

Le Bouddha bleu de la Médecine

Le Bouddha bleu de médecine est une divinité tutélaire souvent engagée dans les méditations bouddhistes tibétaines, mais aussi en Chine et au Japon.

Son nom :

Bhaisajyaguru

Le Bouddha de la médecine bleue a une longue tradition qui s'étend dans une grande partie de l'Asie et du Moyen-Orient. Un texte partiel relatif à ce Bouddha a été découvert en Afghanistan qui remonte au moins au 7^{ème} siècle de notre ère



Cet être est associé à la pierre semi-précieuse Lapis Lazuli, et sa couleur serait celle du lapis.

Il existe de nombreuses formes de méditation ainsi que divers mantras associés à cet être. La forme présente ici a été donnée à Tom Kenyon par un lama senior (Rinpoché) de la lignée Gelugpa le jour de son 30^e anniversaire dans le cadre d'une autonomisation de groupe.

Le mantra utilisé dans cette méditation a été librement donné par le Rinpoché même à des non-bouddhistes, il n'est donc pas lié par des vœux de secret comme le sont certains mantras.

Le mantra

Le mantra utilisé dans cette méditation sonore particulière se compose de trois bijas, ou mantras-graines - **OM AH HUM**.

VAJRA GURU PADMA SIDDHI HŪM

Dans cette méditation, l'OM est associé au centre de la tête et à la couleur blanche.

AH est associé au chakra de la gorge et à la couleur rouge. Enfin, le son HUM est associé au chakra du cœur et à la couleur lapis (c'est-à-dire la couleur de la coiffe du Bouddha dans le thangka).

Ces sons et couleurs sont utilisés pendant la méditation pour purifier trois centres énergétiques du corps. On pense que l'OM purifie le corps de la négativité. On pense que l'AH purifie le chakra de la gorge et aide à l'apparition de la *parole éclairée*, tandis que le son HUM est utilisé pour purifier le cœur-esprit.

Le champ sonore

La méditation sonore commence par la frappe d'un grand bol tibétain à 5 métaux et est frappée par intermittence tout au long de la méditation. Au niveau symbolique, la frappe du bol représente l'expansivité infinie de l'esprit vu du point de vue de la vacuité.

Du point de vue du tantra bouddhiste tibétain le plus élevé, toutes les choses et tous les phénomènes sont essentiellement vides - une démonstration magique temporaire de lumière et d'énergie qui se transforme parfois en matière et de nouveau de matière en énergie et lumière - revenant enfin au vaste espace de la vacuité (le *so/ primordial*).

Cet aspect de l'espace omniprésent est désigné dans de nombreux textes bouddhistes par le terme *Prajnaparimata* (la mère de tous les bouddhas). Ainsi, au niveau symbolique, la frappe du bol est un appel non verbal à la Mère de tous les bouddhas (qui est un aspect de votre propre *nature intrinsèque*) pour allumer en vous votre propre illumination. Qu'il en soit ainsi.

D'un point de vue psycho-acoustique, la frappe du bol d'une manière rythmique lente crée un son de drone sonore qui active le SAR (Reticular Activating System) dans le tronc cérébral. Le SAR répond à ce type de son continu de plusieurs manières, l'une des plus notables étant une

augmentation de l'activité alpha dans le néocortex, ce qui peut entraîner un état détendu du corps et de l'esprit. Pour certaines personnes, le tissage complexe des différents sons et la répétition du mantra peuvent ralentir encore plus l'activité des ondes cérébrales, ce qui peut générer une activité thêta accrue dans le néocortex. Si cela se produit, il peut y avoir un déplacement de l'attention du monde sensoriel externe vers le monde sensoriel intérieur - en d'autres termes, vous pourriez commencer à expérimenter le Bouddha de la Médecine Bleue comme étant très réel.

Une dernière observation sur les effets neuropsychologiques de cette méditation sonore du point de vue du tantra bouddhiste : on pense que l'essence vibratoire du Bouddha de la Médecine Bleue est contenue dans son mantra - OM AH HUM.

En répétant ou en écoutant la répétition du mantra, vous vous ouvrez pour recevoir les émanations d'énergie subtile de ce Bouddha. Et du point de vue des arts de la méditation tantrique, cela est considéré comme l'une des raisons fondamentales des phénomènes non ordinaires et même extraordinaires qui peuvent survenir autour de cette méditation sonore.

Tout au long de la méditation sonore, il y a d'autres sons vocaux, y compris des variations du mantra (OM AH HUM) ainsi que des sons purs sans le mantra, qui sont souvent des tons chantés par des déités protectrices (femmes et hommes connus sous le nom de *dakinis* et *dakas*) qui protègent *Le champ de Bouddha* (ou le royaume énergétique) du Bouddha de médecine bleue.

La méditation

Il existe de nombreuses formes de méditation différentes associées à cette divinité tutélaire, et chaque lignée qui engage le Bouddha de la médecine bleue a sa propre pratique de méditation préférée, y compris divers mantras ainsi que des dogmes sur la meilleure façon d'engager les émanations.

Pour nos besoins, voici déjà quatre façons de travailler avec ce champ sonore en commençant par le plus simple et en terminant par le plus complexe.



Remarque: il est fortement suggéré d'écouter cette méditation sonore avec des écouteurs stéréo ou des écouteurs.

1° La forme simple

Cette façon de travailler avec le champ sonore est essentiellement une forme d'écoute passive. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable et, les yeux fermés, écoutez simplement les sons. Lorsque votre esprit vagabonde, ramenez doucement votre concentration sur les sons. En vous concentrant sur les sons, vous entrez dans leur royaume vibratoire et ils peuvent, en eux-mêmes et d'eux-mêmes, vous transporter dans des états détendus et curatifs du corps et de l'esprit. N'essayez pas de faire arriver quoi que ce soit. Détendez-vous simplement dans le champ sonore.

2° La méditation mantra

Dans cette pratique, vous vous concentrez soit sur les sons du mantra qui imprègnent l'espace sonore de la méditation sonore, soit vous vous répétez silencieusement le mantra tout en écoutant.

Lorsque vous entendez (ou répétez) le son **OM**, reposez votre conscience dans votre **tête**.

Lorsque vous entendez (ou répétez) le son **AH**, déplacez votre conscience vers votre **gorge**.

Et lorsque vous entendez (ou répétez) le son **HUM**, reposez votre conscience dans votre **chakra du cœur** (centre de votre poitrine).

Enfin, une deuxième variante du travail avec le mantra est de reposer votre conscience dans les trois domaines (c'est-à-dire le centre de la tête, le chakra de la gorge et le chakra du cœur) simultanément - permettant à tous les sons que vous entendez dans le paysage sonore de se réverbérer dans les trois centres.

3° La méditation des émanations de lumière

En écoutant le champ sonore, imaginez que le Bouddha de la médecine bleue est assis devant vous. Imaginez cela de la manière qui vous semble la plus naturelle. Permettez-vous de recevoir les émanations de lumière

qui vous parviennent des centres de la tête, de la gorge et du cœur du Bouddha.

Permettez-vous de sentir la couleur des émanations de lumière de toutes les manières qui vous semblent naturelles.

Le son **OM** enverra de ce Bouddha une lumière **blanche** dans votre tête.

Le son **AH** enverra une lumière **rouge** dans votre chakra de la gorge.

Et le son **HUM** transportera la lumière de couleur **lapis** dans votre chakra du cœur.

Si vous permettez aux émanations de pénétrer profondément dans vos propres chakras de la tête, de la gorge et du cœur, vous pouvez facilement être transporté vers d'autres royaumes de conscience. Et vous pouvez avoir un dialogue profond avec ce Bouddha ainsi qu'avec son entourage de dakinis et de dakas.

Lorsque la méditation sonore se termine, imaginez que ce Bouddha et son entourage (s'ils apparaissaient) se fondent tous dans l'espace et disparaissent.

4° La méditation à sept niveaux

C'est la méditation principale qui a été donnée par le Rinpoché à Tom. C'est beaucoup plus complexe que les trois autres formes. Cela peut intéresser ceux d'entre vous qui sont déjà familiers avec la méditation bouddhiste et / ou ceux d'entre vous qui sont des psychonautes avancés.

Lorsque la méditation sonore commence, imaginez qu'il y a sept (7) Bouddhas Médecins bleus planant en ligne droite au-dessus de votre tête. Au cours de la méditation, vous permettrez au Bouddha supérieur de descendre dans le corps du Bouddha en dessous de lui. Cela intensifie les énergies tantriques et rend la méditation plus puissante. Ensuite, vous répétez la descente permettant au Bouddha le plus haut de descendre dans le corps du Bouddha en dessous de lui. Enfin, le septième Bouddha, qui est juste au-dessus de votre tête, descend dans votre corps physique.

D'un point de vue tantrique, votre corps est maintenant temporairement le corps du Bouddha de médecine bleue. Cet état inhabituel du corps et de l'esprit peut durer quelques secondes ou quelques minutes. Reposez votre conscience dans votre corps et permettez-vous de ressentir le

mouvement des énergies subtiles de guérison et de transformation en vous.

Prenez quelques minutes pour vous reposer avant de vous lancer dans des activités extérieures.

Dédicace du mérite

Le bouddhisme tibétain est parfois appelé l'école du Nord pour le différencier des autres formes de bouddhisme, dont la plupart se concentrent uniquement sur l'éveil de l'individu.

Le bouddhisme tibétain, d'un autre côté, se concentre non seulement sur l'illumination de l'individu, mais aussi sur l'illumination de tous les êtres sensibles. En conséquence, la plupart des méditations bouddhistes tibétaines commencent, et / ou se terminent, en consacrant tout mérite gagné en engageant la méditation à l'éventuelle illumination de tous les êtres sensibles.

Rien n'est perdu pour vous-même en dédiant du mérite à un autre être ou à tous les êtres sensibles. En fait, du point de vue bouddhiste tibétain en dédiant le mérite, vous entrez dans le courant direct de la vue Mahayana, et les effets positifs du mérite que vous offrez à d'autres êtres sensibles vous profitent également de nombreuses manières - dont la moindre n'est pas la génération et le renforcement de la compassion en vous pour les autres êtres. C'est, en fait, l'un des attributs de tous les êtres illuminés (c'est-à-dire, les bouddhas).

Vous pouvez certainement pratiquer cette méditation uniquement pour vous-même sans consacrer du mérite à d'autres êtres. Mais si vous souhaitez expérimenter ce que l'on ressent en dédiant du mérite, voici une intention simple (prière). Si vous êtes un bouddhiste Mahayana et que vous avez reçu une forme de dédicace de la part de votre lama, je vous encourage à utiliser ce qu'il ou elle vous a communiqué.

Une forme simple d'offrir du mérite à d'autres êtres sensibles:

Que les mérites de cette méditation s'étendent à tous les êtres sensibles. Que tous les êtres soient heureux. Que tous les êtres soient libres.

Les origines de cette méditation

Le champ sonore qui forme la piste de base de cette méditation sonore a été enregistré en direct lors d'une séance de méditation intensive appelée *Entering the Buddha Fields* sur Orcas Island, Washington.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur le CD single, Songs of the Dharma, ou rendez-vous sur la boutique en ligne sur www.tomkenyon.com

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger The Blue Medicine Buddha Sound Meditation.

© 2020 Tom Kenyon Tous droits réservés www.tomkenyon.com

Vous pouvez partager ce message sur n'importe quel support ou format, à condition de ne pas le facturer, de ne pas en modifier le contenu et d'en créditer l'auteur, ainsi que d'inclure cet avis de copyright complet. Veuillez noter que cette permission s'applique uniquement au message écrit et non à la méditation sonore.

(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

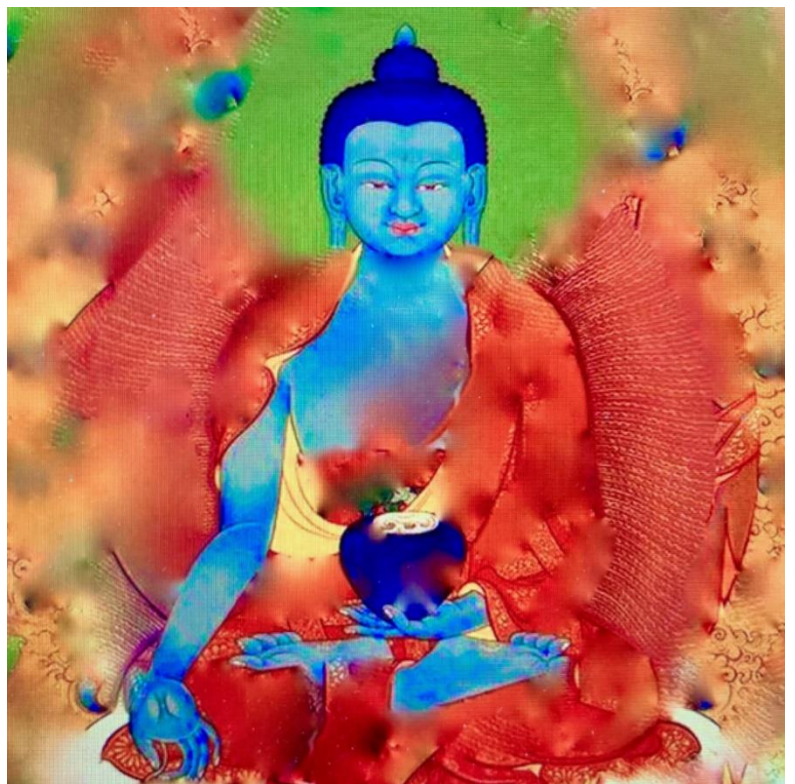
Tous ces enregistrements sont la propriété intellectuelle de Tom Kenyon protégée par le droit d'auteur. Ils sont pour votre usage personnel, à écouter. Cela signifie que Tom Kenyon vous les offre, personne physique, à condition qu'ils ne soient utilisés que pour votre écoute personnelle.

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

Le Visuel

Le thangka numérique ci-dessous est une représentation quelque peu non traditionnelle que Tom Kenyon a créée sur la base de ses décennies de travail avec cet être extraordinaire et compatissant.

La caractéristique la plus inhabituelle de l'image se trouve peut-être dans la partie inférieure du torse de la figure. Cette zone est remplie de *gemmes exauçant les souhaits*, qui ont des propriétés magiques en ce sens qu'elles peuvent rapidement transformer la conscience en vous donnant accès à des royaumes illuminés de l'être. Ces bijoux célestes sont forgés grâce à la puissance du feu intérieur ou *tummo* de ce Bouddha . Dans sa main droite, ce Bouddha tient un bol avec les *élixirs de guérison et d'immortalité*. Dans ce contexte, la guérison fait référence à un état purifié du corps / de la parole et de l'esprit dans lequel on perçoit clairement le cosmos comme une démonstration magique d'énergie et de lumière dans l'étendue infinie de l'esprit. Dans cet état de conscience élargi, les vicissitudes de la vie et le terrain en constante évolution de la dualité (samsara) sont incapables de vous confiner dans les domaines inférieurs de l'être. L'immortalité fait référence à un état d'être qui a transcendé l'existence et est entré dans un type différent de relation avec les phénomènes du samsara. L'état de *trans-existence* est une caractéristique fondamentale de tous les bouddhas (êtres illuminés). Le Bouddha Bleu de la Médecine a atteint tous les attributs de l'illumination, et par sa compassion infinie pour tous les êtres sensibles, il donne librement des émanations de lumière et d'énergie de guérison à ceux qui souhaitent les recevoir.



Tom Kenyon