

L'illumination de Kuan Yin

Le but des enseignements de Bouddha est de libérer tous les êtres sensibles de la souffrance. Le point essentiel est que toute souffrance humaine résulte de notre **attachement** trompé/abusé/leurré, qui à son tour est le produit de notre esprit qui **s'accroche** à un objet.



Ici, `` objet '' signifie tous les objets de conscience, qu'ils soient dans le monde extérieur tel que perçu par nos organes sensoriels et notre peau, ou dans le monde intérieur de nos pensées, idées, connaissances, etc. `` S'accrocher '' signifie saisir ou devenir attaché

Dans notre actualité, il y a bcp de possibilité de s'accrocher aux infos, aux angoisses, aux colères. Par conséquent, l'esprit qui s'accroche aux objets est l'état d'esprit par lequel nous nous attachons aux objets que nous rencontrons et en arrivons à croire que ces objets sont réels.

Un tel attachement est un attachement trompé, un leurre, une illusion. À cause de cet attachement trompé, notre jugement est confondu. L'ignorance, la cupidité, la haine et la souffrance en résultent. En bref, une grande partie de notre expérience de la vie est basée sur des hypothèses et des perceptions qui sont en fait contraires à la réalité.

Pour inverser ce processus, Bouddha a enseigné diverses méthodes pour cesser de s'accrocher aux objets et pour contempler la réalité avec un esprit concentré. La méditation en est l'un d'eux.

La pratique de la méditation ne consiste pas simplement à s'asseoir comme un bloc de bois ou de pierre ; c'est plutôt l'acte d'apprendre à concentrer ses énergies mentales dans un état d'absorption. Cet état est atteint par étapes, comme une ascension vers un sommet après l'autre. L'objectif n'est atteint que lorsque vous découvrez soudainement que tous vos attachements illusoires sont partis comme le vent, ne laissant aucune trace, ni même un nom auquel s'accrocher.

Introduction à Kuan Yin

La légende raconte que Gautama Bouddha a un jour appelé tous ses disciples éclairés pour discuter avec eux des méthodes qu'ils utilisaient pour atteindre l'illumination.

Parmi les disciples appelés par le Bouddha à révéler sa méthode de méditation, il y avait un Bodhisattva de Compassion vénéré aussi bien par les bouddhistes que par les taoïstes - Kuan Yin.

Selon le *Surangama Sutra*, lorsque le Bouddha a demandé à Kuna Yin comment il avait atteint l'illumination, il a répondu qu'il allait s'asseoir près de l'océan tous les jours et écoutait les vagues. Mais il ne se concentrait pas sur le son des vagues en soi, mais plutôt sur sa capacité à entendre les ondes ou sur sa capacité à entendre les vagues, une capacité unique de conscience appelée *écoute auditive* - ou une prise de conscience de la capacité à entendre, à écouter.

Ce déplacement de son attention du son réel des vagues vers une prise de conscience de sa capacité innée à entendre les ondes a fait pivoter sa conscience (Esprit) de sorte qu'il est devenu de plus en plus conscient de la *conscience étant consciente d'elle-même*.

Cette prise de conscience de sa propre capacité à être conscient est, en effet, un sens du mot Illumination, c'est-à-dire comme étant *éveillé*. Dans ce cas, éveillé fait référence au réveil du rêve d'existence

dualiste à un aspect plus grand de son être qui fait à la fois partie et transcende tous les phénomènes.

La méthode de Kuan-yin est basée sur le processus d'audition.

Habituellement, nous avons tendance à confondre **le son, l'ouïe, la conscience auditive** et **la nature à entendre**. Mais en réalité, il existe des différences importantes et fondamentales.

Chaque matin, quand il se réveillait et que tout était calme à son sujet, Kuan Yin écoutait le bruit de la marée venant de loin, brisant le silence. Au bout d'un moment, le bruit de la marée se retira et il entendit le silence rétabli. Puis, le bruit de la marée est revenu, et de nouveau le silence avait disparu. Kuan-yin étudia les allées et venues du bruit de la marée et découvrit que les deux objets, le bruit de la marée et le silence - s'excluaient mutuellement, c'est-à-dire qu'il ne pouvait pas les entendre tous les deux à la fois. Lorsque le bruit de la marée s'éleva, le silence cessa. Lorsque le bruit de la marée cessa, le silence se fit.

Il est important de réaliser que tandis que le son vient et disparaît, apparaît et disparaît, nous «poursuivons» habituellement le modèle transitoire d'apparition et de cessation du son; c'est-à-dire que nous le saisissons comme étant entièrement réel, et développons donc un attachement trompé. J'entends, j'entends plus, j'entends, j'entends pas. C'est là qu'est l'illusion

Même si l'on n'a conscience d'aucun son, **c'est précisément en utilisant le sens de l'ouïe que l'on prend conscience du silence**. Il est donc clair que même si le son va et vient, il n'en va pas de même de notre nature innée à entendre. Cet aspect de l'ouïe, qui entend des sons transitoires, mais ne change pas lui-même, est ce que l'on appelle la nature innée à entendre dans la terminologie bouddhiste.

Le son surgit et cesse sans s'attarder même un instant. C'est impermanent. La nature d'entendre, en revanche, est toujours présente; elle ne

survient ni ne cesse. Même un homme sourd possède la nature d'entendre, mais en raison d'autres troubles, il ne peut pas entendre les sons.

Qu'entend-on alors par conscience auditive et en quoi diffère-t-elle de l'audition?

L'organe par lequel nous entendons les sons est l'oreille. Pour être plus précise, les ondes sonores provenant de sources externes font vibrer le tympan, ce qui à son tour stimule les nerfs auditifs, qui dans le cerveau donnent lieu à la sensation d'audition. Ainsi, l'audition est le processus par lequel la nature d'entendre est stimulée pour produire une sensation sonore grâce à l'activité/complicité de l'oreille et du cerveau.

Alors que pour la personne qui souffre d'acouphènes, il est évident que dans ce cas, la sensation des sons a été produite par la seule agence du cerveau sans l'utilisation de l'oreille. C'est la partie du processus d'audition appelée «conscience auditive». C'est la conscience du son lui-même et peut exister avec ou sans l'existence d'un son externe et de l'oreille physique. Un autre exemple de conscience auditive est ce que l'on entend dans un rêve.

Pratique

N'utilisez pas cette plage sonore dans des situations exigeant de l'attention, comme conduire une voiture ou utiliser des machines.

Il est préférable d'écouter cette méditation sonore avec des écouteurs stéréo ou des écouteurs stéréo à faible volume. La raison du réglage du volume dans la plage inférieure est que vous utilisez le son pour vous aider à réfléchir en engageant votre conscience auditive. Si le volume est trop élevé, vous pouvez trouver plus difficile de cultiver cet état unique de conscience mentale.

La conscience auditive est un type d'art mental et, comme toutes les nouvelles compétences, cela peut prendre un certain temps pour s'y familiariser.

L'important est de vous détendre dans votre conscience des sons.

Ce n'est *pas*, et je le répète ***pas***, une forme de concentration mentale. En fait, si vous essayez de vous concentrer, vous resserrerez la conscience et ne la libérerez pas.

Ce serait l'effet inverse recherché.

Il n'y a rien sur quoi se concentrer. Vous vous concentrez simplement sur votre capacité à être conscient du son - dans ce cas, le bruit des vagues de l'océan et le chant de Kuan Yin, que chante Tom Kenyon par intermittence tout au long de la méditation.

Dans la tradition du mantra, l'être auquel le mantra se réfère réside énergiquement dans le son. Ainsi, de ce point de vue, la méditation sonore est imprégnée de la présence et de l'énergie subtile de Kuan Yin.

Pendant que vous écoutez la méditation sonore, détendez-vous simplement dans la conscience d'entendre les sons. Ceci est différent de l'écoute normale où vous vous concentrez sur les sons eux-mêmes. Dans cette forme de méditation auditive, vous vous concentrez sur votre propre conscience et votre capacité innée à entendre le son - une distinction subtile mais cruciale.

Lorsque les pensées envahissent, ne les combattez pas. Laissez-les passer sans aucune résistance. Gardez simplement une partie de votre conscience concentrée sur votre capacité à entendre les sons. Si vous trouvez que votre esprit est distrait par des pensées ou des images mentales, ce n'est pas grave. Ne résistez pas aux pensées, sentiments ou images qui surgissent; ramenez simplement votre concentration

mentale à votre conscience auditive lorsque vous réalisez que votre conscience s'est égarée.

Pour les débutants, s'égarer dans ses pensées est une expérience courante, alors ne soyez pas frustré. Sois patient.

Niveau de base

Tout ce que vous devez faire au début, lorsque vous apprenez à écouter avec une conscience auditive, est d'avoir une partie de votre conscience concentrée sur la conscience du son.

En plus du bruit des vagues de l'océan, vous entendrez occasionnellement le son des carillons ainsi que Tom chanter à différentes hauteurs et timbres. Ces sons contrastés, leur tonalité et leur rythme vous affecteront différemment, et bien que vous puissiez en effet prendre conscience de la façon dont ces subtiles modifications du son vous affectent, votre objectif principal reste votre propre conscience.

En d'autres termes, les sons que vous entendez sont en arrière-plan tandis que votre *conscience d'être conscient* des sons est au premier plan.

Niveau Intermédiaire

D'un point de vue purement psycho-neurologique, lorsque Kuan Yin était assis au bord de l'océan et écoutait les sons des vagues, il activait une région très importante de son cerveau appelée le système d'activation réticulaire (RAS).

Cet ensemble de réseaux neuronaux se trouve dans le tronc cérébral, et lorsque vous entendez un motif sonore répétitif apaisant, le RAS a tendance à ralentir l'activité des ondes cérébrales dans diverses régions de votre cerveau, y compris votre néocortex.

En d'autres termes, le son répétitif des ondes a endormi le système nerveux de Kuan Yin dans les états mentaux détendus et réceptifs d'une activité alpha et / ou thêta accrue. Ces types de modèles d'ondes cérébrales ont été scientifiquement documentés pour affecter la perception mentale de manière très créative et inhabituelle.

Bien que je ne doute pas que le RAS (système d'activation réticulaire) de Kuan Yin ait été un facteur dans ses méditations psychotropes qui ont eu lieu au bord de la mer, il y avait un autre élément important en jeu.

il a répondu qu'il allait s'asseoir près de l'océan tous les jours et écoutait les vagues. Mais il ne se concentrait pas sur le son des vagues en soi, qu'il laissait couler, mais plutôt sur sa capacité à entendre les ondes ou sur sa capacité à entendre les sons, une capacité unique de conscience appelée *écoute auditive* - ou une prise de conscience de la capacité à entendre les ondes sonores.

Pour être précis, « *laisser couler* » signifie que l'on ne s'accroche pas à chaque son entendu par l'oreille en contact avec le monde extérieur. Il faut laisser passer chaque son, comme l'eau qui coule dans un ruisseau. C'est assez facile à dire, mais c'est tout un exploit à accomplir. La difficulté réside dans le fait que nous avons une habitude établie selon laquelle nous saisissons des sons uniques, les enchaînons pour former des mots et des phrases, puis leur donnons des significations. De ce processus, des attachements illusoire, des émotions turbulentes et des souffrances surgissent.

À ce stade, on pourrait s'opposer à tout cela avec l'idée qu'il n'est tout simplement pas possible pour nous de permettre aux sons de circuler sans demeurer. Il semblerait que nos cerveaux soient construits de manière à nous faire enchaîner automatiquement des monosyllabes. Ceci, cependant, n'est pas entièrement vrai. Si nous considérons cela attentivement, nous constaterons que permettre aux sons de circuler n'est pas du tout impossible.

À tout moment, nos oreilles sont en contact avec de nombreux sons extérieurs : des sons de véhicules qui passent, d'enfants qui jouent, de quelqu'un à côté de nous qui respire, etc. Habituellement, nous permettons naturellement à ces sons de circuler sans demeurer. Lors de la soirée méditative, vous permettiez probablement à de nombreux sons de circuler, mais pas aux sons des mots que je prononçais. C'est parce que vous y prêtiez attention, car vous désiriez savoir ce que mon discours voulait dire. Ainsi dans ce cas, mes mots sont les objets sonores que vous ne laissez pas couler. Vous vous accrochez à mes paroles. Cela vous permet de comprendre ce qui est dit et de former des réponses mentales. D'un autre côté, si vous deviez renoncer à cela et laisser simplement chaque syllabe couler, vous ne seriez pas en mesure d'assembler des mots et des phrases. Vous n'auriez pas saisi le terme « Joie - Yeux - No - elle » dans l'exemple donné précédemment, et vous n'auriez pas non plus saisi le sens de ce terme. Les résultats de la pratique de la méthode du laisser-couler, lorsqu'ils sont étendus à toute perception, peuvent conduire à des réalisations très profondes.

Pratique niveau II

Vous pouvez améliorer votre expérience méditative avec cette méditation sonore en entrant dans le sentiment d'être entouré d'un grand espace avant de commencer. En vous rappelant la sensation

d'être dans un grand espace, vous activez l'intelligence spatiale de votre hémisphère cérébral droit. Et cela magnifiera vos expériences intérieures.

Il est important de rappeler la sensation d'être entouré d'un grand espace. Penser à cela ne fonctionnera pas. Vous devez ressentir la sensation kinesthésique réelle d'être entouré d'un grand espace afin d'engager les capacités créatives de votre hémisphère droit. Peu importe le type d'espace que vous imaginez, du moment qu'il est vaste.

C'est ainsi que vous maintiendriez idéalement votre conscience détendue - en vous relaxant simplement pour prendre conscience de votre capacité à entendre les sons et en étant entouré de vastitude.

Pour utiliser une métaphore, la concentration est comme tenir un poing fermé. Une conscience détendue, c'est comme tenir une plume dans votre paume ouverte.

Pratique niveau III

Si vous souhaitez approfondir davantage votre expérience méditative, imaginez qu'il n'y a pas de différence entre l'espace intérieur de votre corps et l'espace autour de vous. À son niveau le plus profond, vous imaginez l'espace entre les atomes qui composent votre corps et réalisez qu'il n'y a pas de différence entre cet espace intérieur et l'espace extérieur du cosmos.

Cette dissolution temporaire des frontières spatiales amplifie souvent les états modifiés générés par ce type de méditation. La seule mise en garde ici est que lorsque vous avez terminé la méditation, ramenez clairement votre conscience à votre corps physique et à son sens normal des limites physiques.

Niveau Avancé

Comme mentionné dans la première partie, dans la tradition du mantra, l'être auquel le mantra se réfère réside énergiquement dans le son du mantra. Ainsi, de ce point de vue, la méditation sonore est imprégnée de la présence et de l'énergie subtile de Kuan Yin.

Le mantra du Kuan Yin (*Om Maha Karuna Hri Kuan Shi Yin*) transmet les bénédictions à ceux qui sont prêts à les recevoir. Par le mot bénédictions, il faut entendre spécifiquement que vous pouvez être élevé à des états de conscience supérieurs en entendant simplement le mantra. Il s'agit d'une élévation temporaire, mais elle peut vous donner un aperçu de l'état d'esprit compatissant qu'est Kuan Yin.

Vous n'avez rien à faire pour recevoir ces émanations bénéfiques. La transmission des bénédictions de Kuan Yin se fait automatiquement sans aucun effort de votre part.

La chose étrange à propos de cette méditation sonore particulière est que, bien que le mantra de Kuan Yin vous émane des bénédictions de l'esprit éclairé lorsque vous entendez le mantra en arrière-plan (c'est-à-dire à un volume inférieur au son des vagues de l'océan), votre concentration n'est pas sur le mantra ou le son des vagues mais sur votre capacité innée à entendre les sons.

Il est important de se détendre dans ce type de conscience. Ce n'est pas une forme de concentration, et si vous essayez de vous concentrer, vous n'atteindrez pas la vue détendue qui est nécessaire pour expérimenter la conscience auditive.

Une autre façon de regarder la méditation sonore de l'illumination de Kuan Yin est de la considérer comme une construction à méta-

niveau. J'entends par là que nous entendons normalement des sons et c'est sur cela que nous concentrons notre attention. C'est le premier niveau d'audition - entendre réellement le son.

Le niveau suivant (méta-niveau) est un état de conscience différent de votre façon normale d'entendre. Vous ne vous concentrez pas sur les sons de ce méta-niveau. Ils sont à l'arrière-plan de votre concentration mentale. Votre concentration détendue est sur votre propre conscience - en particulier votre capacité à entendre les sons. Ce changement de concentration vous amène à entrer dans des états profondément calmes du corps et de l'esprit.

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger **kuan-yins-enlightenment-sound-meditation**.

(Remarque: lorsque vous cliquez sur le lien, vous accéderez à la page des accords de la section Écoute. Après avoir accepté les conditions, vous aurez immédiatement accès à des méditations sonores, des extraits de conférences, un atelier complet sur la guérison du son ainsi que des entretiens audio et vidéo, tout ce contenu est offert gracieusement pour votre usage personnel.)

Vous serez alors conduit à la page "Listening Agreement". Après avoir accepté les conditions d'usage : « [I agree with the terms and conditions of the Listening Agreement!](#) », vous aurez un accès total à tous les fichiers audios de la section "Listening", ceci uniquement pour votre usage personnel.

Note: quand vous cliquez sur le lien ci-dessus, vous êtes dirigé vers le site d'enregistrements audio, que vous êtes libre d'utiliser pour votre usage personnel.

Les casques ou oreillettes sont fortement recommandés plutôt que les haut-parleurs de l'ordinateur, en fait, la plupart des haut-parleurs des ordinateurs sont incapables de rendre les fréquences de ce morceau sonore précis.

Accord d'écoute

Tous ces enregistrements sont la propriété intellectuelle de Tom Kenyon protégée par le droit d'auteur. Ils sont pour votre usage personnel, à écouter. Cela signifie que Tom Kenyon vous les offre, personne physique, à condition qu'ils ne soient utilisés que pour votre écoute personnelle.

Je vous remercie de votre compréhension et de votre acceptation de l'esprit à travers lequel ces méditations sont proposées.