

Le chant de la grande compassion



Cette chanson à Chenrezig , le Bouddha tibétain de la compassion infinie (Avalokiteshvara, en Sanskrit) * est un hymne au joyau du lotus .

Chenrezig (parfois Chenresig)qui signifie « *celui qui regarde avec les yeux clairs* » est l'incarnation tibétaine d'Avalokitésvara, le bodhisattva de la compassion. Il est considéré comme le protecteur du Tibet et, selon la tradition, il est le père fondateur du peuple tibétain.

Selon une légende, c'est parce qu'il fut témoin de la souffrance des êtres humains que le bouddha Amitabha créa Chenrezig, par compassion. Le bodhisattva serait apparu sur une petite île, au cœur de Lhassa. Lorsqu'il vit la souffrance qui l'entourait, il fit le vœu de ne quitter le monde que lorsque chacun aurait trouvé la paix.

Les innombrables créatures de l'île le supplièrent de recevoir un corps. Chenrezig exauça leur vœu et leur enseigna le bouddhisme pour leur permettre d'atteindre la libération spirituelle. Cependant, de nouvelles créatures ne cessaient d'apparaître. Chenrezig finit par désespérer de pouvoir aider tout un chacun. Il supplia Amitabha de l'autoriser à rompre son vœu et son corps, empli de désespoir, se brisa en plusieurs milliers de morceaux.

Désolé pour Chenrezig, Amitabha le recréa en lui conférant un pouvoir encore plus grand. Le bodhisattva avait désormais de nombreuses têtes, mille bras et un œil dans la paume de chaque main. Toujours intimidé par la tâche à accomplir, Chenrezig se mit à pleurer. D'une de ses larmes naquit la déesse Târâ, et le couple unit ses forces pour aider toutes les créatures à atteindre la libération.

Les Tibétains pensent que leurs ancêtres originels sont Avalokitésvara, sous la forme d'un singe, et la déesse Târâ (sGrol-ma), sous la forme d'une ogresse des rochers. *D'après une autre légende, le singe se rendit un jour dans l'Himalaya afin d'y entrer dans titre longue période de méditation sans être dérangé. Une fois arrivé à destination, Une ogresse des rochers le remarqua. La démons tenta de séduire le singe, mais aucun de ses charmes ne réussit à le persuader de renoncer à son vœu de chasteté À la fois frustrée et courroucée, l'ogresse fit mine de vouloir détruire le monde en s'alliant avec un autre démon, et le Singe céda alors à ses avances. Le couple eut six enfants, qui furent à l'origine de la population du Tibet.*

Le dalaï-lama est lui aussi considéré comme une incarnation du bodhisattva

Artistiquement, Chenrezig est représenté généralement avec 4 bras : deux forment le mudra anjali (prière), l'autre main gauche tient une fleur de lotus, symbole de pureté, tandis que la droite égraine un mala (chapelet). Parfois son épaule gauche est ornée d'une peau de krishnasara.

Il est invoqué par le célèbre mantra :

Oṃ Maṇipadme hūm

Ce bouddha se retrouve dans toute l’Asie sous des dénominations différentes (cf ci-contre).

Nom sanskrit	
IAST	Avalokiteśvara
Devanāgarī	अवलोकितेश्वर
Nom tibétain	
Écriture tibétaine	ཇུན་རལ་པའི་བླ་མ་
Tibétain	Chenrezig
Wylie	spyan-ras-gzigs
Nom mongol	
Mongol	Megjid-Janraiseg
Nom chinois	
Pinyin	Guān Yīn, Guān Shì Yīn
Wade-Giles	Kuan Yin, Kuan Shih Yin
Caractères traditionnels	觀音, 觀世音
Caractères simplifiés	观音, 观世音
Cantonais	Kun Yum, Kun Yam, Kun lam (Macao)
Nom japonais	
Kanji	觀音, 觀世音
Romaji	Kannon, Kanzeon
Nom indonésien	
Indonésien	Kwan Im, Dewi Kwan Im
Nom coréen	
Nouvelle romanisation	Gwan-eum, Gwan-se-eum
McCune-Reischauer	Kwan-ŭm, Kwan-se-ŭm
Hangul	관음, 관세음
Hanja	觀音, 觀世音
Nom vietnamien	
Quốc Ngữ	Quan Âm, Quan Thế Âm Bồ Tát
Chữ Nôm	觀音, 觀世音菩薩

Pratique

Le niveau de base

Dans cet exercice, le joyau est la compassion et le lotus est le cœur.

La plage méditative dure 12:20

L'invitation est de prendre quelques instants pour laisser venir des images, visages, paysages ou situations qui nous imprègnent de sollicitude, de compassion, nous donnant l'élan de contribuer peu ou prou. Ceci en tenant son attention sur le cœur (l'ESC pour les connaisseurs)

Lorsque le martellement du bol devient régulier (vers 2:20), égrainer sur chaque tintement les 5 lettres M – E – R – C – I, avec une pause sur le 6^{ème}, entre I et M.

Une fois la psalmodie devenue régulière, rediriger l'attention vers le cœur et les images qui le remplissent.

Continuer la prononciation des 5 lettres avec la pause intermédiaire.

Le niveau intermédiaire

Commencer comme précédemment décrit, mais au lieu de faire une pause entre I et M, prononcer le mot complet : 

Le choix entre la version audible ou une prononciation intérieure marquée est à définir par chacun, en fonction de ses propres apprentissages.

Le niveau avancé

Comme précédemment, en ajoutant le rythme respiratoire sur 5 temps ou 6 temps selon le niveau personnel d'entraînement.

Cette pratique permet une régulation du niveau cardiaque, tout en privilégiant l'accueil des émotions et l'équilibrage du couple contribution/réception.

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger **The Song of Great Compassion**.

(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.