



Les Chroniques de Chantal #2-6

SEMAINE 14 DECEMBRE 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

Je vous renouvelle ma demande pour ces chroniques celles déjà reçues et celles encore à venir **C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci****



Avec cette nouvelle chronique je vais aborder la « **notion de SAGESSE** », car pour beaucoup d'entre nous c'est quelque chose à laquelle on croit, on en a même entendu parler !! c'est évoqué dans les livres de philosophie ou d'exégèse, ou encore que l'on recherche comme un trésor caché avec beaucoup d'épreuves pour la trouver, c'est un peu comme LE BONHEUR avec toutes ses tentatives pour le dénicher et le retenir, un jeu de pistes avec plein de possibles, beaucoup de tentatives - pour cela il nous faut une bonne boussole – et aussi quelques instants de grâce . **Le yoga sera notre intercesseur**, et notre curiosité nous fera voir d'autres points de vue sur ce sujet.

Dans l'exploration des différentes étapes à franchir par le yoga, - les 8 étapes du texte des YOGA SUTRA dit de Patanjali – la sagesse est conjointe à DHYANA, la 7ème étape traduite selon les expressions de : contemplation, ou méditation profonde ou recueillement parfait, avant dernière étape avant « samadhi » état suprême de béatitude.

C'est un état décrit comme une libération de tous les troubles de la pensée subjectifs ou objectifs ; la volonté n'étant plus active, les pensées le sont aussi ; ce nouvel état de conscience permet la perception contemplative.

C'est donc un état de profonde compréhension de l'organisation la plus intime de notre personne et celle du monde qui nous entoure, de notre propre univers mais aussi du Cosmos.

Cette notion de « sagesse » sera exposée selon deux approches, via le Bouddhisme tibétain car les pratiques et représentations visuelles y sont nombreuses, et aussi Pythagore et son enseignement. Pour illustrer mon propos le yoga et ses exercices si bien étudiés pour nous aider et quelques textes compléteront cet exposé.

A - A travers le bouddhisme tibétain

Il ne faut pas croire que la sagesse est toute simple, d'une seule couleur ou qu'un simple mot peut la résumer. En effet dans cette tradition il existe cinq types de sagesse, et cela nous ouvre largement toutes les pistes à parcourir selon notre nature, notre penchant et selon nos capacités nous pourrions recourir à l'une ou l'autre ; c'est quand même beaucoup plus généreux et habile qu'un seul chemin pour tous ; c'est ce qui m'a toujours encouragée à explorer ces textes et techniques, c'est leur adaptabilité : aux possibilités de chacun, au moment où chacun se trouve dans sa vie ; j'y vois une grande bonté qui s'accorde avec « notre câblage cérébral »

Les cinq dhyani-Buddha du monastère de Thyangboche *** et leurs sagesse

Extrait Les Clés de L'Himalaya – Jean Denis Ed Cerf

*** le monastère de Thyanboche est sur le chemin de l'Everest, au Népal, dans la vallée du Khumbu, à 3900 mètres d'altitude ; ces sculptures ont été malheureusement détruites par un incendie en 1989, remplacées par des motifs « modernes » - on peut retrouver ces dhyani sur d'autres temples mais dispersées en tant que motif (Kathmandou) – info Ch**-

«... Sur le linteau de bois de l'entrée du monastère, cinq couples ont été peints. Installés sur des fleurs de lotus stylisées, ils sont composés d'un Jina mâle à la coloration connue, portant en son giron une figure féminine blanche de position et d'allure fort amoureuses ils sont en pranjalina-mudra (**racine prajna = sagesse, connaissance, ici personnage féminin symbolique du bouddhisme tibétain** ; linga = organe mâle. Un couple ainsi enlacé, formé d'un Buddha ou d'autres personnages qui seront rencontrés plus loin et d'une prajna est désigné en sanskrit par naddha-yuga (naddha = attaché, réuni, entremêlé ; et yuga = joug, paire, couple et en tibétain par yab-yum = yab = père, yum= mère)

Contrairement à ce qui peut être fréquemment le cas dans l'hindouisme, il n'y a là aucune suggestion érotique mais l'évocation de l'unité par complémentarités fusionnées des principes contraires. Il s'agit de l'union d'un élément masculin actif représentant la sagesse-compassion et d'un élément féminin passif figurant la sagesse-connaissance. Retrouvant dans la symbolique bouddhique l'activité mâle et la passivité femelle – exactement l'inverse de la conception hindoue dans laquelle le dieu était passif et la shakti active – nous pouvons dire que la sagesse ou **Sagesse transcendante** est la combinaison nécessaire de la **Compassion masculine dynamique** et de la **Connaissance féminine intuitive**.

Cette bipolarité est symbolisée liturgiquement par l'emploi simultané des deux instruments courants que sont le vajra et la ghanta ; le vajra (diamant et foudre en sanskrit) est un double sceptre (masculin aux énormes pouvoirs tantriques) en tibétain son nom = dordje de rdo-rje Rdo = pierre, rje = prince signifie la pureté et l'indestructibilité de la doctrine sans oublier son efficacité puisque ce diamant est aussi la foudre. La ghanta (cloche en sanskrit) est la clochette (féminine) au son familier lors des offices. Combinée avec un demi dordje qui permet de la manier en l'agitant et forme déjà avec elle le symbole de l'union des contraires dans l'unité du réel. Ce symbolisme se généralise encore par le fait qu'au cours des divers offices liturgiques les moines utilisent simultanément ces deux objets. »

Commentaire ch** effectivement pour la pensée indienne – hindouisme- le principe masculin est de nature passive et le principe féminin est de nature active ce qui faisait dire à J. Varenne « SHIVA sans SAKTI est shava ». Le terme « **prajna** » en sanskrit se traduit par la sagesse qui résulte d'une connaissance par expérience., ou « sagesse connaissante ».

La sagesse du miroir

Akhobhya, l'Immuable, le dhyani-Buddha habituellement bleu de l'Est a pour prajna Locana (locana = œil) = la Voyante ou locana = qui illumine) = celle qui éclaire. Elle représente « la pure, blanche et radieuse lumière de la sagesse semblable au miroir » en tibétain = me-long = miroir ; Ita-bu : comme ; I = particule relative ; **ye-shes = la sagesse-connaissance**)

Cette sagesse du miroir a ses racines dans le yoga indien traditionnel : » le yoga est la voie permettant de maîtriser le vagabondage spontané de la conscience, de transformer le cours d'eau tourbillonnant en un miroir immobile, en détournant de lui les reflets du monde pour acquérir la force de dominer les impulsions qui, de l'intérieur, troublent la surface et décider souverainement du spectacle intérieur qui doit se mirer paisiblement dans sa paix »

Commentaire Ch « yoga citta vritti niroda » c'est un des 1^{er} versets du texte des yoga sutra de Patanjali**, soit arriver par la pratique à rendre aussi lisse et sans vagues le flux des pensées comme la surface d'un lac où miroite la lumière du soleil ou encore cette image souvent proposée du reflet de la lune dans un lac ou un étang. On peut aussi y ajouter l'effet d'un souffle paisible, « un souffle comme la tige d'une rose sans épine » soit sans accrocs, sans aspérités ; c'est l'analogie d'un miroir qui renvoie une image sans aucun trouble et donc parfaitement visible (Narcisse), **c'est donc « VOIR ».**

Encore une précision : ye-shes – YE-SHES c'est aussi un titre de reconnaissance d'un niveau d'accomplissement spirituel pour les tibétains, c'est le Maître qui sait, de la même façon que « Rimpoché » c'est « le précieux » tout autant que le Maître - GURU RIMPOCHE -.

La sagesse de l'identité

Ratnasambhava, joyau jaillissant et dhyani-Buddha jaune du Sud a pour prajna Mamaki = « celle qui est mienne et qui m'est chère », la Mère universelle ou la Meilleure des mères. Cette appellation de la prajna jointe au mudra du don de son dhyani-Buddha pourrait nous faire croire qu'il s'agit ici de compassion charitable ; ce n'est pas faux mais n'est qu'une conséquence ou un effet second car la maternité dont il s'agit ici et le genre de joyau dont il est question sont d'un autre ordre. La compréhension bouddhique de cet ensemble nous est donnée par une appellation tibétaine de Ratnasambhava : mnyam-pa byed-pa ou naym-pa dje-pa / mnyam-pa : égal ; byed-pa : faire – soit : **celui qui fait l'égalité ou le Tout Egalisateur.** Effectivement la sagesse contenue en Mamaki et mise en œuvre par Ratnasambhava est dite la sagesse de l'égalité ou la lumière dorée de la sagesse de l'essentielle égalité de tous les êtres ou mieux, la sagesse de l'homogénéité ou mieux, la sagesse de l'Identité essentielle et universelle et c'est parce que la seule Réalité est le Vide indifférencié que toutes les différences individuelles apparentes sont vaines et illusoire. C'est cela qui engendre la sagesse compassion et la suppression de l'antagonisme du moi et du toi (expression dans le « je » il y a déjà le « tu » ou le « toi »)

Commentaire Ch**il s'agit ici de résoudre le passage de la dualité – moi et les autres – à une perception de l'Un, comme une unité , voir les points communs plutôt que les différences qui nous opposent ou semblent nous opposer , c'est la proposition du courant de l'advaita passage à la non dualité (enseignement d'Arnaud Desjardin), en prenant d'abord conscience des paires d'opposés – dvanva – et en cherchant à les harmoniser plutôt qu'à les exacerber ; c'est résoudre en nous les profondes contradictions, en retrouver les origines et s'entraîner comme un athlète à en triompher – C'est aussi un des fondements du TAO pour résoudre ces oppositions apparentes selon cette formule « les antagonistes sont complémentaires » .

C'est donc « QUI SUIS-JE ? »

La sagesse au clair regard discriminateur (au sens discernement)

Amitabha, Lumière infinie, le rouge est le dhyani-Buddha de l'Ouest a pour prajna Pandara ou Pandaravasini « celle qui est vêtue de blanc ». Le blanc pour les tibétains comme pour nous et la fusion de toutes les couleurs ou encore dans sa pureté, celle qui les laisse apparaître toutes. Ainsi Pandara sera-t-elle source de la sagesse au Clair regard discriminateur ou la sagesse à la claire lumière discriminante en tibétain so-sor rtogs-pa'i ye-shes (so-sor : distinctement, séparément ; rtogs-pa : connaître, percevoir, comprendre). Cette sagesse s'exercera par la lumière infinie de la méditation d'Amitabha qui la transformera en puissance de vie spirituelle ou en vie infinie. Cette dernière sera personnifiée par une émanation d'Amitabha : Amitayus : (a-mita = non mesuré ; ayus = longue vie)

Commentaire ch** c'est développer en nous toute notre capacité de discernement – viveka – avec l'aide et le soutien constant de « BUDDHI », qui est un des 4 éléments de notre agissant intérieur – ANTA KARANA – pour rappel Manas, Citta, Buddhi, Ahamkara – cette structure doit fonctionner à part égale pour chacun de ces constituants, si l'un d'entre eux prend plus que sa part ou presque la totalité de « l'espace » alors il y a déséquilibre de la personne, de son jugement et appréciation de la situation, son action sera donc aussi viciée. Ici on « surveillera » surtout la part occupée par « ahamkara », l'ego, ou encore « le faire moi » avec peut-être un « MOI » majuscule au détriment des autres éléments.

Parole de Nil : « l'égoïsme est une grande maladie » ; c'est donc : PENSER JUSTE.

La sagesse tout accomplissante

Amoghasiddhi, Celui qui réalise, le dhyani-Buddha vert du Nord a pour prajna Tara – (tara = sauveur, protecteur) : la Salvatrice ; en tibétain : sgrol-ma ou Dö-ma que l'on écrit habituellement Dolma. Tara la Salvatrice va être la sagesse qui accomplit, la sagesse Tout Accomplissante ; en tibétain : bya-ba grub-pa'i ye-shes (bya-ba = à faire, œuvre ; grub-pa : perfection, mener la perfection) Cette sagesse Tout Accomplissante est la voie de l'action parfaitement réalisatrice, ayant pour but de promouvoir, pour le bien de tous les êtres, la loi universelle du Dharma. Elle délivre de la peur, car elle affirme l'efficacité de la voie et a possibilité parfaitement réelle d'atteindre le but.

Commentaire ch** c'est ici développer les qualités de service aux autres – SEVA - et d'altruisme avec suffisamment de conviction et de ferveur par effet de « modèle » pour que d'autres personnes soient entraînées dans cette voie et en retirent, elles aussi tous les bienfaits. Cela est résumé dans cette phrase de l'enseignement de Bouddha et répétée à la fin de chaque session de méditation : « PUISSENT TOUS LES ETRES ETRE HEUREUX »
c'est donc ETRE GENEREUX ET BIENFAITEURS POUR TOUS »

La sagesse du vide

Tandis que dans Akshobhya est représentée la clarté réfléchissante de la conscience parvenue à l'apaisement complet, la sagesse du miroir, dans Ratnasambhava le sentiment profond de la solidarité des êtres, de leur unité intérieure, dans Amitabha l'expérience de la vision dans laquelle l'ego et l'univers sont révélés comme illusoire, dans Amoghasiddhi la connaissance acquise et mise en acte, devient action accomplie, l'acte d'accomplissement qui de l'adepte fait un « illuminé » résumé par Anagarika Govinda l'ensemble des **4 premières sagesse**s ou les 4 voies complémentaires et convergentes dont la pratique vivante et unifiée aboutit à leur somme, à leur but commun ou à leur cœur unique : la Sagesse du Vide.

Vairocana, le blanc dhyani-Buddha du centre, rayonnant tel le soleil a pour prajna Akasha-dhatishvari (Akasha-dhatu-ishvari : akasha l'éther ; dhatu = élément ; ishvara = seigneur) : la Toute Puissante Mère de l'espace du ciel. Elle est la Sagesse du Vide, du Grand Vide considéré comme absolu, dont la manifestation totalement rayonnante est l'œuvre de Vairocana « rayonnant de toute lumière ». Elle est suprême manifestation de la sagesse de Buddha au cœur même de la conscience, c'est-à-dire la conscience cosmique ou de la conscience universelle non différenciée, sagesse suprême qui permet à la conscience individuelle de se fondre en la conscience du Vide.

Commentaire ch**cette 5^e sagesse est donc le rassemblement des 4 sagesse précédentes , comme une **QUINTESENCE**,et ici il est intéressant de faire le parallèle avec les 5 sens karmendriyas et jannendriyas , les 5 élément de base bhuta, Terre, Eau, Feu, Air et Ether ou Espace/Akasha qui rassemblent les éléments de base qui nous composent ainsi que l'univers, les 5 souffles ou pancha vayus (apana , samana, vyana, prana et udana) rassemblés pour PRANA , les souffles vitaux n'étant qu'un mode de fonctionnement particulier de PRANA , le grand souffle cosmique . Cette notion de « vide » n'est pas un « rien », c'est justement **un champ** de tous les possibles, de tous les déploiements et manifestations qui peuvent être créés c'est pour cela qu'elle devient la sagesse suprême en fusionnant toutes les qualités des autres sagesse. C'est aussi le mot « shunya » utilisé dans les textes ou pratiques de yoga, cette notion d'espace où se place le regard pour les postures d'équilibre ou pratique de pranayama – shunya trataka –

**Parole de NIL : »la méditation est un état indescriptible où le mental devient infini «
c'est donc CRÉER UN AUTRE MONDE**

Les cinq « Sagesse » sont tellement fondamentales dans le bouddhisme, leur enseignement et leur usage pratique tellement importants qu'elles sont universellement rappelées par tous les moyens possibles : les instruments liturgiques à 4 branches autour de leur axe central, les diadèmes des statues ou personnages portant 5 bijoux ou 5 ornements ou 5 dhyani-Buddha, les couples ou les prajna, les stupa portant ou non sur leurs 4 faces les effigies des dhyani-Buddha des 4 directions.

Pour résumer cette approche

D'abord ce tableau récapitulatif de ces CINQ SAGESSES - DHYANI BUDDHA –
Bibliographie « short descripton of Gods and Goddesses, ritual objects of Buddhism and Hinduism in Nepal” H.A. of Nepal – Kathmandu 1998 -

SYAMBOLS AND CHARACTERISTICS OF DHYANI BUDDHA

FAMILY HEAD	Vairochana	Akshobhya	Ratna sambhava	Amitabha	Amoghashiddhi
DIRECTION	Centre	East	South	West	North
COLOUR	White	Blue	Yellow	Red	Green
MUDRA	Dharmachakra	Bhumisparsa	Varada	Dhyana	Abhaya
SYMBOL	Wheel	Thunderbolt	Jewel	Lotus	Double Thunder bolt
EMBODIMENT OF	Sovereignty	Steadfastness	Compassion	Light	Dauntlessness
TYPE OF EVIL	Stupidity	Wrath	Desire	Malignity	Envy
VEHICLES	Dragon	Elephant	Lion	Peacock	Harpys (Garuda)
SPIRITUAL SON	Manjushree	Bajrapani	Ratnapani	Avalokiteswara	Bajrapani
CONSORT	White Tara	Locana	Mamaki	Pandara	Green Tara
COSMIC ELEMENT	Form (Rupa)	Consciousness (Vijnana)	Sensation (Vedana)	Name (Sanjna)	Conformation (Samskara)

(76)

Enfin ce très beau texte donné par une amie !!!



LES CINQ CONTEMPLATIONS

Il est dans ma nature de vieillir

Je ne peux échapper à la vieillesse

Il est dans ma nature de tomber malade

Je ne peux échapper à la maladie

Il est dans ma nature de mourir

Je ne peux échapper à la mort

Tout ce qui m'est cher

Et tous ceux que j'aime aujourd'hui

Je ne peux éviter d'en être un jour séparé

Je suis l'héritier du fruit de mes actions

Accomplies par mon corps, mes paroles

Et mes pensées.

Les fruits de mes actions sont la seule chose

Que je puisse emmener avec moi dans le futur.

Cette notion de « SAGESSE » a été enseignée dans toutes les grandes traditions religieuses, philosophiques, et même dans l'illustration de la vie au quotidien. C'est ainsi que sont nés et écrits tous les contes. Je ne veux pas alourdir trop cette chronique mais je citerai juste les fables de La Fontaine, les fables d'Esopé et dans la tradition indienne les fables du **Pancha Tantra** auteur inconnu, époque Ve siècle BC ?? – pour mémoire le Mahabharata ayant pour auteur supposé Vyasa et le Ramayana auteur supposé Valmiki - .

Ce texte du **Pancha Tantra ou les cinq livres de la sagesse** daté du Ve siècle avec toutes les incertitudes requises, se compose de 5 étapes concernant tout à la fois un art de vivre, pour une traversée des apparences, d'où l'amitié comme un quai où aborder après cette traversée mais aussi un art de gouverner. Voici le sommaire :

- LIVRE I - L'art de se faire des ennemis – la désunion des amis ou le Taureau, le Lion, et les deux Chacals
- LIVRE II – L'art de se faire des amis – ou le Corbeau, le Rat, la Tortue et la Gazelle
- LIVRE III – L'art des Corbeaux et des Hiboux
- LIVRE IV – La perte du bien acquis ou le Singe et le Crocodile
- LIVRE V – De l'action inconsidérée ou les quatre Brahmanes qui cherchent fortune

C'était du temps où les animaux avaient la parole !!!

B - PYTHAGORE et son école de philosophie

La période du Ve siècle a été une époque très riche en courants de pensées philosophiques ou même scientifiques. Cette source hellénistique nous a servi de base et de référence dans beaucoup de domaines depuis le « EUREKA » de Archimède jusqu'aux principes de la médecine et à tous les grands textes du théâtre, mais aussi avec Pythagore, son théorème et les applications dans la vie au quotidien par sa grande connaissance dans beaucoup de domaines ; c'était comme un savoir universel, les sciences, les mathématiques, l'astronomie, la musique, la médecine, etc... son savoir le faisait reconnaître par ses pairs comme un Maître ... « ses pensées s'élevant jusqu'aux Dieux, pénétrant les secrets de l'Univers »...pour enfin « les transmettre aux hommes »..

Pourquoi ces citations si élogieuses ??? pour vous donner envie de lire ce texte
« LES VERS D'OR »de PYTHAGORE, juste quelques versets pour le plaisir de la lecture

- verset 14 Et de te comporter en tout sans réflexion, ne prends pas l'habitude
- verset 15 Mais sache que mourir est la destinée de tous
- verset 16 Quant aux richesses accepte tantôt de les acquérir et tantôt de les perdre

CONCLUSION

Le YOGA est la « science de l'être » alors saurez-vous être « sage comme une image », ou trouver le courage d'être « sage-femme », ou simplement sage en votre for intérieur, car comme le faisait remarquer Alexandra David-Neel : « jamais aucun pays n'a choisi d'être gouverné par des sages. » cela mérite réflexion !!!!!

Une dernière citation de cette grande initiée :

« Quelques minutes d'intense méditation et de paix infinie, aux pieds de la statue de Bouddha, dans une rustique et misérable chapelle aux murs de terre battue ! Un élan de Shakti submergeant tout quand je me prosterne suivant la mode hindoue, aux pieds du grand Guru. O Maître, que ton grand souvenir balaie les mesquines inclinations, les misérables et puérides tendances de mon esprit. - Carnet personnel Octobre 1914) »

Bibliographie

- Les Clés de L'Himalaya – Jean Denis Ed Cerf
- Short description of Gods and Goddesses, ritual objects of Buddhism and Hinduism in Nepal" H.A. of Nepal – Kathmandu 1998 -
- Pancha Tantra – les cinq livres de la Sagesse – traduction Alain Porte, ED Picquier Poche
- La lampe de Sagesse - auteur A. David-Neel Ed Du rocher
- Le lama aux Cinq sagesse - auteur A. David-Neel Ed Plon
- Les Vers d'Or – auteur Pythagore traduction Léonard St Michel Ed Adyar 1991



VOTRE PRATIQUE POUR CETTE SEMAINE

- Relaxation
- Préparation complète
- Postures de votre choix
- Ou
- Parmi les 9 respirations du matin : exercice n° 1 + exercice n° 3 + exercice n° 6
- + exercice n° 9 – terminer par le mouvement de SHAKTI Path –
- Puis venir vous asseoir jambes repliées et bassin calé par un safu, dos des mains posées sur les genoux ou placer dans le giron main droite dans la paume de la main gauche et continuer ainsi par

PRATIQUE ASSISE

La posture assise jambes croisées porte 2 noms soit **padma asana** posture jambes repliées en « lotus » ou **dhyana asana**, qui est donné comme la posture de méditation de référence.

Attention si vos genoux posent problèmes, vous pouvez accommoder votre position.

Pratiquez « annapana sati » soit l'observation du souffle dans le triangle central du visage délimité par les narines et la lèvre supérieure – observez toutes sensations sur le visage ou toute autre partie du corps –

Restez aussi longtemps que vous pouvez, sans bouger ou le moins possible, temps d'expérience 1 H 00 –

Pour terminer cette pratique chanter 3 fois la syllabe « OM » à voix haute, en faisant durer le « M », observer le vibrato et le son d'un octave qui se produira - Observez, Observez,

A la fin de cette pratique ne pas se lever brutalement, prendre le temps de déplier les jambes avant de se redresser et se placer debout.