée et une volonté dosée selon le cas. C'est la "conscience" qui doit diriger la "pensée dans sa forme", laquelle véhicule l'énergie de cette "source" où elle la capte, pour la conduire à un autre lieu, précisé à l'avance.

2 "KUMBAKA INTÉRIEUR". C'est dans ce lieu que sera maintenu prana, suivant le temps déterminé par le rythme adopté, plus exactement par l'indice appliqué au rythme de base 1 - 4 - 2 - 4. Là s'opère une compression de prana et la possibilité d'agir également sur son taux de vibration pour modifier sa qualité comme sa puissance. Ce peut être en utilisant mentalement les trois guanas, par des visualisations colorées, mais aussi par un dosage de la volonté qui peut être modulée en application de trois degrés (faible, moyen, fort). Avant la fin du temps dévolu au kumbaka intérieur, une partie de la conscience doit

relier le lieu du kumbaka à l'endroit précis où se situe ce qui doit être modifié ; but du prânâyâma.

3 "RECHAKA". Durant l'expir, la conscience conduit prana modifié, modulé, vibrant à un taux de puissance et de qualité obtenu en fonction de l'effet recherché. Cette transposition d'énergie se fait sans heurt, avec une totale maîtrise du souffle, de la pensée, des sens subtils.

4 "KUMBAKA EXTÉRIEUR". C'est un état de vide de souffle, lequel crée un état de réceptivité, de grande sensibilité, qui permet d'apprécier le résultat du prânâyâma: l'ambiance transformée du sujet ou de l'objet influencé.

commentaire bibi.

Attention à ne pas confondre la respiration pratiquée dans le Bouddhisme, qui est une respiration naturelle et non-controlée pendant la méditation assise. Le *pranayama* est par contre le contrôle de la respiration. Ce qui n'empêche que l'un peut aider l'autre (voir résultats de ma pratique précédente).

En effet, le mécanisme de la respiration a été étudié, pratiqué, maîtrisé par différentes populations depuis des temps immémoriaux. Là encore, il faut agir avec circonspection, c'est-à-dire prendre les choses qui peuvent faire avancer chacun dans la pratique de la méditation. Ne pas hésiter à tester pour faire avancer le Chmiliblic (expression de Coluche!) quand sa n'avance pas..

Mardi 25 mai, 10.23am,(rm)revue méditation,l'arrêt du souffle augmente la lumière!

publié le 22 mai 2010 16:38 par thera 2553 [mis à jour : 26 mai 2010 17:06]

objet: causer du rapport souffle / lumière.

Oui, vous ne rêvez pas, une fois de plus j'ai constaté ce matin, ceci de manière probante la [relation de cause à effet entre diminution du souffle](#) (voire arrêt) [et production, présence de la Belle Lumière Divine](#) pendant la méditation. Voici comment.

Arrivé à un certain stade de souffle ample et imperceptible (très raffiné), la partie grossière du souffle a été remplacée par la lumière. Comment y arriver? Très simple.

Le début de la méditation est la fixation de l'esprit et du frottement de la respiration au bout du nez.

Au stade où la respiration est devenue ample, on change la [fixation au centre de la poitrine](#).

En restant littéralement fixé dans l'observation de ce point (mais pas de la respiration), on a rapidement [l'impression que la respiration va s'arrêter](#). Certains prennent peur, sans raison. Le "vrai" arrêt respiratoire, c'est à l'instant de la mort, et lors du 4ième Jhana.

Donc, en général on en est pas là.

Voilà, c'est à ce moment là qu'on peut "jouer" gentiment en pratiquant l'arrêt, mais de manière soft.

Il ne s'agit pas en effet de modifier fondamentalement le rythme acquis jusque là, mais de donner un "petit coup de pouce", mettre un tapis rouge pour la venue de la star! Ceci est fait [de façon consciente](#).

Il est de source reconnue que la diminution du souffle, voire sa disparition est à l'origine de la production de la Lumière Céleste.

Le [1er exemple](#) connu, c'est *les expériences de NDE* (sorties hors du corps au moment de la mort). Les personnes, en général des malades graves, à un moment [coupent de manière inconsciente](#) leur lien avec le corps physique - à priori pour se protéger d'une atteinte "mortelle"- ce qui se traduit par [l'arrêt respiratoire clinique](#) (pas forcément l'arrêt du coeur, qui est un autre phénomène). Cela arrive aussi pour des personnes qui se font électrocuter, et qui racontent ensuite leur aventure de l'au-delà après leur retour.

Le [2d exemple](#), ce sont les yogis qui maîtrisent la science du souffle ou Pranayama à des fins holistiques ou de guérison.

extrait de http://www.metapsychique.org/mot.php?id_mot=262

NEAR DEATH EXPERIENCE (NDE)

Le terme de Near Death Experience (NDE), ou Expérience de mort imminente en français ([EMI](#)), désigne un vécu typique de personnes en état de mort clinique pendant quelques instants, caractérisé par une altération profonde mais réversible de la conscience, et en particulier par un sentiment de "décorporation" ([OBE](#)). Les contenus les plus courants d'une NDE sont : [un tunnel, une lumière, et des sentiments de bien être et d'amour](#).

L'explication des NDE demeure controversée et énigmatique à l'heure actuelle. Certaines personnes qui ont vécu des NDE semblent développer des capacités psi (ou perceptions extrasensorielles) durant leur expérience et parfois consécutivement à cette dernière.

voir sites de Raymond Moody et de Kenneth Ring.

extrait de http://en.wikipedia.org/wiki/Near-death_experience

A near-death experience (NDE), refers to a broad range of personal experiences associated with impending death, encompassing multiple possible sensations including detachment from the body; feelings of levitation; extreme fear; **total serenity**, security, or warmth; the experience of absolute dissolution; and **the presence of a light, which some people interpret as a deity**. Some see NDEs as a paranormal and spiritual glimpse into the afterlife.

au passage, on peut remarquer les [similitudes de croyance en la réincarnation entre Hindous, Bouddhistes et Sikhs](#) dans les 3 articles suivants:

info humoristique: bibi est de confession

shivaïste: lignée du Siddha Yoga <http://www.siddhayoga.org/>

bouddhiste: lignée yungdrung-bon: <http://www.yungdrung-bon.net/default.html>

sikh: disciple de Yogi Bhagan <http://www.kundalini.fr/>

et de San Rajinder Singh Ji Maharaj <http://www.sos.org/webpage/santmat/srs.html>

Cela peut indiquer une certaine ouverture d'esprit, pour d'autres une tendance à la dispersion. A chacun d'y aller de son à priori. Mais évitez quand même les idées toutes faites, c'est ce que l'on appelle aussi l'aveuglement.

Dans le bouddhisme, on appelle cela tout simplement l'investigation. C'est la faculté primordiale d'une personne qui cherche à comprendre avec le plus d'angles de vue possible, partant du principe que personne ne détient la science infuse, mais que tous ont une part de vérité. En bref, la connaissance livresque, mais surtout **l'expérience intérieure, pratique** de ces diverses croyances réalise au fil de l'eau le "Corps Spirituel" du petit chercheur infatigable.. *chacun son chemin* comme dit le film!

extrait de <http://en.wikipedia.org/wiki/Afterlife#Buddhism>

Hindous

These phenomena are usually reported after an individual has been pronounced clinically dead or other wise very close to death, hence the term near-death experience. Many NDE reports, however, originate from events that are not life-threatening. With recent developments in cardiac resuscitation techniques, the number of reported NDEs has increased. Many in the scientific community regard such experiences as hallucinatory, while paranormal specialists claim them to be **evidence of an afterlife**.

No other religion deals with this topic like Hinduism. [[Upanishads]] describe reincarnation, or [[punarjanma]] (see also: [[samsara]]). The Bhagavat Gita, an important book for Hinduism, talks extensively about the afterlife. Here, the Lord [[Krishna]] says that just as a man discards his

old clothes and wears new ones; similarly the soul discards the old body and takes on a new one. In Hinduism, the belief is that the body is but a shell, the soul inside is immutable and indestructible and takes on [different lives in a cycle of birth and death](#). The end of this cycle is called "Moksha" or salvation.

Garuda Purana, a book solely deals with what happens to a person after death. The God of Death Yama sends his representatives to collect the soul from a person's body whenever he is due for death and they take the soul to Yama. A record of each person's timings & deeds performed by him is kept in a ledger by Yama's assistant "Chitragupta".

According to the *Garuda Purana*, a soul after leaving the body, travels through a very long & dark tunnel towards South. This is why an oil lamp is lit and kept beside the head of the corpse, to light the dark tunnel and allow the soul to travel comfortably.

The soul, called "Atman" leaves the body and reincarnates itself according to the deeds or Karma performed by one in last birth. Re-birth would be in form of animals or other lower creatures if one performed bad Karmas and in human form in a good family with joyous lifetime if the person was good in last birth. In between the two births a human is also required to either face punishments for bad Karmas in "NARKA" or "HELL" or enjoy for the good karmas in SWARG or Heaven for good deeds. Whenever his or her punishments or rewards are over he or she is sent back to earth, also known as "Mrityulok" or World of Death. A person is merged with the God or ultimate power when he discharges only & only good Karmas in last birth and the same is called as "Moksha" or "Nirvana", which is the ultimate goal of a true Hindu. Atma (Soul) merges into "Parmatma" or the greatest soul. According to Bhagwadgita an "Atma" or soul never dies, what dies is the body only made of five elements - Earth, Sky, Water, Fire & Vacuum. Soul is believed to be indestructible. None of the five elements can harm or influence it. Hinduism through *Garuda Purana* also describes in detail various types of "Narkas" or Hells where a person after death is punished for his bad Karmas and dealt with accordingly.

Hindus also believe in 'Karma'. 'Karma' is the accumulated sums of one's good or bad deeds. According to [[Hinduism]] the basic concept of Karma is 'As you sow, you shall reap'. So, if you have lived a good life you will be rewarded in the afterlife. Similarly your sum of bad deeds will be mirrored in your next life. Good 'Karma' brings good rewards and bad 'karmas' lead to bad results. There is no judgement here. People accumulate karma through their actions and even thoughts. In Bhagavad Gita when Arjuna hesitates to kill his kith and kin the lord reprimands him saying thus "Do you believe that you are the doer of the action. No. You are merely an instrument in MY hands. Do you believe that the people in front of you are living? Dear Arjuna they are already dead. As a kshatriys (warrior class) it is your duty to protect your people and land. If you fail to do your duty then you are not adhering to dharmic principles."

Buddhism

[Buddhists maintain that rebirth takes place](#) without an unchanging [self](#) or soul passing from one form to another. The type of rebirth will be conditioned by the moral tone of the person's actions (kamma or [karma](#)). For example, where a person has committed harmful actions of body, speech and mind based on greed, hatred and delusion, rebirth in a lower realm, i.e. an animal, a ghost or a hell realm, is to be expected. On the other hand, where a person has performed skillful actions based on generosity, loving-kindness ([metta](#)), compassion and wisdom, rebirth in a happy realm, i.e. human or one of the many heavenly realms, can be expected.

In [Tibetan Buddhism](#) the [Tibetan Book of the Dead](#) explains the intermediate state of humans between death and reincarnation. The deceased will find the bright light of wisdom, which shows a straightforward path to move upward and leave the cycle of reincarnation. There are various reasons why the deceased do not follow that light. Some had no briefing about the intermediate state in the former life. Others only used to follow their basic instincts like animals. And some have fear, which results from foul deeds in the former life or from insistent haughtiness. In the intermediate state the awareness is very flexible, so it is important to be virtuous, adopt a positive attitude, and avoid negative ideas. Ideas which are rising from subconsciousness can cause extreme tempers and cowering visions. In this situation they have to understand, that these manifestations are just reflections of the inner thoughts. No one can really hurt them, because they have no more material body. The deceased get help from different [Buddhas](#) who show them the path to the bright light. The ones who do not follow the path after all will get hints for a better reincarnation. They have to release the things and beings on which or whom they still hang from the life before. It is recommended to choose a family where the parents trust in the [Dharma](#) and to reincarnate with the will to care for the welfare of all beings.

Sikhism

[Sikhs also believe in reincarnation](#). They believe that the soul belongs to the spiritual universe which has its origins in God. It is like a see-saw, the amount of good done in life will store up blessings, thus uniting with God. A soul may need to live many lives before it is one with God. But there is more to it than this; there are four classes that are included in this belief. Above these four classes is God "[Waheguru](#)" and you can stay with him if you like or take another step and go to your people and serve them. Below these four classes are non humans such as plants and viruses. You move up and down according to your deeds, a good life and death moves you up to a higher class and a bad life and death results in going down a class.

Tuesday 25 mai, 5.30am revue de méditation, dispersion, se recentrer!

publié le 24 mai 2010 16:59 par thera 2553 [mis à jour : 24 mai 2010 17:11]

me suis levé à 4h, panne de réveil. et puis de toutes façons j'ai changé mon heure de réveil à 3h. Sa m'a trop fatigué sur les 2 dernières semaines de tourner à partir de 2h!

L'étape qui suit l'aspiration (les *Nussatis*) est marquée par une concentration de type "*Khanica*". C'est le 1er niveau d'attention dans les activités quotidiennes. Le niveau 0 étant la torpeur.

Ainsi, quand on ne va pas directement dans la concentration d'objet (*Upaccara*), cela permet de pratiquer l'une des Attentions (mindfulness, awareness) de la méditation Vipassana. En ce moment, j'affectionne tout particulièrement *Cittanupassana*, l'[Attention aux pensées](#).

En dehors de l'aspect positif de ces réflexions, cela indique que je me disperse, vu ke je ne me concentre pas sur l'objet de méditation "breathing", puis "lumière".

A ce titre, il est intéressant (voire judicieux, méticuleux) d' [ajouter au moins 1 fois par semaine, la "revue d'Iddhipada"](#) avant les "nussatis". A savoir: [Contentement](#) dans la pratique, prenons-nous du plaisir dans la pratique, sinon -> pourquoi?

[Régularité](#), persistance: est-ce qu'on garde la pratique régulière, sinon pourquoi et réajuster le tir.

[Intention](#), résolution: sommes-nous dans l'Intention directrice définie initialement? sinon, y revenir. Et là, je vois ke je me suis écarté de mon objectif qui est depuis 2 mois le Jhana, l'absorption dans la lumière. Intéressant car cela me permet de mettre l'accent sur l'importance de la revue périodique "Iddhipadha", et d'avoir distrait un peu le mental avec la méditation alternative sur les pensées.

En bref, les dernières méditations portaient plutôt sur l'Attention aux pensées au lieu de l'Attention pure au Silence Mental, à Breathing et à Luz. Il faut corriger le tir! C'est pour cela que je flottais ces derniers jours. Je me suis demandé à plusieurs reprises pourquoi ça stagnait. Voilà la réponse: je penchais vers "*Vipassana*" alors que je pratique l'Attention à l'objet unique "*Samatha*". C'est l'un des cas de "jeter d'éponge" des aspirants au *Jhana* (absorption dans la lumière), on se laisse aller à la facilité, à la tendance innée du mental à folâtrer! bon, ya pas de mal à sortir de la voie rapide pour faire un petit peu de campagne, ça distrait et ça revigore..

Le 4ième et dernier point d'Iddhipada est la [Circonspection](#), l'Investigation, hé bien ceci est un cas d'investigation.. je m'en sors comme je peux hi hi !

tuesday 25 mai, méditation ap-midi, génial! j'arrête de respirer

publié le 25 mai 2010 05:03 par theravada 2553 [mis à jour : 25 mai 2010 05:29]

juste pour dire que j'ai passé **une après-midi sensationnelle!**
une fois la méditation au stade du souffle imperceptible,
j'ai pratiqué des tests de rétention de la respiration (kumbaka),
aussi bien à l'inspir qu'à l'expir. **Bingo!**
c'est vraiment la clef que je cherchais à tatons depuis 2 mois!

en bref coté technique:

cause: quand on s'arrête de respirer ([kumbakas](#)),

effets: la lumière vient, et les ondes de fraîcheur viennent dans tout le corps.

une fois kon a fait 1 ou 2 bonnes rétentions à l'inspir (ou à vide) ,
et qu'on voit la lumière et la fraîcheur arriver,
on passe ensuite en mode "Observateur" pour laisser la belle lumière faire son ballet,
pour la lumière -> on prend bien soin de fixer le centre de l'écran blanc,
pour la fraîcheur -> on la suit par l'intermédiaire du ressenti tactile.

Par contre, ya une chose marrante qui se passe depuis plusieurs méditations déjà.

En stade final, après les rétentions, quand je me centre sur le chakra coronal, j'ai comme une envie de pisser qui me vient. Alors si je maintiens la position, la sensation augmente jusqu'à remonter par la colonne vertébrale en ondes de fraîcheur. Je me suis demandé plusieurs fois si ce n'était pas la "sève" qui fait son processus d'inversion et remonte à la tête. C'est vraiment le ressenti que j'en ai. D'abord la douceur d'une pré-éjaculation (dsl pour les filles!), et cela remonte gentiment à la tête - au lieu de se terminer dans le slip..

La phase finale n'a pas lieu bien sur, et quand je termine la session je vais faire pipi à chaque fois. A priori, ce serait le thé régulier que je prends avant chaque session d'une heure, qui pousserait la vessie.. à confirmer en faisant un test à vide!

détail explicatif de l'arrêt respiratoire:

[https://sites.google.com/site/theravada2553/journal-
blog/tuesday25may1023amrmrevuemeditlarretdusouffleaugmentelalumiere](https://sites.google.com/site/theravada2553/journal-blog/tuesday25may1023amrmrevuemeditlarretdusouffleaugmentelalumiere)

wednesday 26 mai, 4.30pm, revue de méditation -> 1 h dans la Light!

publié le 26 mai 2010 01:42 par thera 2553 [mis à jour : 26 mai 2010 16:47]

objet: revue de médit -> 4.30pm

je la fais systématiquement après chaque méditation pour faire le point sur l'avancement. la "Belle Light" prends possession de moi de plus en plus chaque jour, pendant 1 heure, ma tête était une boule de lumière blanche incandescente! cela s'est passé en 3 temps de 20 mn environ.

1er temps: aspiration à Bouddha, respiration sur le mantra "Bud" à l'inspir, "dho" à l'expir. puis "Buddho", puis "Bouddho Dhammo", puis "Bouddho Dhammo Sangho" à l'inspir et à l'expir. A ce stade, la respiration est ample. Je fonce au centre de la lumière et j'y reste. Comme chaque jour ici, je suis en salle de méditation devant la fenêtre ouverte sur un ciel extrêmement lumineux. C'est un point très positif car il y a d'autant moins d'efforts à faire pour capter la light "raffinée" au travers de mes paupières. Ceci constitue un 1er niveau d'acquisition. Cet apport agit ensuite comme "super starter" pour la création de la lumière interne. Au passage, quand on fait la médit du matin, on a aussi intérêt à se mettre en face d'une source de lumière (en général une lampe de 75 watts par exemple, avec les yeux fermés car sinon la méditation va se transformer en interrogatoire à la PJ!).

2d temps:

je fais une première rétention à l'inspir, j'obtiens la lumière forte.

Donc, le fait de couper la respiration pour obtenir un apport de lumière fort est maintenant validé par plusieurs méditations. On peut se baser sur cette technique fiable (le Kumbaka) pour obtenir un surcroit de lumière si besoin.

A noter qu'il ne faut pas forcer au-delà des limites kon ressent, notamment si le mal de tête vient, c'est kil ya plus assez d'oxygène. Ce qui m'est arrivé. Alors, il faut vite reprendre son souffle. Mais de toute façon, l'effet qui suit est bénéfique. On se met en "watching", on observe .. et on vogue tranquillement dans la light pendant 20 mn! rien à faire, c'est elle ki swingue douillement.

3ième temps:

après une 2de rétention à l'inspir, j'obtiens la lumière et ensuite - à quelques secondes près - la fraîcheur qui inonde le corps. C'est Piti-Sukha (rapture-happiness, plaisir-bonheur), les 4ie et 5ie facteurs du jhana. Je reprends mon souffle et constate que la 2de rétention est plus facile. La reprise du souffle se fait plus naturelle, sans à-coups comme à la 1ière. Et plus de mal de tête. J'en profite pour aller aux limites de la rétention. Je découvre que cela "ouvre" encore plus les poumons.

Je me demande alors, "si je continue indéfiniment, que va-t-il se passer"? Perte de conscience ? Jhana ? la mort ? un peu d'angoisse kan même, alors je lache la bride.. Ceci dit, c'est bon kan même de pousser au-delà de ses limites: sa prouve kon joue le jeu, sa mets de la confiance et conviction dans l'action, sa fortifie l'intention, et puis si je passe de l'autre coté ce sera dans la lumière consciente, y a rien de plus magnifique! je crois d'ailleurs que ce serait comme cela que les bouddhistes thibétains partent.. dans la Lumière Divine.. à confirmer hi hi !

On comprend kan même un peu pourquoi en *Pranayama*, il est conseillé au Yogi de se faire suivre par un master en la technique.

saturday 29mai, lesson in samadhi, mental war is liberation!

publié le 28 mai 2010 14:24 par thera 2553 [mis à jour : 28 mai 2010 22:44]

objet: l'objet est en général contenu dans le titre du post, mais peut être explicité (détaillé) en début de post pour avoir une vision plus claire.

Lesson in samadhi est une expression qu'utilisent les moines Thai pour les "bonnes réflexions" obtenues par le mental en état de conscience élevé, c'est-à-dire en état de méditation.

En effet, quel que soit l'individu(e) et son niveau de pratique, le fait de méditer le place automatiquement dans la position de **l'observateur (drashta)** par rapport aux états de son mental et de son corps.

Cela l'amène tout de suite à un niveau de conscience lui permettant de **VOIR des choses** qu'il ne voyait pas avant, de les examiner sous un autre angle, l'angle de la neutralité, détaché de la passion ardente du désir, de la haine ou de l'illusion. **L'illusion c'est l'aveuglement du "mauvais mental"**, celui qui cogite à notre insu, c'est "*the invader*" l'intrus qui nous souffle tout le temps des apriori ou jugements "tout faits" qui sont toujours des vues fausses et conditionnées du mental.

anecdote: la guerre du mental ou la libération par l'épée de l'Attention.

Dans la méditation, on a rien à faire, juste prendre un peu de temps pour s'asseoir et regarder. Dès le début de cette pratique "*anodine*", on devient détenteur d'une sagesse.

L'observateur **qui scrute les pensées (vitakka), qui ressent les sensations (vedana), qui ressent les douleurs (dukkha)** de la posture, qui perçoit par les 5 portes des sens (sauf la vue, mental compris) est mis en place. Cet observateur, ce témoin a une fonction passive du fait de son regard sur les choses, et donc se repose. C'est l'aspect "*détente*" bien connu de la méditation.

Mais l'observateur a une 2ième fonction, pro-active celle-là: celle de "**Guerrier du Mental**" (the Warrior), et ce guerrier pourfendeur des ennemis (les pensées malsaines) a une épée magique, **l'épée de la Délivrance** celle qu'on appelle **l'Attention, Conscience, Mindfulness, Awareness**.

On imagine, dès l'assise le combat sanglant commence les yeux fermés, on devient le guerrier aveugle sensitif, image célèbre chez les samourais, **celui qui détruit les pensées malsaines** de désir (*raga*, craving), de haine ou colère (ill-will, *dosa*), et d'illusion (aveuglement, *moha*). Et qui ne garde et ne cultive que les pensées saines de générosité, de bonté, d'amour et compassion envers les êtres.

Le 1er point capital est kon est maintenant en possession du secret: **l'épée de l'Attention**.

On l'expérimente par la pratique de la méditation.

Le 2d point capital est le niveau d'Attention qu'il faut maintenir pour gagner le combat contre les pensées. **Il doit être égal au niveau des pensées.**

Si vous avez 1gr de pensées, sensations, états d'être, on met 1gr d'Attention.

Si vous avez 5 gr de pensées, sensations, états d'être, on met 5 gr d'Attention.

Si vous avez 10 gr de pensées, sensations, états d'être, on met 10 gr de Vigilance.

C'est seulement à ce prix là qu'on gagne la guerre.

Imaginons qu'on baisse la garde, le niveau d'Attention est en-dessous de la ceinture (hum, passons l'expression). Les pensées et sensations nous submergent, et on est bientôt à terre, prêt à être trucidé.

On est alors sous le joug des pensées et sensations qui nous gouvernent. C'est l'état d'esprit avec lequel la plupart des gens vivent de nos jours, un état d'inconscience involontaire qui ne leur permet pas de faire face et les maintient dans la souffrance quotidienne.

Dès qu'on remonte l'épée vengeresse qui nous transforme en ZORRO du mental au même niveau d'Attention que les pensées, sensations et états d'être, le combat fait de nouveau rage et la bataille est gagnée. Maintenant, nous ne serons plus jamais comme avant.

Imaginons dans un dernier cas de figure que nous nous croyons tellement fort qu'on se met à rêver d'être Superman! Là, on a perdu complètement la tête, on est carrément dans les nuages, on a plus du tout les pieds dans la réalité ou trop imbus de notre personne. L'adversaire va nous trancher la tête illico-presto facile, vu kon ne le verra même pas arriver!

Donc, il faut maintenir un niveau d'Attention égal à tout ce qui arrive et s'en va de notre mental. C'est cela vivre en pleine conscience, dans l'instant présent. La vie ne sera plus jamais le(a) même à partir d'aujourd'hui. Nous sommes ZORRO, destructeur des méchants (les mauvaises pensées), défenseur des bons paysans (les bonnes pensées, paroles, actions).

Le film, on se le joue à la Cool pendant la méditation, mais aussi à chaque instant dans les activités quotidiennes, le métro, au boulot, en discutant, en dormant ?.. (mais il est fou ce garçon, hi hi !)
A nous de porter l'estocade maintenant, c'en est fini de l'esclavage des mots qui nous conditionnent depuis l'enfance à l'école, puis dans la vie civile au boulot, et à la maison avec les pubs à la télé, etc..



*La Guerre de l'Attention contre les pensées a commencé,
 Chaque instant présent est une chasse à l'intrus,
 Le Feu de la Vigilance,
 La Lumière de la Conscience,
 Tel un phare dans la tempête,
 Illumine les plus petits recoins de notre caboche,
 Et la galère trouve son chemin à l'aiz-blez
 (expression bretonne ki com chacun sait sont des marins avertis!)
 c'est la lutte, ah ça ira, ça ira,
 vers la Libération de toute souffrance.*

Ne pas confondre avec "Libé" - le journal -,
 mais ya kan même un vent d'humanité (aie!) dans ce journal!
 bon, ai-je perdu l'esprit ? yop!

ti supplément, pour la route!

la nuit de l'Illumination du Bouddha s'est passée en 2 parties essentiellement.

Lors de la 1^{ière}, il est monté à un très haut niveau de **concentration** par la méditation *samatha* (fixation d'un objet lumière), technique connue en Inde bien avant le temps du Bouddha, et qu'il avait appris de 2 maitres. Mais, cela ne l'avait pas satisfait dans sa recherche, car cet état amène **la Sérénité ultime**, complètement coupé des sens physiques. Il voulait aussi la libération de la souffrance physique et mentale sur cette terre.

Lors de la 2^{ième} moitié de la nuit, adossé à l'arbre de la *Bodhi*, il a émergé de l'état de conscience *samatha* (état sans pensées, "on est l'objet"). Sorti donc de ce haut niveau de conscience (le *jhana*), il est descendu un cran plus bas et a pratiqué la méditation *vipassana*, (état avec pensées),

ke j'appelle affectivement "*Insight's Sword*" ou **l'Epée de l'Attention**.

Grace au feu de l'Attention, il a atteint l'Illumination, la Sagesse, la Compréhension de la Nature vraie de tous les phénomènes, à savoir leurs **3 caractéristiques**:

- l'[impermanence](#) (*anicca*): rien n'est permanent, tout évolue, on naît puis grandit puis meurt, etc..
 - la [souffrance](#) (*dukkha*), l'insatisfaction du fait de cette non-permanence,
 - le [non-soi](#) (*anatta*), tous les phénomènes mentaux et physiques sont impersonnels, donc éviter absolument de construire son gros ou petit égo là-dessus (c'est construire la souffrance à venir!), mais plutôt apprendre à cultiver un certain non-attachement ou détachement, lâcher-prise, renoncement, let it go.. ciao!
- sa fait gocheau, tu sais celui qui garde les chevaux en camargue..
En résumé, il est carrément l'inventeur de la 2^e méditation.

Ces 2 types de méditation sont complémentaires, d'une part car elles recouvrent un champ d'application différent (coupé des sens et avec). D'autre part car + le niveau de concentration obtenu est haut, mieux le discernement quotidien se fera. On peut commencer par l'une ou l'autre, cela n'a aucune espèce d'importance. C'est une question d'affinité, et surtout .. de pratique.



[l'arbre bodhi tree](#)

6 juin, revue de méditation. aware de lumière coupe le souffle!

publié le 6 juin 2010 02:14 par thera 2553

Sunday 6 June, 4:30pm, revue de méditation

"aware" de lumière coupe le souffle!

c'est pas VanDamme mais on s'y croirait (pour le "aware"..)

c'est pour cela que dans certaines traditions, on dit de ne pas s'intéresser à la respiration, mais uniquement à la lumière. car l'action sur le souffle se fait de lui-même (rétention) , si l'adepte est suffisamment "scotché" au point lumineux en face du 3ième oeil.

pour obtenir ce niveau d'attention maximum, il faut bien sur exclure toute autre source de dispersion, comme les pensées pour le mental (obtenir le silence mental), les mouvements du corps (immobilité), et sons extérieurs. mais en fait, cela se fait de lui-même (coupure des sens principaux), si l'on se concentre TOTALEMENT sur l'objet de méditation.

les méditations se suivent et ne se ressemblent pas.

après une petite sieste, je me réveille avec des effets de lumière importants comme d'habitude en ce moment. me lève, bois un thé, fait une marche énergisante sur le mantra Buddho et commence à 3h30 pm en respiration libre.

me fixe de suite au centre de la lumière, sur les volutes. je ne controle pas car je sens qu'elle bouge en moi. elle se dirige vers le coeur, illumine le tronc. je la dirige ensuite vers la base de la colonne vertébrale pour illuminer le bas du corps. elle bouge partout et réalise le corps de lumière.

recentre mon attention sur le plein centre en face des yeux.

je n'ai pas fait de rétention haute, mais je sens que le fait de fixer ardemment le point remplace indirectement - au niveau des centres de commande - le fait de contrôler la rétention en exercice de pranayama pur.

je crois qu'on peut introduire ici la notion de transmutation des substances du corps. en effet, après l'objet respiration fixé dans les premiers stades de la méditation quand la respiration est grossière. l'objet respiration, à force de pratique et d'observation est devenu très raffiné de façon constante. (dès le début de méditation depuis 1 mois à peu près)

ce souffle raffiné - le prana 2d objet d'attention - entraine une respiration très fine et autonome, mélangée à la production de la lumière qui a cru progressivement.

puis maintenant, l'objet principal est devenu la lumière, le souffle passé au 2d plan.

petit à petit, la lumière a remplacé complètement le souffle dans sa fonction vitale.

on peut dire que la lumière est le souffle, c'est-à-dire qu'en fixant très attentivement le point de lumière,

le souffle est automatiquement suspendu par la "fascination" sur la lumière,

et donc étant conscient de cela, je l'utilise pour faire la rétention de souffle par l'intermédiaire de la "lumière".. pas facile à suivre le garçon, mais ke du ressenti et de l'intuition là..

cette rétention est ressentie de manière extrêmement subtile au travers du canal central du corps (la *shushumna*). l'effet tant recherché en kundalini est là: suspension du souffle entre inspir et expir de manière naturelle, et donc production de lumière accrue et de fraîcheur.

nom de Dieu (pardon de Bouddha!). ce ki m'a fait rêver pendant des années est là, fin comme une plume d'oiselet qui flotte dans le vent, comme si le temps s'arrêtait en cet instant

le niveau d'attention à la lumière est devenu la jauge qui régule le débit respiratoire de manière

indirecte. on ne controle pas la respiration au moyen d'une rétention forcée comme en pranayama, mais par le biais de l'attention focalisée sur la lumière.

et d'ailleurs cela n'est même plus de la respiration, c'est du prana à l'état pur, *fin fin fin!*

la lumière étant la représentation du mental purifié, on comprend pourquoi le *Bouddhisme est une religion dans laquelle les transformations spirituelles sont basées sur l'expression du mental* (et non pas du corps comme dans le taoïsme ou l'hindouïsme). des notions plus fines (inter écoles religieuses commencent à émerger, et permettent d'éclaircir le mécanisme de la transmutation spirituelle sous différents angles. ouf ouf.. il y a toutefois une relation de cause à effet qu'il est bon de noter au passage.

point de la pratik au 10 juin 2553

publié le 10 juin 2010 04:28 par thera 2553 [mis à jour : 10 juin 2010 22:38]

[Point de la pratique au 10 juin 2553](#)

La pratique de la [respiration spinale en début de méditation](#) permet de passer presque directement en [suspens virtuel de souffle](#). J'augmente de temps en temps ce suspens naturel d'un arrêt contrôlé, soit haut, soit bas, pour booster lumière et fraîcheur du corps. Ensuite, je laisse complètement la main à la lumière et au chi.

Je vois la lumière augmenter et diminuer suivant les moments. [Je ne me centralise plus sur un point particulier](#), elle fait ce qu'elle veut, comme une grande. Autant, la circulation de la lumière est un plaisir sans cesse renouvelé, autant l'est celui de la circulation du chi (souffle raffiné) au travers du corps et des ondes de fraîcheur corps et colonne vertébrale.

Le plaisir est essentiellement dans [l'observation, la contemplation](#), le ressenti en lâcher-prise TOTAL et SILENCIEUX [de ces forces](#) manifestées. C'est [comme un film au ralenti](#). L'attention et vigilance présentes permettent de suivre la séquence des sensations, images. Parfois, quelques pensées se glissent..

J'ai une pression à la tête qui a commencé en début de mois. Ce n'est pas un mal de tête. C'est la pression du chi et du jing qui sont présents à la tête. Ce symptôme est typique des débuts de [montée de kundalini](#), que j'ai commencées à ressentir [à chaque fin de rétention](#).

La rétention peut durer 1mn, 2mn, rarement 3 minutes mais où sont les limites maintenant que le processus est constamment en transmutation ? Au bout d'1 minute, on garde le cap mentalement et physiquement. Arrivé à 2 minutes, on sent les effets qui commencent à se manifester très clairement. La [lumière](#) fait des apparitions franches et puissantes.

Il y a la [montée de kundalini](#) - comme un serpent qui se réveille et qui remonte la colonne-. Si on tient le souffle, le serpent se met à s'élever un peu plus, on semble à la limite. Mais un processus s'enclenche et on sent qu'on a encore une longueur de plus. Puis, et parallèlement vient la fraîcheur en commençant par les extrémités puis envahit le corps. Après, j'arrête la rétention par souci de laisser au système corps-esprit le temps d'[intégrer gentiment](#) l'ensemble du processus qui est la plupart du temps rétro-actif.

Cela permet de continuer la session dans un flou artistique le plus complet, on se sent flotter mentalement dans un brouillard bienfaiteur mais avec une conscience claire. On sent une sensation générale de bien-être dans toute la tête, le corps semble disparaître sans aucun point de contact et la méditation se transforme en acceptation totale des manifestations de la spiritualité en nous.

[Concernant la pression à la tête](#), je procède à une respiration spinale.

Si persistant, j'inverse la polarisation du mental en [fixant la conscience dans les pieds](#) ou le bas du tronc. Cela oriente systématiquement le flux de chi à un autre endroit, et la pression disparaît. On peut aussi le faire pendant la marche en orientant systématiquement toute son attention dans chaque pied et pas, c'est mieux, on risque moins de se casser la binette! hi hi ! C'est facile de faire sauter un mal de tête de cette façon.

Simple et efficace. Posologie: 10 à 15 mn.

bibi ne conseille pas d'aller voir un médecin, neurologue ou autre. Ce serait augmenter la surface de l'inconnu à quelqu'un qui n'a pas *l'expérience de la souffrance*, et devenir cobaye de médicaments à effets collatéraux sur d'autres organes.

bon, sinon j'essaie de me documenter sur cette pression, histoire d'avoir un peu plus de billes dans le sac!

be well, happy and peacefull!

lundi 14 juin-revue médit-3h30-5h30

publié le 13 juin 2010 17:34 par *thera 2553* [mis à jour : 13 juin 2010 17:51]

lundi 14 juin.revue méditation 3h30-5h30

La pratique avance gentiment, faut pas croire ke je me casse complètement à sa. je profite aussi de la vie qui est là. kan je me sens fatigué, aux yeux, à la tête, aux jambes ou au dos je m'accorde un petit repos.

sinon, j'aurai pas tenu jusque là. sa n'est pas une opération commando, mais un changement de "job". alors une reconversion, sa prend du temps, i faut se ménager aussi car le mental doit faire des efforts pour changer son petit train-train.

Je saute com sa certaines méditations.. ya pas de mal du moment ke l'aventure continue. Kan on parle de [régularité, persistance, persévérance dans la pratik](#) cela a [le sens premier](#) de forger l'intention, la volonté de tenir le cap, de ne pas se disperser une fois kon s'est donné un but précis. En méditation, comme dans le reste d'ailleurs, cela a des effets de bords supplémentaires.

Partant du principe [kon est 2, l'"Esprit" et le "petit moi"](#), kan le petit moi y gagne en volonté, l'Esprit lui, met en place un mécanisme régulateur automatique qui est BEAUCOUP PLUS PUISSANT ke l'on ne pense.

Ainsi, depuis le début du mois, les rétentions faites chaque jour commencent à porter leur fruit. [la lumière s'installe beaucoup plus rapidement, avec le ravissement-félicité](#) (rapture-happiness, piti-sukha).

Sans contrôle cette fois-ci (pas de rétention), je fixe mes yeux en face de moi au centre, (ekaggata, one-pointedness) et par ce simple effort volontaire constant, viennent automatiquement lumière, ravissement-félicité et montée d'énergie.

Bon, tout cela se fait en pleine concentration (silence mental), si ya pas, alors je fais le mantra pour chasser les pensées (bonnes ou mauvaises). le mantra s'en va de lui-même kan la concentration se FIXE réellement sur la lumière, fasciné. A un moment, on ressent com une sensation d'OBLIGATION de FIXER, une pression mentale de NE PLUS POUVOIR PENSER, comme une main de fer invisible.

Le contentement (ravissement-félicité) d'ETRE FASCINÉ, et l'obturation automatique de l'anus qui indique la communication d'énergie entre la base de la colonne vertébrale et la tête. Plus particulièrement, cette montée d'énergie se traduit par la sensation d'un "liquide pneumatique" (le fameux serpent du Caducée, de toutes les mythologies ?), ki envahit de la base du cou et toute la tête comme dans de l'éther, le mental est com dans du coton et on est bien, on perd la sensation du corps (il devient flottant).

[Le mantra n'est pas le seul catalyseur de ces facteurs jhaniques. il y a aussi \[le son interne\]\(#\).](#)

Quand [le mantra s'en va](#) de lui-même ([par augmentation de la concentration](#) sur le point ou la lumière), je suis maintenant [le son interne](#). c'est un support vraiment exceptionnel qui agit en [MODE PASSIF](#), donc en tant que SUPPORT et Booster de l'objet Lumière. [Le mantra](#) agit kan à lui en [MODE ACTIF](#), ce ki veut dire kil a tendance à VOILER l'objet Lumière du fait de l'énergie

kon y met.

Attention à ne pas confondre le mantra en tant qu'élément CATALYSEUR de la production de lumière. Et le mantra en tant que technique à part entière pour le développement, la génération ultérieure (par la régularité, patience, pratik, persévérance) d'UN SON AUTOMATIQUE. C'est le cas du mantra source AUM, ki répété indéfiniment, un jour se met à générer tout seul le son à l'intérieur de la tête et du corps.

Bon, y en a ki sont pas prêt à sa, et en deviennent fous! (vrai). Com koi, attention à ce kon veut exactement, une fois k'on a bien pratiqué pendant longtemps, c'est là.. sans rien faire..

SI, c'est l'ESPRIT ki travaille tout seul, on l'oublie trop souvent, lui et ses pouvoirs inconcevables! On parlait au début de l'effet VISIBLE et IMMEDIAT de la régularité de la pratique: c'est de forger une volonté, intention, résolution imperturbable. Le second effet VISIBLE, mais à retardement est le processus d'apprentissage qui est acquis pae l'Esprit.

alien à bord pendant 3 hrs!

publié le 16 juin 2010 22:01 par thera 2553 [mis à jour : 16 juin 2010 22:42]

mercredi 16 juin, revue de méditation. un alien à bord pendant 3hrs!

c'est vraiment ce que j'ai ressenti au centre de la tête pendant 3 heures, de 13h30 à 16h30. **une boule d'énergie s'est mise en route au centre de la tête**, 5 minutes après le début de la médit. de manière générale, me suis aperçu que l'énergie est au top après la sieste qui suit le lunch de 11h. Allongé avec une sorte de turban sur les yeux, quand je me réveille, la lumière extérieure agit comme un démarreur de la lumière interne. j'en profite en général pour laisser la méditation démarrer.

Cette fois-ci, en plus de la lumière, je sens une boule d'énergie au centre interne de la tête. Extrêmement impressionnant!! On sent comme un "alien" dans la tête. Et ça bouge sous forme de lumière dans tout le corps suivant là où on va mettre la conscience. Le centre de contrôle de l'alien reste au milieu du crâne, cela peut être la glande pinéale qui se réveille (ça m'étonnerait), ou la focalisation continue des yeux qui prend racine par processus moteur retour? bon, de fait il est kelle dégage aussi une énergie intense de chaleur dans différentes parties du corps.. J'ai plus de pression à la tête, qui a disparu par la respiration spinale dès début juin. Mais une pression constante en activité ébullitionnaire: carrément **"the alien" est dans la place!!**

bon, ça tue un peu d'être sous contrôle à ce point là! Mais aussi kelle sensation puissante! On ne laisse pas du ballet de lumière, de chaleur, car l'énergie est en constante transformation dans tout le corps.

Suis resté 1h30 allongé, puis 1h30 assis en tailleur sur le lit, avec un thé entre 2 -bien sur-. Y me donnent un grand thermos pour la journée, vu mon ancienneté! J'ai fait plusieurs tentatives pour partir dans un tunnel de nébuleuses, mais décidément aujourd'hui la Force de la lumière est si intense que je n'arrive pas à "prendre un peu les commandes", ou si j'y arrive la lumière est tellement forte que je ne peux me centrer!!

Bref, **pas facile non plus d'arrêter le processus une fois qu'il est lancé** .. pas facile à manoeuvrer le bougre d'alien. Pas mécontent tout de même de faire sa connaissance, pas du tout prévue au programme.

La méditation est un théâtre où la surprise est de la partie à chaque représentation. **Bienvenue au théâtre Son et Lumières**. Car le son interne joue aussi un rôle capital, celui de captiver l'attention pendant la phase montante de la lumière.. Le simrane est abandonné au moment où la respiration disparaît, et fait place au son interne qui s'installe facilement pour conforter la lumière dans le silence. Au stade de l'alien, on n'utilise plus aucun outil, on assiste simplement au spectacle, bouche bée. Le spectacle est dedans, pas dehors! cool raoul!



jeudi 18 juin.revue de méditation 17h.

publié le 17 juin 2010 19:51 par thera 2553

jeudi 18 juin, 17h.Revue de méditation.

Après une période de respiration libre, je me mets en mode EKA-STILLNESS.

EKA, c'est **EKAGGATA**, la fixation de du point en face de l'oeil interne, c'est la fixation à ce stade de la lumière. Celle-ci se présente sous la forme de volutes multiples, comme un ballet feutré de satin blanc dans le ciel.

STILLNESS, c'est la contemplation fascinée de ce ballet incessant qui chatouille les yeux au propre comme au physique par une sensation de chatouillement dans les yeux (nerfs optiques?). Stillness, c'est cette observation **TOTALEMENT** dans le silence mental.

Quand le silence est interrompu par des pensées (autres que celles concernant le processus), l'écran de lumière disparaît. Ce qui prouve bien que le **ZERO** pensées est quasi-obligatoire pour développer la lumière. **Le silence mental est l'un des secrets de la lumière avec la régularité de la pratique et l'investigation.**

Donc, EKA-STILLNESS me place face à un écran de lumière magique en plein ballet de volutes . Simultanément, je ressens la fraîcheur (picotemensts) qui évoluent comme une onde dans tout le corps. Cette fraîcheur est piti-sukha, le contenement, la joie d'assister constamment à ce ballet Divin. Le plaisir, la joie est aussi bien mentale que physique donc. C'est le dernier facteur du Jhana, de l'obtention bientôt de l'Absorption **TOTALE** dans la lumière , hors des 5 sens.

La progression des 5 facteurs jhaniques est bien dans la réalité, après 6 mois de retraite intensive, dans une abstinence presque complète (à part 2 ou 3 écarts de pertes séminales - pour parler "soft"-).

Les 2 premiers facteurs sont développés à toutes les phases. C'est la fixation du point en face de soi de manière quasi constante. Le 3ieme facteur est EKA-STILNESS, fixation dans le silence mental. Les 4ie et 5ie facteurs piti-sukha, la félicité physique et mentale sont maintenant en train de croître, du à la fascination constante de la lumière.

Tous les facteurs Jhaniques seront bientôt à maturité (sa fait 3 mois ke je me le dis hi hi !!) pour le lancement de la fusée "LUMIERE TOT - SECLUDED" (hors sens), dans un présent éternel, hors espace-temps, 1ière expérience réelle de **NON-DUALITÉ**.

Place à la musique céleste , je continue la méditation interrompue par cette revue en direct.

Je sens la fraîcheur et la chaleur ki m'envahissent petit à petit. ai les yeux fixés sur la lumière ki est constamment présente. Je sens le ronronnement énergétique au centre de la tête en tâche de fond. L'Esprit Divin est là, qui veille aux grandes manoeuvres.

Note. Le silence mental s'obtient en se focalisant sur le son interne, tout en regardant la lumière. Je sens comme un brouillard, un halo de fraîcheur, de chaleur, de lumière, de son intérieur m'envahir par petites vagues, coordonné par le centre énergétique au centre-tête. Il se fait plus présent par moments, j'essaie de ne pas me concentre sur lui (l'Esprit), car il aime à oeuvrer dans la discrétion. Il est maintenant 19h, 2 heures ont passé sans ke je m'en aperçoive. Vais m'arrêter et prendre un douche.

Point au 25 juin 2553

publié le 24 juin 2010 18:25 par *thera 2553* [mis à jour : 24 juin 2010 18:37]

Avant de partir en Thaïlande, il est temps de faire un point du mois de juin.

Durant le mois de mai, [la lumière est apparue de manière épisodique](#) avec une force inouïe. Devant le fait, bibi a essayé de comprendre et de modérer la force sur une durée plus longue. Cette opération est [maintenant achevée et stabilisée](#), vu ke la lumière est présente pratiquement après 1 dizaine de respirations spinales (du bas de la colonne au haut de la tête et vice-versa/ inspir-expir).

Au fait, la position "bibi" est une position d'observateur, je viens de m'en rendre compte. Je me demandais comment et pourquoi c'était venu?! c'est une position ki permet aussi de la même occase de rigoler de soi et d'être non-self (diminue l'ego peut-être..).

[Ekaggata \(la fixation unipointée \) et la lumière sont les points sur lesquels il était essentiel de travailler](#) en juin. Ai déclenché la lumière et félicité par des rétentions hautes pendant 2 semaines, mais ai arrêté les rétentions car leurs effets sont extrêmement puissants et le mouvement automatique de la lumière venait de lui-même à ce stade. Ai noté au passage, lors des rétentions que la félicité apparaissait après la lumière.

Aussi, il est normal ke la félicité apparaisse maintenant depuis 1 à 2 semaines, après 45mn à 1h dans la lumière. aussi quand j'intensifie avec une force accrue la fixation du point central (virtuel). En effet, cela provoque l'augmentation de la luminosité, et le passage dans un état de conscience raffiné, éthéré, comme dans un brouillard fantôme, et le passage de la respiration en mode "suspensif" simultanément.

En conséquence de l'[apparition épisodique de la félicité maintenant](#) (dernier facteur à rendre puissant et à stabiliser sur une heure) , je vais procéder comme le mois dernier avec la lumière. [La Félicité devient le nouvel objet d'attention](#) (nimitta) essentiellement [au mois d'aout](#). Peu probable en juillet axé sur les retraites Vipassana dites "concentration en zapping " (terme bibi! hi hi!).

Voilà, [on avance petit à petit -i i !-](#), mais toujours dans la même direction.

ya pas le feu, vivons le temps présent en ayant une petite idée du projet (la fameuse Intention/Résolution). bibi Prends tout d'un coup conscience du mécanisme de l'Intention, du super "[Plan d'action préparatoire](#)" des bandits avant le cass de la banque!..

A la base, il y a le désir de gagner un peu de sous! .. pour le chercheur spirituel, c'est plutôt rencontrer l'Esprit, la Lumière. Pour commencer, ils vont d'abord en reconnaissance des lieux pour se familiariser, c'est la recherche dans les livres d'êtres réalisés, avec les frères et soeurs, auprès des Maîtres, dans la pratique de la méditation. Un plan des lieux est tracé, tout le monde le connaît. C'est la connaissance des différentes étapes du processus de l'Enlightment alias l'illumination. Puis vient le plan d'attaque minuté de façon précise. C'est comment on va pratiquer la méditation (lieu, heure, périodicité, revue après la médit..). Les conditions de la pratique sont posées de manière méticuleuse, on ne prend pas le train sans savoir où on va! Enfin, le cass a lieu en temps et heures précises selon le plan des lieux et le déroulement de l'action. La pratique de la méditation dans ces conditions devient un jeu.. où l'on prend du plaisir.

Le chemin de la pratique sera revu chaque semaine et chaque mois *trankillos*: c'est *iddhipadha*.

Revue et reflexion de la pratique méditative sur 4 bases. Si le cass n'a pas réussi, ils recommencent après un temps de repos pour brouiller les pistes, et améliorent le scénario. Les 4 fondements de la revue d'une pratique méditative réussie sont: le contentement dans la pratique, la régularité de la pratique, l'Intention ferme d'aller jusqu'au bout, et la circonspection qui est : se poser des questions pour arriver à résoudre les obstacles rencontrés.

Donc, on se pose régulièrement la question de savoir si on prend toujours du plaisir à méditer, sinon -> pourquoi?

la question de savoir si on n'est toujours "fidèle au poste" contre sommeil, rêves, fatigue.., la question de savoir si on tient ferme la Résolution/Intention prise en début d'action, la question de savoir quels sont les pbs rencontrés, d'en parler aux frères, maitres, livres.. pour trouver une solution..

voili, voilou *le sentier spirituel*! un sentier pas toujours rose, pas toujours gris, mais *un sentier illuminé par l'attention* qu'on lui porte et qui prend chaque jour un petit peu forme..

la devise de bibi a toujours été: "*ki va piano va sano et va longtano*".

kan j'étais petit on me prenait toujours pour un demeuré.. et c'est toujours le cas! hi hi !

Oui, j'observe beaucoup avant de prendre une décision, j'essaie de comprendre ce qui se passe, avant -> sans le savoir!, maintenant un peu plus consciemment!

c'est la phase "*t'es vraiment un ane, paul!*", presque un plaisir de l'entendre car c'est la confirmation que les choz vont dans le bon sens! hi hi !

Ensuite, le plan commence à prendre corps du fait de *l'état contemplatif*, de *la réflexion* sur la réalité observée naît ensuite la compréhension, de *la compréhension* naît une certaine sagesse, à savoir:

comment faire ceci ou cela pour ne pas souffrir et ne pas faire souffrir les autres,

de *la sagesse* qui est la bonne direction à prendre naît la pensée de comment prendre ce chemin,

de *la bonne pensée* naissent *les bonnes actions verbales et physiques* dans des conditions données..

La colonne vertébrale de tout cela, c'est la Bonne Direction, le "Bon Plan"!

Si celui-ci est Faux ou Erroné, TOUT ce que nous faisons alors est Ignorance, Illusion (aveuglement), perte de temps et souffrance à venir..

il est vachement encourageant bibi ce matin!

Bon, yo estoy very fatigado for the moment dans les fingers!!!

alors yo digo ciao! hasta luego, je vais prendre un petit repos.

et en plus y pleut, c'est la pleine saison des pluies en Asie!

bonnes vacances à toutiss!

par toutatis!

Offrande au Bouddha

publié le 11 juin 2010 03:04 par thera 2553 [mis à jour : 11 juin 2010 03:43]

Offrandes de Fleurs, Encens, et Lumière au Bouddha.

Nous sommes réunis ici pour rendre hommage au Bienheureux, qui a trouvé le chemin du Bonheur pour tous les êtres humains.

Avec ces fleurs, nous honorons la pureté parfaite du Maître;
 Avec l'encens, nous honorons sa compassion;
 Avec la lumière de ces lampes, nous honorons son Illumination Parfaite.

En rejoignant le culte de Bouddha, puissions nous gagner la force de travailler ensemble dans l'amitié, fraterniser avec ceux qui sont dans la souffrance, rejoindre les pauvres, et éviter toutes les mauvaises actions, en particulier celles de désir, de haine, de peur et d'aveuglement.

Servir l'humanité est le plus grand hommage que nous puissions rendre au Bouddha, l'ami et celui qui vient en aide à tous les êtres humains. Faisons en sorte que cet offrande de fleurs, d'encens et lumière soit le symbole de l'hommage au devoir de service que tout Bouddhiste doit remplir.

Dédions ce jour à l'action de service rendue par le Maître, le Chemin de la Générosité, de la Vertu et de la Claire Pensée. Rappelons nous le plus souvent possible que la plus grande générosité est celle du don de l'amour à l'humanité en ne tuant pas, ne volant pas, en restant chaste, ne mentant pas, ne buvant pas d'alcool. Ainsi, nous devrions être capables d'être remerçiant, honnête, chaste, vrai et sobre, et faire de notre société une société noble.

Puisse la bonne compréhension et la bonne pensée fleurir dans cette humanité!

Significance of Wesak

publié le 26 mai 2010 21:25 par *thera 2553*

Frères et Soeurs dans le Dhamma,

Wesak est un jour très favorable pour tous les bouddhistes. C'est aussi un jour très important pour Lord Buddha. Ce fut le jour où Lord Buddha donna des instructions particulières. C'est ce jour là que l'eau fut versée sur l'arbre Bodhi, celui qui apparut juste au moment de la naissance de Lord Buddha et sous lequel il atteignit la Suprême Illumination. C'est pour tout cela que Wesak est connu pour être le jour de la célébration du Bouddha.

Wesak est favorable car ce jour là, le *Bodhisatta* reçut la prophétie qu'il était assuré de devenir Buddha. C'est ce jour là que le *Bodhisatta* est né. C'est ce jour là qu'il a eu le plein accomplissement en tant que Bouddha. C'est ce jour là qu'il est passé en *parinibbana* (la sortie de l'existence conditionnée). C'est pour cela que le jour de pleine lune de Wesak est le plus révééré chez les Bouddhistes.

Ce devrait être particulièrement connu du Bouddha est que bien longtemps avant, durant l'ère du précédent Bouddha *Dipankara* (le suivant serait *Maitreya* selon les Bouddhistes Theravadins), Lord Buddha était un ascétique du nom de Sumedha. Il aurait pu atteindre le *nibbana* s'il avait pratiqué la méditation. Mais connaissant sa capacité de futur Bouddha, il ne voulut pas atteindre *nibbana* seul mais en sauvant avec lui les êtres humains des souffrances du *samsara* (le cycle incessant des renaissances).

Avec cette noble intention, l'Être de Compassion traversa tous types de souffrances pendant un long cycle de renaissances, sans prendre soin de son corps et de sa vie pour accumuler des *paramis* (mérites).

Nous devrions suivre l'exemple du Bouddha qui s'est sacrifié par amour pour les êtres humains.

Happy Wesak, 28 May 2553!

publié le 26 mai 2010 18:00 par *thera 2553* [mis à jour : 26 mai 2010 21:25]

extrait de http://en.wikipedia.org/wiki/Vesak#The_celebration_of_Vesak

On Vesākha day, devout Buddhists and followers alike are expected and requested to assemble in their various temples before dawn for the ceremonial, and honorable, hoisting of the **Buddhist flag** and the singing of hymns in praise of the holy triple gem: The **Buddha**, The **Dharma** (his teachings), and The **Sangha** (his disciples). Devotees may bring simple offerings of flowers, candles and joss-sticks to lay at the feet of their teacher. These symbolic offerings are to remind followers that just as the beautiful flowers would wither away after a short while and the candles and joss-sticks would soon burn out, so too is life subject to decay and destruction. Devotees are enjoined to make a special effort to refrain from killing of any kind. They are encouraged to partake of vegetarian food for the day. In some countries, notably **Sri Lanka**, two days are set aside for the celebration of Vesākha and all liquor shops and slaughter houses are closed by government decree during the two days. Also birds, insects and animals are released by the thousands in what is known as a 'symbolic act to liberation'; of giving freedom to those who are in captivity, imprisoned, or tortured against their will. Some devout Buddhists will wear a simple white dress and spend the whole day in temples with renewed determination to observe the eight Precepts.

Devout Buddhists undertake to lead a noble life according to the teaching by making daily affirmations to observe the **Five Precepts**. However, on special days, notably new moon and full moon days, they observe the eight Precepts to train themselves to practice morality, simplicity and humility.

Some temples also display a small image of the baby Buddha in front of the altar in a small basin filled with water and decorated with flowers, allowing devotees to pour water over the statue; it is symbolic of the cleansing of a practitioners bad karma, and to reenact the events following the Buddha's birth, when devas and spirits made heavenly offerings to him.

Devotees are expected to listen to talks given by monks. On this day monks will recite verses uttered by the Buddha twenty-five centuries ago, to invoke peace and happiness for the Government and the people. Buddhists are reminded to live in harmony with people of other faiths and to respect the beliefs of other people as the Buddha had taught.

Bringing happiness to others

Celebrating Vesākha also means making special efforts to bring happiness to the unfortunate like the aged, the handicapped and the sick. To this day, Buddhists will distribute gifts in cash and kind to various charitable homes throughout the country. Vesākha is also a time for great joy and happiness, expressed not by pandering to one's appetites but by concentrating on useful activities such as decorating and illuminating temples, painting and creating exquisite scenes from the life of the Buddha for public dissemination. Devout Buddhists also vie with one another to provide refreshments and vegetarian food to followers who visit the temple to pay homage to the Enlightened One.

Paying homage to the Buddha

Tradition ascribes to the Buddha himself instruction on how to pay him homage. Just before he died, he saw his faithful attendant [Ananda](#), weeping. The Buddha advised him not to weep, but to understand the universal law that all [compounded things](#) (including even his own body) must disintegrate. He advised everyone not to cry over the disintegration of the physical body but to regard his teachings (The Dhamma) as their teacher from then on, because only the Dhamma truth is eternal and not subject to the law of change. He also stressed that the way to pay homage to him was not merely by offering flowers, incense, and lights, but by truly and sincerely striving to follow his teachings. This is how devotees are expected to celebrate Vesak: to use the opportunity to reiterate their determination to lead noble lives, to develop their minds, to practise loving-kindness and to bring peace and harmony to humanity.

Objet : L'inspiration

Samanera! moine novice le 24 avril 2553

publié le 21 avr. 2010 19:16 par thera 2553 [mis à jour : 12 juin 2010 22:22]

de janvier à mars, j'ai fait une retraite de méditation en tant que yogi.

de avril à juin, je vais continuer une 2de retraite, cette fois-ci en tant que Samanera, (Moine novice), *je deviens Samanera aujourd'hui! super!*

Dans le code de discipline monastique (le Vinaya), un homme de moins de 20 ans ne peut pas se faire ordonner Moine (Bhikkhu), mais peut se faire ordonner Samanera. Pour une fille, c est Samaneri. Samaneras et Samaneris sont tenus de respecter les 10 préceptes comme code de conduite et suivent la vie religieuse Bouddhiste.

Après 1 an ou à l'age de 20 ans, un Samanera peut demander l'ordination en tant que Moine Bhikkhu. Certains monastères imposent une période préparatoire avant l'ordination en terme de préparation.

Les 10 préceptes

Les **10 Préceptes** (Pali: dasasila or samanerasikkha) sont les Règles auxquelles sont astreints les Buddhist *samaneras* (novice monks) and *samaneris* (novice nuns).

1. Ne pas tuer d'Etres vivants.
2. Ne pas Voler.
3. Ne pas avoir d'activité sexuelle.
4. Ne pas Mentir.
5. Ne pas prendre d' Intoxicants.
6. Ne pas manger après midi et jusqu'au lendemain matin.
7. Ne pas chanter, danser, jouer d'un instrument musical ou des émissions TV.
8. Refrain from wearing perfume, cosmetics and **garland** (decorative accessories).
9. Refrain from sitting on high chairs and sleeping on luxurious, soft beds.
10. Refrain from accepting money.

la cérémonie a duré 2 heures en comité retreint (le Sayadaw et moi),

à chaque instant j'ai vraiment été très touché par l'importance de l'événement,

comme un poids important qui me tombe dessus en même temps que la robe de moine!

un grand moment d'émotion, mais en même temps en toute simplicité et calme.

voilà, c'est fait, cela devait être fait, le chemin continue vers la délivrance de toutes souffrances, le but proposé par le Bouddha à celui qui s'engage dans cette voie.

mon nouveau nom est *Supanienda* (su=good, panya=wisdom, einda=governor),

en gros cela peut vouloir dire que je semble avoir certaines qualités pour acquérir mes galons sur la voie de la Sagesse.. courage mon petit!

Quand je vais mourrir

publié le 28 avr. 2010 16:57 par thera 2553 [mis à jour : 12 juin 2010 22:23]

Rappelle-toi à l'instant de la mort

Tu ne te poseras pas des questions telles que:

Combien est-ce que j'ai sur mon compte en banque?

Combien d'affaires ai-je conclues?

Combien de personnes vais-je rencontrer?

Au lieu de cela, tu devrais te poser

des questions simples telles que:

" Ai-je bien vécu? (dans le respect de moi-même et des autres)

" Est-ce que j'ai aimé comme il fallait? (en pratiquant l'amour envers moi-même et des autres)

" Ai-je bien appris à lâcher-prise sur la vie? (en gardant la Paix et la Sérénité)

Marananussati (Mindfulness of Death)
ou l'**évocation de la Mort** est un thème bouddhiste usuel.

Cette pensée se trouve à l'étage des Yogis et Moines. Elle a pour but d'aider le méditant à "rentrer" plus rapidement dans l'essentiel de la méditation - i.e l'observation, la contemplation, le "knowing" des dhammas ou phénomènes - au lieu de s'adonner à un verbiage inutile et toujours faux dans ses appréciations.

La connaissance ultime de la réalité des dhammas se trouve dans le coeur de chaque être humain (heart of beings), nue de toute pensée, compréhension claire et pure.

C'est le **Silence Mental** qui est à l'origine de la Connaissance Ultime de tous les courants mystiques, Sri Aurobindo, (l'Aventure de la Conscience), Carlos Castaneda (Stopper le Monde), etc ...

Il peut être atteint par différents moyens, notamment la Méditation Bouddhiste et Yogi Patanjali (Vimala Thakar) qui permet dans une certaine mesure le contrôle progressif façon "Light" du processus , mais aussi les plantes de Sagesse dites "psychotropes".

Ce dernier chemin est le plus rapide mais il a un revers: le méditant n'est pas toujours prêt à recevoir toutes les informations que son subconscient va lui livrer et fera parfois ce que l'on appelle un "bad trip". Dans le Bouddhisme, les intoxicants sont proscrits par un précepte.

Reste à savoir ce qui est défini par intoxicants.

Certains écrits séparent les alcools et les plantes naturelles surtout par le fait que l'alcool tend à dégénérer le comportement mental alors que les plantes augmentent la capacité de conscience.

D'autres ne font pas le distinguo et classent les alcools et les plantes naturelles de la forêt (non-addictifs) au même titre que les composés chimiques dérivés des plantes comme le lsd et la cocaïne qui détruisent le cerveau et le rendent addictifs leurs adeptes.

A chacun de faire la part de sa "Vue" sur tout cela et de pratiquer ou non selon cette "Vue" qui peut être soit Juste, soit Fausse! La Vue n'est qu'un produit de l'esprit. Si l'on a le courage de pratiquer et si elle est juste, elle vous conduit dans la bonne direction. Si elle est fausse, dans la mauvaise. Mais en tous cas, vous avez eu le mérite d'essayer si elle est fausse, et la possibilité de prendre alors la bonne direction (au lieu d'abandonner après quelques efforts!).

La Vue est à la base de tout le chemin vers la Libération.

La sagesse, le discernement c'est de **pratiquer** la Voie que l'on "pense" juste, mais aussi de changer de Voie si celle-ci s'avère erronée et ainsi d'**avoir une Réelle expérience personnelle**. Personne d'autre ne peut l'avoir pour vous car chacun a un kamma différent et est responsable de son kamma (*kammasaka*). Courage!



Squelette en baie vitrée dans un monastère visité en Thaïlande

Marananussati - Garder la fin en tête

publié le 21 juin 2010 19:42 par theras 2553 [mis à jour : 23 juin 2010 22:08]

Marananussati - garder la fin en tête -

par Tan Ajahn Anan Akincano

Une version abrégée d'un Desana adieu Dhamma rendu par le Vénérable Ajahn Anan au Wat Fah Krahm (Cittabhavanaram), Lamlukka, Patum Thani, en Novembre 1984 (2527 BE) alors qu'il se préparait à partir pour continuer sa pratique dans la province de Rayong vers ce qui allait devenir sa résidence actuelle de Wat MARP

Au cours de cet exposé, Ajahn Anan offre les détails de sa pratique comme un don du Dhamma et pour réjouir, inspirer tous ceux qui avaient apporté un soutien pendant les années qu'il passa à la pratique à Wat Fah Krahm.



"When the world seen according to reality, the Vision of Dhamma arises. This is a profound transformation. 'The heart is transformed from that of an ordinary person. It changes from a kalyanajana to an Ariyajana; from just, simply 'a good person' to a Noble One."

Aujourd'hui, avec la permission du Vénérable Ajahn Piak et mes amis dans le Dhamma, le moment est venu pour moi de parler de la pratique du Dhamma au cours de laquelle il y aura matière à réflexion pour mettre dans votre propre pratique de la méditation. Par conséquent, permettez-nous tous d'être déterminés à bien

composer l'esprit, pour le rendre calme et paisible en essayant de se concentrer sur la respiration in-et-out. Méditez avec un sentiment de contentement, ce qui permet la respiration de rendre le corps à l'aise et détendu.

Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa
 Namō tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa
 Namō tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa
 Buddham Dhammam Sangham namassami

Nous nous rencontrons ici aujourd'hui du fait de notre intérêt au Dhamma et notre désir de pratiquer la méditation en conformité avec les conseils et les instructions du Bouddha. Aujourd'hui, c'est donc une bonne occasion pour moi de dire la vérité sur ma propre pratique. Aujourd'hui paraît une bonne occasion de parler parce que pour nous tous d'être assis là, ayant vécu jusque-là, est en effet une rareté. Peut-être l'année prochaine, ou dans les années à venir, nous n'aurons pas la chance de se rencontrer ou de se revoir. Telle ou telle personne est partie, les uns d'autres lieux, d'autres parce l'âge les empêche de venir, et certains en raison de la mort. Par conséquent, le Bouddha nous a enseigné que nos vies sont incertaines, la mort est certaine. Il est certain que nous devons mourir, notre vie se termine dans la mort. Quand on prévoit le danger de l'incertitude de la vie, on devient celui qui est attentif.

Le Bouddha a déclaré que celui qui est attentif ne meurt jamais. "Amatapadam Appamado, pamado maccuno padam" - heedfulness est le chemin de l'Immortel, celui qui est indifférent est déjà mort. Ces personnes, bien que toujours en vie et assis, debout ou en marchant, dit-on, déjà morts parce qu'ils sont morts à la vertu et à la bonté, au mérite et à ce qui est sain. Cependant, chacun d'entre nous assis ici peut être décrit comme «Attentif», essayant d'être intéressé et attentif dans la pratique du Dhamma qui illuminera, nettoiera et purifiera nos cœurs, conformément à nos efforts. La Mort par conséquent, peut devenir une source de Dhamma. Le Bouddha nous a informés que l'esprit de celui qui contemple souvent la mort sera attentif à la vérité, se souvenant de l'impermanence, la souffrance et l'abnégation de ce corps. Juste à ce sujet de la mort, puis, peut devenir une base pour notre méditation, une fondation pour notre pratique que nous ne pouvons pas négliger.

Si l'on pratique souvent *marananussati* - envisager la mort comme un thème de méditation - notre esprit deviendra attentif à l'incertitude de la vie et la certitude de la mort. Nous allons sûrement mourir; cette vie prendra fin dans la mort. Certaines personnes, après la conception, meurent dans l'utérus. D'autres passent après quelques mois ou quelques années, ou après avoir atteint l'âge de dix ou vingt ans. C'est ce que nous pouvons observer par nous-mêmes. Notre vie humaine est donc incertaine. D'autres meurent jeunes et d'autres vieux. Si nous

contemplons la mort de cette façon, alors quelque pouvoir et prestige qu'on ait, quelle que soit la richesse, le rang et la renommée, prince ou pauvre, mendiant ou milliardaire, même les grands rois, on peut voir que la mort ne donne aucune exemption. Même le Suprême éclairé Bouddha, le Mahapurisa, le champion du monde, le refuge de tous les êtres, pleinement doté des vertus de la sagesse, la grande compassion, la discipline morale et la pureté absolue, et même la vie de ce corps sublime a été rejointe par la mort. Comment pourrions-nous alors, en tant que gens ordinaires ne possédant pas encore la sagesse, la pureté, la force et la puissance d'un Bouddha échapper à la mort, et au danger inhérent à la mort? Ne serons-nous pas séparés de tout ce que nous aimons? Je n'échapperai pas à la mort, c'est au-delà de la capacité de tout un chacun. Je considère ma vie incertaine et la mort une certitude. Par conséquent, tout le monde dans ce monde est dans la même situation, personne ne peut échapper à la mort. La mort nous enveloppe tous, se terminant par la séparation d'avec tout ce que nous aimons et chérissons.

Nos richesses et des biens sont acquis avec beaucoup de difficulté. Certaines personnes amassent de grandes réserves, mais ont peur de les mettre à profit, tandis que d'autres dilapident leurs biens inconsidérément. Quand ils s'en vont ces biens et ces richesses ne peuvent leur apporter des avantages. Pourquoi agissons-nous comme ça? Parce que, comme des enfants jouant dans le jardin pendant qu'un feu ardent s'approche, nous ne voyons pas encore le danger qui est proche. La plupart d'entre nous est comme ces enfants qui s'amusent et s'ébattent; nous ne sentons pas la menace, le danger se rapprocher, lentement, inexorablement sur nous, seconde après seconde, minute après minute, puis vient la vieillesse, la maladie et la mort. En fin de compte, la mort vient à nous séparer du corps. Toutefois, elle ne se contente pas de nous séparer du corps; elle nous sépare aussi de nos enfants et conjoints, nos parents et nos amis. La mort sépare et enlève ce que nous aimons le plus. Comment est-il possible que la mort peut envoyer ces choses loin de nous? Pour la raison que ces choses ne ressortent pas de notre pouvoir de contrôle. La séparation par la mort est une loi naturelle, la loi de la mort est une force naturelle.

Après avoir entendu l'enseignement du Bouddha, le vénérable Anna Kondanna a vu la vérité parce qu'il a compris que toutes choses apparaissent et disparaissent naturellement. Le sens de «toutes choses» est ici «tout ce qui existe», tout ce qui est soumis aux conditions de l'impermanence, la souffrance et le non-soi, où il n'y a pas de soi ou d'esprit ou de personne ou d'être ou de «moi» ou «vous» qui puisse être trouvé. Le Vénérable Anna Kondanna a vu son corps comme impermanence, souffrance et non-soi, comme apparition et disparition, comme "étant sans Etre". Quand on comprend ces conditions naturelles, comme l'a fait Anna Kondanna, c'est appelé "atteindre la Vision du Dhamma", qui est, voir le corps physique tel qu'il est dans sa profonde nature. Lorsque le monde est perçu en

fonction de sa réalité profonde, la vision pénétrante du Dhamma se manifeste. Il s'agit d'une transformation profonde. Le cœur est transformé au-delà de celui d'une personne ordinaire. Il change d'un kalyanajana à un Ariyajana; de juste, tout simplement "une bonne personne" à un noble (moine vertueux).

Lorsque le Dhamma est vu, c'est juste ce Dhamma qui rend le cœur noble. Comment se fait-il que le cœur devienne noble en voyant le Dhamma? C'est en étant attentifs comme le Vénérable Anna Kondanna. Avant l'illumination du Bouddha, le vénérable Kondanna servit avec diligence le Bodhisatta pendant six ans. Toutefois, après avoir vu le futur Bouddha manger de nouveau (après ses pratiques ascétiques), le vénérable Kondanna l'évita et s'enfuit croyant qu'il était peu probable que le Bouddha atteindrait la Réalisation Spirituelle élevée. Bien que le vénérable Kaundinya ait renoncé à Bodhisatta, il n'abandonna pas sa propre pratique. Il était possédé de la foi et ayant déjà fait preuve de qualités spirituelles parfaites, il s'est rendu compte que, en continuant à cultiver le Dhamma de cette manière, son cœur était susceptible d'obtenir un fondement spirituel puissant, une source naturelle de confiance et de pureté.

Par conséquent, je tiens à vous encourager tous à une investigation approfondie sur le thème de la mort. La contemplation de la mort, habilement cultivée en tant que pratique de méditation de base, amène naturellement de nombreux avantages. Toutes les inquiétudes, soucis et préoccupations quotidiennes seront inévitablement éliminées de nos cœurs de manière évidente. C'est pour cette raison que nous devrions tous nous mettre immédiatement à la méditation et essayer de faire l'investigation et la contemplation de ce thème directement dans le mental. Essayez de développer cette méditation autant que possible, d'investiguer avec détermination et résolution dans un souci de résultats.

sexe et spirituel, chercher le juste milieu!

publié le 4 juin 2010 04:47 par *thera 2553* [mis à jour : 8 juin 2010 01:51]

Kung-Fu Transformations à l'intérieur du corps dans le Taoisme.

extrait de "laTransformationSpirituelle.pdf" , traduit par bibi

le JING ou semence de vie.

Le Taoisme propose sa propre façon de décrire les différentes étapes du chemin vers l'illumination spirituelle. C'est parce que le Taoisme est une forme d'école qui met **l'accent sur le développement du corps physique plutôt que sur celui du mental**, que sa description développe le processus de l'entraînement spirituel et du réel progrès sur le sentier spirituel.

Peu importe quelle moyen de développement on choisit, tout le process de l'accomplissement spirituel est pratiquement le même. Cependant, chaque religion décrit le chemin selon un point de vue différent. En particulier, le Taoisme le progrès sur le chemin spirituel au moyen des transformations physiques et des phénomènes de la matière au lieu des changements des phénomènes mentaux. Ainsi, dans les différentes écoles chinoises, il est souvent dit que **le Bouddhisme décrit le chemin par l'évolution du mental**, le Confucianisme par l'évolution du comportement, et **le Taoisme par l'évolution du corps physique**.

Naturellement, toutes ces écoles décrivent le chemin de différentes manières, en particulier le Bouddhisme, mais cela permet de bien distinguer les caractéristiques de chacune de ces écoles spirituelles.

Pour bien comprendre la voie du Taoisme, il est essentiel que vous compreniez la signification de 3 substances de base: **JING, CHI et SHEN**.

Si vous comprenez l'intérêt de ces 3 substances, qui sont les fondements de la médecine traditionnelle chinoise (et de la médecine indienne ayurvédique), vous pouvez les utiliser comme **pilier de la compréhension des transformations corps-esprit que l'on traverse au cours de l'ascension spirituelle**.

En d'autres termes, l'utilisation de ces mots permet d'expliquer les expériences de transformations du corps (Kung-Fu) le long du sentier spirituel. En particulier, la compréhension de Jing, Chi et Shen peut éclairer les études du corps-esprit des scientifiques.

JING, CHI et SHEN

Qu'est-ce-que le JING? Jing est un terme Chinois qui réfère à l'essence de notre corps séminal, et dans l'Hindouisme le proche équivalent est ojas. Le vrai Jjing n'est pas réellement la semence physique du corps, mais est plus proche de la force vitale du corps qui est présente à l'intérieur de chaque cellule vivante. Bien sur, la traduction littérale de Jing est la substance séminale du corps physique, les sécrétions ovariennes et endocrines, mais c'est seulement la définition grossière. Une meilleure correspondance physique serait les substances endocrines des reins et de l'appareil reproducteur.

Les **bindus, bodhicitta et bodhimind** substances décrites par le Tantra font toutes référence au Jing d'une façon ou d'une autre, et le terme de **l'élément EAU du corps du Bouddhisme Théravada**

se réfère à cette substance aussi.

On peut dire tout simplement que le Jing ce sont les hormones et sécrétions endocrines, ou la semence et les oeufs à l'intérieur du corps de l'homme et de la femme, ou simplement l'essence matérielle de la force vitale du corps à l'intérieur de toutes les cellules vivantes.

Pour faire une progression réussie dans le développement spirituel, il y a une règle courante dans les religions, c'est que l'on ne doit pas perdre la substance séminale de manière excessive. Ainsi il y a l'injonction de [discipline \(moralité, sila\) dans le Bouddhisme](#), "pas de fuite" dans les Taoisme, le célibat dans le Christianisme, et [Brahmacharya](#) dans l'Hindouisme.

Ce principe de non-fuite est lié aux concepts d'[innocence, virginité, or pureté](#) qui sont trouvés dans toutes les principales religions. Ce type de concept suggère [une combinaison de la pureté du vide mental, une absence de sexuel désir, et la discipline de ne pas perdre sa semence](#) dans les activités sexuelles. Comme le [Hatha Yoga Pradipika](#) nous le dit directement:

"Donc, celui qui connaît le yoga conquiert la mort en préservant le bindu (semence). Lacher la semence (bindu) signifie la mort; la conservation de la semence est vie. Aussi longtemps que bindu/semence reste dans le corps, alors ou est la peur de la mort?"

Du corps du yogi émane un doux parfum en conservant le bindu/semence. La semence d'un homme peut être contrôlée par le mental et le contrôle de la semence est le don de la vie. Donc, la semence et l'esprit devraient être contrôlés et conservés. "

Toutes les injonctions de célibat que l'on trouve dans les religions- que ce soit pour les hommes ou les femmes - établissent que l'individu doit préserver son Jing et simultanément développer un état de vide mental. De cette façon, le processus de régénération naturel de la force vitale peut s'accumuler par la non-fuite, et alors être utilisé et dirigé vers [le développement de la transmutation](#). Si vous pouvez retenir vos fluides créateurs en prévenant leur dispersion par les activités sexuelles, et si vous pouvez en même temps cultiver un esprit de vacuité qui leur permet de se transmuter sans effort en de hautes substances spirituelles, alors vous devriez être capable d'accomplir des choses importantes sur le chemin spirituel. Si vous ne pouvez pas faire cela, alors les hautes marches de la réalisation spirituelle vous seront à tout jamais interdites.

[L'énergie contenue dans le Jing est absolument fantastique](#), et cette force peut réellement produire le renouveau du corps physique et booster la progression spirituelle. Lao Tzu essaie de parler du grand potentiel du Jin quand il mentionne qu'un enfant male a souvent une érection du pénis avant même de savoir quoi que ce soit du désir sexuel. Le Taoisme offre la vue suivante de cela, "Ne pas être conscient de l'inter-relation entre male and femelle et avoir une érection, c'est [le pouvoir du Jing](#)."

La raison pour laquelle on discute du Jing est de jeter les bases d'une discussion détaillée sur le développement des principes suivants: que vouloir suivre le chemin spirituel invoque une chaîne de transformations de la nature physique, ces transformations physiques évoluent dans une séquence claire d'étapes, et le début de ces transformations sur le sentier spirituel implique le Jing de notre corps physique.

Peu importe qui on est sur la route de la spiritualité, on devra passer par ces transformations physiques. De plus, [ces transformations requièrent un certain temps pour atteindre le stade final](#), de même qu'il faut un certain temps pour atteindre la puberté, et il n'y a rien que l'on puisse faire pour accélérer le mouvement.

Le Surangama Sutra du Bouddhisme commente, "l'esprit peut être soudain illuminé, mais le quotidien ne peut s'effacer (problèmes karmiques) aussi soudainement."

Le grand maître Zen Kuei-shan disait aussi:

Si, du à une cause directe, on est instantanément illuminé à la vérité ultime dans l'éclair d'une pensée, il n'en reste pas moins que la force du temps ne peut effacer tout d'un coup. Dans ce cas, on devrait s'attacher à couper le flux des discriminations causées par le karma en attente; mais cette pratique ne signifie pas que c'est la bonne méthode.

Ces éléments se réfèrent au fait que cette illumination spirituelle peut être soudaine, mais qu'un individu requiert du temps pour couper la force des habitudes et transformer le corps physique en un véhicule spirituel adapté.

C'est une des raisons pour laquelle le maître Zen Hui-neng, après son illumination, alla se cacher près de 10 ans, car l'un de ses objectifs était de changer totalement ses habitudes aussi bien que sa nature physique. Car la transformation physique Kung-fu sur le chemin implique le corps physique, cette Kung-fu transformation ne peut se transmuter que dans **un mode pas-à-pas** juste comme l'est l'évolution de l'âge d'un être humain.

La 1^{ère} étape de ce chemin d'évolution spirituelle commence avec la transformation du Jing

essence de la création, mais ce Jing n'est pas seulement le liquide séminal de l'homme et de la femme. Il inclut aussi le Jing de toutes les cellules de notre corps. Pour simplifier les choses, on a l'habitude de l'assimiler aux substances endocrines des relations sexuelles. On a l'habitude de s'attacher juste à cet aspect du Jing car ces fluides jouent un rôle critique dans la transformation du corps physique sur la route de l'évolution spirituelle, et aussi parce que les va-et-vient du Jing séminal sont la forme la plus facile à comprendre. **Si on n'accumule pas cette forme de Jing par l'abstinence sexuelle, alors il est pratiquement impossible de faire des progrès** dans le développement spirituel. De plus il n'y a aucun sens à s'intéresser aux aspects plus importants du Jing si on ne peut dépasser cette 1^{ère} barrière spirituelle.

Si on perd le Jing dans le jeu sexuel, toute la séquence des transformations ne viendra jamais, et alors on ne sera pas capable de grimper l'échelle du progrès spirituel. On ne grimpera jamais aux hauts rangs du progrès spirituel si on laisse s'échapper négligemment l'élixir. C'est pourquoi on dit de faire attention à ne pas perdre le Jing quand on veut avancer vers la réalisation, et c'est pourquoi le Jing est souvent dit être aussi précieux que l'or.

Le Jing est aussi précieux que l'or car c'est la 1^{ère} substance qui doit être transformée sur le chemin de la religion de manière à **créer une nouvelle vie spirituelle**, et beaucoup de gens négligemment gaspillent cette substance. Si on n'accumule pas cette substance spirituelle, alors une nouvelle vie spirituelle et physique est juste impossible à créer, gaspiller inconsciemment cette énergie, c'est juste pareil que jeter de l'argent par les fenêtres.

Sur le chemin spirituel on a besoin de **transmuter l'essence ou énergie du Jing** - qui est le substrat responsable de la construction du corps physique -- **en d'autres essences plus raffinées** requises pour la progression spirituelle. Aussi, Jing est la source du corps physique et du corps spirituel, ce qui explique son qualificatif de "précieux".

C'est pourquoi il ne peut être dilapidé sur le chemin, et juste connaissant seulement ce secret permet d'avoir des années d'avance sur les autres de même que l'aptitude à faire de sincères progrès. Si on se demande pourquoi ceux qui s'entraînent ne semblent jamais faire de progrès quand ils suivent les bonnes méthodes et pratiquent correctement, on doit considérer le fait qu'ils perdent inconsciemment leur substance vitale.

Du fait de ces principes, il n'est pas surprenant que la règle de l'abstinence sexuelle est donc grandement suggérée dans toutes les religions au stade de la Sagesse et de l'accumulation de mérites. Naturellement, c'est aussi [recommandé au stade des Pratiques Préparatoires Intensives](#) aussi, sinon on ne sera pas capable d'atteindre de hauts niveaux de conscience. Les acquis de la concentration (samadhi) sont rendus possibles par les transformations du Jing en d'autres matières spirituelles, aussi c'est également important à ce stade de la pratique si on veut évoluer spirituellement.

Si on parle des Chrétiens, Bouddhistes, Hindous, ou autre religion, [la règle du célibat](#) - qui est simplement une façon de ne pas perdre son Jing - nous fait comprendre pourquoi c'est le moine et non une personne courante qui atteint l'accomplissement dans la concentration des hauts niveaux spirituels. En fait, le premier précepte de discipline du Theravada est l'abstinence sexuelle, ce qui montre l'importance de la conservation du Jing. Cependant, la premier précepte du Bouddhisme Mahayana est "Ne pas tuer".

Les écoles Mahayana en fait permettent les relations sexuelles, mais seulement dans certaines circonstances, l'interdit de sexe reste pour éviter les pertes de Jing. Pour garder les relations sexuelles possibles le Taoïsme et le Bouddhisme Esothérique ont développé des outils de pratique sexuelle adaptés. Dans ce type de relations, les partenaires ne perdent pas leur Jing et atteignent [le plein orgasme corporel extatique dans le champ du spirituel](#), ce qui n'a rien de comparable avec une activité sexuelle ordinaire.

[Pourquoi l'abstinence sexuelle est si importante sur le chemin spirituel](#) ? Pas parce qu'il y a quelque chose de mauvais dans les relations sexuelles (d'ailleurs certaines écoles l'utilisent pour le progrès spirituel, on a vu cela plus haut), mais parce que on a besoin du Jing pour produire d'autres matières nécessaires au développement spirituel. En bref, la transformation initiale du Jing en d'autres essences spirituelles est utilisée pour initier différents autres process du chemin spirituel.

Si [le Jing est le produit clé pour transformer le corps physique](#) et mener vers ces transmutations spirituelles, et que cette évolution ne peut être initiée sans la présence suffisante de Jing, on peut comprendre pourquoi il ne devrait pas être perdu négligemment si on veut faire de réels progrès sur le chemin spirituel. Ce seul fait est l'une des principales raisons pour laquelle on n'arrive pas à franchir les étapes nécessaires à l'atteinte de la concentration. On ne l'atteint pas du fait que le Jing n'est jamais en quantité suffisante. Maintenant qu'on sait cela, on peut aussi comprendre pourquoi beaucoup de gens s'entraînent à devenir psychiques ou à avoir des expériences hors-du-corps, mais n'atteignent jamais leur objectif.

D'un autre côté, si on retient avec succès le Jing pendant un certain temps par l'abstinence mais que l'on ne pratique pas le vide mental (pas de pensées sensuelles), alors cela ne sert à rien qu'un exercice d'abstinence et de meilleure santé. Sans le support d'un mental sain (de pensées obsédantes), même si on retient la sève on sera pas capable de grimper l'échelle spirituelle. [On a besoin et du célibat et de l'esprit libre de préoccupations sensuelles](#) pour aller vers les transmutations nécessaires au chemin spirituel.

Le célibat forcé sans mental propre est inutile, et on peut aisément voir le genre de problèmes

que cela entraîne dans les visages secs, sans joie, ridés, ou creux des moines et nonnes dans les monastères et couvents. De fait, une restrainte trop poussée de l'activité sexuelle, quand on ne cultive pas le vide mental (pensées saines ou méditation) conduit généralement à l'obsession de sexe dans la prochaine incarnation. On doit cultiver la retenue de Jing, mais on doit **se détacher du désir de relations sexuelles par la pratique de la méditation spirituelle**. C'est alors que toutes sortes de changements physiques et spirituels vont se produire. Si le mental atteint **un certain degré de liberté par rapport aux pensées sensuelles**, et que l'on pratique naturellement l'abstinence, ce type de pratique va apporter toutes sortes de bénéfices spirituels.

Les problèmes initiaux rencontrés au début du chemin spirituel portent souvent autour du problème sexuel, qui résulte de la perte de semence. Ce n'est pas que l'on devrait bloquer les désirs sexuels afin qu'ils n'arrivent pas. Mais, c'est plutôt quand ils arrivent à **savoir comment les gérer, les ignorer**, et de ne pas y faire attention. Il n'y a pas d'autre choix, c'est juste ce qu'il y a à faire et c'est pourquoi les désirs sexuels sont considérés comme un obstacle majeur sur le chemin spirituel. On doit trouver une manière de transmuter ces énergies en d'autres plus hautes forces spirituelles, et retenir l'énergie sexuelle tout le temps.

Les pensées et désirs sexuels sont des phénomènes mentaux et par le fait insaisissables, toujours en transformation. Ainsi, **on ne doit pas s'y attacher**, et on ne devrait pas les retenir car c'est la meilleure façon de les développer. Sur le chemin du spirituel, **on doit apprendre comment se libérer des attachements de type sexuels** ou autres **par la pratique des pensées saines, du vide mental, de la méditation**. La plupart sont patients une fois, 2 fois, mais s'ils ne sont pas patients plus longtemps le désir sexuel se retourne contre eux. On doit apprendre à le conquérir, le maîtriser sur le chemin du développement.

Cette tâche est **un obstacle particulièrement difficile pour les hommes sur le chemin spirituel**, mais il est plus facile à résoudre pour eux s'ils se rappellent les écritures: "**les objets sexuels sont juste de l'imagerie mentale (imagination)**, et comme les images mentales sont toutes vides, comment pourraient-elles être des objets sexuels? De toutes façons, le Jing est considéré comme matière précieuse et on ne devrait pas le disperser (inutilement). Comme le principal exercice de yoga *Hatharatnavali* le conseille, "le Jing aussi bien que le mental devraient être préservés avec effort. Taoïsme, Bouddhisme, et autres religions disent la même chose. "

Car le Jing est l'essence de vie, quand on le perd trop, on est souvent fatigué, plus souvent malade et enclin à la nervosité et a une espérance de vie diminuée. Ce sont les problèmes communs connus de la médecine chinoise et ayurvédique, et ces alertes sont réelles même si la science moderne n'a pas encore trouvé de solutions à cela.

Dans ces temps ouverts, beaucoup de gens se moquent de ces états à cause de leurs penchants sexuels personnels, mais penchant ou pas, ce sont des faits qu'on ne peut changer. Si on disperse négligemment le Jing alors on crée une situation de potentielle faiblesse envers la santé et la longévité. Toutes les écoles asiatiques le soulignent dans les études scientifiques et dans les traditions religieuses. De plus, si on perd le Jing, alors à cause de cette insuffisance on va aussi empêcher les transformations alchimiques internes qui sont nécessaires au chemin spirituel.

Comme *Swami Muktananda* le résume pour nous,
 Le fluide sexuel contient l'essence subtile du corps humain; **un corps humain complet naît d'un simple jet de semence séminale**, et il grandit avec l'aide de la force qui est à l'intérieur du fluide sexuel. Une fois que l'on comprend cela, on traite le fluide sexuel avec révérence (respect). Il contient un énorme pouvoir. **Quand il y a moins de semence dans le corps, l'esprit devient faible et se disperse facilement**. C'est pourquoi les vieux en sont pas capable d'apprendre aussi vite que les jeunes.

Le fluide sexuel est la source de santé, longévité et endurance. Bien que je sois âgé, du fait de la rétention du liquide séminal, je me sens très jeune à l'intérieur. Le fluide sexuel est notre phare, notre vigueur, notre radiance, et notre contentement. Cela donne aussi force à notre prana et à la médiation. C'est véritablement **la force du fluide sexuel qui est le pouvoir de la méditation**. Si on le garde à l'intérieur, cela donner une énorme énergie et rend plus attractif. **Si une personne conserve son liquide séminal, alors celui-ci commence à monter dans le corps**. Et dès lors il acquiert un énorme pouvoir. C'est comme les économies en banque, on devrait avoir des réserves de fluide sexuel.

Le fameux auteur Napoleon Hill, dans *Think and Grow Rich*, dit aussi:
 J'ai découvert, par analyse sur plus de 25,000 personnes, que **les hommes qui pratiquent avec succès l'abstinence, le font rarement avant l'âge de 40 ans**, et plus souvent trouvent leurs marques au-delà de 50 ans. Ce fait est si étonnant qu'il m'a poussé à l'étudier en profondeur.

Cette étude divulgue le fait que la principale raison au fait que **les hommes qui réussissent ne commencent pas cela avant l'âge de 40 ou 50 ans** est leur tendance à dissiper leurs énergies avec négligence dans l'expression de l'émotion du sexe. En effet **la majorité des hommes ne savent pas que le sexe a d'autres applications bien plus transcendantes** en importance que simplement l'expression physique. La plupart de ceux qui font cette découverte, le font après avoir perdu pas mal d'années à un moment où le sexe était prépondérant, avant l'âge de 40 à 50 ans. C'est généralement suivi par une remarquable réalisation (spirituelle).

Les vies de certains hommes de cet âge, et quelque fois même bien au-delà de 40 ans reflètent **une continuelle dissipation de leurs énergies**, qui aurait été bien plus profitable si elle s'était tournée vers d'autres centres d'intérêts. Leur puissantes émotions raffinées sont ensemencées (jetées) aux 4 vents.

Le désir d'expression sexuelle est beaucoup plus fort et la plus attractive de toutes les émotions humaines, et cette raison quand elle est attelée et transmutée en action autre que instinctive peut faire place à un grand accomplissement.

Pourquoi la plupart des hommes ne réussissent pas dans leurs efforts de développement spirituel? A cause du désir sexuel, qui est la cause de la perte du Jing. C'est pourquoi le Surangama Sutra des bouddhistes dit, "**la différence entre les gens ordinaires et les saints .. dépend seulement de l'élimination ou non du désir sexuel**". Le gros obstacle pour les hommes sur la voie spirituelle est d'arriver à contrôler leur désir sexuel, et c'est un exploit. Les désirs sexuels grandissent en fait du au développement spirituel - car il développe le CHI - qui est l'une des raisons pourquoi le Judaïsme décourage la pratique de la Kabbale pour les hommes non mariés et ceux en-dessous de 40 ans.

Comme Napoleon Hill le trouve dans son analyse de plus de 25000 cas de succès, " la principale

raison du succès des hommes entre 40 et 50 ans, est leur tendance à dissiper leurs énergies dans le sexe. "

Les femmes de leur côté, échouent dans leur tentatives spirituelles principalement à cause de la barrière de l'émotion et de l'attachement mental qui obstrue leur discernement. Elles ont plus de facilité à triompher du désir sexuel sur le chemin spirituel, mais typiquement **échouent face au besoin de détachement par rapport aux émotions.**

Pour les pratiquants males, cependant, **le premier obstacle** majeur sur le chemin spirituel **est l'attirance du sexe**. Si l'homme arrive à contrôler (se détacher) de cette sorte de cette sorte de désir, alors les énergies vitales investies dans le sexe peuvent être réorientées vers le chemin spirituel et transmutes en de hautes substances. D'un autre côté, s'il ne peut dépasser cet obstacle, il va continuer à perdre son énergie vitale et n'aura jamais aucune chance de hautes réalisations spirituelles.

Comme *Shakyamuni Buddha* le dit dans le Sutra des Forty-two Sections, De l'amour et du désir: **aucun désir n'est aussi profond que celui du sexe**. Il n'y a rien de plus fort que le désir pour le sexe. Heureusement, on le sait et on peut donc cultiver le détachement nécessaire à la capacité d'évolution spirituelle.

On peut dire ce que l'on veut sur le fait qu'on doit triompher du désir sexuel pour suivre le sentier spirituel. On peut taper du pied, crier, tempêter, nier cela ou souhaiter que cela ne soit pas vrai, mais il en est juste ainsi! L'homme doit découvrir que **le voyage héroïque vers la réalisation spirituelle requiert un certain degré de restrainte** (abstinence) et il doit comprendre que le sentier ne pourra jamais être accompli s'il reste attaché au sexe.

La première étape sur le chemin spirituel est tout simplement la pure et simple abstinence pendant une période de temps -- et c'est déjà difficile d'accomplir cette 1ière étape. Si on peut manger moins, pratiquer des exercices de respiration (pranayama) et des exercices de lâcher-prise sur le corps, alors il sera plus facile de passer cette barrière. Ce 1er obstacle est mentionné dans presque toutes les religions car la transformation du Jing en de hautes essences spirituelles est la première marche de l'échelle spirituelle, et il est très difficile de la franchir à cause de notre besoin sexuel.

Le désir pour le sexe peut trouver son origine aussi bien par l'aspect psychologique que l'aspect physique, et au début du chemin, on doit apprendre à manipuler (contrôler) toutes ces possibilités.

Bouddha ajoute que depuis des temps immémoriaux, l'individu a cultivé l'empreinte de cet attachement tout au long de ses incarnations (samsara - le cycle des renaissances-), ce qui lui rend d'autant plus difficile la tâche.

à toi mon frère, mon maître par-delà la vie physique.

publié le 23 mai 2010 21:34 par thera 2553 [mis à jour : 19 juin 2010 23:21]

Préface

Souvent, penser à la mort est en accord avec l'Enseignement du Bouddha. Pour ceux qui ont développé l'Attention à la mort, quand ils méditent, leur esprit ne va pas vagabonder deci-delà. Leur esprit va se calmer de suite du fait de leur fréquente réflexion sur la mortalité. Ces personnes vont être capable de faire de bons mérites en accord avec leur caractère. Ils obtiendront ensuite de bons résultats et bénéfiques du fait de leur naissance en tant qu'être humain.

Phra Plien Panyapapito

L'attention à la mort

A cette occasion tous moines, novices et dévots nous sommes tous assemblés dans ce hall. Nous sommes à la recherche du chemin menant à la libération de la souffrance en suivant avec joie les pas de Lord Buddha.

Avec ce but en tête, nous nous devons de faire des efforts sérieux et immédiats pour acquérir des mérites. On devrait regarder autour de soi, à droite et à gauche, et réaliser que notre vie s'écoule doucement jour après jour. La vieillesse et l'infirmité viennent vers nous chaque jour et tout le temps. Tant que nous ne faisons pas l'effort de méditer pour voir la vérité ultime, nous restons aveuglés par notre apparente jeunesse. Si nous contemplons cela avec sagesse, nous allons réaliser qu'une fois nés, nous grandissons continuellement et changeons, et nous atteindrons le stade final de la détérioration - la mort. Le sage dans son cœur, en contemplant la mort, va réaliser qu'elle est à côté de lui.

(C.Castaneda, "rappelle-toi toujours que la mort est sur ton épaule, elle est ta meilleure conseillère")

Celui qui comprend ce fait va faire de sérieux efforts pour cultiver de la vertu envers soi-même. D'un autre côté, ceux qui ne développent pas l'attention à la mort jour après jour, ni ne réalisent que la mort peut frapper chaque jour sont des gens inconscients. Ils profitent des plaisirs de la vie, pensant que leur vie va durer des jours, des mois, des années. Aussi, ils négligent d'accumuler des mérites pour eux-mêmes. Leur vie une fois terminée leur semblera bien futile. Ils n'auront été ni au temple, ni étudié le *Dhamma* ou écouté des *Dhammatalks*. Ils ne s'entraînent jamais à corriger leurs mauvaises tendances. Ils sont dans l'illusion et l'aveuglement. Ils ne connaissent pas le bon comportement et la bonne façon de pratiquer. Ils n'apprécient pas la valeur de leur vie. Ainsi, ils sont juste obsédés avec la recherche des plaisirs de la vie. C'est ce qu'on appelle être satisfait, content de soi dans les différents stages de la vie.

Quand ils sont jeunes, ils croient à tort que c'est éternel. Quand ils atteignent l'âge de maturité, ils croient à tort qu'ils sont encore forts et ne se soucient pas d'aller au temple encore. Quand ils ont 50 ou 60 ans, ils pensent à tort qu'ils ne sont pas si vieux que cela. Comme résultat, ils ne vont pas au temple, n'écoutent pas les conférences sur le *Dhamma* (l'enseignement du Bouddha), n'observent pas les préceptes et ne méditent pas. A l'âge avancé de 70.80 ou 90 ans ils disent que

leurs yeux sont trop fatigués, qu'ils n'ont plus la force de marcher et sont trop vieux pour avoir des activités au temple. Ainsi, ils ont perdu leur vie entière et perdu toute possibilité de mettre de la vertu et du respect dans leur vie. Et là, ils n'ont pas de refuge. La naissance dans la prochaine vie ne sera pas profitable.

Aussi, pour cette raison, nous devrions penser à mettre du *Dhamma* dans nos cœurs (esprits) sans prendre l'âge pour excuse. Du temps du Bouddha, Lord Buddha enseigna aux gens de ne pas se satisfaire de la vie, de ne pas être aveuglé par l'âge. Ils devraient avoir la sagesse et l'attention, et être capable d'apprendre l'enseignement du Bouddha de manière à s'accorder de la vertu et du mérite. Et alors ces personnes ne sont pas étourdis pendant leur vie car ils réalisent que la mort peut frapper chaque jour, n'importe quand, et cela est valable pour tout un chacun. Quand on réalise que la mort est si proche, on ne continue plus à profiter de la vie de manière insouciant. Au lieu de cela, on va essayer de développer la vertu et la valeur. On va s'engager dans des actions méritoires, comme donner de la nourriture aux moines, ou autres actions de ce genre et maintenir les préceptes des laïcs avec moralité et droiture.

De même, [par la méditation](#) on va faire de sérieux efforts pour pratiquer, développer, corriger et élever notre esprit pour [atteindre la paix](#) et le contentement. C'est comme cela que les personnes attentives sont.

[Quand l'esprit est en Paix et fermement concentré](#), on peut contempler comment le corps évolue après la naissance. On va ainsi apprendre que notre corps physique est fait essentiellement des [3 caractéristiques universelles de l'existence, l'impermanence, la souffrance, et le non-soi](#). Ce sont les choses auxquelles on devrait être le plus attentif et les comprendre clairement. Pour ceux qui ne l'ont pas encore compris, ils devraient apprendre à garder cette perception en tête. On peut voir qu'après la naissance, nous grandissons; d'un jeune enfant, on devient un adolescent, un adulte, un senior, une personne âgée. On devrait bien comprendre cela comme l'impermanence. On devrait s'observer méticuleusement. Depuis l'enfance, le corps a changé et est devenu ce qu'il est aujourd'hui. Qu'est-ce que cela? Est-ce la permanence? Si l'on était resté petit, alors ce serait peut être la permanence. Quand on a atteint l'âge de raison, on est ensuite devenu senior, puis âgé. La peau se ride et se relâche, les dents s'écartent et tombent, les cheveux blanchissent et deviennent gris, et cela évolue comme cela. Même voyant cela, certains ne sont pas assez sages pour réaliser qu'ils sont devenus vieux. Certains ne réalisent pas cela, même après 50, 60 ou 70 ans. Ils ne le réalisent pas. Pourquoi? Ils n'ont pas étudié les principes du Dhamma proclamés par le Bouddha. Ils sont dans l'illusion, l'aveuglement; ils profitent des plaisirs de la vie ordinaire et perdent complètement leur vie à cela. On devrait comprendre cela et le réaliser. Ou que l'on naisse, la naissance apporte son lot de souffrances. La naissance, ce n'est pas uniquement le bonheur et les choses faciles tout le temps. La souffrance causée par les maladies et les virus, les saisons chaudes et froides, la faim, la soif et la fatigue, les peines du corps physique. Parfois, on est triste, malheureux, en dépression, et on pleure. Tristesse, lamentations, obstacles sont au rendez-vous. La souffrance est naturelle et présente. Il n'y a aucun endroit au monde où on peut y échapper. Qui sur terre peut vivre sans rencontrer la souffrance physique et mentale. Personne.

Fragments d'enseignements d' Ajahn Chah

publié le 6 mai 2010 19:17 par thera 2553 [mis à jour : 12 juin 2010 22:49]

Vénérable Ajahn Chah donnait toujours ses conférences en langage simple, de la vie de tous les jours. Son but était de clarifier le Dhamma, de ne pas rendre confus ses auditeurs avec un trop plein d'informations.

Vous connaissez le bouddhisme depuis longtemps déjà et de différentes sources, surtout les moines et enseignants. Dans certains cas le Dhamma (1) est enseigné de manière si vague au point qu'il est difficile de voir comment on peut le mettre en pratique dans la vie de tous les jours. A d'autres moments, il est enseigné en termes très doctes à tel point que beaucoup de gens trouvent qu'ils est difficile de le comprendre, surtout si l'enseignement fait référence aux écritures. Pour finir, il y a un enseignement intermédiaire, ni trop vague, ni trop profond, ni trop large, ni trop ésotérique, juste comme il faut pour que l'auditeur comprenne et pratique pour retirer des bénéfices de l'enseignement. Aujourd'hui, je vais parler comme je l'ai fait par le passé à mes disciples; ces enseignements je l'espère seront bénéfiques à ceux qui m'écoutent aujourd'hui.

Celui qui veut atteindre le "Bouddha-Dhamma"

doit avoir Foi et Confiance comme base pour se lancer dans le chemin. Il doit comprendre la signification de Bouddha-Dhamma comme suit.


Bouddha: c'est celui qui a la connaissance, celui qui est pur, radiant, et qui a le coeur en paix.

Dhamma: ce sont les caractéristiques de pureté, radiance et paix qui s'élèvent de la Vertu, de la Concentration et de la Sagesse (discipline, concentration, discernement).

De plus, celui qui veut aller vers le Bouddha-Dhamma est celui qui cultive et développe Moralité, Concentration et Sagesse pour lui-meme (à l'intérieur de lui).
à suivre...

<http://www.ajahnchah.org/>

This Web-Site is dedicated to Dhamma

<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">Buddha</p> <p style="text-align: center;">the One-Who-Knows</p> <p style="text-align: center;">the one who has purity, radiance and peace in his heart</p>		<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">Dhamma</p> <p style="text-align: center;">the characteristics of purity, radiance and peace which arise from morality, concentration & wisdom</p>
--	---	---

la crémation ou le dhamma-teaching

publié le 7 juin 2010 19:19 par thera 2553 [mis à jour : 9 juin 2010 22:40]

la crémation.

lundi 7 juin 2553.

photo du révérend Rhada, photo de la SALA et d'un repas.

depuis le 4 juin, le Sayadaw (maitre de méditation) est parti sur Bangkok pour enseigner un cours intensif vipassana de 10 jours avec son "aide de camp", le révérend Vayama. il ne reste que le révérend Rhada et bibi comme moines pour [assurer les services](#). Je le seconde donc en ce moment pour le chant du matin entre 6h et 6h30, le breakfast de 6h30 à 7h, le déjeuner de 11h, et le chant du soir à 21h30. Parfois il est absent pour le chant du soir ou du matin, panne de réveil ou devoir à l'extérieur. Alors bibi assure seul le service de chant, sa fait tout drôle au bout de quelques mois d'avoir une sorte de responsabilité dans cette petite communauté monastique, et c'est sympa aussi. Il ne rate jamais un repas, car il aime bien parler à la communauté des dévots. je l'affectionne car il est la copie de mon frère, caractère et habitudes.

[Le repas de 11h](#) est le plus important. Les dévots citadins viennent en masse dans la salle de repas. C'est comme une messe. Les moines arrivent d'abord, l'un derrière l'autre, déposent leurs sandales à l'entrée de la SALA. Ils vont s'asseoir sur une estrade qui leur sert de salle à manger et aussi de lieu d'office. L'office se déroule avant chaque repas. Les dévots s'installent à partir de 10h30, leurs sandales jonchent le sol à l'extérieur de la SALA. Les nonnes et les yogis males et femelles attendent en file indienne dehors l'entrée des moines, puis c'est à leur tour d'entrer. Pendant ce temps, le révérent "principal" - en l'occurrence "Bhante" Rhada - a commencé son office.

[Cela consiste à](#) réciter avec les dévots le *Buddhanussati*, *Dhammanussati*, *Sanghanussati* (qualités du Bouddha, du Dhamma - l'enseignement-, Sangha - le groupe de moines -), puis le *Metta Sutta* - texte d'Amour inconditionnel à tous les êtres humains. Au début, les dévots soulèvent la table ou se trouve le repas des moines en signe d'offrande car les moines ne peuvent manger que ce qui est offert. Puis, après les *Nussati*, ils sont invités à faire des dons en espèces dans des enveloppes pour chaque moine et des dons en nature qui sont essentiellement des robes safran. C'est ce qu'on appelle [les 4 prérequis](#) dans le bouddhisme. Les dévots laïcs sont invités à faire preuve de générosité et de moralité en offrant les prérequis nourriture, logement, robes et médicaments.

Le moine n'a besoin de rien d'autre. [Son devoir](#) en retour de cela est de se plonger à fond dans le développement, [la culture du mental](#) à seule fin d'obtenir *Nibbana* ou l'état de non-conditionné ultime. [Cartoute la souffrance de l'individu est due à son état de conditionnement](#) de vie en vie, c'est ce qu'on appelle la co-production conditionnée des phénomènes, c'est *paticca samupada* :

l'ignorance (*avijja*) conditionne les créations mentales (*sankhara*),

les créations mentales conditionnent la conscience (*vinyana*),

Vinyana conditionne les phénomènes corps-esprit (*nama-rupa*),

Nama-rupa conditionne l'apparition des 6 sens (*salayatana*),

Salayatana conditionne le contact (*phassa*),

Phassa conditionne les sensations (*vedana*),

Vedana conditionne le désir (*thana*),

Thana conditionne l'attachement (*upadana*),
Upadana conditionne la passion (*bhava*),
Bhava conditionne la renaissance (*Jati*),
Jati conditionne naissance, vie, maladie, vieillesse, décrépitude et mort (*jaramaranama*).
 Ouf! Voilà [la chaine de co-production conditionnée](#).

[Le but du jeu](#) est d'agir sur l'un ou plusieurs des maillons de la chaine pour faire cesser ce *samsara* - *vataou* le cycle des morts et renaissances sans fin-. De manière générale, [les outils du mental](#) permettent de casser la chaine au niveau des désirs (*thana*) dans la vie courante. La vie courante impose l'utilisation des 6 portes des sens. Alors, on prend les choses comme elles viennent, mais avec ATTENTION, VIGILANCE, conscience. Ce qui permet de ne pas être emmené par le mental, mais de le contrôler. (c'est la *Guerre de l'Attention contre les pensées* - voir mon article précédent). Les bonnes pensées sont gardées et cultivées (bonté, générosité, compassion, acceptation), les mauvaises pensées (génératrices de souffrance telles désir, aversion, aveuglement et illusion) sont rejetées. Le tamisage étant fait, on va vers la Paix de l'esprit et du corps. Ceci dans la vie de tous les jours constitue la Discipline ou Moralité (*sila*) du moine mais aussi du laïc qui veut éliminer la souffrance. Cet état d'esprit est fortement aidé par la pratique régulière de la méditation *samatha* et *vipassana* qui sont les épées affûtées nécessaires pour trancher les liens du conditionnement.

Bref, après les chants et une petite méditation pour les proches et toute l'humanité, [on mange!](#) Tous ça pour dire qu'hier le révérend Rhada m'a emmené à une heure à l'extérieur à [un office de crémation](#). Un dévot est venu nous chercher en voiture, on a traversé la ville. On s'est retrouvés devant un tombeau en train de chanter.. Je n'étais pas au courant de l'affaire.. Le révérend m'a bien eu! Il ressemble en tous points à mon frère qui a quitté son corps le 20 juin 2008, le jour de mon anniversaire que je ne fête jamais! Comme pour me dire que ce moment, je m'en rappellerai désormais, car il fait partie de ma vie et de l'acceptation du temps qui passe à chaque instant. Vu *kon* est pas loin du 20 juin, je te salue mon frère bien aimé d'en bas.

[Mon frère est mon maître](#) dans cette vie et dans l'au-delà. C'est la raison pour laquelle j'ai tellement pleuré son départ. J'ai pleuré comme jamais sur sa tombe, j'avais le corps en transe de chaleur, de douleur émotionnelle, de manque d'avoir "vécu" avec lui pendant toutes les années de notre vie commune, et surtout pendant les 10 dernières années où l'on en s'est pratiquement pas vus!! J'ai pleuré encore de nombreuses fois pendant les 3 mois qui ont suivi son départ, pleuré du remords de ne pas lui avoir donné plus, de ne pas avoir été à ses côtés pour l'aider dans son chemin d'éternel révolté de la souffrance qu'impose la société aux êtres qu'il a rencontrés, en commençant par lui-même, dans [cette Guerre contre la Souffrance qu'il a entamée dès sa naissance avec pour seule arme son immense GÉNÉROSITÉ masquée](#). Je me suis un peu rattrapé en passant les 5 derniers mois ensemble à fond. Mais c'est si peu en regard de ce que j'aurai pu tout au long de notre vie. [Il est mon maître car](#) ce chemin de révolte, c'est celui que tout un chacun devrait adopter pour renouer avec [les vraies valeurs du coeur](#) qui sont l'apanage de notre être dans cette vie et au-delà.

Bon. les choses étant, cela s'est terminé par un voyage au crématoire. Comme pour mon vénéré frère Youra. Je regardais les gens pleurer leurs tripes quand le tombeau est poussé dans les flammes une dernière fois. J'ai retenu mes larmes, j'étais là en tant que moine pour les supporter et les aider à passer le cap, en toute [Vigilance](#) et pas à faiblir face aux pensées de souffrance

(*gagner la guerre du mental!*). En et au souvenir du même jour il y a 2 ans avec Youra - bien aimé frère- je leur ai témoigné mon profond respect dans le [silence](#).

Le lendemain, j'ai remercié le révérend de m'avoir emmené à cette crémation. Il savait.. C'est lui qui avait remarqué la photo de Youri dans ma chambre, et l'attachement que je lui porte. Il a voulu, sans me le dire, m'aider dans cette souffrance, mais aussi m'aider à prendre conscience de l'attachement que je lui porte et de petit à petit le laisser s'échapper par l'acceptation et compréhension de la réalité de la souffrance, de l'insatisfaction de la vie(dukkha), du caractère éphémère de la vie (l'impermanence, *anicca*) et du caractère impersonnel de la vie (*anatta*).

C'est ce qu'on appelle [un Dhamma-Teaching, une leçon de vie sur le tas](#), le propre de la saveur des enseignements du Bouddha. Chaque enseignement du Bouddha est en effet repris sous la forme d'un Sutta (ou Soutra). Un enseignement est en général une manière concrète de résoudre un problème de la vie quotidienne, en général en rapport avec la souffrance mentale ou physique. Mais pour le Bouddha, la seule manière d'intégrer est l'[expérience personnelle](#), ce qui vient de faire bibi.. ouf!

l'histoire de piou-piou..

publié le 16 juin 2010 02:53 par theria 2553 [mis à jour : 16 juin 2010 03:35]



*je passe l'après midi de dimanche avec toi piou-piou,
j'laisse tomber la médit, un peu ralbol,
une nouvelle amitié nait,
tu es tout seul, tu ne voles plus, mazouté surement!
suis avec toi, com un frère, c'est tout.*



*après un bain pour te nettoyer,
je te trouve un grand bac pour la nuit dans la chambre,
je dors mal car je me fais du souci pour toi,
t'a bien passé la nuit.. ouf
je t'apporte un bon repas à 7 hr.*



*en revenant de la marche méditative,
tu es là, tranquille, trop tranquille..
et là, les larmes me montent d'un coup,
sais pas pourquoi! t'es parti trop vite!!!
un gros chagrin qui monte tout seul,
et ki se termine sous mon nez, sous ton nez
tu m'as bien eu petit piou-piou..*



*je croyais ke la partie était gagnée,
tu m'as fait un pied de nez,
com mon frère,
peut être pour me dire com lui,
ke chacun a son chemin,
et k'aucune volonté au monde n'a à faire là-dedans,
juste d'aimer et d'accepter chaque être vivant,
sans attachement, mais avec respect.*



*je t'ai fait un petit cerceuil derrière le Bodhi Tree,
sous la terre, dans le beau sac sur cette photo.
tu es déjà bien loin, je sais
mais on a toujours son petit coeur d'artichaud..*

Vira Sadhana

publié le 18 juin 2010 23:49 par thera 2553

The Vira Sadhana

extrait de <http://www.shivashakti.com/brihad.htm>

As is the competency of the sadhaka (male practitioner) so also that of the sadhika (female practitioner). Only by this is success achieved and not in any other way, even in ten million years - Mahakalasanghita, quoted in Shakti and Shakta, Woodroffe

(This English translation of chapter 13 from the **Brihad Nila Tantra** covers meditation and the vira sadhana (heroic worship, which includes sexual intercourse) of Mahakali. It also outlines the principles of svecchacharya (the path of acting according to one's will) which is central to the Kaula school of tantra.)

Sri Bhairava said: Now I speak of the supreme mantra of Mahakali, bestowing all poesy. Listen attentively, O Maheshani. She is the primordial one, Prakriti, the beautiful woman, the primordial knower, with kalas, the Fourth, the ultimate mother, the boon giver, the desirable one, the lady of heroes, the giver of success to sadhakas.

She, the primordial one, Mahaprakriti, Kali, the true form of time, whose great mantra of all mantras is the ocean of mantra, she alone gives all success to a sadhaka who wants it. The destroyer of anxiety, giving boons, seated on a corpse, gives all desires, O Devi, and creates all marvels.

In this matter, purification of mind and determination as to defects or enmity in a mantra are unnecessary. In sadhana with this great mantra, there are no restrictions as to time, nor day, lunar mansion or obstacles caused by lunar mansions and so forth. Nor in Mahakali's sadhana is it necessary to consider guru.

Listen, Vararoha, to the all-poesy bestowing mantra. Two Hrim and two Hum, followed by three Krim and Dakshine Kalike, then pronouncing the previous bija mantras in reverse order, putting in front of it Om and Svaha last, is the mantra of twenty three syllables, the ultimately beautiful mantra. Using this king of mantras causes a person to become like Shiva, there is no doubt of it.

Bhairava is the rishi of the mantra, Ushnik is the metre, Mahakali is the Devi and Hrim is the seed. Hum is the Shakti and its application is well known. Vararoha, listen to the meditation. Reciting it gives siddhi, its practice gives the power of attraction, and it causes pashus to become viras.

I worship the greatly beautiful one, with limbs the colour of thunderclouds, who is naked and sits on the corpse of Shiva, who has three eyes and earrings made of the bones of two young handsome boys, who is garlanded with skulls and flowers. In her lower left and upper right hands she holds a man's head and a sword, her other two hands bestowing boons and banishing fear. Her hair is greatly dishevelled. Using this meditation, worship and satisfy the Paramesvari.

Listen, beautiful one, to the Gayatri, which gives all knowledge when recited. Saying Kalikayai

and vidmahe, then say shmashanavasinyai dhimahi, and then tanno ghore pracodayat. Devi, after reciting it twenty times, it is the giver of all prosperity. Recite it 20,000 times to achieve success in its preparation. Do homa of a tenth part, oblation of a tenth part of that, and abhiseka of a tenth part of that. Then feed Brahmanas. Do everything necessary within the sadhana, then dismiss Devi and throw the pot into water.

I speak now of the great ritual which bestows both the visible and the invisible. Mantras become successful using this rite, which is to be performed in the first or third watch at night, and are powerless otherwise.

O Mahesvari, do vira sadhana in a house, or elsewhere on earth. Make a small platform strewn with bunches of plantain leaves and place on this a pot smeared with vermilion. In the pot place mango shoots and wine made of khadira blossoms, as well as asvattha and badari leaves. Also place in the pot pearl, gold, silver, coral and crystal and then strive to accomplish vira sadhana.

Draw a matrika cakra, placing the pot on top of it. A mantrin should put it on a cloth, facing the northern direction. After worshipping with various substances, one should offer food, unguent, mutton and the most attractive sorts of food. Then, O Devi, offer curd to the great goddess.

Have there a young and beautiful girl, adorned with various jewels. After combing her hair, give her tambula and draw two Hrims on her breasts, Aim on or near her mouth, and draw two Klims on either side of her yoni. Drawing her towards you by her hair, caress her breasts and then place the linga into her yoni pot.

O pure smiling one. Recite the mantra 1,000 times, O sweet faced one. Dearest, one becomes accomplished by doing the rite for a week. Maheshani, recite the mantra not in the manner written of in books, but in her yoni. This brings mantra siddhi, there is no doubt of it. So, Devi, the secret thing giving all desires has been declared to you. One should not reveal it, one should never reveal it, Maheshani.

O Naganandini, at the risk of your life, never reveal it. It is the giver of all siddhi. I cannot speak of the magnificence of this mantra. Had I ten thousand million mouths and ten thousand million tongues, I could still not speak of it, O Paramesvari.

It is the most secret thing in the three worlds, very hard to obtain, the great pitha Kamarupa, giving the fruit of all desires. Maheshani, reciting in this way gives endless fruit, if, by the power of good fortune one attains this pitha. O Maheshani, after reciting the mantra there, it gives endless fruit. Bhairavi, siddhi resides in that high place (described in) this tantra, without doubt.



Objet : Le Souffle Divin

HATHA-YOGA PRADIPIKA

publié le 29 mai 2010 22:44 par thera 2553 [mis à jour : 30 mai 2010 06:17]

extrait de <http://tantra.fr/texte/HYP.htm>

(page en cours de formattage)

HATHA-YOGA PRADIPIKA

Traduction C. Tikhomiroff

Chapitre 1

- 1) Je me prosterne devant le Maître originel, Sri Adīnātha, par qui fut enseignée la science du Hatha-Yoga. Cette science glorieuse resplendit comme une échelle pour qui désire atteindre les cimes du Raja-Yoga.
 - 2) Ayant salué en son guru Nātha lui-même, le yogin Svātmarama entreprend cet exposé de la science du Hatha [uniquement en vue du Raja-Yoga](#).
 - 3) A ceux qui ne peuvent connaître le Rāja-Yoga, tous égarés qu'ils sont dans les ténèbres résultant de la multiplicité des opinions, Svātmarama dans sa compassion offre cet éclaircissement sur le Hatha-yoga.
 - 4) Cette science du Hatha, a été connue en premier lieu par Matsyendra et Goraksha. Par la grâce de cette lignée de guru, le yogin Smātmarama vint à la connaître.
 - 5) Sri Ādinātha, Matsyendra, Sābara, Anāndabhairava, Caurangi, Mina, Goraksha, Virupākṣa, Bilesaya,
 - 6) Manthānabhairava, Siddhi, [Buddha](#), Kazithadi, Korantaka, Surananda, Siddhipāda, Carpati,
 - 7) Kāneri, Pūjyapāda, Nityanātha, Niranjana, Kapāli, Bindunātha, Kakacandisvara,
 - 8) Allama, Prabhudeva, Ghodācoli, Tintini, Bhanūki, Nāradeva, Khan dakapalika,
 - 9) et tant d'autres Mahasiddha, ayant par la puissance du Hatha-yoga brisé la fêrle de la mort, se meuvent librement dans l'Univers.
- 10) Le Hatha est la cellule où trouvent un asile ceux que tourmentent toutes les formes de souffrance. Le Hatha est la tortue qui supporte l'Univers, pour ceux qui sont adonnés à toutes formes de yoga.
- 11) [La science de Hatha doit être gardée éminemment secrète par le yogin](#) désireux de perfection. Gardée secrète, elle devient effective. Divulguée, elle perd sa force.
- 12) [Le Hatha-yogin doit s'établir](#) dans un pays bien gouverné, où les lois du dharma sont appliquées, où les aumônes en nourriture abondent, en un lieu à l'abri de tout trouble, et pratiquer à l'intérieur d'une petite cellule de la dimension d'un arc, exempte de pierres, de feu et d'eau, et située [dans un endroit solitaire](#).
- 13) [La cellule](#) doit avoir une petite porte, être sans fenêtre, sans trou ni fissure, ni trop haute ni trop basse, correctement enduite d'une épaisse couche de bouse de vache, propre, absolument exempte d'insectes. L'extérieur doit être plaisant, agrémenté d'une grande salle ouverte en plein air, d'une plate-forme surélevée, et d'un puits, le tout entouré d'un mur d'enceinte. Telles sont

les caractéristiques d'une cellule de yoga décrite par les Siddha experts en Hatha-yoga.

14) Prenant place dans une telle cellule, et libre de tout souci, **il doit se consacrer exclusivement à la pratique** du yoga, **selon la voie enseignée** par son guru.

15) **Le yoga est interrompu par six obstacles** : les excès de nourriture, les efforts trop violents, **l'aloquacité**, l'adhérence à des observances spéciales, **la fréquentation des gens**, et l'instabilité.

16) Le yoga réussit grâce à six facteurs : l'énergie, la promptitude, la persévérance, la connaissance de la réalité ultime, la certitude, **l'abandon des relations avec les gens**. La non-violence, la véracité, l'honnêteté, la continence, le pardon, la constance, la compassion, la droiture, la modération dans la nourriture, et la pureté physique et morale sont **les dix Yama**. L'ascèse, le contentement, la croyance [en l'existence de la Réalité suprême et en l'autorité des *Veda*, le don, l'adoration de la divinité, l'audition de l'exposé des principes du yoga, la honte de se conduire contrairement aux injonctions des *Shashtra*, la compréhension juste, la répétition des Mantra, et l'oblation sont appelés par les experts **les dix Niyama**.

17) La prise de posture *Asana* formant le premier élément du Hatha-Yoga est décrite tout d'abord. Elle a pour résultat la fermeté de la position, la disparition de toute maladie et la légèreté physique.

18) Je vais décrire quelques *Asana* adoptés par des **Muni** tels que Vasistha et des yogin tel que Matsyendra.

Svastikasana

19) Lorsqu'on a correctement inséré la plante de chaque pied entre la cuisse et le mollet (opposés), et qu'on est bien assis, le corps droit, c'est ce qu'on appelle le Svastikasana.

Gomukhasana (Asana du mufle de vache)

20) On doit placer le talon droit du côté gauche du bas du dos et le talon gauche du côté droit du bas du dos c'est Gomukhasana, qui ressemble au mufle d'une vache.

Virasana (l'asana du héros)

21) Placer un pied sur l'une des cuisses, cette cuisse se trouvant au-dessus de l'autre pied: cela est Virasana.

Kurmasana (Asana de la tortue)

22) S'asseoir précautionneusement en comprimant l'anus avec les deux talons en ordre inverse (le talon droit du côté gauche et le talon gauche du côté droit) cons titue le Kurmasana, ainsi savent les connaisseurs du yoga.

Kukkutasana (Asana du coq)

23) Ayant pris la position de Padmasana, insérer les deux mains entre les cuisses et les mollets, et, les plaçant sur le sol, se soulever et se tenir en l'air, c'est le Kukkuuta sana.

Uttanakurmasana (Asana de la tortue renversée)

24) Lorsque, partant de la posture du Kukkutasana, on joint les mains derrière la nuque, cela devient Uta nakurmasana, ressemblant à une tortue renversée sur le dos.

Dhanurasana (Asana de l'arc)

25) Saisissant les deux gros orteils avec les deux mains, les tirer à soi jusqu'aux oreilles en bandant le corps comme un arc, s'appelle le Dhanurasana.

Matsyendrasana (1' Asana de Matsyendra)

26) Le pied droit doit être placé à la base de la cuisse gauche, et le pied gauche contre le genou

(droit), contournant le genou par l'extérieur. Que le yogin demeure dans cette position, saisissant ses pieds et le corps tourné dans la direction opposée. C'est l'Asana enseigné par Sri Matsyanâtha.

27) Cette posture de Matsyendra stimule le feu digestif, elle est l'arme puissante qui brise le cercle des maladies terribles. Sa pratique répétée confère aux hommes l'éveil de Kundalini et la stabilisation du nectar lunaire.

Pascimatanasana (Asana de l'extension dorsale)

28) Ayant étendu les deux jambes sur le sol, droites comme des bâtons, il faut saisir les deux pointes des pieds avec les bras, et posant la région du front sur les genoux, demeurer dans cette position; c'est ce qu'on nomme Pascimatasana.

29) Cet asana prééminent. Pascimatanasana. fait circuler le courant vital à l'arrière du corps dans la Shusumna Nadi: Il ranime le feu digestif, amincit le ventre, et confère la santé.

Mayurasana (Asana du paon)

30) Prenant appui sur la terre avec les deux mains, placer les coudes de chaque côté du nombril et soulever le corps dans l'espace tout en le gardant bien droit. On dénomme cette posture Mayurasana.

31) Cet Asana élimine rapidement toutes les maladies, à commencer par la dilatation de la rate et l'hydropisie, et vient à bout de tous les troubles. Il consume entièrement toute nourriture malsaine ou prise en excès, vivifie le feu digestif, et digère même les poisons mortels.

Shavasana (Asana du cadavre)

32) Etre allongé sur le sol comme un cadavre étendu sur le dos, c'est Shavasana. Cette posture dissipe la fatigue et apporte à l'esprit le repos.

33) D'entre les quatre-vingt-quatre Asana enseignés par Shiva, je choisis les quatre essentiels, et je vais les expliquer.

34) Ces quatre sont Siddhasana, Padmâsana. Simhâsana et Bhadrâsana, les meilleurs d'entre tous les Asana. Et même parmi ceux-ci, Siddhâsana, étant le plus confortable, doit être toujours pratiqué.

Siddhâsana (l'Asana parfait ou Asana des Siddha)

35) Ayant appliqué la plante de l'un des pieds contre la région périnéale, on doit placer fermement l'autre pied au-dessus de l'organe sexuel. Pressant solidement le menton contre la poitrine, on doit se tenir droit, restreindre ses sens, et regarder fixement l'espace entre les sourcils. Ceci est proclamé le Siddhasana qui ouvre de force la porte de la libération.

36) Lorsqu'on place la cheville gauche au-dessus de l'organe sexuel, et qu'on dispose par-dessus la cheville gauche l'autre cheville de la même façon, c'est ainsi le Siddhâsana.

37) Certains l'appellent Siddhâsana, d'autres la connaissent comme Vajrâsana, certains la dénomment Mukthâsana, certains encore la définissent comme Guptâsana.

38) De même qu'une alimentation mesurée est pour les Siddha le premier des Yama, et la non-violence le premier des Niyama, de même les Siddha considèrent le Siddhâsana comme le principal d'entre tous les Asana.

39) D'entre les quatre-vingt-quatre postures, Siddhâsana doit être pratiqué sans cesse, car il purifie les soixante douze mille Nadi de toute impureté.

40) Un yogin qui médite sur le Soi et mange avec modération pendant douze ans, arrive à l'accomplissement final par la pratique incessante du Siddhâsana.

41) Quel besoin des innombrables autres postures, lorsqu'on a atteint la perfection en Siddhasana, et que le souffle est soigneusement restreint par la Kevala kumbhaka ?

42) Si seulement le Siddhâsana est maîtrisé et fermement établi, sans effort, de lui-même, apparaît le stade de suspension des fonctions de l'esprit (Unmani kalâ), et les trois ligatures (Bandha) s'effectuent sans difficulté, spontanément.

43) **Il n'y a pas d'Asana qui égale Siddhasana, pas de Kumbhaka comparable à Kevala kumbhaka, pas de Mudra pareille à Khecari; et pas d'absorption de l'esprit (Laya) semblable à celle en Nâda.**

Padmasana (l'Asana du lotus)

44) Placer le pied droit sur la cuisse gauche et de la même façon le pied gauche sur la cuisse droite. Saisis sans fermement les deux gros orteils avec les mains passant par-derrrière le dos, appliquer le menton contre la poitrine et diriger le regard vers la pointe du nez. Ceci est nommé par les yogin le Padmasana, destructeur de toutes les maladies.

45) Disposer sur les cuisses les deux pieds, la plante tournée vers le haut, Au milieu des cuisses, placer les deux mains la paume vers le haut semblablement.

46) Diriger le regard vers la pointe du nez, appuyer la langue contre la racine des incisives et le menton contre la poitrine, et lentement faire monter le souffle.

47) Cela est proclamé le Padmâsana, destructeur de toute maladie, difficile à atteindre pour l'homme ordinaire, accessible seulement aux sages de ce monde.

48) Prenant bien fermement le Padmâsana, joindre les mains en forme de coupe, et enfoncer fortement le menton contre la poitrine : tout en contemplant Cela dans le cœur, on doit maintes et maintes fois pousser vers le haut l'Apâna vâyu et pousser vers le bas le Prâna inspiré. Celui qui accomplit ceci atteint par la puissance de la Sakti à un éveil incomparable.

49) Le yogin établi en Padmasana, qui a la capacité de retenir le souffle inspiré à travers les Nadî, est un homme libéré, on n'en saurait douter.

Simhasana (l'Asana du lion)

50) On doit placer les deux chevilles sous les testicules, de chaque côté de la Shivani, la cheville gauche du côté droit et la cheville droite du côté gauche.

51) Posant les mains sur les genoux, les doigts écartés. la bouche grande ouverte. l'esprit bien concentré, fixer le regard sur la pointe du nez.

52) Ceci est le Simhâsana, honoré par les héros d'entre les yogin, l'Asana excellent qui opère la coordination entre les trois Bandha.

Bhadrasana (l'Asana bénéfique)

53) Placer les deux chevilles sous les testicules, de chaque côté de la Shivani, en gardant la cheville gauche à gauche et la cheville droite à droite.

54) Saisissant fermement avec les deux mains les côtés des pieds, les tenir fixement joints l'un à l'autre. Cela devient le Bhadrâsana, destructeur de toutes les maladies.

55) Les Siddha et les yogin l'appellent le Goraksâsana. En se tenant ainsi, la fatigue ressentie dans les Asana et les Bandha est dissipée.

56) les *Asanas*, les divers types de *Kumbhaka*, la pratique des *Mudrâ*, l'écoute attentive du son intérieur (Nada-anusamdhana), ceci est l'ordre dans lequel les exercices doivent être exécutés dans le Hatha-Yoga.

57) Un disciple qui observe [le vœu de continence](#), qui est mesuré dans son alimentation, qui est un [renonçant](#), et [se consacre entièrement au yoga](#), dans l'espace d'[une année](#) devient un Siddha (atteint la perfection), il ne faut pas mettre cela en question.

58) La nourriture onctueuse et savoureuse, qui laisse [un quart de l'estomac vide](#), et qui est mangée pour la délectation de Shiva, voilà ce qu'on appelle alimentation mesurée.

59) La nourriture amère, acide, cuisante, trop salée, chaude, les légumes verts, le gruau aigre, les huiles, les grains de sésame, la moutarde, les boissons enivrantes, le poisson, la viande de chèvre et d'autres animaux, le lait caillé, le petit lait, le légume à gousse kulattha, les jujubes, les gâteaux de sésame, l'assa foetida, et l'ail, sont contre-indiqués (pour un yogin).

60) On doit connaître la nourriture qui ne convient pas (à un yogin) le repas réchauffé de la veille, qui est sec ou fade, totalement dépourvu de sel (ou trop salé), assaisonné de substances acides, la nourriture avariée, ou [un régime prédominant en légumes](#), doivent être évités.

61) Dès le début de la pratique, on doit exclure de se consacrer au feu porteur d'offrandes, aux femmes, et aux voyages. Selon la parole de [Goraksha](#): « Il faut éviter la proximité des gens malfaisants, ne plus s'occuper ni du feu sacrificiel, ni de femmes, ni de pèlerinages, renoncer aux bains de l'aube, aux jeûnes, et à tous les actes prescrits qui risquent d'être cause de souffrance pour le corps.

62) Les plus belles céréales comme le blé, le riz, l'orge le riz sastika, etc... , le lait, le beurre clarifié, le beurre frais, le sucre roux, le sucre raffiné, le miel. Le gingembre, les légumes en forme de fruits tels que le pato1aka, etc... , [les cinq légumes verts](#), le mudga et les autres variétés de lentilles, la pure eau de pluie sont recommandés pour les yogin.

63) Un yogin doit adopter une alimentation nourrissante, riche en graisses, abondante en produits laitiers, qui sustente bien les éléments constitutifs du corps, qui soit appétissante et délicieuse, mais appropriée.

64) Qu'on soit un jeune homme, un homme mûr, ou un vieillard, ou même malade et faible, on n'obtient la réalisation que par [la pratique](#), par [l'effort soutenu](#), par [une attention infatigable](#) à tous les aspects du yoga.

65) [La réalisation vient à celui qui est constamment engagé dans la pratique yogique](#). Comment vien drait-elle à l'inactif? Ce n'est pas simplement en lisant les traités que la perfection en yoga peut naître.

66) Le port d'une certaine robe ne suffit pas à procurer la réalisation, pas plus que les discours à ce sujet. C'est la mise en pratique (des méthodes du yoga) qui est la seule cause de la réalisation. C'est là la vérité pure, on ne doit pas avoir de doute.

67) Les postures, les différentes sortes de Kumbhaka, et les autres divines techniques, tout, dans la pratique du Hatha, doit être appliqué, jusqu'à ce que le [fruit du Raja-yoga](#), soit atteint.

Chapitre 2

1) Maintenant le yogin qui a dominé ses passions intérieures et qui a une alimentation équilibrées et modérée, après qu'il ait acquis la stabilité dans l'Asana, doit pratiquer selon les enseignements de son Maître le [Pranayama](#).

2) Quand la respiration est instable, le mental est instable, quand la respiration est stable, le

mental est stable et le yogin atteint l'immobilité. C'est pourquoi l'on doit maîtriser la respiration.

3) On dit qu'il y a la vie dans le corps tant qu'il y a le souffle vital; la mort correspond au départ du souffle vital: c'est pourquoi il faut enfermer le souffle vital.

4) Lorsque les Nâdi sont obstruées par des impuretés, le *Prâna* ne peut circuler dans la *Shusumna*: comment peut-on alors atteindre l'état non mental ? Comment peut-on atteindre la réalisation finale ?

5) Quand le circuit entier des Nâdi obstrués par les impuretés devient pur, alors le yogin devient expert dans le *Prânayâma*.

6) C'est pour cela que le yogin doit pratiquer constamment le *Prânayâma* avec le mental imprégné de l'élément *Sattva*, jusqu'à ce que les impuretés qui se trouvent dans la Nâdi *Shusumnâ* soient éliminées.

7) Le yogin s'étant assis en *Padmâsana* doit inspirer le *Prâna* avec la narine gauche et, après l'avoir retenu le plus longtemps possible, qu'il expire avec la narine droite.

8) Ensuite il doit inspirer lentement le *Prâna* par la narine solaire jusque dans son ventre; après avoir effectué la rétention de souffle comme il a été dit, il doit expirer par la narine lunaire.

9) Ainsi doit-on inspirer avec la narine par laquelle on vient d'expirer, puis retenir le *Prâna* le plus longtemps possible et ensuite expirer doucement par l'autre narine, sans à coup.

10) Si l'on inspire le *Prâna* par Idâ, après l'avoir retenu, on doit expirer par l'autre Nâdi. Après avoir inspiré avec Pingalâ, et avoir retenu le souffle, on doit l'expirer par la Nâdi gauche. Chez ceux qui savent se dominer et qui pratiquent continuellement de la façon prescrite l'exercice de respiration alternée à travers *Idâ* et *Pingalâ*, l'ensemble des Nâdi est purifié en trois mois.

11) CAUSE

II faut pratiquer les rétentions de souffle (dans le *Prânayâma*) quatre fois par jour: à l'aube, à midi, au crépuscule et à minuit, progressivement jusqu'à en faire 80 à chaque fois.

12) EFFETS

Cette pratique produit :

- au stade initial une grande chaleur,

- au stade intermédiaire des tremblements

- et au stade ultime elle permet d'atteindre le lieu appelé la porte de Brahmâ (Brahmârandhra) :
C'est pour cela que l'on doit contrôler le *Prâna*.

13) On doit se frotter avec la transpiration produite par cet effort: grâce à cela le corps obtient force et légèreté.

14) Au début de la pratique une nourriture riche en lait et en beurre clarifié est prescrite; Quand la pratique est bien installée cette prescription devient inutile.

15) Comme un lion, un éléphant, un tigre ne peuvent être domptés que très progressivement, de la même façon doit-on faire avec le *Prâna*, autrement il détruit celui qui le pratique.

16) Toutes les maladies disparaissent grâce au *Prânayâma* correctement exécuté. Par contre une pratique incorrecte engendre toutes sortes de maladies.

17) Le hoquet, l'essoufflement, la toux, les douleurs de tête, d'oreilles, d'yeux et d'autres maladies viennent du dérèglement du *Prana*.

18) On doit inspirer le *Prana*, l'expirer et le retenir selon la méthode correcte:
ainsi obtient-on la parfaite réalisation de ses pouvoirs.

19) Quand les *Nadis* sont nettoyées apparaissent sans aucun doute des signes extérieurs: minceur et beauté du corps.

20) En conséquence du nettoyage des *Nadis* naît la capacité de retenir son souffle à volonté, le feu digestif se ravive, le son intérieur se manifeste et la bonne santé s'installe.

21) Celui qui souffre d'un excès de graisse ou de flegme doit, avant de commencer le Prânayâma, pratiquer les six actes purificateurs; les autres n'ont pas besoin de les accomplir parce que les trois éléments sont déjà équilibrés en eux.

22) Ces six actes sont: dhauti, vasti, neti, trâtaka, nauli et kapâlabhâti.

23) Ces six actes qui sont des moyens pour purifier le corps doivent être tenus secrets; doués de qualités extraordinaires, ceux-ci sont considérés comme étant parmi les meilleures pratiques par les yogin.

Dhauti (nettoyage interne)

24) On doit avaler lentement, selon les directives du Maître, une bande d'étoffe humide longue de 15 hasta (15 mains) et large de quatre doigts ; ensuite on doit la ressortir. Cette pratique est appelée Dhauti.

25) La toux, l'essoufflement, le dérèglement de la rate, la lèpre ainsi qu'une vingtaine de maladies dues au flegme sont éliminées grâce au pouvoir du Dhauti-karman, il n'y a, là-dessus, aucun doute possible.

Vasti (lavement)

26) On se met dans l'eau jusqu'au nombril dans la posture utkatasana, on insère une canule dans l'anus ; puis on contracte le rectum et on exécute le lavement : ceci est vasti-karman.

27) Par le pouvoir de vasti-karman on peut vaincre toutes les maladies issues du vent, du feu et du flegme ; la dilatation de la rate, toutes formes de maladies abdominales et l'hydrophisie.

28) le vasti pratiqué dans l'eau pure, effectué régulièrement, améliore le fonctionnement des constituants du corps (rasa, rakta, mâmsa, meda, asthi, majjâ, sûkra), donne la beauté et détruit l'évolution de toutes affections morbides.

Neti (nettoyage des sinus)

29) On introduit un petit cordon long de 40cm, bien lubrifié, dans une narine et on le fait ressortir par la bouche : ceci est appelé Neti par les Siddha.

30) Neti purifie la tête, procure la vision divine (subtile) et élimine rapidement toutes sortes de maladies qui peuvent se manifester au dessus des épaules.

Trâtaka (nettoyage des yeux)

31) On doit fixer avec les yeux immobiles et l'esprit très concentré un petit objet jusqu'à ce que les larmes coulent : ceci est appelé par les Maîtres Trâtaka.

32) Trâtaka libère des maladies oculaires et barre la porte à l'indolence : c'est pour cela qu'il doit être tenu secret avec détermination, comme s'il était un coffret plein d'or.

Nauli (nettoyage du ventre)

33) Les épaules étant inclinées, on doit agiter le ventre de gauche à droite avec la puissance d'un tourbillon: cela est appelé Nauli par les Siddha.

34) Ce Nauli, couronnement des exercices du Hatha-Yoga, ranime le feu gastrique affaibli, augmente la puissance de la digestion, donne une joie continuelle et détruit tous les malheurs.

Kapalabhati (nettoyage du crâne)

35) Lorsque l'expiration et l'inspiration sont rapides comme un soufflet de forgeron, cette pratique est connue comme étant le Kapalabhatiqui détruit les maladies issues du flegme.

36) Après avoir éliminé l'obésité, les désordres causés par le flegme, les impuretés, etc. grâce aux six actes, il faut pratiquer le Prânayâma: alors le succès sera obtenu sans effort.

37) Toutefois certains Maîtres disent que toutes les impuretés sont détruites par le Prânayâma et ne conseillent aucune autre action.

Gajakaranî (l'acte de l'Éléphant)

38) Après avoir fait monter Apâna jusque dans l'œsophage, il faut vomir les substances contenues dans l'estomac. Ceux qui pratiquent progressivement cette technique peuvent connaître et maîtriser le circuit des Nâdi. Ceux qui sont experts en Hatha-Yoga appellent cette technique Gajakaranî.

39) Même *Brahma* et les trente dieux à cause de la terreur que leur inspirent la mort pratiquent intensément le contrôle du souffle vital: C'est pourquoi on doit pratiquer le Prânayâma.

40) **Quand le Prâna est arrêté dans le corps, quand le mental est parfaitement concentré, quand le regard se fixe dans la Shambavi, qui peut avoir peur de la mort?**

41) Quand le circuit des Nâdi est nettoyé par la pratique correcte du Prânayâma, le souffle vital pénètre aisément dans la Sushumnâ après en avoir percé l'ouverture.

42) Quand le souffle vital est entré dans cette voie du milieu le mental devient stable et paisible: cet état d'immobilité mentale est le stade appelé Manonmani.

43) Ceux qui en connaissent les règles pratiquent les différents types de Kumbhaka afin de réaliser l'état non mental. On obtient divers pouvoirs par la pratique de ces diverses Kumbhaka.

Kumbhaka bheda (les différents types de kumbhaka)

44) Les Kumbhaka sont huit: Sûryabhedana, Ujjâyin, Shitkârin, Shitali, Bhastrikâ, Bhrâmarin, Mûrcchâ et Plâvinî.

45) La fin de l'inspiration doit être suivie par le Bandha appelé Jâlandhara.

La fin de la rétention et le début de l'expiration doit être accompli avec Uddîyâna-Bandha.

46) Contractant simultanément la gorge et la partie basse du corps (périnée)
- et tirant vers le dos la région abdominale,
le Prâna peut pénétrer dans Brahmanâdi.

47) Le yogin qui tire le souffle descendant (Apâna) vers le haut
- et qui pousse le souffle montant (Prâna) à la gorge vers le bas
est libéré de la vieillesse et retrouve la vigueur d'un enfant de 16 ans.

Sûrya bhédana

48) Le yogin, s'étant mis en posture sur un siège confortable, inspire lentement l'air extérieur

avec la narine droite.

49) II retient son souffle jusqu'à la limite de ses propres capacités de sorte que le Prâna arrive jusque dans ses cheveux et au bout de ses ongles. Puis, le plus lentement possible, il doit expirer le souffle vital par sa narine gauche.

50) Sûryabhedana doit être pratiqué continuellement car il purifie la tête, détruit les malheurs issus d'un dysfonctionnement du vent ainsi que les maladies causées par les vers.

Ujjayin

51) La bouche étant fermée, on inspire lentement l'air par les deux narines, de façon à ce qu'il parcoure le corps de la gorge au cœur en produisant un son.

52) On doit retenir le Prâna pour expirer ensuite par la narine gauche. Ceci élimine les maladies de la gorge dues au flegme et augmente le feu gastrique dans tout le corps.

53) Cela aboutit à l'élimination des troubles dans les Nâdî, de l'hydropisie et des maladies qui concernent les constituants du corps (*dhâtu*). La rétention de souffle appelée Ujjâyin peut être exécutée aussi bien en étant immobile qu'en marchant.

Shitkarin

54) II faut émettre le son «Shît» avec la bouche durant l'inspiration et expirer avec les seules narines: grâce à une pratique constante (de Shitkarin) on devient un deuxième dieu de l'amour (*Kama*).

55) Celui qui pratique Shitkarin est vénéré par l'ensemble des yoginî. II est Maître de l'émission et de la résorption. Ni la faim, ni la soif, ni le sommeil, ni la paresse ne se manifeste désormais en lui.

56) Grâce à cette pratique le yogin, libéré de toutes infortunes, acquiert une puissance inouïe et devient sans aucun doute le meilleur de tous les yogin du monde.

Shitali

57) II faut inspirer l'air avec la langue, puis accomplir la rétention du souffle comme indiqué précédemment, et enfin expirer lentement l'air avec les deux narines.

58) La Kumbhaka nommée Shitali détruit complètement toutes les maladies de l'estomac, les désordres de la rate, etc., la fièvre, les crises de bile, la faim, la soif et tous venins ingérés.

Bhastrika

59) Quand on place ensemble les plantes des pieds, de la façon correcte, sur les cuisses, cela s'appelle *Padmasana* qui élimine tout empêchement.

60) Après avoir pris impeccablement *Padmasana*, le mental stabilisé, le cou et le dos parfaitement alignés, on ferme la bouche et on expire avec force par une narine.

61) Ainsi doit-on faire circuler le *Prana* dans la poitrine, la gorge, jusque dans la tête en produisant un son. Puis l'on doit inspirer l'air avec force jusque dans le lotus du cœur.

62) Ensuite on expire de nouveau, comme précédemment indiqué, et on inspire, et ainsi sans arrêt.

De la même façon que le soufflet est utilisé violemment par le forgeron,

63) de la même façon doit on faire méthodiquement avec l'air qui est dans le corps.

Quand le corps se fatigue, on doit inspirer par la narine droite.

64) On ne doit pas attendre que la cage thoracique se remplisse, et fermer puissamment les narines, sans utiliser l'index et le majeur.

65) Après avoir exécuté Kumbhaka comme il est prescrit, on expire le Prana par Ida Nadi. Ceci augmente le feu du ventre dans le corps et détruit les maladies qui ont leur origine dans la perturbation des éléments *vata, pitta et kapha*.

66) Ce *Bhastrika* est auspiceux, **il réveille rapidement Kundalini**, nettoie, donne du plaisir. II élimine le blocage de kapha qui se trouve à la base du Brahmanâdî.

67) II perce les trois nœuds (*granthi*) qui se trouvent immuablement le long de la Sushumnâ. C'est pour cette raison que ce Kumbhaka appelé *Bhastrika* doit être pratiqué sans faille.

Bhramarin

68) L'inspiration, particulièrement violente, doit produire un son similaire au bourdonnement d'une abeille mâle. L'expiration, très douce, doit produire un son pareil à celui d'une abeille femelle. Grâce à la pratique de cet exercice, béatitude et plaisir apparaissent dans la conscience des meilleurs parmi les yogin.

Murccha

69) A la fin de l'inspiration, *Jalandhara* étant fermement mis, on expire lentement: Ceci est appelé *Murccha* qui donne joie et évanouissement de l'esprit.

Plavini

70) Le yogin qui a le ventre plein de l'air qu'il a abondamment inspiré dans tout son corps flotte avec facilité sur une eau profonde, comme une feuille de lotus.

71) Le Prânayâma est connu comme triple: composé de *recaka, puraka et kumbhaka*, *kumbhaka* est considéré comme double, l'un est *sahita* et l'autre *kevala*.

72) II faut pratiquer *Sahita Kumbhaka* jusqu'à ce que l'on obtienne le succès dans Kevala Kumbhaka qui est la suspension. pleine d'aisance, du *Prana* après que inspiration ou expiration aient disparu.

73) **Kevala kumbhaka**: c'est lui seul qui doit être appelé Prânayâma.

Une fois que le yogin est devenu expert dans Kevala Kumbhaka. sans inspiration ni expiration,

74) il n'existe pour lui plus aucune chose difficile à obtenir dans les trois mondes.

Celui qui est capable. grâce à **Kevala Kumbhaka**, de retenir son souffle autant qu'il le désire,

75) atteint le stade du Raja-Yoga. il n'y a aucun doute. Grâce au Kumbhaka s'éveille **Kundalini**, grâce au réveil de Kundalini, **shusumna** est débarrassé de ce qui l'obstruait et le succès dans le Hatha-Yoga est atteint.

76) Le Raja-Yoga ne réussit pas sans le Hatha-Yoga, pas plus que le Hatha-Yoga sans le Râja-Yoga: c'est pour cela qu'on les pratique ensemble jusqu'à la réalisation finale.

77) A la fin de la rétention du souffle réalisée grâce à la *Kumbhaka* le mental doit être sans support.

En fait au moyen de cette pratique, on se hisse au niveau du Râja-Yoga.

78) Les indices du succès dans le Hatha-Yoga sont la minceur du corps, le teint lumineux, l'audition du son intérieur, une vision extrêmement claire, la santé, le contrôle du sperme, l'accroissement du feu intérieur et le nettoyage complet du circuit des Nâdî.

Chapitre 3

1) De même que le Seigneur des serpents est le soutien de la terre avec ses montagnes et ses forêts, de la même façon Kundalinî est le support de toutes les pratiques du Yoga.

2) Lorsque la belle Kundali endormie est éveillée par la grâce du Maître. à ce moment tous les chakra et les granthi sont perforés.

3) Le sentier qui était vide devient alors la voie royale du Prâna: le mental n'a plus de support et la mort cesse d'exister.

4) Shusumnâ (le Nâdî central), shûnyapadavi (le chemin des 7 vides). brahmarandra (la porte de l'absolu), mahâpatha (la grande voie).smashana (le lieu de crémation), shambhavi (celle qui donne le bonheur), madhya-mârگا (la voie du milieu) sont tous synonymes.

5) Pour cela il faut s'adonner avec force à la pratique des Mudrâ afin de réveiller la Déesse endormie à la porte de Brahmâ.

6) Mahâmudrâ, Mahâbandha, Mahâvedha. Khecari, Uddiyânabandha. Mûlabandha ainsi que le bandha appelé Jâlandhara,

7) Karani connu comme viparita, Vajroli. Shakticâlana sont les dix Mudrâ qui détruisent vieillesse et mort.

8) Ces Mudrâ révélés par Adinatha, d'origine surnaturelle, ils confèrent les huit pouvoirs du Yoga. Ils sont chéris par les Siddha et difficiles à maîtriser, même pour les êtres célestes.

9) Ils doivent être tenus impérativement secrets comme s'il s'agissait d'un coffre à bijoux. Comme on le ferait d'une relation intime avec une femme mariée. il ne faut en parler à personne. MahâMudrâ

10) On comprime le périnée avec le talon du pied gauche et, après avoir allongé devant soi la jambe droite, on saisit fermement le pied droit avec les mains.

11) Tandis que l'on fait la contraction de la gorge. il faut essayer de faire remonter le Prâna vers le haut dans Shusumnâ. Grâce à cela. tel un serpent dérangé par un coup de bâton, Kundalini se réveille et se dresse comme une baguette,

12) La Shakti enroulée s'érige subitement: à cet instant ceci entraîne pour les deux Nâdi, Idâ et Pingalâ qui sont court-circuités, un état de mort.

13) Puis on expire très lentement et sans violence. Voilà en vérité comme est décrit Mahâmudrâ par les puissants Siddha.

14) Toutes les afflictions sont détruites particulièrement les grandes causes de douleur (klesha) et la mort. C'est pour cette raison que les meilleurs parmi les sages la nomment Mahâmudrâ.

15) Après l'avoir pratiqué avec le côté lunaire du corps, il faut la pratiquer de suite avec le côté solaire. Quand on a fait un nombre de fois égal à gauche et à droite, on peut arrêter de pratiquer cette Mudrâ.

16) II n'y a plus de nourriture indiquée ou contre-indiquée pour qui la pratique. Tous les aliments ayant n'importe quelle saveur, et même sans saveur, jusqu'aux poisons les plus dangereux, sont digérés comme s'il s'agissait d'une ambrosie.

17) Les maladies de celui qui pratique Mahâmudrâ sont éliminées, à commencer par la consommation, la lèpre, la constipation, les maladies abdominales, l'indigestion.

18) Voilà comment est décrite cette Mahâmudrâ qui confère les grands Pouvoirs aux hommes. Elle doit être réellement tenue secrète et ne pas être révélée à qui que ce soit.

Mahâbandha

19) II faut placer le talon du pied gauche contre le périnée et le pied droit sur la cuisse gauche.

20) II faut alors inspirer le Prâna et appuyer fermement le menton contre la poitrine, contracter l'anus et diriger le mental dans le Nâdi central.

21) Après avoir maintenu le souffle le plus longtemps possible, il faut expirer lentement. Une fois exécuté du côté gauche, cet exercice doit être fait du côté droit.

22) Toutefois certains pensent que dans cette occasion la contraction de la gorge doit être évitée et qu'il est possible de faire Jihvâbandha qui consiste à presser la langue contre les incisives.

23) Ceci arrête le mouvement ascendant du Prâna dans tous les Nâdi (sauf Shusumnâ). Ce Mahâbandha permet sûrement d'obtenir les Siddhi.

24) C'est un moyen supérieur pour se libérer du lien produit par le lasso de la mort. II provoque l'union des trois Nâdi et permet au mental d'atteindre le Keradâ (Ajnâ chakra).

Mahaveda

25) Comme la beauté et le charme d'une femme sont vains sans un homme, ainsi Mahâmudrâ et Mahâbandha sont sans résultat s'il manque Mahâveda.

26) Le yogin assis en Mahâ-bandha. le mental bien concentré, doit faire une inspiration et arrêter fermement avec Jâlandharabandha le cours des souffles vitaux.

27) Après avoir mis les paumes de mains au sol, il frappe délicatement le sol avec les fesses. Le Prâna quitte les deux Nâdi et parcourt envibrant le canal central.

28) Ainsi se produit l'union de la Lune, du Soleil et du Feu qui donne l'immortalité. Quand l'état de mort (dans Idâ et Pingalâ) est atteint, le Prâna doit être expiré.

29) Si elle est pratiquée Mahâveda donne les Siddhi, élimine les rides, les cheveux blancs et les tremblements. C'est pour cela qu'elle est pratiquée par les meilleurs d'entre les yogin.

30) Cette triade est le grand secret qui élimine la vieillesse et la mort, augmente le feu digestif et donne les pouvoirs surnaturels, tel animan.

31) Elle doit être exécutée tous les jours. huit fois, toutes les trois heures. A chaque fois elle donne plus de puissance et élimine les obstacles. Ce premier moyen de réalisation constitué par les trois Mudrâ peut être rapide-ment maîtrisé par ceux qui ont reçu un enseignement correct.

Khéchari

32) Quand la langue retournée à l'intérieur pénètre dans la cavité du crâne et que le regard est concentré entre les sourcils, ceci est Khechari-mudrâ.

33) On allonge progressivement la langue en l'incisant, en la manipulant et en la tirant jusqu'à ce qu'elle puisse atteindre l'espace entre les sourcils. Alors Khechari est réalisée.

34) Quand on a pris une lame polie, propre et assez coupante comme la feuille du snubî. on entaille avec prudence le frein qui se trouve sous la langue sur la dimension d'un cheveu.

35) Il faut ensuite appliquer sur la coupure du sel gemme et du myrobolan jaune en poudre. Au bout de sept jours il faut de nouveau tailler de l'épaisseur d'un cheveu.

36) II faut faire cela correctement et régulièrement pendant six mois. A la fin des six mois le frein de la langue est coupé.

37) Après avoir retourné la langue vers l'intérieur, il convient de l'appliquer sur les trois Nâdî: ceci est Khechari-mudrâ. appelée également Vyoma-chakra.

38) Le yogin qui peut rester ainsi la langue tournée vers le haut durant la moitié d'un Kshana. évite les poisons, les maladies. la mort. la vieillesse.

39) Pour celui qui connaît Khechari-mudrâ il n'y a plus ni maladie, ni mort, ni fatigue. ni sommeil, ni faim, ni soif, ni torpeur.

40) Celui qui connaît Khechari-mudrâ n'est plus oppressé par les maladies. n'est plus concerné par le Karma, n'est plus emprisonné par le temps.

41) Cette Mudrâ est appelée Khechari par les sages parce que le mental se meut dans l'espace entre les sourcils et que la langue a atteint cet espace.

42) Le sperme du yogin qui a scellé la partie supérieure du palais avec la Khechari ne se répand plus, même s'il est caressé par une jeune femme pleine de désir.

43) Même si le sperme se met en branle et qu'il a déjà bougé dans les testicules, il peut être encore arrêté par la Yoni-Mudrâ et aspiré avec puissance pour prendre le courant ascendant. (Urdhvaretas)

44) Un tel Maître en Yoga, qui peut rester immobile avec la langue toulée vers le haut. Et qui peut boire le Soma, peut sans aucun doute vaincre la mort au bout d'une quinzaine de jours.

45) Le yogin dont le corps est saturé par le nectar lunaire devient éternel. Même s'il est mordu par takshaka en personne, le poison ne peut seréprendre en lui.

46) Tout comme le feu n'abandonne pas le combustible, ni la flamme la mèche imbibée d'huile, ainsi la conscience incarnée ne lâche pas le corps plein de cette ambrosie lunaire.

47) Celui qui se nourrit régulièrement de viande de vache et boit la liqueur divine, je le considère comme un homme de haute lignée. Les autresgâchent leurs origines.

48) Le mot «vache» signifie la langue et son positionnement dans la partie postérieure du palais signifie «se nourrir de viande de vache». Ceci enlève les obstacles.

49) La «liqueur divine» est cette essence distillée par la lune qui est produite directement par la chaleur qui vient de l'insertion de la langue au fond du palais.

50) Si la langue touche constamment cette grotte qu'est le fond du palais. faisant ainsi couler la liqueur d'immortalité, elle expérimentera le goût salé, amer, acide, lacté. sucré, et celui comparable au beurre clarifié. Ceci guérit des maladies. détruit la vieillesse, protège de toute agression armée, donne immortalité. les huit Siddhi ainsi que celui de fasciner les jeunes filles célestes aux formes parfaites.

51) La bouche positionnée en hauteur et la langue fermant la grotte du palais, le yogin qui médite sur la superbe Shakti et qui boit la liqueur lunaire composée de cette onde qui coule goutte à goutte de la tête vers le lotus à seize pétales, libérée grâce au Prâna, par la puissancemême du Hatha-Yoga, est délivré des maladies et vit très longtemps avec un corps lumineux et beau comme la tige d'un lotus.

52) Une grotte couverte de neige se trouve au sommet du mont Meru. Les sages affirment que la Réalité s'y trouve. Celle-ci est la source des tous les courants descendants. Le nectar suprême, essence du corps, s'échappe de la Lune ce qui produit la mort pour les êtres humain. II faut donc l'immobiliser avec ce moyen merveilleux parce que d'aucune autre façon on ne peut obtenir la perfection du corps.

53) Cette grotte est le point de confluence des cinq énergies qui procurent la connaissance. Dans la pureté de ce vide se trouve la Khechari.

54) II y a une seule vibration à l'origine de la création; un seul Mudrâ, la Khechari; une unique conscience qui est sans support; un seul état. le Manomani (non-mental).

Uddiyana-bandha

55) Uddiyâna est ainsi appelé par les yogin parce que grâce à lui le Prâna, après qu'il soit

immobilisé. s'élève le long de la Shusumnâ.

56) Parce que le grand oiseau est prêt à s'envoler, le Bandha qui va maintenant être décrit se nomme Uddiyâna.

57) Attirer l'abdomen qui se trouve sous le nombril vers l'intérieur, contre la colonne vertébrale: voilà Uddiyâna-bandha qui. tel le lion. vainc l'éléphant de la mort.

58) Lorsque Uddiyâna est enseigné par un Maître il se réalise toujours naturellement. Celui qui le pratique sans arrêt, même s'il est vieux, redevient jeune.

59) Le yogin doit rétracter vers l'intérieur avec violence la région supérieure et inférieure du nombril. Qui pratique cela pendant six mois vainc sans aucun doute la mort.

60) Uddiyâna est le Bandha le plus important. Lorsque Uddiyâna-bandha est maîtrisé, la libération a lieu spontanément.

Mûla-bandha

61) En pressant les talons sur le périnée, on contracte l'anus en tirant Apâna vers le haut: ceci est nommé Mûla-bandha.

62) Ou bien on force Apâna - qui a un cours descendant - à aller vers le haut grâce à la contraction: ceci est appelé par les yogin, Mulâ-bandha.

63) Après avoir serré l'anus avec les talons on doit comprimer avec puissance et à maintes reprises le Prâna, jusqu'à ce que le souffle vital aille vers le haut.

64) Quand Prâna et Apâna, Nâda et Bindu, sont unifiés grâce à Mûla-bandha, on peut atteindre la perfection absolue du Yoga, il n'y a aucun doute.

65) Grâce à l'union entre Prâna et Apâna on obtient une diminution de l'urine et des excréments. Avec une pratique continuelle de Mûla-bandha, même celui qui est vieux redeviendra jeune.

66) L'Apâna, après avoir pris un cours ascendant, rejoint la région du feu. Alors la pointe de la flamme, pénétrée par le souffle vital, rentre en expansion.

67) Quant Apâna et le feu réunis atteignent le Prâna, chaud de nature, un feu particulièrement brûlant se développe alors dans le corps.

68) Surchauffée par cela, la Kundalini endormie se réveille entièrement. Elle se redresse en sifflant à la manière réelle d'un serpent heurté par un bâton.

69) De la même façon que le serpent rentre ensuite dans son trou, Kundalini pénètre dans Shusumnâ-nâdi. Voilà pourquoi les yogin doivent pratiquer jours et nuits Mûla-bandha.

Jalandhara-bandha

70) On contracte la gorge en pressant solidement le menton contre la poitrine. Ce Bandha, destructeur de la vieillesse et de la mort, est appelé Jâlandhara.

71) Ainsi est bloqué le filet des Nâdi et l'écoulement descendant de la liqueur qui vient, goutte à goutte, de la voûte céleste. Ce Bandha qui élimine tous les troubles de la gorge est dit Jâlandhara.

72) Grâce à l'exécution de Jâlandhara-bandha qui est caractérisé par la contraction de la gorge, Amrita ne tombe plus dans le feu du ventre et Prâna devient calme.

73) Avec la contraction déterminée de la gorge les deux Nâdi se ferment puissamment. On doit savoir que cette contraction est identique au Chakra du milieu qui contrôle les seize Adhâra.

74) Après avoir correctement contracté le périnée, on fait Uddîyâna-bandha. Ayant ainsi bloqué Idâ et Pingalâ, on peut faire monter le Prâna le long de la colonne vertébrale.

75) Grâce à cela le Prâna devient stable et c'est pour cela que ne surviennent plus la maladie, la vieillesse et la mort.

76) Ceux-ci sont les trois meilleurs Bandha, pratiqués par ceux qui ont des pouvoirs. Les yogin savent que ce sont les moyens pour obtenir la réussite dans toutes les pratiques du Hatha-Yoga.

77) Quels que soient les fluides qui coulent de la Lune à l'aspect merveilleux, tous seront dévorés par le Soleil. C'est la raison pour laquelle le corps s'use.

78) Il existe pourtant un excellent moyen pour abuser la bouche du Soleil. Celui-ci ne peut être appris même par l'intermédiaire d'innombrables textes sacrés mais seulement par l'enseignement du Maître.

79) Pour qui met son ventre en haut et son palais en bas, le Soleil se trouve en hauteur et la Lune en contre bas. Ceci, qui est dit position inversée, ne peut être appris que par l'enseignement du Maître.

80) Celui qui fait ce geste tous les jours voit son feu digestif ravivé et il est nécessaire de préparer une grande quantité de nourriture pour un tel pratiquant.

81) S'il a peu de nourriture, le feu digestif la consumera en peu de temps. Le premier jour il doit rester les pieds en l'air et la tête en bas pour quelques instants seulement.

82) Puis, jour après jour, on doit le pratiquer un peu plus. Après six mois les rides et les cheveux blancs disparaissent. Celui qui peut le pratiquer trois heures tous les jours vainc la mort.

Vajroli

83) Celui qui connaît bien Vajroli, même s'il agit selon ses envies sans suivre les prescriptions du

Yoga, celui-ci est un yogin, réceptacle des Siddhi.

84) Pour cela, je dirai les deux choses difficiles à obtenir pour quiconque: une c'est le lait, l'autre c'est une femme qui soit soumise à sa volonté.

85) Une homme ou une femme qui pratiquent correctement avec le sexe une contraction progressive vers le haut, atteignent la perfection dans Vajroli.

86) En utilisant un tube adéquat, on souffle avec précaution et graduellement dans l'urètre, de façon à libérer le passage pour l'air.

87) Par la répétition de cette pratique on peut faire remonter le sperme qui serait dans le lieu des délices féminins. On peut ainsi préserver sa propre énergie qui a commencé à bouger en la faisant remonter.

88) Le connaisseur du Yoga qui préserve son sperme vainc la mort. La mort vient de l'émission du Bindu, la vie de la rétention du sperme.

89) Des odeurs voluptueuses émanent du corps du yogin qui retient son sperme. Tant que le Bindu est immobile dans le corps quelle raison y-a-t-il d'avoir peur de la mort ?

90) Chez les hommes le sperme dépend du mental et la vie du sperme. C'est la raison pour laquelle il faut contrôler avec force le sperme et le mental.

91) Celui qui connaît le Yoga, par la pratique intense de Vajroli, doit faire remonter son sperme avec son sexe. Ainsi préserve-t-il sa propre énergie et celle de sa compagne.

Sahajoli

92) Sahajoli et Amaroli sont deux types de Vajroli qui ont des résultats identiques. Il faut mélanger à de l'eau de la cendre consacrée et de la bouse de vache.

93) Après avoir pratiqué l'union sexuelle selon la méthode de la Vajroli, dès qu'ils ont fini. l'homme et la femme. encore sous le charme de l'état de félicité. doivent masser leur splendide sexe avec ce mélange.

94) Ceci est nommé Sahajoli. pratique que les yogin doivent connaître comme efficace et bénéfique, qui donne la libération grâce à l'unification produite par le plaisir sexuel.

95) Cette pratique réussit seulement avec ceux qui en ont une parfaite maîtrise, qui sont résolus, qui voient la Réalité. qui sont libérés de l'égoïsme et non avec ceux qui sont avides.

Amaroli

96) Que l'on jette le premier flux du sperme à cause de son excès de bile et le dernier qui n'a plus de substance pour ne garder que la partie du milieu qui est fraîche. Voilà l'Amaroli prisé par les Khanda-Kâpâlîka.

97) Boire régulièrement le nectar d'immortalité en l'aspirant chaque jour du milieu de la région nasale et pratiquer correctement Vajroli est également appelé Amaroli.

98) Le fluide lunaire qui circule grâce à cette pratique doit être unit à la puissance de la conscience et maintenu dans la partie supérieure du corps. Ceci développe la vision absolue.

99) Si la femme, grâce à la maîtrise acquise par une pratique correcte, arrive à aspirer le sperme de l'homme tout en préservant sa propre énergie sexuelle par le moyen de Vajroli, elle est reconnue comme une vraie Yogini.

100) Elle ne perd sans aucun doute la moindre parcelle de son énergie sexuelle et dans son corps la résonance (Nâdâ) est devenu Bindu.

101) Ce Bindu et cette énergie sexuelle, après qu'ils se soient unis et stabilisés dans son propre corps grâce à la pratique continue de Vajroli, procurent tous les Siddhi.

102) Celle qui préserve son énergie sexuelle avec la contraction vers le haut est assurément une Yogini. Elle connaît le passé, le futur et a obligatoirement la capacité de se mouvoir dans l'espace.

103) Grâce à la pratique ininterrompue de Vajroli on obtient la perfection du corps. Cette pratique confère tous les mérites et aboutit à la libération en jouissant aussi du plaisir.

Shakticâlana

104) Kutilangi, Kundalini. Bhujangî, Shakti. Ishvari. Kundalî. Arundhati sont tous des synonymes.

105) Comme quelqu'un ouvre une porte avec une clé en utilisant la force, de la même façon avec le Hatha-Yoga. grâce à Kundalini, le yogindéverrouille la porte de la libération.

106) La Suprême Déesse est endormie. Avec sa tête elle ferme l'ouverture du chemin à travers lequel la résidence de Brahmâ - libre de toutesouffrance - doit être atteinte.

107) La Shakti Kundali est endormie au dessous du Kanda, il en est ainsi, soit pour la libération du Yogî. soit pour l'esclavage de l'ignorant. Qui le sait connaît le Yoga.

108) La Kundalî est décrite par tout le monde comme enroulée à la façon du serpent. Celui qui met en mouvement cette Shakti est libéré, il n'y a aucun doute.

109) II faut s'emparer avec violence de cette jeune veuve ascétique qui se trouve entre Gangâ et Yamunâ. Cela conduit à la demeure suprême de Vishnu.

110) Idâ est le vénérable Gange (Gangâ). Pingalâ est là rivière Yamunâ. La jeune veuve qui se trouve entre Idâ et Pingalâ est Kundalini.

111) II faut réveiller ce serpent endormi en le saisissant par la queue. Après avoir abandonné son

sommeil grâce aux pratiques du Hatha-Yoga la Shakti fuse vers le haut.

112) Matin et soir par mouvements circulaires, il faut agiter ce serpent qui demeure là, pendant environ une heure et demi, l'ayant saisie par la méthode du Paridhâna, après avoir inspiré par le Nâdi solaire.

113) Le Kanda mesure douze doigts en hauteur et quatre en largeur. On dit qu'il est doux, blanc et ayant l'apparence d'une étoffe enveloppante.

114) Se tenant en Vajrâsana, on saisit fermement les pieds avec les mains. Le Kanda se trouve alors près des chevilles et doit être pressé contre elles.

115) Le yogin, assis en Vajrâsana, après avoir fait bouger Kundaî, devra enchaîner immédiatement après le Bhastrikâ pour réveiller dans l'instant Kundaî.

116) Celui qui fait la contraction du Soleil et qui met en mouvement Kundaî ne doit pas avoir peur de la mort, quand bien même tomberait-il entre ses griffes.

117) Ainsi il faut qu'elle soit agitée sans appréhension durant deux Muhûrta. Dès qu'elle a pénétré un peu dans Shusumnâ il faut la tirer vers le haut.

118) Grâce à cela Kundalinî libère obligatoirement la bouche de la Shusumnâ et ainsi le Prâna peut-il y pénétrer spontanément.

119) Voilà pourquoi il faut secouer continuellement Arundhatî tranquillement endormie. La mise en action de son mouvement est la cause réelle par laquelle le yogin est libéré des maladies.

120) Le yogin qui met en route la Shakti détient les Siddhi. Quel besoin a-t-il d'autres discours. Il se défait de la mort comme si c'était un jeu.

121) Le yogin qui observe constamment la maîtrise sexuelle et la nourriture conseillée en quantité modérée, grâce à la pratique continue de l'ébranlement de Kundalinî obtient le succès au bout d'un cycle d'une quarantaine de jours.

122) Après avoir mis en mouvement la Kundalinî, il est conseillé de pratiquer le Bhastrikâ. Comment pourrait-il y avoir peur de la mort pour le disciple qui pratique sans arrêt cette méthode ?

123) Pour remuer les impuretés des 72 000 Nâdî, quel autre moyen de purification existe-t-il si ce n'est de continuer la pratique de l'ébranlement de Kundalinî ?

124) Le Nâdî central du yogin devient droite grâce à une ferme et continue pratique des Asana, du Prânayâma et des Mudrâ.

125) A ceux qui se sont libérés du sommeil par cette pratique assidue et qui ont le mental arrêté grâce au Samâdhi, Shambhavî et les autres Mudrâ accordent une réalisation parfaite.

126) Sans le Rajâ-Yoga la terre ne brille plus, sans le Rajâ-Yoga la nuit est inutile, sans le Rajâ-Yoga les Mudrâ. pourtant si merveilleux, ne resplendissent pas.

127) C'est avec le mental concentré que l'on doit s'adonner à toutes les pratiques concernant le Prâna. Le sage ne doit pas laisser vagabonder ailleurs le flux mental.

128) Ainsi ont été exposées par Adinâtha Shambu les dix Mudrâ. Chacune d'elles amènent de grands pouvoirs à qui possède la maîtrise du soi.

129) Celui qui transmet l'enseignement des Mudrâ selon la tradition de l'enseignement de Maître à disciple, celui-ci en vérité est un grand Guru, un Maître spirituel. Il est l'Absolu personnifié.

130) Celui qui est complètement absorbé dans l'enseignement de son Maître, qui est profondément concentré sur la pratique des Mudrâ, acquiert le pouvoir de jouer avec la mort ainsi que tous les autres pouvoirs surnaturels à commencer par celui de devenir aussi petit qu'un atome.

Chapitre 4

1) Hommage à Shiva, le Maître, source de Nâda, Bindu et Kalâ. Celui qui se donne entièrement à lui atteint l'état libre et lumineux.

2) Maintenant je vais expliquer la méthode supérieure qui permet d'atteindre le Samâdhi, celle qui permet de dépasser la mort, qui conduit à la félicité et procure la suprême béatitude du Brahman.

3) Râja-yoga, Samâdhi, Unmanî (état au-delà du mental), Manonmanî (abandon du mental), Amaratva (immortalité), Laya (résorption intérieure), tattva (réalité), Shûnyâshûnya (vide pur et non vide), Para-pada (lieu suprême), 4) Amanaska (arrêt du mental), Advaita (non dualité), Nirâlamba (état sans support), Niranjana (état lumineux), Jîvanmukti (libéré vivant), Sahaja (état spontané) et Turya (quatrième état au-delà la veille, le rêve et le sommeil), sont tous des mots synonymes.

4) De la même façon que le sel dans l'eau devient une seule et même chose avec l'eau au moment de leur union, quand l'Atman et le Manas fusionnent se produit le Samâdhi.

6) Quand le souffle a disparu et que le mental est absorbé, immobile à l'intérieur, une unité de vibration -s'apparentant à une saveur unique et immobile - se produit: elle est appelée Samâdhi.

7) Cette immobilité, cette union entre le Soi Universel et le Soi Individuel qui éclôt quand se produit la cessation de toutes les activités mentales est nommée Samâdhi.

8) Qui connaît en vérité l'immensité du Râja-yoga ? La connaissance, la libération, les pouvoirs surnaturels et l'immobilité sont acquis grâce au travail avec le Maître.

9) Sans l'amour du Maître il est difficile de renoncer à l'attachement sensoriel, de réaliser la vision de la Réalité et d'atteindre l'état de spontanéité naturelle.

- 10) Lorsque la Déesse Kundalini a été éveillée par différentes postures et divers gestes ou arrêts de souffle, alors l'énergie subtile de la respiration à son tour se dissout dans le Grand Vide (Brahmarandhra, la porte de l'Absolu).
- 11) L'état spontané est atteint sans effort par le yogin qui a renoncé au devenir et qui a éveillé en lui la Shakti.
- 12) Quand le Prâna perce la Shusumnâ et que le mental se dissout dans le Vide, alors celui qui connaît le Yoga atteint le Non-faire.
- 13) Ô immortel je te salue, Toi qui a même vaincu le Temps Dévoreur dans la gueule de qui tout cet Univers ainsi que l'ensemble de tout ce qui existe, mobile et Immobile, est englouti.
- 14) Quant la pensée est immobile et que le Prâna coule dans la Shusumnâ, alors se réalisent Amaroli, Vajroli et Sahajolî.
- 15) Comment la connaissance peut-elle surgir dans le manas tant que le Prâna bouge et que le mental n'est pas immobile ? Seul l'homme qui amène Prâna et manas à se dissoudre atteint la libération.
- 16) Le yogin doit toujours se tenir dans un lieu adapté à son mode de vie. Ensuite, lorsqu'il a appris à ouvrir la Shusumnâ et à y conduire le Prâna, Il doit l'amener à la dissolution dans le Brahmarandhra.
- 17) Le Soleil et la Lune délimitent le temps, formé des jours et des nuits. Shushumnâ dévore le Temps. Voilà le Secret.
- 18) Les 72 000 portes de la cage sont les Nâdi. Shusumnâ est la Shambhavi-Shakti, tandis que les autres Nâdi sont inutiles.
- 19) Quant on obtient la connaissance absolue et donc le contrôle de l'énergie du souffle, après avoir éveillé Kundalini en même temps que le feu intérieur du ventre, on fait pénétrer cette énergie du souffle vital dans la Shusurnnâ sans que plus rien ne l'obstrue.
- 20) Manonmani est réalisée lorsque cette énergie du souffle vital circule librement dans Shusumnâ. Si c'est le cas toutes les autres pratiques deviennent vaines pour le yogin.
- 21) Celui qui a immobilisé le souffle a également immobilisé le mental. Celui qui a immobilisé le mental a également immobilisé le souffle.
- 22) Le mental fonctionne grâce à deux causes: les Vâsanâ et le Prâna. Quand l'un des deux ne fonctionne plus, tous les deux s'immobilisent.
- 23) Dans le point où le mental s'absorbe se dissout le souffle. Dans le point où se dissout le souffle le mental s'absorbe.
- 24) Manas et Prâna sont unis comme l'eau et le lait le sont, et leurs mouvements sont égaux. Où

est le souffle, le mental est en activité; où est le mental, le souffle est en activité.

25) Quand l'activité de l'un des deux devient nulle, celle de l'autre devient nulle également. Quant l'un des deux est activé, l'autre aussi. Tant qu'ils sont en mouvement il en est de même de l'activité des organes d'action et de connaissance. Lorsque Manas et Prâna sont immobilisés, l'état de libération peut survenir.

26) L'instabilité est la qualité essentielle commune au mercure (la pensée) et à Manas. Quant la pensée (le mercure) a été fixé et que le Manas est fermement immobilisé, il n'y a rien sur terre que l'on ne puisse réaliser.

27) Ô Pârvati, lorsque le mental et le souffle vital se sont évanouis toute forme de maladie l'est également. Morts (Manas et Prâna) ils permettent une nouvelle vie (celle de l'éveillé, le deux fois né). Ainsi bloqués ils donnent le pouvoir de se mouvoir dans l'espace.

28) Quant Manas atteint l'arrêt, Prâna fait de même: grâce à cela le sperme lui-même (Bindu) atteint l'immobilité. L'énergie sexuelle maîtrisée, ce Bindu génère une énergie purifiée qui assure une parfaite santé dans le corps.

29) Manas est le Maître des sens et le souffle vital est le Maître de Manas. La résorption Intérieure - Laya - est le Maître de Prâna. Celle-ci (laya) dépend du son primordial (Nâda).

30) Que, selon les points de vue, cette résorption à l'intérieur de soi puisse être appelée ou non délivrance (Moksha) l'évanouissement de manas et de Prâna n'en confère pas moins une béatitude indescriptible.

31) Quant l'inspiration et l'expiration ont cessé et que les perceptions sensorielles ont complètement disparu, que le corps et le mental sont absolument immobiles, alors le yogin peut atteindre la Résorption (laya).

32) Quant toutes les productions mentales ont été arrêtées et qu'il n'y a plus trace d'aucune activité, une dissolution indescriptible surgit, compréhensible uniquement pour qui l'a expérimentée, inexprimable en mots.

33) Le manas devient ce sur quoi l'on se concentre. La Nature éternelle (Prakriti) de qui proviennent les éléments et les sens ainsi que Shakti qui anime les êtres vivants, toutes deux se dissolvent également dans Cela qui est sans marque distinctive. 34) On s'écrie: "Laya ! Laya !". Mais quelle est la caractéristique de laya ? Laya est l'oubli de toutes les impressions sensorielles dû à l'arrêt des pensées (Vâsanâ).

35) Les Veda, les Shâstra et les Purâna sont comme une putain. Seule la Shambhavi-mudrâ est précieuse, comme une femme modèle.

36) Diriger son attention vers un point intérieur et bien que les yeux soient ouverts les paupières doivent rester immobiles et la vision extérieure disparaître: ceci est la Shambhavi-mudrâ, inconnue des Veda et des Shâstra.

37) Quand le yogin reste ainsi, le mental et le souffle vital absorbé dans la cible intérieure, avec les yeux immobiles ouverts ou même dirigés vers le bas, le regard vers l'extérieur mais ne voyant pas, voilà en vérité ce qu'est la Shambavi-mudrâ. Lorsque celle-ci est obtenue par la grâce du Maître, se manifeste l'état de Shambhu qui est suprême Réalité indescriptible, ni comme vide ni comme non-vide.

38) Bien que les inestimables Shambhavi et Khechhari soient différentes par la position ou le point de concentration, dans l'une et dans l'autre se trouve la béatitude du mental qui se dissout dans le Vide. dont la nature propre est félicité de la Conscience.

39) Après avoir dirigé le regard vers la lumière, on soulève légèrement les sourcils et l'on concentre l'esprit comme dans la Mudrâ précédente: ceci provoque instantanément Unmanî.

40) Certains sont pris dans les pièges des doctrines traditionnelles, d'autres dans les innombrables prescriptions védiques, d'autres encore dans la logique: aucun ne connaît le moyen d'éveil.

41) Avec les yeux mi-clos, le mental stable, le regard dirigé sur la pointe du nez, celui qui parvient à la résorption de la Lune et du Soleil par l'immobilité physique et mentale atteint ce lieu illuminé, germe de toutes les causes, essence suprême, qui est la totalité, resplendissant, qui est la superbe réalité. Qui a-t-il de plus à dire ?

42) La véritable adoration du Linga ne se fait ni de jour ni de nuit, mais seulement quand le jour et la nuit ont été détruits: alors l'adoration est continue.

Khechhari

43) Quand le Prâna qui se trouve dans les Nâdi de droite et de gauche pénètre dans la voie du milieu, Khechhari-mudrâ est établie en ce lieu, il n'y a pas de doute.

44) Le vide qui se trouve au centre entre Idâ et Pingalâ dévore le Prâna. Là est établie la Khechhari-mudrâ: de nouveau c'est la vérité.

45) Au centre entre Sûrya et Chandra est un espace sans support. Cette Mudrâ établie ici dans le Vyoma-chakra s'appelle Khechhari.

46) Cette Khechhari dans laquelle coule le flot produit par la Lune est la bien aimée de Shiva lui-même. On doit accéder à la divine et incomparable Shusumnâ par son ouverture arrière et la remplir.

47) Mais il faut également remplir l'ouverture antérieure. C'est alors que la Khechhari devient stable. La Khechhari-mudrâ régulièrement pratiquée procure l'état Unmani.

48) La demeure de Shiva est entre les sourcils: c'est là que le mental est définitivement absorbé. Cet état est connu comme Turya dans lequel le temps n'existe plus.

49) On doit pratiquer Khechhari jusqu'à ce qu'on réalise le sommeil yogique. II n'y aura plus jamais

de mort pour celui qui a obtenu ce Yoga-nidrâ.

50) Après qu'il ait déconditionné le mental de chacun de ses supports, le yogin ne pense plus à rien. II se tient fermement immobile dans l'espace comme un vase immergé dans l'espace à l'intérieur et à l'extérieur.

51) Le mouvement du souffle extérieur et intérieur s'arrête, c'est une certitude. Le souffle et le mental atteignent en même temps l'immobilité dans leur cible commune.

52) Le Prâna de celui qui s'exerce jour et nuit, dans une pratique continue, à faire circuler son souffle dans la Shusumnâ finit par disparaître et par se dissoudre avec le mental dans le Brahmarandhra.

53) II faut inonder le corps de la tête aux pieds avec l'Amrita. Ainsi peut-on acquérir un corps parfait, plein de force et d'énergie. C'est de cette façon que se termine la description de la Khecharî.

54) Après avoir fixé le mental au cœur de la Shakti et conduit celle-ci dans le centre supérieur, contemplant l'esprit au moyen de l'esprit, il faut se concentrer sur le lieu suprême.

55) II faut alors placer le Soi au centre de l'Espace (khâ) et l'Espace au centre du Soi. Après avoir réalisé que tout n'est qu'Espace, II faut arrêter la pensée.

56) Vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, comme est vide une jarre dans l'espace. Plein à l'intérieur, plein à l'extérieur, comme pleine est une jarre dans l'océan.

57) II faut alors ne plus se préoccuper ni de ce qui est extérieur ni de ce qui intérieur à soi. Renonçant ainsi à toutes les pensées, il ne pense plus à quoi que ce soit.

58) L'Univers entier n'est que le fruit des projections mentales. Le jeu incessant des pensées n'est aussi que création des projections mentales. Abandonne, Ô Rama, l'intellect fait de concepts: après avoir atteint la source de toutes ces modifications mentales, tu atteindras sans nul doute l'immobilité.

59) Comme le camphre dans le feu, le sel dans l'eau, ainsi fait le mental (Manas) quand il atteint la conscience incarnée (atman) en se fondant en elle.

60) Tout ce qui est connaissable est support de connaissance et la connaissance est le Manas. Quand connaissance et connaissable sont neutralisés en même temps, la voie de la dualité n'a plus de support.

61) Tout ce qui existe, tout ce qui est mobile ou immobile, n'est qu'une vision mentale. Quand Manas atteint l'état Unmani la dualité n'est plus perceptible.

62) C'est par le renoncement de la perception de tout objet de connaissance que le mental se dissout. Quand cette dissolution se maintient l'isolement final se produit.

63) C'est comme cela qu'on été précisément décrites par les Grands Maîtres des temps passés les différentes méthodes conduisant au Samâdhi, toutes basées sur leurs propres expériences.

64) Salut à toi Shusumnâ, à toi Kundalinî, au nectar lunaire, à Manonmanî, à Mahâshakti, qui êtes la source de la conscience.

65) Nous allons maintenant décrire la méditation sur le son intérieur, enseignée par Goraksha, qui est accessible même pour ceux qui sont dans la confusion et qui sont incapables d'appréhender ce qui se cache au-delà du visible.

66) Adinâtha a enseigné un très grand nombre de méthodes, toutes efficaces, pour atteindre la résorption (Laya). De toutes, l'écoute du son intérieur (Nâda-anusandhâna) est la meilleure.

67) Le yogin, assis en Muktâsana, après qu'il a fait Shambhavi-mudrâ, doit écouter, très concentré, le son intérieur perceptible dans l'oreille droite.

68) Les oreilles, les yeux, le nez et la bouche doivent être fermés avec les mains: on entend alors un son très clair et distinct dans la Shusumnâ purifiée.

69) Pour toutes les formes de Yoga Il existe quatre stades distincts: ârambha, ghata, paricaya et nispatti.

Arambha-avasthâ stade initial:

70) Lorsque le nœud de Brahmâ (Brahmagranthi) est percé la béatitude surgit du vide et à l'intérieur du corps des tintements variés deviennent audibles ainsi que le son non-frappé (Anâhata-dhvani).

71) Quand le son commence à être perceptible dans le vide, le yogin obtient un corps divin qui devient superbe, émanant un parfum exquis et libéré de toutes les maladies. Son cœur est comblé de joie et d'énergie.

Ghata-avasthâ, stade des unions dans le souffle arrêté :

72) Dans le second stade, lorsque l'union (Prâna et Apana) est réalisée, le souffle vital pénètre dans le Chakra de la gorge. Le yogin se pétrifie dans la posture, il acquiert la connaissance et devient semblable à un dieu.

73) Ainsi, après la perforation du nœud de Vishnu, dans le vide supérieur du chakra Vishuddha surgit comme une rumeur similaire au son des timbales qui annonce la béatitude suprême.

Paricaya-avastha. stade de la connaissance:

74) Au troisième stade on entend dans l'espace du chakra Ajnâ le son du tambour appelé Mardala. Le souffle vital atteint alors le Grand-vidé (Mahâshûnya) (dans ce chakra) qui est le lieu de tous les pouvoirs (Siddhi).

75) Alors, lorsque la béatitude mentale est dépassée, une béatitude spontanée s'installe d'elle-même. Le yogin se trouve libéré de l'altération des constituants du corps, de la souffrance, de la vieillesse, de la maladie, de la faim et du sommeil.

Nispatti-avastha, stade ultime:

76) Un fois que le souffle vital a perforé le nœud de Rudra (Rudragranthi), il peut atteindre le siège de Shiva. C'est à ce stade ultime, celui de la réalisation, que surgit un son de flûte, et que résonne la note de la Vinâ.

77) Ce stade de l'unification mentale est nommé Râja-Yoga. Détenant la puissance d'émettre et de résorber son univers le yogin devient semblable à Shiva.

78) Que cet état soit ou ne soit pas la délivrance, il y a en lui une félicité continue. Celle-ci, produite par la résorption (Laya) est le fruit du Râja-Yoga.

79) Je considère que ceux qui pratiquent seulement le Haha-Yoga sans la connaissance du Râja-Yoga n'obtiendront jamais de résultats proportionnels à leurs efforts.

80) Selon ce que je sais, la méditation sur le point inter-sourcilier permet d'atteindre rapidement l'état Unmani: c'est le moyen le plus facile pour arriver au stade du Râja-Yoga. La résorption (Laya) dans le son intérieur se produit rapidement donnant ainsi une preuve convaincante.

81) Il n'y a que Gurunâtha qui connaisse la béatitude unique, au-delà des mots, qui croît dans le cœur des meilleurs yogin immergés dans le Samâdhi pendant la concentration sur le son intérieur (Nâda).

82) C'est sur ce son, que le yogin entend lorsqu'il a bouché ses oreilles avec ses mains, qu'il faut se concentrer jusqu'à ce que le mental s'immobilise.

83) Lorsque l'on se baigne continuellement dans ce son intérieur, les bruits extérieurs ne sont plus entendus. En quinze jours, le yogin qui a éliminé toutes formes de distraction atteint la félicité.

84) Pendant la phase initiale de la pratique on entend un son varié et sourd. Puis quand la pratique s'affine, on entend un son de plus en plus subtil.

85) Au début il semble que les sons viennent de la mer, d'orages impétueux, de timbales ou du tambour appelé jhaijhara. Au stade intermédiaire il semble que les sons sont produits par le tambour appelé mardala, par la conque, le gong ou le son du cor.

86) Au stade final on entend des sons qui ressemblent à des cloches, une flûte, à la vinâ ou aux

abeilles. Tels sont les différents sons audibles à l'intérieur du corps.

87) Même lorsque l'on entend des sons puissants qui ressemblent à ceux produits par des nuages d'orages, par des timbales etc., on doit chercher à appréhender en eux un son toujours plus subtil.

88) Bien que la pensée qui est de nature instable, puisse s'amuser en abandonnant un son grossier pour un son subtil ou en passant d'un son subtil à un son plus grossier, il faut tout de même qu'elle ne se dirige pas ailleurs.

89) Ou alors quel que soit le son sur lequel le mental se focalise au départ, sur celui-ci il doit se tenir stable et ensuite disparaître avec lui.

90) Comme l'abeille qui suce le nectar de la fleur ne prête pas attention à son parfum, de la même façon le mental fixé sur le son intérieur ne désire plus les objets sensoriels.

91) Ce son intérieur est le crochet capable de contrôler cet éléphant en rut qu'est le mental habitué à errer dans le jardin des objets des sens.

92) Le mental, capturé par le lien du son intérieur, devient stable: il atteint l'immobilité parfaite, tel l'oiseau aux ailes coupées.

93) Celui qui désire être un Maître absolu du Yoga, après avoir abandonné toutes les formes d'activités mentales, doit méditer uniquement sur le son intérieur, la pensée puissamment concentrée.

94) Le Nâda est le filet qui permet de capturer le cerf intérieur (le mental), il est aussi le chasseur qui tue le daim intérieur.

95) Le Nâda est le verrou qui permet de tenir immobile le cheval fou qu'est le mental. C'est pourquoi le yogin doit s'adonner continuellement à la méditation sur le Nâda.

96) Le mercure du mental (la pensée), fixé, abandonne sa mobilité grâce à la combustion engendrée par le soufre qu'est le Nâda et obtient la capacité de circuler dans l'espace qui est appelé «sans support».(Nirâlamba).

97) Grâce à l'écoute du son intérieur le mental, pris de mouvements saccadés comme un serpent, quand il a éliminé toutes autres causes et qu'il est absorbé uniquement dans ce son, atteint l'immobilité parfaite.

98) Le feu s'empare d'une bûche et disparaît avec elle une fois qu'elle s'est consumée entièrement. De la même façon le mental (Città) s'empare du son intérieur et disparaît en même temps que lui.

99) Lorsque l'organe interne est paralysé à l'image d'un daim fasciné par le son des cloches, il est facile de le mettre à mort si l'on est habile au tir à l'arc.

- 100) La résonance qui est entendue est celle du son non frappé (anâhata). A l'intérieur de ce son se trouve ce qui est à connaître (Jineya). A l'intérieur de ce qui est à connaître se trouve le Manas. C'est là où il s'immobilise, là est la demeure de Vishnu.
- 101) Tant que l'on entend le son intérieur non-frappé on se trouve dans le plan de l'espace (akâshâ). Au-delà on atteint le Brahman privé de son qui est le Soi suprême.
- 102) Toute chose qui est entendue sous la forme du son primordial est en réalité la Shakti. Ce en quoi tous les éléments universels (tattva) se dissolvent, qui est sans forme, c'est Shiva. Ainsi se termine la description de l'écoute du son intérieur.
- 103) Toutes les techniques du Hatha et du Laya sont seulement des moyens pour atteindre la réalisation du Râja-Yoga. L'homme qui a atteint le niveau du Râja-Yoga a déjoué la mort.
- 104) Le mental est la semence, le Hatha est le champ et le détachement est l'eau. Grâce à ces trois, Unmani, la liane qui exauce tous les désirs, surgit spontanément.
- 105) L'ensemble des obstacles personnels est détruit par la pratique continue de la concentration sur le Nâda. Il n'y a pas de doute que le mental et le souffle vital se fondent dans la conscience sans attribut.
- 106) Dans le stade Unmanî le yogin n'entend plus ni le son de la conque ni celui des timbales et son corps devient rigide comme un bout de bois.
- 107) Le yogin est alors libéré de tous les conditionnements de l'existence et sans pensées, il reste immobile ayant l'apparence d'un mort. Il atteint la libération, sans aucun doute.
- 108) Le yogin immergé dans le Samâdhi n'est plus dévoré par la mort, ni lié par le Karman, ni dominé par quiconque.
- 109) Le yogin immergé dans le Samâdhi n'est plus concerné ni par l'odeur, ni par la forme, ni par le toucher, ni par le son, ni par lui-même ou quelqu'un d'autre.
- 110) Celui dans lequel le mental n'est ni endormi ni éveillé, qui est libre de souvenirs et d'oubli, qui ne meurt ou ne vit est en vérité un être libéré.
- 111) Le yogin immergé dans le Samâdhi ne distingue plus ni chaud ni froid, ni douleur ni plaisir, ni honneur ni déshonneur.
- 112) Celui qui, au centre de lui-même, se trouve dans un état de veille mais semble endormi et qui n'a plus ni inspiration ni expiration, est certainement un être libéré.
- 113) Le yogin immergé en Samâdhi est invulnérable quelle que soit l'arme, aucun être incarné ne peut le vaincre et il n'est asservi ni par les mantras ni par les yantras.
- 114) Tant que le souffle vital parcourant la Shushumnâ n'a pas pénétré la porte de l'Absolu (Brahmarandra), tant que le sperme n'est pas devenu immobile grâce à l'arrêt du souffle, tant

que le mental n'a pas atteint l'état spontané grâce à la méditation, toutes les palabres sur la Connaissance ne sont que des discours faux et hypocrites.

Ici se termine le quatrième chapitre de la Hatha-yoga-pradipika composée par l'illustre yogin Svâtmarama, aussi appelé Cintamani, fils du très vénérable Sahajânanda.

Traduction; C. Tikhomiroff

asana-pranayama-pratyara

publié le 21 mai 2010 18:38 par thera 2553 [mis à jour : 21 mai 2010 19:07]

Tous ont pour but d'amener à [l'état d'Ekaggata](#), l'art de la concentration parfaite sur un point et un seul. Alors l'état d'intériorité commence.

Il se trouve que c'est le facteur primordial de l'entrée en Absorption ou Jhana (du Bouddha).

commentaire bibi.

Voici le résumé en 3 temps de la pratique méditative qui conduit au [Jhana](#), l'intériorisation des sens complète. On retrouve ici la complète similitude entre l'une des méditations bouddhiques: l'attention au souffle ou [anapanasati](#) et la méditation de Patanjali [pranayama](#).

Attention, ne prenons pas au pied de la lettre le principe qu'il faille passer 12 ans au pied d'un maître pour obtenir des résultats. Cela peut être beaucoup plus rapide si l'on y consacre 1 à 2 heures le matin et le soir. L'essentiel est de commencer une pratique personnelle, et de ne jamais l'arrêter si possible.

Ayant débuté il ya 5 ans la pratique du Pranayama, mais sans la faire de manière continue car je me suis absorbé dans divers courants spirituels chaque année. Toutefois l'Intention a toujours été fermement axée vers la recherche spirituelle. Celle-ci a trouvé son sens complet dans la pratique méditative d'Anapanasati qui est l'un des supports essentiels à l'enseignement du Bouddha, le [Dhamma](#).

extrait du site <http://www.centrejaya.org/spip.php?article166>

voir le document pdf en attachement.

chi, prana, le vent, la force de vie

publié le 8 juin 2010 16:55 par thera 2553 [mis à jour : 10 juin 2010 22:32]

Note d'intro bibi

Cet article fait suite au Jing, la semence de vie. En effet, quand on pratique l'abstinence pendant un temps relativement long (3 mois, 6 mois et plus), on emmagasine une énergie puissante qui met en route d'autres processus. Cette abstinence ne doit pas être forcée mais consentie après mure compréhension, sinon elle conduit à un état de frustration qui est souffrance et non-sens. L'accumulation du CHI et sa circulation au travers du corps est une conséquence de cette abstinence et de la pratique d'exercices respiratoires qu'ils soient contrôlés (*pranayama*), ou libre (méditation sur la respiration *anapanasati*). L'idéal est de mixer les 2 si on peut dans une méditation. Par la pratique régulière, on atteint la cessation de la respiration, du fait de trop plein de Chi.

Il se trouve que [l'article sur le Jing et celui sur le Chi correspondent complètement à l'évolution de la pratique spirituelle telle que je la vis](#) au cours du 6ième mois de retraite. Cela se traduit en ce moment par l'arrêt suspensif de la respiration au bout de 1 à 3 minutes de méditation. Et cela valide complètement l'orientation "empirique" de la pratique méditative du début juin, à savoir un mix de respiration spinale, puis quelques longues rétentions, et enfin un lâcher-prise total à la lumière et au prana.

A ce stade, les transformations internes évoluent à chaque méditation, chaque jour, chaque semaine. Mais le cap doit être gardé au moins 1 mois pour savoir la direction à prendre le mois suivant en vue du Jhana (être absorbé dans la lumière et la félicité (du corps), coupé des sens pendant plusieurs heures).

Cet état est le plus haut niveau de conscience qui permet ensuite de "pratiquer" les connaissances directes (clairvoyance, clairaudience, etc..) avec un adepte maîtrisant ces techniques.

Après le JING, voici le CHI

Le CHI, souvent dit KI ou GI, est une autre substance avec laquelle les adeptes spirituels doivent se familiariser s'ils veulent vraiment avancer sur le sentier spirituel. Le Chi est souvent traduit comme "force de vie" du corps physique ou énergie de vie. Il ya une quantité de termes utilisés pour le désigner car c'est un phénomène vraiment connu dans l'environnement des traditions religieuses.

Voici d'autres termes correspondants: pneuma, force de vie, corps étherique, force odique, force bioionique, énergie bioplasmique, orgone, élan vital, ka (égypte), mana (hawai), nefish (Jewish), baraka (Sufi), kerei (Indonesian), mungo (African), numen (Roman), munia, ki (Japanese), orenda (Iroquois), blima (Belgian Congo), wakan, ruakh, Holy Spirit, kundalini, Odyle, et bien d'autres. Tous ces termes parlent du *Chi*. La plus commune des appellations est le *prana* chez les Indiens, et "*l'élément Vent*" du corps physique chez les Bouddhistes, Yogis et Tantriques. Quand on voit "Vent" dans les écritures bouddhistes, c'est le Chi. Quand on voit prana dans la littérature Hindou ou Yogi, c'est aussi le Chi. Kundalini, aussi, est juste une forme particulière de Chi.

[Le Chi navigue à travers tout le corps physique](#), et sans chi on serait mort. En fait, quand on meurt c'est que le Chi, force de vie, se retire de la nature physique et vogue vers une autre

réalité. Au regard du process du sentier spirituel, on doit savoir que le chi navigue au travers de canaux spéciaux appelés "nadis", "mai", ou méridiens en acupuncture ou shiatsu. (médecine naturelle chinoise et japonaise)

Le corps a des milliers de canaux chi à l'intérieur desquels de nombreux nerfs, vaisseaux sanguins, canaux lymphatiques et capillaires. Les textes religieux des diverses traditions parlent de quantité de canaux, dont les scientifiques ont vérifié la présence par les outils modernes. Bien qu'un nombre important existe, seulement une douzaine ont une importance significative pour le spirituel.

Quand on parle des [méridiens d'acupuncture](#), on se réfère à la même énergie qui s'affine au fur et à mesure de la pratique spirituelle. Une grande partie du travail, dans les premiers temps consiste à [purifier l'énergie de ces méridiens afin que le chi du corps puisse circuler librement](#), et c'est seulement possible si ces canaux ne sont pas bloqués ou obstrués. Alors, l'adepte peut commencer à profiter des fruits de la pratique spirituelle.

En d'autres termes, si le Chi est purifié, les plus hauts stades d'accomplissement peuvent être atteints.

Si on peut purifier les canaux chi, alors le corps au moment de la mort va rester intact, et ne souffrira pas des rigueurs de la mort.

La raison pour laquelle il est impossible d'atteindre de hauts stades dans la pratique spirituelle quand le chi n'est pas raffiné, est que [le chi et les états mentaux sont liés](#). Si les canaux sont en mauvais état, alors la circulation du chi se fait mal et les états mentaux sont affectés en rapport. Certaines écoles spirituelles disent à leurs pratiquants de réciter des mantras qui imitent le son du chi qui coule dans les canaux de manière à calmer l'esprit et les purifier, on peut alors réellement contrôler le flux de prana par l'intermédiaire de certains canaux. Et ensuite, il est aussi possible de développer certaines formes de Yogic Kung-Fu, les pouvoirs supra-normaux. La plupart des gens qui ont des facultés psychiques ont leurs canaux chi plus ouverts que les gens ordinaires.

Un phénomène particulier qui arrive [dans les pratiques avancées](#) est que [la respiration ralentit](#), et ceci au point qu'[elle semble disparaître](#). Elle se calme de telle manière qu'on croit qu'elle a virtuellement cessé. Quand on atteint ce [stade de cessation de respiration](#), cela indique que [le corps physique est plein de chi](#). Bien que ce stade apparaisse naturellement au fil de la pratique, il n'est pas la peine de s'en soucier vu qu'il en sera ainsi seulement quand le moment sera venu. La raison pour laquelle cela arrive est d'abord parce que le chi est la réelle force du corps, et [si on se remplit de chi](#) par la pratique régulière de l'attention au souffle, alors [le besoin d'oxygène respiratoire diminue](#) en conséquence.

Si on médite correctement, le stade de la cessation de la respiration est une phase clé de la transmutation physique et spirituelle Kung-Fu, qui arrivera obligatoirement. Aussi, beaucoup d'écoles entraînent leurs adeptes dans ce sens pour aider au déclenchement de cet état. Ils utilisent particulièrement des exercices physiques et spirituels qui aident à produire ce stade obligatoire du développement spirituel. Ils font cela en pratiquant toutes sortes d'exercices respiratoires ou l'on retient la respiration, et avec une pratique continue dans l'effort de rétentions de plus en plus longues, les canaux chi du corps atteignent un haut niveau de purification.

La forme la plus classique de ces exercices respiratoires est décrite dans la Yogatattva Upanishad comme suit:

"Le corps bien droit, le yogi rend d'abord hommage à sa déité, ensuite, il ferme la narine droite qui est la source de pingala (canal chi droit, énergie masculine), de manière à inhaler l'air avec la narine gauche siège de Ida (canal chi gauche, énergie féminine), puis il retient aussi longtemps que possible le souffle, et expire lentement sans forcer à travers la narine gauche (certaines techniques utilisent l'expir violent),

Puis, il inspire de nouveau par la narine gauche cette fois, et envoie l'air dans le ventre qui se remplit progressivement.

Il effectue alors une longue rétention, et expire par la narine droite doucement, sans forcer. Enfin, il continue de cette façon, inspire d'un côté, expire de l'autre, à chaque fois avec une rétention aussi longue que possible.

Quand les canaux chi deviennent moins obstrués à force d'exercice, la force chi va être capable de traverser le corps gentiment, et il sera plus facile d'atteindre et de rester dans l'état de cessation respiratoire.

Du point de vue du processus spirituel complet, quand le Jing et le Chi sont correctement développés, alors les canaux chi s'ouvrent, les chakras se forment, et vous atteindrez un stade où vous semblerez ne plus respirer.

Aux stades avancés de la spiritualité, comme dans les formes de méditation avancée, la respiration externe semble s'arrêter.

Beaucoup de gens pensent que ce stade marque la fin du développement spirituel, en fait il n'en est rien, c'est juste le début! C'est seulement l'accomplissement initial qui marque l'établissement d'une base solide pour la suite du chemin spirituel. Quand on atteint ce stade de développement, cela signifie qu'on pratique correctement les canaux et chakras, mais ce n'est certainement pas le but ultime du sentier.

extrait de <http://www.swamij.com/breath.htm>

publié le 29 mai 2010 05:33 par thera 2553

Retention:

Causing energy to arise: There are a variety of forms of breath retention. These are very stimulating, and cause energy to awaken and arise. However, that energy needs to be trained to be used in positive ways. Otherwise the energy just becomes nervous tension.

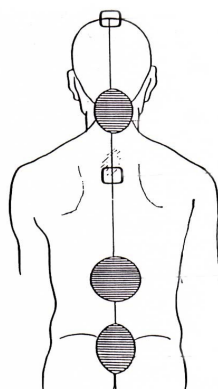
If you examine the effects of breath retention on the autonomic nervous system, you will see that it creates sympathetic arousal, or stress, unless one has advanced in their physical, emotion, and mental health to a certain point.

Preparation is essential: The key to doing breath retention is that there must be preparation. As with the vigorous breathing practices, retention is not essential. Attaining a natural slowing to a 90-second breath, with no pauses is the preparation for retention (as described in the Elongating practice below).

Les Bandhas

publié le 30 mai 2010 04:18 par thera 2553

extrait de <http://www.federationyoga.qc.ca/page-bandhas.html>



Les Bandhas & Kriyas

Les Bandhas ou contraction sont là pour dénouer les trois zones principales de tension dans le corps :
Gorge - diaphragme - périnée

Asvini- bandha

Rendons ici hommage à A. Van Lysebeth pour les avoir parfaitement expliqués et clarifiés pour tous ses élèves et transmis dans son ouvrage Pranayama.

Asvini-bandha est le mudra « de la jument ». Après avoir-expulsé son crottin, la jument dilate et contracte plusieurs fois l'anus. Asvini-bandha imite ce mouvement, c'est l'apprentissage du contrôle du sphincter anal. Ce sphincter se trouve habituelle-, ruent contracté, c'est sa position normale pour refermer l'orifice du tube digestif, il ne se relâche qu'au moment de l'excrétion. Il peut cependant se trouver dans deux autres situations : on a besoin d'aller à la selle, et l'on se trouve obligé de se retenir : C'est alors la contraction volontaire du sphincter. Ou bien, au contraire, en cas de constipation, l'effort de poussée fait saillir l'anus à l'extérieur : c'est une dilatation volontaire. Asvini est la combinaison de ces deux mouvements

Mula-bandha

C'est, avec asvini-mudra, le « bandha », la ligature, la contraction qui affecte muladhara chakra. A propos du « lotus », nous comparions l'individu à une fleur dont la colonne serait la tige, et muladhara la racine ! Muladhara est la racine de l'être humain tant sur le plan physique que sur le plan énergétique et spirituel : c'est la source de l'énergie vitale. Cette, contraction qui porte sur la zone sacrée stimule le système parasympathique pelvien. Ce plexus de première importance commande les fonctions d'excrétion grâce aux nerfs qui irradient le côlon, le rectum, l'anus, la vessie ; il commande toute la vie génitale grâce aux nerfs qui irradient les organes génitaux externes et internes.

Mula-bandha se différencie d'asvini-mudra en ceci qu'il n'y a pas ici d'alternance entre dilatation et contraction. Il s'agit seulement de contraction du sphincter anal, contraction plus poussée et plus longue. Cette contraction concerne : le muscle releveur de l'anus ; tous les muscles du

plancher pelvien et du bas-ventre pour repousser les viscères vers le sacrum, et, bien sûr, le sphincter anal externe et interne. Citons A. Van Lysebeth qui apporte une précision importante en mentionnant que : « Il y a le sphincter anal externe, qui ferme l'extrémité du tube digestif, cela tout le monde le sait. »

Uddyana Bandha

C'est une contraction de la sangle abdominale en tirant vers le haut (sangle contrôlée). A l'expir, on rentre l'abdomen et on tire vers le haut. L'effet doit aussi se sentir dans la gorge. Ce travail agit sur tous les organes internes, active la plasticité du diaphragme, a de très bon effet sur la constipation, les règles féminines, permet d'approfondir la respiration, soulage le cœur.

Jalandhara Bandha

C'est ici un travail sur la gorge et son centre énergétique (vishuda), la bandha s'effectue simplement en penchant la tête vers l'avant : menton au sternum. Cette bandha est utilisée dans la respiration Ujjay.

Nauli Kriya

Habituellement c'est la position debout, les pieds écartés d'environ 30 cm., les genoux pliés, les mains plaquées sur les cuisses et y prenant fermement appui, comme pour Uddyana Bandha. Bien maîtrisé, il se pratique en Lotus.

NAULI CENTRAL (Madhyama Nauli)

Expirer à fond, relaxer complètement la sangle abdominale et faire Uddyana. Les muscles abdominaux appartiennent à la catégorie des muscles striés qui obéissent à la volonté. Ce sont eux qui forment le pilier central qui fait saillie au centre de la cavité qu'est devenue le ventre rétracté. Maintenir ces muscles contractés aussi longtemps qu'il est possible de retenir le souffle confortablement, puis relâcher les grands droits, revenir au stade Uddyana, et enfin laisser le ventre revenir à sa position normale (non rétracté). C'est alors seulement qu'on inspire. Cela évite l'irruption brutale d'air dans les poumons. Après quelques respirations complètes, répéter à volonté.

NAULI CENTRAL, variante

Au lieu de laisser les grands droits immobiles au centre de l'abdomen, on peut les contracter durant deux secondes, les relaxer (donc revenir à Uddyana), puis refaire Nauli central durant deux secondes, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il doive interrompre pour reprendre haleine.

Le travail des Kriya du ventre est très utile :

- . Pour les problèmes d'élimination et d'énergie,
- . Pour les accouchements.



Pranayama (le souffle)

publié le 24 mai 2010 22:24 par thera 2553 [mis à jour : 25 mai 2010 05:03]

extrait de <http://laurenthasard.spaces.live.com/blog/cns!F5A309BAFAA4DA92!926.entry>

Pranayama (le souffle)

Le [pranayama](#), partie intégrante du hatha yoga, est la science de la respiration. il [agit sur le corps énergétique](#), le [pranamaya kosha](#).

Les deux sens du mot pranayama

D'après le sens étymologique, *pranayama* correspond à deux notions :

- ce terme est formé de [prana](#) (mouvement constant, [énergie vitale](#)) et yama (contrôle) : le but du pranayama est donc de maîtriser le Prana et ses manifestations physiques, les souffles d'assimilation ([prana](#)), d'excrétion ([apana](#)), de concentration ([samana](#)), d'expression ([udana](#)) et de diffusion ([vyana](#)).

Le contrôle et la manipulation des données respiratoires jouent un rôle fondamental dans cette phase que l'on appelle aussi *prana nigraha* et qui recouvre toutes les techniques de pranayama.

- on peut aussi décomposer ce mot en prana et ayama : la signification est alors une expansion du champ pranique, grâce à l'inversion des souffles prana et apana et leur union dans samana. Cette acception du pranayama est évoquée dans de nombreux textes. C'est un stade très avancé, destiné à éveiller l'énergie spirituelle ([kundalini](#)) et à provoquer un changement drastique au niveau de la conscience.

Les bases du pranayama

Les techniques que nous connaissons appartiennent à *prana nigraha*. De la respiration yogique complète à nadi sodhana, bhastrika ou kapalhati par exemple, toutes utilisent le support du souffle. [La respiration](#) est considérée comme la manifestation externe de l'énergie vitale.

Elle [possède la caractéristique remarquable d'être à la fois automatique et volontaire](#). Son fonctionnement inconscient est sous le contrôle des centres primitifs situés au niveau du bulbe rachidien. Lorsque nous développons la conscience et la maîtrise du processus respiratoire, nous plaçons cette fonction sous l'emprise du cortex cérébral.

[1 - Le premier pas est d'observer la respiration naturelle](#). On peut le faire en étant allongé ou en position assise. Cette simple observation du souffle, sans le modifier d'aucune manière, est le moyen initial qui permet d'apprendre à connaître la respiration et de [privilégier une détente physique et mentale](#). La base fondamentale du pranayama consiste à installer et à maintenir un climat de relaxation et de conscience. C'est aussi une règle d'or à tous les stades de la pratique.

Sans cela, les exercices de prana nigraha ne pourront donner des résultats positifs, ils auront tendance à générer des crispations et des difficultés. Le souffle naturel est notre plus fidèle compagnon, il nous accompagne depuis la naissance jusqu'à la mort. Nous devons rentrer en amitié avec lui et non le forcer.

Il nous faut en découvrir les aspects physiques, énergétiques et psychiques, et connaître les modifications qu'il subit du fait des tensions à différents niveaux de la personnalité. [Porter simplement son attention sur la respiration naturelle calme les émotions et le mental](#), ralentit spontanément le rythme respiratoire et harmonise le débit de l'air inspiré et expiré. Cet exercice permet de préparer le terrain dans un souci de respect et de relâchement par rapport à soi-même.

L'introduction d'un comptage des respirations naturelles amplifie les effets de cette observation, en focalisant le mental sur un temps plus long. Par ailleurs, le fait de répéter « je sais que j'inspire » pendant l'inspiration et « je sais que j'expire » pendant l'expiration accentue le rôle de témoin du souffle. Cet attribut particulier de la conscience, le [drashta](#) (l'observateur) est un élément indispensable à tout pranayama : il permet de s'adapter à chaque instant au contexte et aux possibilités immédiates du corps, notamment des poumons. Ainsi, nous pouvons toujours respecter nos capacités et éviter d'enclencher une lutte qui, à terme, s'avérera vaine ou négative.

[2 - Expérimenter l'aspect psychique de la respiration.](#) Cette étape est indispensable à une bonne compréhension du pranayama et à l'obtention d'effets durables et concluants sur notre état d'être. Pour pénétrer dans la dimension psychique du souffle, le pratiquant est amené à [associer à la respiration naturelle une circulation de la conscience](#) à certains endroits, le long des narines par exemple, dans la gorge ou dans le ventre. Le souffle spontané prend ainsi un tout autre caractère et l'intériorisation devient très facile. [C'est alors le prana que l'on perçoit et non plus la respiration](#) purement physique.

3 - Le nettoyage du nez, pour dégager les conduits nasaux. Le nez est l'un des organes essentiels dans la pratique du pranayama. Ses fonctions sont très importantes, sur le plan physique comme du point de vue mental. Non seulement les narines sont tapissées de membranes hautement innervées, mais elles ont également une correspondance majeure sur le plan énergétique, par l'action des deux nadis ida (narine gauche) et pingala (narine droite), véhicules de l'énergie mentale (chit shakti) et de l'énergie vitale (prana shakti). La purification des conduits nasaux est l'un des shat karmas préconisés par le hatha yoga et une condition indispensable à une pratique rigoureuse du pranayama. Jala neti, le nettoyage du nez à l'eau salée est devenu un exercice aisé et rapide, grâce à l'usage d'un petit pot bien adapté, la *lota*.

[4 - Ralentir la respiration.](#) La respiration yogique complète est plus une respiration verticale qu'horizontale. Pour cela, il convient de favoriser la phase abdominale et de travailler sur la conscience et la rééducation du fonctionnement du diaphragme. Cette paroi, qui sépare le thorax de l'abdomen, joue un rôle fondamental dans la respiration yogique. Il descend à l'inspiration pour permettre à la partie basse des poumons de se remplir, et il pousse le ventre vers l'avant, si l'abdomen est suffisamment relâché. A l'expiration, il remonte sous les côtes, pour assurer une expulsion optimale de l'air. La respiration diaphragmatique est souvent réduite, voire absente, alors qu'elle favorise la détente et l'efficacité respiratoire. Il est impossible d'agir directement sur le diaphragme car il est composé de muscles lisses. Mais en percevant ses mouvements, on arrive à les amplifier considérablement.

Après avoir rempli le bas des poumons grâce à un déplacement accentué du diaphragme, il faut ajouter la phase thoracique, afin de remplir les parties médianes et supérieures des poumons. Cependant, il est préférable d'éviter les efforts inconsidérés pour écarter les côtes ou un travail trop rapide de la respiration haute. La phase claviculaire est également à manier avec précautions

et peut être ignorée sans grand dommage, parce qu'elle introduit souvent des tensions importantes pour un gain négligeable d'air inspiré. Une fatigue intense s'installe si l'on sollicite exagérément l'appareil musculaire et les poumons. La pratique en subira un contrecoup, d'une façon ou d'une autre : le corps se crispe sous ces efforts de volonté et répond par un coup de frein brutal ou une maladie.

Dans cette respiration yogique complète, l'expiration est synonyme de relaxation. Elle représente l'aspect passif (ida), alors que l'inspiration est au contraire active et dynamique (pingala). L'égalité inspir / expir est une composante essentielle de la respiration yogique, permettant l'équilibrage vitalité / détente. Pour ce faire, il est nécessaire de compter, sur la base des chiffres ou d'un rythme stable de sons *Oms*.

note bibi: vous avez un moyen très simple de ralentir à l'extrême la respiration, c'est de focaliser votre mental sur le centre de la poitrine, les yeux fermés.

5 - Ujjayi, le bruit du souffle. C'est un léger bruissement généré par une petite contraction à l'avant du cou, entraînant une obturation partielle de la glotte. Il accompagne souvent les exercices de pranayama car il favorise l'introversion du mental. Le son qui est émis doit ressembler au doux ronflement d'un bébé endormi. Seul le pratiquant peut l'entendre et non les autres personnes. S'il est trop prononcé, cela signifie que la pratique est faite en force ou manque d'introversion.

Avec ujjayi, la respiration complète se transforme en un pranayama plus subtil, surtout si l'on garde l'attention sur le bruit produit dans la gorge par la friction de l'air. Dans la thérapie par le yoga, on utilise beaucoup cette pratique appelée *ujjayi pranayama*. Elle est aussi employée dans d'autres voies du yoga, asanas, mantra yoga, [méditation](#), kundalini et kriya yogas.

note bibi: *ujjayi* est à la base de la pratique du 3ième oeil, et reste ensuite constamment en arrière-plan et sert de catalyseur de l'énergie pranique. (voir "l'éveil du 3ième oeil" avec lequel j'ai commencé mon travail spirituel il y a 5 ans, livre essentiellement pratique, très clair, voir *l'attachement en bas du post*)

livre en pdf gratuit, mais en version anglaise dans la rubrique "Documents"

http://www.clairvision.org/ckb/ckbe/ckbc/fo1_0000_0001/cat_0000_0142/index.html

Les manipulations sur le souffle

Lorsque nous avons développé la conscience des mécanismes physiques mis en jeu par la respiration et expérimenté son caractère subtil ou pranique, il est possible de modifier radicalement les données respiratoires. Ces changements sont codifiés dans les textes, ils répondent chacun à un objectif précis et obéissent à des règles bien définies. Il est conseillé de les pratiquer avec un guide confirmé.

1 - La première étape concerne l'allongement de l'expiration.

Le but est d'accentuer l'effet naturel de détente relatif à cette phase. Avec une expiration de plus en plus longue, nous pouvons comprendre ce qu'est réellement l'état de relaxation, ce qui sera un outil précieux dans les moments de stress et permettra d'accéder en toute quiétude aux stades avancés du pranayama. L'idéal est d'arriver progressivement au ratio 1 / 2, l'expiration durant deux fois plus de temps que l'inspiration.

2 - Introduction de [kumbhaka](#).

L'étape suivante consiste à introduire des arrêts dans le souffle,

- soit poumons pleins ([antar kumbhaka](#)), à la fin de l'inspiration,
- soit à vide ([bahir kumbhaka](#)), après l'expiration.

Il existe une autre catégorie de kumbhaka, [kevala kumbhaka](#), qui se fait de façon naturelle et constitue le véritable but de la pratique.

[L'arrêt du souffle poumons pleins est relativement facile à gérer](#) car il existe une certaine réserve d'oxygène qui va s'épuiser progressivement tout au long de la rétention. L'arrêt à vide s'avère en général plus difficile et ne peut être abordé qu'après avoir acquis une bonne maîtrise de antar kumbhaka. Ces exercices renforcent le contrôle sur les instincts qui, en temps normal, entrent immédiatement en action lorsque l'équilibre chimique du sang n'est plus respecté. Il est dit dans la Hatha Yoga Pradipika que l'on peut vaincre la peur de la mort par le pranayama (Chapitre II, versets 39 et 40).

[Les rétentions](#) influencent également toute la structure du cerveau et [agissent sur le plan mental, en stoppant le processus des pensées.](#)

[L'apprentissage des kumbhakas doit respecter une progression lente et attentive](#), et il est indispensable de revenir à un stade inférieur à chaque fois que des tensions s'installent. Les rythmes de base que l'on peut suggérer d'atteindre par étapes successives sont 1 / 1 / 2 (rétention à plein égale à l'inspiration, expiration du double) puis éventuellement, 1 / 1 / 2 / 1 (la même chose avec une rétention à vide égale à l'inspiration).

3 - L'alternance des narines.

La respiration complète et les ratios donnés ci-dessus peuvent être appliqués avec une alternance dans les narines. Cependant, nadi sodhana pranayama se fait en installant un souffle silencieux. Non seulement, il n'y a pas d'ujjayi, la contraction de la gorge, mais l'on minimise aussi le bruit de l'air dans le nez, à l'inspiration comme à l'expiration. C'est parfois difficile, surtout lorsqu'une narine est bouchée. Malgré tout, il est important de se souvenir de ce point car cela transforme nadi sodhana en [un méditation sur les flux du souffle dans les narines, les swaras](#).

Grâce à la respiration alternée avec égalité inspir / expir, on stimule de façon égale ida et pingala, et par voie de conséquence les deux hémisphères du cerveau, les systèmes sympathique et parasympathique, les côtés droit et gauche du corps. Une sadhana prolongée de ce pranayama fondamental va équilibrer et purifier les deux principaux nadis, ce qui entraîne une activation de [sushumna](#), le canal de l'énergie spirituelle.

En ajoutant des ratios et des rétentions à nadi sodhana, on donne à la pratique une autre ampleur : nous surimposons aux mouvements habituellement désordonnés du cerveau un rythme stable et régulier, une vague douce qui va jouer le rôle de signal et entraîner à sa suite toutes les autres fréquences. Cependant, gardons-nous d'aller au-delà de nos possibilités, sinon, nous alimentons le conflit et le désordre mental.

note bibi: [anuloma viloma](#) est une méditation sur le souffle qui rentre par la narine gauche et passe à la narine droite, puis l'inverse. On mets en place un comptage par exemple avec les doigts de la main jusqu'à 10 aller-retour pour rester "conscient", et on s'accroche uniquement au passage du souffle. Vous pensez avoir passé 5 minutes, et en fait 45 mn sont écoulées! yep .. vous êtes passé dans le "présent éternel", c'est le phénomène de la distorsion de temps du à la concentration sur l'objet souffle, votre 1ière expérience de non-dualité garantie! c'est un exercice très connu pour développer le 3ième oeil chez les hindous ([kundalini tantra](#)), mais aussi

chez les bouddhistes Mahayanistes.

<http://www.yogasatyananda-france.net/pages/fr/livre-kundalini-tantra.php>

4 - Introduction des bandhas dans le pranayama.

Les bandhas sont des exercices qui verrouillent certaines parties du corps : *jalandhara bandha* agit sur la gorge, *uddiyana bandha* sur la région du plexus solaire et *moola bandha* sur la région du périnée. En les associant aux rétentions, ces exercices psycho-physiques complètent et enrichissent les techniques de pranayama. Ils permettent d'agir directement sur les souffles (vayus), prana, apana et samana. Par ailleurs, [les bandhas influencent spécifiquement les granthis, les nœuds psychiques](#) qui entravent le passage de la sushumna et nourrissent nos attachements.

5 - Inverser les données énergétiques par une expiration dynamique.

Deux techniques de pranayama, considérées comme dynamisantes, inversent totalement le processus respiratoire, en proposant de transformer la phase normalement passive, l'expiration, en un mouvement forcé. *Kapalbhati* nous invite à expirer de manière forte et volontaire et à laisser l'inspiration se faire de façon naturelle. Cette inversion dans le cycle de la respiration a des conséquences notables sur les vayus, en provoquant une réduction de samana, le souffle de concentration et de fait, une diminution de l'activité des vrittis, les oscillations mentales. Quant à la pratique de *bhastrika*, elle installe une expiration et une inspiration forcées. L'action est alors différente : l'interaction accélérée prana / apana entraîne un accroissement de samana et donc un niveau global de prana plus élevé et une vitalité accrue.

6 - Inspirer par la bouche.

Normalement, tous les pranayamas se font avec une respiration par le nez, sauf certains pranayamas qui utilisent une inspiration par la bouche (*sheetali* ou *sheetakari*). Ces outils servent à améliorer la régulation thermique dans le corps. Ce sont de très bons [tranquillisants du mental](#) car ils sollicitent ida ou système parasympathique, chargé de la relaxation et du repos.

Conclusion

Le *pranayama* est parfois considéré comme une voie dangereuse. Autrefois, il ne faisait pas l'objet d'un enseignement public, et se transmettait de maître à disciples, selon les besoins propres à chacun. Hormis les exercices de base que tout le monde peut pratiquer dans le respect des capacités respiratoires, il paraît souhaitable d'adapter le pranayama pour tenir compte des possibilités individuelles.

Pranayama for Relaxation or for Kundalini Awakening?

publié le 2 juin 2010 06:00 par thera 2553

je me suis connecté à un site conseillé par un yogi qui méditait avec moi, ce document confirme la bonne direction de la pratique méditative de bibi, notamment l'inter-relation entre pranayama-méditation-éveil de la kundalini explosif.. y compris les effets que je commence à ressentir!

To read this lesson on the main website, go to <http://www.aypsite.org/407.html>

New Members: It is recommended you read from the beginning of the web archive, as previous lessons are prerequisite to this one. The first lesson is, "Why This Discussion?" at <http://www.aypsite.org/10.html>

Q: I am confused about pranayama, particularly breath suspension, as it relates to kundalini awakening. In cases where there is kundalini awakening, pranayama and breath suspension may be a cause of it, and also a cause of over-the-top symptoms, discomfort, etc. In other cases, pranayama with breath suspension may be offered for relaxation, tension reduction, etc. Which is pranayama, a relaxation technique or a kundalini awakening technique?

A: It is both, depending on circumstances.

There is a distinction to be made between breathing practices (including breath suspension - kumbhaka) performed without deep meditation, and breathing practices performed in sequence with deep meditation, with increasing results found through consistent daily practice over time. This distinction accounts for the relaxation effects of breathing techniques (with or without breath suspension) when practiced alone, versus the powerful kundalini awakening affects of similar methods when used in a routine that includes deep meditation. It also may account for why breathing techniques used as stand-alone, while good for relaxation, are not very progressive as spiritual practice.

As we have discussed in the early lessons (see Lesson 39 at <http://www.aypsite.org/39.html>), pranayama prepares (relaxes) the soil of the nervous system so the seed of inner silence may sprout from it. Obviously, both the cultivated soil and the seed must be present for this to occur. Likewise, when inner silence is rising as a result of deep meditation, the soil of the nervous system becomes much more porous (activated). This gives rise to the dynamic where prana easily moves to compensate for a slight oxygen deficit in the nervous system resulting from pranayama (and breath suspension). This dynamic of pranayama, along with the application of mudras and bandhas, is at the heart of the systematic cultivation of ecstatic conductivity (kundalini). In the case where pranayama and deep meditation are integrated in the practice routine, excessive pranayama (especially with breath suspension) can lead to energy overloads, often coming as a delayed effect, days or weeks after the overdoing occurs. So prudent regulation of practices is necessary.

There are many who have verified this relationship between pranayama, meditation, inner silence, kundalini awakening, and overall spiritual unfoldment. It is why we put so much emphasis on self-

pacing practices, and why we have relatively few kundalini crises occurring in applications of the AYP baseline system. It is important to be aware of the causes and effects of these powerful practices in our individual application of them. If we are consistent and prudent in our practice, there is much to be gained.

It should be noted that breath suspension for some will not be the same as breath suspension for others, depending on the degree of inner silence and resident sensitivity (energetic porousness) that is inherent or has been cultivated in the nervous system. Self-directed spiritual practice therefore requires a balance between the practices we are using and the ongoing process of purification and opening occurring in the nervous system. The idea is to stimulate maximum progress with minimum discomfort. It seems to be working for many.

Prior to the development of a daily spiritual practice at that level of integration and power, pranayama (with or without breath suspension) may be used as a relaxation technique. Indeed, many healthcare professionals offer breathing practices to their patients for this purpose, with good results. But that is entirely different from advanced yoga practices. It is like throwing an arrow, versus shooting it with a powerful bow. The arrow by itself may be useful for picking our teeth and other tasks that do not involve launching the arrow with a powerful bow. But we would not attempt to perform such tasks with the bow shooting the arrow. Likewise, once we have undertaken deep meditation, spinal breathing and other powerful spiritual techniques, integrated together on a daily basis, we will find our relationship with the breath changing, and we will be compelled to adjust our point of view about pranayama. We will be moving our point of view from relaxation to realization. In this case, mild forms of pranayama, like alternate nostril breathing (without breath suspension), may still be useful for relaxation. But we will find that more rigorous forms of pranayama will have a much larger stimulating effect, due to the rise of ecstatic conductivity in our nervous system. We will know it when we see it, and self-pace our practice accordingly.

The guru is in you.

<http://www.aypsite.org>

Note: For detailed instructions on pranayama, see the AYP Spinal Breathing Pranayama book at <http://www.aypsite.org/books.html#sbp>

pranayama, kevala kumbaka, anapanasati

publié le 21 mai 2010 05:34 par thera 2553 [mis à jour : 21 mai 2010 05:43]

objet: ce texte explique comment pratiquer *Kevala Kumbaka*, l'arrêt du souffle naturel en *Pranayama*.

Or il se trouve que c'est exactement la phase initiale d'une méditation *Anapanasati* qui conduit au retrait progressif du souffle grossier et fait place à un souffle raffiné imperceptible.

Pranayama, from <http://sambaviyoga.blogspot.com/2009/03/pranayama.html>

Though I do not care much about the intricate systems of Pranayama's that are advised by Hatha Yoga texts, a general understanding of the subject might not be a handicap to you. That is the only reason to include this here. Every text (modern and ancient) comes with a detailed description of the practice and its methods. But all of them relays more or less on this basic technique.

This is the Nadi Sudhi pranayama which awakens the force called Kundalini. Knowing it might also be of use. If you want to awaken it try picturing the base of your spine as triangular in form and Kundalini as dormant in it while doing pranayama. (I have experience that the Kundalini would awaken through the Nadi Sudhi pranayama alone)

To do it you take in the air through the left nostril and hold it in then lets it out through the other nostril. Then the reverse, take the breath in through the right and holds it and releases it through the left.

As you breath in visualize the prana going down to the triangle at the base and tapping the kundalini awake and sending it upwards. It would awaken sooner or latter. I would not advise the practice though. But some are adventurous and might want to try it.

There are several Chakras or subtle centers in its upward journey. Like Swadhishtana, at the lower abdomen (its primordial, possibly contains the basic body related unconscious urges. It is dangerous if the Kundlini gets fixed there. Some say that you would become a veritable demon. A Mr. Hyde like charecter)

Then there is the Manipoora above that which is just a little farther removed from the basic side our nature. If this centre gets influenced all sorts of fears , external influence(mostly of an emotional and basic nature) might result they say

Next comes Anahata. This is said to be the seat of pure emotions. I have seen one guy who practices dhyana at the heart chakra. I do not know if he has his kundalini awakened. But the poor man seems to be in the throes of intense emotions at all times!

That is not advisable too.

The force getting fixed on the Visudha is also not very good. It still is a basic chakra.

My advise, if you want very much to awaken this force(I have no opinion about it I must say) try

to fix it on the Anja chakra. It might save you if the force gets awakened and starts create havoc within you.

[So place your consciousness on the Anja Chakra in normal meditation](#) so that the force would ascend to there if you want to awaken the Kundalini.

Well any way the following is the basic practice of Pranayama. It would bring you the scarce state breath called the the Kevala Kumbaka. This is enough to take you places. You don't need Kundalini for attaining liberation. Possibly it hinders liberation. Here is what you do to get Kevala Kumbaka.

Pranayama has been categorized into three types. The following description may lack finesse, But it might give you a general idea what to the ancients the practice was.

1 Rechaka Pranayama 2. Pooraka Pranayama 3. Kumbaka Pranayama .

Rechaka Pranayama

Rechaka means to expel. In this Pranayama the practitioner expels all air from the lungs and blocks the breath on the outside without letting the air in to the lungs.

Pooraka Pranayama

Pooraka means to fill in. In this the air is taken in slowly till all your nadis(nerves) are filled with it. You might wonder how we can "fill" the nadis(nerves) with air. In the science of Yoga Prana is not merely air, it contains universal life force . It is this life force which is supposed to fill the Nadis.

[Kumbaka Pranayama](#)

Kumbaka means to block. This consists of blocking the air from going out once the lungs are filled with it. It is not really that different from Pooraka Pranayama. Kumbaka Pranayama is off three types

1. Sahitha Kumbaka and 2. Kevala Kumbaka

Sahitha Kumbaka

Sahitha means "with". The meaning in the context is 'Kumbaka with effort". There is Pranayama or kumbaka with effort and without effort. This will become clear in the next section. Here it would suffice to know that blocking Prana (air) outside or inside your body is called Sahitha Kumbaka. Thus as you can see there are two types of Sahitha Kumbaka. Rechaka Kumbaka and Pooraka Kumbaka.. These are the same as Rechaka Pranayama and Pooraka Pranayama.

[Kevala Kumbaka](#)

This can not be "practiced"; it would have to "happen' to you. I will explain it. In this Kumbaka or Pranayama the breath gets blocked without any effort either inside or outside of your body . This occurs after practicing Sahitha Kumbaka for some time, some considerable time mind you. It is the most natural outcome of the Sahitha Kumbaka. To me it happens all the time. Some times I would be sitting without breathing for some time before I become aware of it. To make it 'happen' you need to practice both the Sahitha Kumbaka's for some time, the Rechaka variety and

the Pooraka variety. Rechaka Kumbaka is a little difficult. You can not block air outside your body as long as you can block it inside.

There are two other types too within the above Pranayama's. These are called the 1. Sagarbha Pranayama and 2. Agarbha (Vgarbha) Pranayama's. Let me explain these further.

Sagarbha Pranayama

Sagarbha means included. In the context it means the practice of Pranayama with internal recitation of Mantra and taking count of the length of time you do the Pranayama. This is the Pranayama which is practiced with the recitation of OM. The practice is like this, you recite Om for 16 times while expelling the breath through your right nostril. And then fill in the air through left nostril reciting OM for 32 times. Then you hold in the breath inside reciting Om for 64 times. While holding the breath thus you also should think about the meaning of OM.

Agarbha (Vigarbha) Pranayama.

Agarbha means not included. In this you do the same as above minus the count and the recitation. You expel air through the right, inhale through the left and hold it inside all without any count or recitation of Mantra. There are no rules in this Pranayama. You can practice at your pace. Expel, take in and hold in the air as long as you can.

As far as I know this is the best technique to make the Kevala Kumbaka 'happen'. In the earlier technique the counting and recitation takes up all our attention and thus defeating the very aim of the practice, that of gaining inner knowledge.

Ujjayi(le souffle victorieux)

publié le 29 mai 2010 21:48 par thera 2553 [mis à jour : 29 mai 2010 22:32]

extrait de <http://www.yoga-plenitude.com/rubrique.ujjayi-le-souffle-victorieux.275725.html>

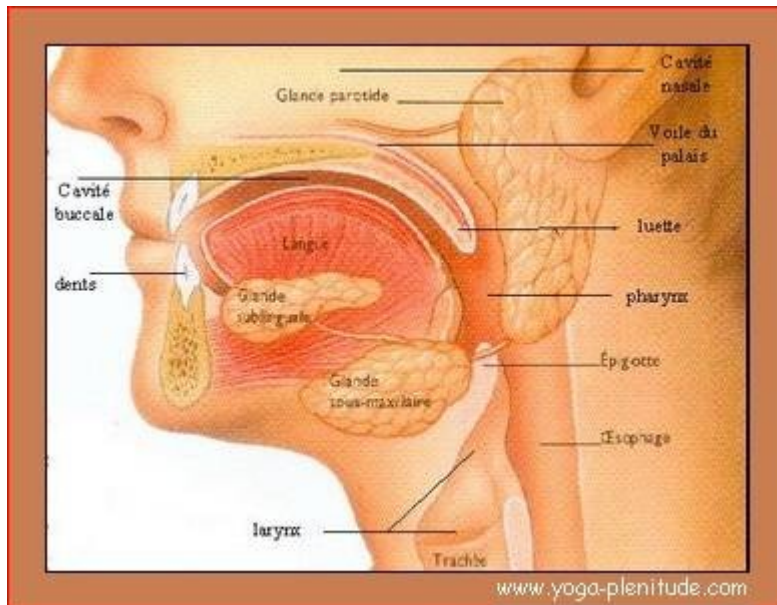
note bibi:

pour faire simple, [l'Ujjayi](#)

c'est sentir le frottement du souffle au passage des narines,
et [être centré](#) sur le frottement régulier au passage du souffle dans la gorge.
cela devient comme un ronronnement qui calme.

[durée](#) -> celle que vous voulez.

cela a un effet **calmant**, mais aussi **énergisant** du fait de l'Attention au ronronnement,
c'est le starter d'une bonne méditation.



Ujjayi (explication-1)

C'est un pranayama très efficace contre le stress. Ce terme signifie la maîtrise (*jaya*) de l'élévation du niveau d'énergie (*ud*). Lorsque vous êtes tendu, il vous arrive d'avoir le réflexe d'avaler de l'air, dans l'espoir que cela va apaiser votre tension. Si vous voulez vous libérer de cette tension du plexus solaire ou de l'abdomen, ayez plutôt recours à ce prânâyâma.

Ujjayi est un prânâyâma d'échauffement du corps. Il renforce également les systèmes nerveux et digestif. Ce pranayama apaise le mental et réduit l'anxiété. Il est simple à exécuter, et il a un effet calmant naturel, même après deux ou trois minutes de pratique seulement. Respirer par les narines, la glotte légèrement contractée, allonge le souffle naturellement et le ralentit sans effort.

Pratique :

Asseyez-vous confortablement en *sukhâsana* ou *siddhâsana*. (assis)

Contractez la glotte, ou les muscles situés autour de l'orifice de la trachée.

Inspirez profondément. Concentrez-vous sur votre gorge. Vous allez entendre un léger sifflement.

Expirez aussi lentement que vous le pouvez mais, cette fois, contractez les muscles situés un peu plus haut, dans la région de l'épiglotte (voir illustration). Remarquez que votre respiration fait à présent un bruit légèrement différent. Logiquement l'expiration (*Rechaka*) doit durer au moins deux fois le temps de l'inspiration (*Puraka*). Avec suffisamment de pratique, vous serez capable de contracter la glotte correctement.

Effectuez des cycles de 10 respirations minimum.

Décontractez la gorge et respirez naturellement 1 minute.

Répétez 4 à 5 cycles complets.

Restez immobile en respirant naturellement pendant 2 minutes.

Il faudrait pratiquer *Ujjayi* quotidiennement pendant cinq à dix minutes.

Intériorisation :

Pendant toute la durée de l'exercice, "s'intérioriser" sur :

- Le passage de l'air dans les narines.
- Le bruissement de l'air au niveau de la glotte ce qui aura pour effet de poser le mental.

Utilités pour le prânâyâma :

Avant de pratiquer, dégagez vos narines de toute mucosité.

Videz votre vessie et vos intestins.

Pratiquez 2 heures après avoir mangé, ou avant le repas.

Si la température de la pièce est inférieure à 22°C, couvrez-vous.

Pendant la pratique, gardez les yeux fermés.

Après le prânâyâma, restez assis, immobile, pendant au moins 2 minutes, en respirant naturellement.

ATTENTION

Évitez absolument de retenir votre souffle (poumons vides ou poumons pleins) si vous souffrez de surtension artérielle ou d'épilepsie. De façon générale, pour maîtriser votre stress, ne retenez pas votre respiration : cela ne peut qu'ajouter de la tension.

Ujjayi (explication-2)

extrait de <http://www.yogaindailylife.org/esystem/yoga/fr/090800/niveau-7/ujjayi-pranayama-avec-jalandhara-bandha-et-khechari-mudra/>

Ujjayi pranayama avec Jalandhara Bandha et Khechari Mudra

Ujjayi Pranayama est une respiration profonde avec concentration sur le flux de la respiration dans le larynx. Dans le sommeil profond, ce type de respiration se produit naturellement, mais il est important de la pratiquer en pleine conscience pour en recevoir pleinement les bienfaits.

Ujjayi Pranayama est également connu sous les noms de sahaja pranayama ou ajapa pranayama (contrôle "spontané" de la respiration). Il est utilisé dans le Kriya Yoga et dans la Méditation. Dans les écritures sur le Yoga, il est dit que sahaja svasa est le chemin du Samadhi, ou en d'autres termes, vers la réalisation d'un plus haut niveau de conscience. sahaja svasa signifie concentration sur le processus naturel de la respiration avec le Mantra soham. Ce Mantra est comme un appel dirigé vers notre Moi intérieur. "So" veut dire "Cela" et "ham" "je". Avec la répétition continue de ce Mantra, les deux syllabes so et ham forment un cycle: "Je suis Cela - Cela Je suis - Je suis Cela..."

Ujjayi Pranayama est très bénéfique pour maintenir le bien-être corporel et mental. Il normalise l'hypertension artérielle et induit une intense purification physique et mentale. Ujjayi Pranayama jugulé à AshviniMudra ou Mula Bandha éloigne en quelques instants les pensées négatives, l'anxiété et la dépression. Il est très utile en cas de flatulences, de problèmes digestifs et de nausées engendrés par l'absorption de substances indigestes ou de nourriture avariée. Ujjayi Pranayama réduit les effets néfastes de la pollution ou d'autres influences environnementales dangereuses.

La détoxification la plus importante s'effectue lorsque Ujjayi Pranayama est pratiqué en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Cette technique est connue sous le nom de Bhujangini Pranayama - "la Respiration du Serpent".

Dans les Puranas [1], il y a une histoire qui illustre l'effet d'Ujjayi Pranayama:

Les Devas (Dieux) et les Asuras (démons) avaient décidé de baratter les eaux profondes de l'océan afin de ramener ses trésors à la surface. Pour cela, ils utilisèrent la montagne Mandakini en guise de bâton pour tourner, et le serpent terrestre Vasuki en guise de corde. Les dieux s'étaient emparés de la queue du serpent et les Asuras tenaient sa tête. Plusieurs trésors émergèrent des profondeurs de l'océan. En premier lieu, apparut la déesse Lakshmi, et finalement Amrita, le nectar de l'immortalité, fit surface dans un récipient d'or. Mais mêlé à ce nectar, émergea également un poison mortel. Les dieux et les démons étaient désarmés, car ce poison était suffisamment puissant pour détruire tout l'Univers et ils étaient incapables de le neutraliser. En désespoir de cause, ils appelèrent à l'aide le Dieu Shiva. Shiva but le poison sans l'avalier et le garda dans le Chakra Vishuddhi en se servant du pouvoir du Yoga. En ce lieu, il le purifia grâce à Ujjayi Pranayama et Jalandhara Bandha. C'est ainsi qu'il sauva le monde en le libérant d'un danger mortel. En conséquence, sa gorge prit pour toujours une couleur bleue foncée et c'est depuis ce temps que Shiva est également appelé Nilakantha (gorge bleue).

Position de départ: posture de méditation

Concentration: sur le processus de la respiration

Respiration: sur le flux de la respiration dans la gorge

À répéter: 3-5 cycles

Pratique: Détendez le visage, les mâchoires et les lèvres. Prenez Jalandhara Bandha. > Contractez la glotte de manière à ce qu'un son doux se produise lors de la respiration. Sentez le flux de la

respiration dans la gorge. > Inspirez en répétant mentalement la syllabe so et suivez consciemment l'air du nombril jusque dans la gorge. > Expirez en prononçant mentalement la syllabe ham et suivez consciemment l'air de la gorge jusqu'au nombril. > Après plusieurs respirations, pratiquez khechari mudra en enroulant la langue vers l'arrière aussi loin que possible en direction du palais. Cela permet d'humidifier l'air afin que la gorge ne s'assèche pas. Si ce Mudra devient inconfortable, relâchez la langue un instant puis reprenez Khechari Mudra. Continuez à respirer régulièrement et de manière continue. > Inspirez et expirez 25 fois de cette manière, puis relâchez Jalandhara Bandha et respirez normalement pendant 3 minutes environ.

Ceci constitue un cycle. Reprenez cet exercice 3-5 fois.

Bienfaits: Régule la tension artérielle et désintoxique le corps. Renforce l'afflux d'oxygène dans tout le corps. Utile en cas de problèmes digestifs, de flatulences et de nausées. Neutralise les effets néfastes de la pollution environnementale.

Svara est le souffle de l'univers

publié le 20 mai 2010 19:44 par thera 2553 [mis à jour : 21 mai 2010 18:22]

kumbakka ->> dzogchen

Svara est le souffle de l'univers
 extrait de <http://tantra.fr/prana/Svara.htm>

Svara est le souffle de l'univers, dans Svara tout existe, on peut même dit-on y exercer un art divinatoire, car le connaître c'est s'immiscer dans la réaction de la cause et de l'effet, c'est connaître le devenir. Du point de vue de l'absolu, toute manifestation observable est en quelque sorte déjà du passé : comme la lumière des étoiles nous donnent une image d'un état passé, les phénomènes objectivés par nos perceptions sont un état qui appartient déjà comme au passé.

En effet les phénomènes prennent tous naissance dans le souffle subtil au niveau du corps cosmique et non du corps individuel, il est le pouvoir qui plane dans l'éther au delà du monde manifesté et qui se réalise pour finir dans le monde phénoménal tel que nous le connaissons.

Svara est le devenir de l'être cosmique, son énergie intrinsèque, son aventure amoureuse, sa Shakti manifestée dans les souffles des êtres et de l'univers.

Dans l'être humain Svara se manifeste par les Nadis et les souffles internes. Il existe dit-on 72000 Nadis qui parcourent le corps énergétique, ils forment comme une pelote de fils conducteurs de l'énergie prânique contenue dans le souffle.

Parmi ces nombreux Nadis, trois ont une importance primordiale :

A gauche: *Idà*, Frais, Lunaire, Nocturne, Argenté, Intériorité, Féminin, Passé

Au milieu: *Shushumna*, Fludifique, Igné, Luminescent, Blanc & Noir, Miroir réflecteur, Extatique

A droite: *Pingalà*, Présent, Chaud, Solaire, Diurne, Rouge, Extériorité, Masculin, Futur

Onze autres sont importants :

Gandhari, *Hastajihva*, *Kuhu*, *Saraswati*, *Pusha*, *Sankini*, *Payaswini*, *Varuni*, *Alambusha*, *Vishovodhra*, *Yasasvini*

Le Prâna est l'essence contenue dans l'énergie vitale. Cette essence est subtile et ne doit pas être confondue avec l'air. L'échange pneumatique de la respiration n'est qu'un mécanisme permettant l'échange du Prâna d'avec le corps subtil. L'échange d'air est au niveau du corps grossier, l'échange du Prâna s'effectue au niveau du corps subtil et des Nadis.

Il existe 5 principales différenciations du Prâna dans le corps subtil.

A l'intérieur du corps on les nomme Vayus (Air) :

Apana : le Souffle de l'expiration

Il correspond au centre de la base, il est le souffle de l'excrétion qui gouverne les énergies du bas, il est à l'origine de la consommation des plaisirs et des objets matériels, il nous rattache par là même aux nourritures terrestres, et donc également aux souffrances du corps et à la limitation mortelle.

Vyana : le Souffle de la distribution

Il correspond au centre du pubis, il est diffusif et de fait circule partout dans le corps subtil.

Samana : le Souffle de l'assimilation

Il correspond au ventre, au feu de la digestion et aux yeux.

Il est celui qu'il convient d'activer pour essayer de faire fusionner en lui Prâna et Apana.

[Prâna : le Souffle de l'inspiration](#)

Il correspond au centre du coeur, à ce qui rentre, également donc à la nourriture et à ce que nous mangeons. Il est le souffle de l'absorption et de l'inspiration interne, il gouverne le coeur et les sentiments de la personnalité. Prâna est à l'origine de l'aspiration à la beauté et de l'émotion esthétique, à la réalité mentale des pensées et des rêves, aussi nous donne t-il le désir insatiable et la volonté d'entreprendre, nous replongeant sans cesse dans le devenir pour nous constituer ce que l'on appelle une histoire ou une vue personnelle, particulière et limitée de l'univers.

Udana : le Souffle de l'expression

Il correspond à la gorge, aux oreilles, au sens de l'ouïe, à la parole. Il est le support énergétique du Souffle, il est le seul de tous les souffles à avoir un sens ascendant. C'est lui qu'il convient d'activer pour tirer vers le haut tous les autres souffles afin de connaître la légèreté et l'état sans pensée.

Il existe 3 niveaux de Pranayama :

Le Souffle Physiologique :

Il est important de bien le régler au niveau physique car cela amène une bonne santé. Il est le souffle pneumatique qui est concerné par l'extérieur, les tendances animales et les contenus personnels. Il est la fonction qui fait entrer et sortir l'énergie, il faut donc qu'il n'y ait pas de blocage à ce niveau.

Le Souffle Energétique :

Ce souffle n'est plus concerné par les événements extérieurs, au contraire le sujet se trouve alors en état de recul, c'est en fait un souffle très intériorisé qui utilise très peu d'air et reste quasiment inaudible. Cette diminution très conséquente de la quantité d'air et la forme subtile que prend alors le souffle est l'aboutissement d'un travail de purification sur le corps, les pensées et l'énergie de l'individu. A ce moment là le corps doit s'adapter à ces nouvelles conditions, il met alors en oeuvre des modes de fonctionnement différents. L'énergie mute et cela se traduit par la mise au ralenti des processus vitaux à savoir, coeur, poumons, pensées, émotions et bien sûr souffle.

Le Souffle Virtuel :

Plus de souffle du tout, le Yogi vogue dans la conscience sur les ailes du Cygne céleste et légendaire (Hamsi). C'est l'état d'éveil, le Nirvana (l'Extinction des souffles). La cessation du mouvement des souffles ne provoque en réalité ni le coma, ni la mort, elle provoque simplement pour le yogi l'élimination des vestiges du Karman.

Les quatre temps de la respiration :

L'inspiration (Puraka)

La tenue à plein (Kumbaka)

L'expiration (Rechaka)

La tenue à vide (Sunyaka)

Les différents types de respirations dans le Yoga :

Bruyante - Silencieuse - Sonore

Alternée, en ne faisant circuler l'air que dans une narine et ce de manière alternée.

la respiration solaire occupe la narine droite (Surya Bédana)

la respiration lunaire occupe la narine gauche (Chandra Bédana)

[La rétention \(Kumbaka ou la jarre\)](#)

Antar Kumbaka (à plein)

Bahir Kumbaka (à vide)

[La suspension \(Kévali Kumbaka\)](#)

Il s'agit d'un arrêt du souffle sans intervention vraiment volontaire

La science de l'union avec le Souffle s'appelle le [Pranayama](#), cette science est l'apanage du Yoga et ne se trouve décrite réellement que par le Yoga. Le souffle est la clé qui permet d'ouvrir une porte donnant accès à la conscience divine. Le but de cette science est l'arrêt du mouvement pneumatique du souffle ordinaire pour sa résorption dans la vibration subtile du principe omniscient de la vie.

Concernant le rôle distinct des phases du processus de pranayama, la tradition yogique affirme que [puraka](#) stimule l'organisme, [réchakha](#) élimine l'air vicié ensemble avec ses énergies associées, ainsi que les toxines, et [kumbhaka](#) distribue l'énergie dans le corps entier.

[Le nez](#), est celui par lequel le souffle entre et sort, il [est la porte naturelle du va et vient de l'air](#). Le yoga a trouvé le souffle comme le meilleur moyen de reprendre le contrôle de soi, aussi le nez et les narines constituent donc une porte très importante. De ce fait dans le Pranayama, le Yogi doit apprendre à toujours respirer par le nez, réservant le souffle avec la bouche uniquement pour des exercices particuliers. Pour ce faire il applique des gestes appelés Mudras sur les narines et trouve une grande intériorité au seul contact des doigts avec les narines.

[La glotte](#), d'une manière moins classique, [constitue également une porte](#) du point de vue de la

déglutition et de ses excès lorsque cette fonction se déclenche intempestivement. Le Yoga apporte également l'attention sur cette porte car elle est reliée à une énergie subtile directement associée au souffle. Dans les exercices de grande intériorité, il est dit de porter attention à ce niveau de manière à éviter de déglutir, car sinon ce seul fait déclenche le plus souvent le retour des énergies ordinaires mentales et verbalisantes. Il faut également mentionner que la glotte est reliée à la gorge qui est vue comme le véritable centre subtil du souffle Vishudda chakra en ce sens il en est le véritable support énergétique.

premiers signes d'éveil de la Kundalini

publié le 6 juin 2010 02:15 par theria 2553 [mis à jour : 14 juin 2010 02:14]

To read this lesson on the main website, go to <http://www.aypsite.org/410.html>

New Members: It is recommended you read from the beginning of the web archive, as previous lessons are prerequisite to this one. The first lesson is, "Why This Discussion?" at <http://www.aypsite.org/10.html>

Q: I have understood that when kundalini awakens, it has to start at the root and work its way up one chakra at a time. In my own case, I have been frustrated that despite a steady, though aggressive, twice daily practice of the full routine for over a year now, I have not felt any energy movement from the root. I have felt quite often what I think is energy movement, mostly in the ajna (brow) chakra and crown region, during spinal breathing pranayama. A fellow practitioner told me this must be kundalini, and that it can awaken from any point. This does not sound right to me. Could you clarify please?

A: Your friend is correct. Kundalini can be noticed beginning anywhere with a sensation or symptom here or there. But the telltale indicator is "ecstatic conductivity," meaning an instant ecstatic connection perceived between root and brow and/or crown. Once that occurs, there is no turning back. From there it continues to be a gradual process of increasing energy expansion from the center (sushumna), assuming effective practices and self-pacing are in use. And stillness rides on that, which is the outpouring we often speak of. In fact, anyone who is meditating and feels rising love and a tendency to engage in service is experiencing this process of energy expansion beneath more dramatic energy symptoms which may or may not be present. So kundalini is always expanding in there when we do practices, whether we notice so-called energy symptoms or not. There are many ways that it may express itself, and it evolves ever-outward from there.

Kundalini going up the chakras in step-by-step sequence from bottom to top like a ladder is an idealized scenario, and not accurate about what really happens. It is a simplified classical way of explaining it, but bears little relationship to the reality of kundalini awakening, which can vary according to the pattern of purification and opening occurring in the individual practitioner. So what you have going on there is good - good early signs of energy awakening. All you have to do is keep going and it will expand gradually over time.

In any case, not to dwell on it too much. Ecstatic energy awakening is a given with the rise of abiding inner silence resulting from deep meditation. Paths that put kundalini awakening before cultivation of abiding inner silence are putting the cart in front of the horse, and we see it again and again in the often chaotic results.

So relax, practice, and enjoy life. You have the tools, and signs of progress are there. When your nervous system is ready, it will move to the next stage. One year is very short. Think how far you have come, and how much more there will be in 2, 3 and 5 years. Most importantly, continue to be engaged in your life in the present. It is all we have. The past is gone, and the future can never be experienced in the present. What we are doing today is the fruit of our past and is writing our future. As we continue to lay our foundation in abiding inner silence, all good things will come.

Practice wisely, and enjoy!

<http://www.aypsite.org>

The guru is in you.

symptômes de kundalini

publié le 12 juin 2010 22:10 par thera 2553

Lesson 69 - Q&A - Kundalini symptoms, imbalances, and remedies

From: Yogani

Date: Mon Jan 5, 2004 4:08pm

Q: I am new to this group. I have been experiencing various symptoms of kundalini awakening including but not limited to burning sensations at random places on my body. Before beginning regular meditation (similar kind from another source) a year and a half ago, I was experiencing an intermittent aching at the third eye. I undertook some other practices as well from yet somewhere else. Now the third eye has an almost continuous burning sensation. At times I have felt prompted to focus on moving the energy upwards and circulating it in a systematic manner through my body. I have an almost continuous burning sensation at the base of my spine, however at the moment if I release the energy I experience 'devastating' emotions such as despair, isolation, and emptiness. Yet, I feel the need to continue and refine this practice. Any suggestions, comments, feedback would be appreciated.

A: You are wise to be taking a measured approach, gauging your practice to you experiences. The most important thing is to find a stable platform of daily practice that brings balance to the inner energies. Once you have that in place, then you can facilitate the expansion of kundalini in a more comfortable and pleasurable way, while being more aggressive at the same time. Finding this stable platform may involve doing some things outside your regular sitting practice as well.

First off, if you have not already, it is suggested you begin a light session of spinal breathing before meditation, only five or ten minutes. See if that brings some balance. See if you can find a platform of practice with only pranayama and meditation that is smooth. Don't do any mulabandha or sambhavi yet. Make sure you take plenty of rest coming out of meditation. It is suggested you suspend the other things you are doing for the time being, as they may be exacerbating the kundalini energies. If you are heavy into bhakti, having intense spiritual emotions, you should consider tempering that also. That means lightening up a bit for the sake of building a stable, effective spiritual practice. Bhakti is great until we hit a wall. Then it can become problematic. It can surely test us.

After all that, if you don't notice an inner balancing, consider backing off on your meditation time a bit for a while, keeping the spinal breathing at the same level, unless the spinal breathing adds instability. It shouldn't, but anything is possible. See if you can find a routine with just pranayama and meditation where you come out into your daily activity feeling smooth, with less intensity in the symptoms you described. From that stable platform, you can begin to add things on, step by step.

All of this may seem limiting, given your desire to continue even in the face of some difficult obstructions. There's no doubt the racecar can go, and there's no doubt you want to get on with it. However, it is a good idea to make sure the wheels are on straight before you put the pedal to the metal. Once you have done that, much greater speeds will be possible, and it will be a faster, safer, and more pleasurable ride.

Let's look at some of the principles involved in rising kundalini and how imbalances can occur. As we do, we will look at some other measures you can take.

The metaphorical mythology of kundalini describes a union between Shakti (a name for kundalini in motion) and Shiva (pure bliss consciousness). As you know, Shakti starts out near the base of the spine in the huge storehouse of prana there, i.e., sexual energy. In the mythology, Shiva is located at the top of the head. So the way it is described is Shakti awakens, goes up through all the chakras until she reaches the top of the head, and there she finds union with Shiva who is waiting there for her. He is just hanging out there doing nothing, you know. They make love and nectar overflows downward, enlightening the practitioner. Very romantic, isn't it? Especially for Shiva, who sits up there doing nothing while Shakti fights her way upward (through your nervous system!) to find him.

While it looks great on paper, this scenario does not work very well. In practice, most of the time this approach is a flop because it assumes that Shakti will do all the work, and find Shiva at the crown. She will sure try, and tear up your nervous system in the process. Hence the excessive kundalini symptoms. Things can get so uncomfortable that practices can't continue, and then it goes into a long slow burn from then on.

The answer to this is to get Shiva off his butt and doing something. He has to get off his lofty perch and "get down" with Shakti wherever she may be in the body, which is everywhere once she is awake and coming up. While their union may finally end up somewhere "up there," Shiva and Shakti must be brought together everywhere in the body first. If this is done, some craziness may still be there, but it will be the craziness of the ecstatic union of Shiva and Shakti going on in every nerve and cell in the body, rather than the blistering chaos of Shakti's energy alone burning through everything it meets, all of which is in your body. In short, which do you prefer, ecstasy or agony?

This is why spinal breathing is the first recommendation. It directly activates both masculine and feminine energies, and it brings them together in a balanced way. The ascending breath brings Shakti to Shiva, and the descending breath brings Shiva to Shakti. It is a balanced relationship. Then, in union, they go out together to every nerve and cell in the body. With this approach, much more energy can be moved with far less stress to the system. It opens the possibility for much more aggressive spiritual practice than is possible using the Shakti-only approach. And it is a lot of ecstatic fun too.

It should be mentioned that with the I AM mantra, the balancing of masculine and feminine energies is taken into account also, as was discussed in the lesson, "Q&A -- Some mantra particulars."

The rest of our advanced practices are also designed to be dual-pole in nature. We introduced mulabandha at the root and sambhavi at the third eye. In the future we will continue to take this approach of introducing new practices in a dual-pole way. Balance. The rise of ecstatic conductivity in the spinal nerve is a manifestation of this balance, the ecstatic union of Shiva and Shakti in the sushumna.

What about the crown? We have deliberately left that out of the lessons so far. It is called the sahasrar, the "thousand-petaled lotus." Later we will deal with it. It too must be addressed. But to do so prematurely can lead to the kind of "devastating emotions" you mentioned. First we want the third eye to root spinal nerve cleaned out and ecstatic conductivity fully established. Then, the crown comes into play naturally. It has its own connection to the sushumna. If we go there too soon and try to make a shortcut, we will pay the price. The surest way to approach the crown is via a sushumna that has been well purified before hand. Going to the crown first and then purifying the sushumna is a formula for unpleasantness - lots of excessive kundalini symptoms can happen.

Even in the smoothest kundalini awakening there will be some symptoms. There can be some aching and/or heat around the extremities of the spinal nerve, just as you described - third eye and root. With easy spinal breathing and meditation they should not become extreme. If they do, back off practices somewhat, as recommended, and try some of the further measures mentioned below. Many other things can happen: Light burning sensations here and there. Some lurching of the body or sudden movement of air from the lungs during practices. The feeling of insects crawling on the limbs, or little pricks like they are biting occasionally during the day. Strange feelings in the feet that are both pleasurable and itchy at the same time -- this can be smoothed by walking regularly. It can happen in the hands too. There can also be a varied assortment of goose bumps, occasional shivers, sexual arousal, inner buzzing and humming sounds, hot pinpricks, slight headaches, and other weird sensations. All of this stuff settles down in time. To the extent any of it remains, it is overshadowed by the experience of pure bliss consciousness and divine ecstasy coming from inside. You will find things like these in a normal kundalini awakening. All of them are symptoms of obstructions coming out, making way for a new life in unending ecstasy.

If symptoms become extreme and we cannot smooth them in pranayama and meditation, even by reducing times of practice, then more measures are necessary. These can also be considered by anyone doing spiritual practices for prevention of kundalini difficulties.

There are three factors affecting the way kundalini energy moves in us - bodily constitution, lifestyle, and practices. These factors determine our tendencies for kundalini energy to be balanced or unbalanced.

First, is the bodily constitution. This is what we are born with. We each have certain tendencies in us that determine how energy (prana) will flow through our body. These are delineated well in the Indian system of medicine called "Ayurveda," which is all about balancing energies in the body. There are three aspects to our constitution, and we can have too much or not enough of any of them:

Vatta - Is our nature flexible, or moving around too much? Pitta - Is our nature focused, or fiery and angry? Kapha - Is our nature steady, or stuck in inertia?

These are the three "doshas" (aspects) of our constitution. We are each a different mixture of the positive or negative traits mentioned. Much can be done to balance the doshas. Ayurveda has many means for compensating for imbalances in the constitution, and this can help with excessive kundalini symptoms. Particularly helpful are diets and herbal supplements designed to pacify too

much fire (pitta) and/or movement (vatta) in the body, mind, and emotions, which are classic for kundalini symptoms. You can check out the writings of Deepak Chopra, and others, for more on ayurveda. See the following list of Ayurveda resources (this can also be reached through the links section):

<http://www.aypsite.com/ayurveda.html>

The second factor affecting the way kundalini moves in us is our lifestyle. Are we doing too much spiritual practice and not getting enough activity? Are we working too much, or not enough? Do we keep enough of the right kind of company that is supportive of our spiritual commitment? Things like this are important. If we are having excessive, or even minor kundalini symptoms, activities that are "grounding" can be helpful. Taking long daily walks with a relaxed mind is one of the best therapies for smoothing out surging kundalini energies. Tai chi, practiced regularly, is very grounding also. Yoga asanas (postures), which we will get into in the next few lessons, can help. Physical exercise in general is good for grounding the energies. A heavier diet during periods of excessive kundalini energies can help ground them. Grounding activities do not do away with kundalini. Rather, they bring in the Shiva component that helps integrate the kundalini energy into our nervous system. Such activities are good to do in addition to spinal breathing, meditation and other advanced yoga practices.

The third factor affecting the way kundalini moves in us is our practices. We have covered that up and down and sideways, but can always say more.

The trick is to look at your life from all these angles and determine where the root of an imbalance lies, and then deal with that. We started out on the high level of balancing the masculine and feminine energies inside our practices of pranayama and meditation. This is where we'd like to find the balance first, built right into our practices. If this works, then we can charge ahead, adding on more practices and going into constantly expanding experiences of pure bliss consciousness and divine ecstasy. If there is something else somewhere in our constitution or lifestyle causing an imbalance, then we will have to deal with that. Once we have, we can also go at a good rate of speed with our practices without unnecessary discomfort.

For those who don't have kundalini symptoms, just keep practicing as always, following the procedures of practice given, adapted for your personal capacity and timeline. Keep this lesson handy for a rainy day. Maybe everything will go as smooth as silk, and you will glide blissfully into enlightenment without a hitch. That would be wonderful. If there are a few kundalini symptoms here and there along the way, you will not be surprised after reading all this. This lesson will give you a way to review what is happening, and to consider making some adjustments, as necessary.

The guru is in you.

The spiritual path is full of contradictions and paradoxes. One teacher may tell us to practice, while another may say that practices are not necessary. "Just be," we are told. Sometimes we may hear these conflicting directions coming from the same teacher, depending where we may be on our path.

So what's the truth? The truth is that the path and its destination are to large extent outside the province of the rational mind, and at the same time the source of all joy and freedom from suffering in this world.

We each will find a way to pull ourselves up by our bootstraps to ascend to the ultimate human experience, which may be described as ecstatic bliss, empty awareness (nothingness), being one with everything, or all of these at the same time. The mind cannot comprehend it, so it often lands in a riddle. Nevertheless, the experiences are real enough, and our desire for truth spurs us on. It is the desire for more that we know in all avenues of life, and it is also the bridge between the life we are living now and the life we will come to know through ongoing spiritual openings. There is paradox here also. Desire and attachment have been called the bane of spiritual life, and at the same time the royal road to salvation: "Seek and you will find. Knock and the door will open."

The whole journey is a doing without doing, a cultivation of stillness in action. This leads us straight into another paradox we have often discussed here: "Less is more."

While "less is more" may seem mystical, there are tangible reasons for the apparent dichotomy. It has a practical side.

For example, as we sit in spinal breathing pranayama and deep meditation, what are we doing? In both cases, we are refining our attention in the nervous system, going to less and less, cultivating purification and opening and a permanent expansion within, which eventually overflows into our everyday life. By systematically going to less, we are bringing more into our life - more peace, more energy, more creativity, more love, and so on. This is the most basic demonstration of less becoming more, and we can see it manifesting in daily life. It has found expression in all the traditions of the world. Transcending outer life to the great reservoir within has long been known to be the fountain of all happiness, whether it is put into a religious context or not. It is also the principle behind all service. When we give, surrender something of ourselves, the flow coming back is multiplied. Less becomes more.

In practices, we have often pointed to the practical application of "less is more" in discussing the principles and practices of "self-pacing." This applies in all levels of practice - beginning, intermediate and advanced. As we develop our abilities in self-pacing, we can gain much more from our practices. The moderation of practices for balance yields the greatest results. If we are aggressive in practices and are purifying and opening too quickly, we will find less results from the more we are doing. In this case, more is less. Overloads can lead to long delays in daily practice, so a steady course that avoids such episodes is the surest path.

Later on, when we have experienced an awakening of ecstatic conductivity (kundalini), we will find a self-sustaining momentum becoming active in our nervous system. While we continue to benefit greatly from daily practices, we may find that it will not take as much practice time or intensity to sustain the same degree of ongoing purification and opening as in the past. We have called this the "fly-wheel" effect, where our inner spiritual momentum has become largely self-sustaining. This does not mean we are done with practices, only that we may find ourselves to be more on the "razor's edge" for sustaining good progress with comfort. This is when skill in self-pacing

becomes more delicate, with the demonstration of "less being more" becoming very clear to us in daily living. When we slip in overdoing practices, or in our conduct, we find out right away. So moderation becomes the watchword in all things for the advanced yogi/yogini.

At the same time, the flow from within us is increasing, and our influence increases proportionately, even as we seem to be doing less. We have called it "outpouring divine love." There is very little we have to do with it. We just act naturally and life happens. In time, we may feel we are doing nothing at all, even as everything is happening. It is less becoming more. Taken to completion, it is nothing becoming everything, stillness in action, the underlying principle behind all existence. We are That. And now we are back to the beginning of the discussion again. The path is the cultivation of a paradox in our ordinary life, with many practical steps along the way. Within it, we find the most practical thing in the world - unending happiness.