

Propositions d'organisation de séance.

Préambule (écran)

« Restez où vous êtes, ne changez ni de milieu, ni de manière d'être, Mais devenez disponibles à votre fonctionnement émotionnel, intellectuel et sensoriel.

Le silence que vous cherchez ne se trouve pas quelque part

Mais dans votre présence à ce qui se présente. »

(Jean Klein)

PREPARATION

Tempura activée avant l'arrivée des pratiquants.

Projection d'une image fixe vivante (légèrement mobile)

Encens pour parfumer l'atmosphère

Sur l'écran s'affichent les instructions, progressivement.

Respiration simplement consciente, observée sans vouloir contrôler.

Vibration et silence, dans le corps observés.

Attention orientée sur le contact avec le sol

Le haut du corps s'élève vers le ciel.

Reposer l'esprit sur le souffle et les sensations liées au souffle.

La pose est digne : Le dos droit, sans raideur.

Les bras et les jambes simplement déposées.

Léger sourire : complétude, rien à résoudre, ni à attendre, ni à imaginer.

Disponibilité.

Scan corporel descendant.

Présence-conscience-fraîcheur-disponibilité.

A partir de la respiration : inspire. Expire. Relâche.

GONG 1 : entrée en « espace sacré ».

Alaap flûte

(introduction non rythmée) : phase 1 / les 5 premiers svaras

Fréquences progressivement ascendantes.

L'écran

VISUALISATION (sur l'écran et « en soi »)

Métaphore de l'argile et du lotus, seul le calme mental permettant à l'argile de se déposer et à l'eau/esprit de s'éclaircir.

La flûte s'attarde à nouveau sur les 5 1ers degrés du raga mais en descendant, lentement, en suivant la lente descente de l'argile accompagné par le graphisme et quelques mots d'accompagnement.

Le visage en premier : du haut du crâne jusqu'au cou.

On descendra après jusqu'au fond, au très-bas, au Sacrum.

Métaphore visuelle et « en soi » : conséquences du calme mental amélioré, les pensées libérées comme des bulles d'air montent à la surface et se perdent dans l'espace. Dispersion.

MANTRA 1 (La flûte se tait).

Prononcé doucement 3x par l'assemblée des pratiquants, d'une voix parlée grave pour favoriser un massage vibratoire, ou fredonné avec les notes du raga, partition disponible.

En un limon Fertile

Dans L'Eau cristal Limpide

Lentement descend l'Argile.

Esprit clair et lucide

Bassin Source et Fraicheur

Couleurs Lumières Splendeur.

EXPLORATION SENSIBLE

Alaap flûte : phase 2 : présentation des 3 derniers svaras/degrés

Projection

Le sommet du crâne, et le front puis le nez.

Les oreilles puis les tempes et les yeux.

De l'arrière vers devant, un massage du dedans, respirant,

Puis les joues, les mâchoires, le menton,

Caressées, apaisées, relâchées

Puis les lèvres, et la langue, et les dents,

et l'intérieur des joues : effondrements.

MANTRA 2 (même mélodie que mantra 1 ou voix grave)

Comme l'eau fraîche d'un torrent,

Tout le corps redevient transparent.

Ce qui vibre, ce qui pulse

Ou fourmille : tout est frais. Disponible.

Dans le corps écoutés :

Présence. Eveil. Disponibilité.

Fin de l'Alaap flûte

Gong vietnamien (sol)

après le gong : Seconde partie : Jor (improvisation pulsée, progressant vers aigu et diminution progressives des valeurs rythmiques)

GONG 2 :

PRISE DE REFUGE : Devant l'assemblée des êtres éveillés.

Projection

Chacun visualise le visage ou la posture de ses maîtres ou personnages inspirants, présents, passés, éléments naturels ou abstraits.

Devant l'assemblée, devant les textes sacrés,

Aux côtés de mes amis méditants, pratiquants (chacun visualise ses amis méditants),

je me présente, humblement.

Je prends refuge auprès de vous et vous demande de bien vouloir m'accompagner

dans cette méditation musicale. »

SILENCE.

GONG 3 :

Ouverture, vacuité, éveil.

Rituel des **OFFRANDES** (facultatif) effectué par un(e) assistant(e).

Projection

Ces parfums (allumer encens)

Ces bijoux (arranger bijoux)

Cette eau fraîche (renouvelée)

Ces fleurs (rafraichies)

Cette flamme de bougie (allumer)

Ces grains de riz (remuer)

Sont pour vous.

La flute entonne la composition (antique et considérée en Inde comme sacrée) sur le raga précédemment accueilli. 3x.

Cette partie remplace l'étude d'un texte dans la tradition bouddhique.

CONTEMPLATION

La musique « boucle » une mélodie brève considérée comme mantra mélodique.

(cette partie représente la lecture d'un très court extrait dans la tradition bouddhique).

Projection

Ecouter attentivement l'effondrement qui vient. L'accueillir.

GONG 4 :

DEDICACE

La flûte développe des Alankars (variation) sur la structure temporelle du raga dont la perception est renforcée par les frappes délicates et cycliques d'un tabla (logiciel Ai en cas de budget réduit).

Projection

*A l'assemblée des pratiquants,
aux êtres éveillés,
aux amis méditants (nommer mentalement)*

*Je me réjouis d'avoir passé ce temps avec vous,
Et vous remercie de m'avoir accompagné dans cette pratique.
Puisse tout mérite obtenu par cette pratique contribuer à l'aide de tous.
Puisse-t'il être une goutte d'eau au sein de l'océan d'activité de tous les méditants,
dans leur oeuvre infatigable de libération de tous les êtres.*

*Puissent tous les êtres sensibles être libérés de la souffrance,
Puissent-ils être libre de tout attachement et de toute aversion,
Et vivre dans l'équanimité.*

GONG 5 sortie de la pratique.

Autre poème-Mantra

Support de méditation lorsqu'elle a lieu dans un jardin ou espace naturel.

<i>Dans ce grand jardin clos, Calme et frais, rassurant, Pour trouver le repos, T'allonger simplement,</i>	<i>Calmement, lentement, Souriant doucement, Tu respires consciemment.</i>
<i>Parfumé de jasmin et de thym, Ce jardin est en toi, Ce jardin, c'est le tien.</i>	
<i>A l'abri, protégé, Du dehors agité, Personne d'autre que toi, N'en connaît le chemin, Ce jardin est en toi. Ce jardin, c'est le tien.</i>	<i>Tout autour apparait A partir de ton coeur, Comme une bulle qui grandit : Un espace protecteur. Tu es le bâtisseur De ton temple intérieur.</i>

Bonne journée

« Mise en film » Matthieu Heineman
Graphisme Parvati Ward.