

CAPTER LE PRANA

Enseignement selon « les voies lumineuses de l'éveil »
Lama Chimé Rigdzin Rinpoché
(Christophe Girardin Andreani)

Copyright Phytocorsa Association, 8 Mai 2020

TIGHLE OU BINDU, AU CŒUR DE L'ENCEPHALE

Le cerveau humain est une structure extrêmement complexe au sein duquel se trouvent des glandes très subtiles comme l'hypophyse, ou encore la glande pinéale appelée aussi épiphyse. Quelques pincées de cellules jouant un rôle fondamental dans la régulation des métabolismes, mais aussi dans les activités cérébrales, les émotions, la mémoire, les grandes aspirations spirituelles.

L'épiphyse ou glande pinéale est une minuscule glande endocrine qui quand la lumière décroît transforme la sérotonine en mélatonine, une hormone essentielle qui régule le sommeil et participe à la gestion des rythmes biologiques quotidiens, circadien et nycthéméral.

Le rythme circadien concerne les mécanismes biologiques régulés sur une période de vingt-quatre heures.

Le rythme nycthéméral désigne aussi quant à lui des phénomènes biologiques qui se reproduisent sur des cycles de vingt-quatre heures, mais influencés par l'alternance du jour et de la nuit.

Hippocrate, médecin grec qui vivait il y a près de 2500 ans, appelait l'épiphyse la « porte de l'âme », parce qu'elle mettait l'Humain en connexion avec les aspirations les plus élevées.

Il existe des structures encore plus ténues, encore plus subtiles que la glande pinéale, des structures si subtiles que la science moderne n'a pas encore réussi à les identifier toutes.

Parmi ces structures formées de quelques cellules seulement, il en est une qui mérite tout particulièrement notre attention, appelée Bindu en sanscrit, Tighlé en tibétain.

Ce qui signifie à la fois la « goutte » et la « coupe », le contenant et le contenu.

Située à l'arrière du crâne, à peu près à la verticale d'une étoile à trois branches formée par les articulations entre les deux pariétaux et l'occiput, cette mystérieuse structure cérébrale est notre point de connexion avec l'Univers, elle reçoit le Prana (mot sanscrit) ou Amrita (nom tibétain), et les sublime en une énergie assimilable sans danger pour notre organisme.

Nada la goutte remplit la coupe qui déborde et donne naissance à une nouvelle goutte qui s'écoule dans l'arrière gorge par la luette – tiens, tiens, serait-ce là la fonction primordiale de cet organe minuscule par ailleurs considéré sans grande importance voire même superflu, comme un autre appendice, intestinal celui-là et qu'on « ablationne » sans trop de vergogne - et de là se répand dans tout l'organisme, qu'elle purifie, régénère et dynamise.

COMMENT LE PRANA FORME UNE GOUTTE D'ENERGIE ET REMPLIT LA COUPE, QUI DEBORDE

Imaginez à l'arrière de votre crâne, au sein de votre cerveau, un point lumineux qui apparaît là où émerge le Prana cosmique, l'Amrita, comme une étoile intérieure naissante, mais nourrie par toutes les forces de l'Univers qui se condensent et se densifient.

Par ce phénomène, à chaque jour et à chaque instant, au cœur de notre tête, le miracle de la Vie, de la Création, se perpétue.

Cette étoile grandit jusqu'à former une goutte de lumière minuscule et onctueuse qui, quand elle atteint le volume d'une lentille, se détache de son point d'émergence et tombe doucement dans la coupe qu'elle remplit jusqu'à débordement.

La goutte ayant rempli la coupe, toujours alimentée par les énergies spirituelles et cosmiques, suinte par les bords de la coupe et se concentre peu à peu en une nouvelle goutte qui, ayant atteint une certaine densité, un volume « critique », se détache et descend le long du voile du palais jusqu'à la luette où le pratiquant peut la recevoir sur la pointe de la langue et la diffuser dans le corps tout entier.

Quand elle est encore sous la forme d'une étoile naissante au cœur de votre crâne, l'énergie du Prana n'est pas assimilable par notre organisme. Elle a besoin d'être « redressée » par Tighlé, qui n'est pas que la goutte mais aussi la coupe, toutes les deux sont merveilleuses.

Ce mécanisme n'est pas sans rappeler la façon dont l'énergie électrique provenant de panneaux solaires, par exemple, doit passer par un onduleur et un transformateur, qui lui donneront les caractéristiques physiques, fréquence, voltage, intensité, qui la rendront apte à alimenter nos appareils électroménagers, nos télévisions, nos ordinateurs...

Savoir capter cette énergie et la diffuser dans tout notre organisme est une façon « biologique » de réaliser la vacuité, car cela nous met en relation intime et fusionnelle avec toutes les vibrations de l'Univers.

Savoir capter cette énergie nous permet de vitaliser notre organisme et de le maintenir en vie, en santé, tout en réveillant toutes les mémoires enfouies au fond de nos cellules et donc de nous remettre en harmonie avec les vibrations oubliées dont la réactivation fait de nous ce que nous avons toujours été, des Êtres de Lumière.

LE PSAUME XXIII

Tout cela est d'une simplicité biblique, et cette vérité fondamentale et universelle est restée cachée pendant des millénaires au fond des temples et des monastères, réservée à quelques rares érudits qui avait su mériter cette initiation par un zèle et une dévotion ininterrompus pendant des décennies.

Et c'est bien dommageable car il s'agit d'une pratique simple, accessible au plus grand nombre, accessible à tous en fait, et qui ne peut générer aucun tort, même si elle est maladroitement exécutée.

Quant à celle ou celui qui voudrait la pratiquer dans des buts égoïstes ou dans une mauvaise intention, il n'en tirera aucun profit personnel car sans une bonne motivation, cet exercice sera purement et simplement sans effet. Comme toutes les pratiques méditatives d'ailleurs.

Mais cette vérité, parce qu'elle est universelle et fondamentale, n'est pas connue que des seuls bouddhistes.

Les anciens Hébreux, ceux qui ont rédigé les Livres Saints formant l'Ancien Testament, et en particulier le Roi David, auteur du Livre des Psaumes, nous livrent une bien étrange prière, une invocation qui n'est pas sans nous rappeler notre coupe merveilleuse.

Si nous ouvrons une Bible à la page du Psaume XXIII, nous y trouverons ces mots bien connus des Chrétiens :

« L'Eternel est mon berger, je ne manquerai de rien.

Il me fait reposer dans les verts pâturages et Il me conduit vers les eaux tranquilles. Il restaure mon âme et il me conduit sur les chemins de la Justice, à cause de son nom.

Quand bien même je marcherais dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne craindrais aucun mal, car Tu es avec moi, ta houlette et ton bâton me rassurent.

Tu dresses devant moi une table, en face de mes adversaires, Tu oins d'huile ma tête, et ma coupe déborde.

Quoi qu'il arrive, le bonheur et la grâce m'accompagneront tous les jours de ma vie et j'habiterai dans la maison du Seigneur, jusqu'à la fin de mes jours. »

Tu oins d'huile ma tête, et ma coupe déborde... Quelle autre interprétation donner à cette phrase si ce n'est celle d'une huile sacrée et divine, d'une onction sainte, le Prana, l'Amrita, qui s'écoulent dans cette coupe miraculeuse, la remplissent jusqu'à

débordement, pour imprégner tout l'organisme qui en reçoit la bénédiction, sur tous les plans de l'être ?

Nous sommes tous des Dieux, nous sommes tous des Bouddhas.

DE JOSEPH D'ARIMATHIE AU ROI ARTHUR, LA COUPE DU GRAAL

Mais il existe dans les multiples Traditions qui ont marqué l'aventure humaine d'autres coupes, la plus mystérieuse d'entre elles étant celle du Saint Graal dont l'histoire marque à la fois l'épopée christique, les légendes celtiques et la tradition arthurienne.

L'histoire du Saint Graal commence avec la Passion du Christ, quand un certain Joseph d'Arimathie, personnage mystérieux dont on sait peu de choses si ce n'est qu'il était sans doute un citoyen aisé de Jérusalem et qu'il participa à l'inhumation de Jésus, après avoir recueilli le sang du Christ agonisant sur la croix le jour du vendredi saint.

Certaines légendes racontent qu'il aurait traversé la Méditerranée pour y mettre à l'abri son précieux fardeau, un viatique sacré destiné à sauver toute l'Humanité, accompagné de Marie Madeleine ou Marie de Magdala, et peut-être d'autres apôtres. Le long voyage de Joseph d'Arimathie le conduisit jusqu'en Grande Bretagne, qu'il évangélisa avec l'aide de l'apôtre Philippe.

La coupe du Graal hante les esprits depuis des millénaires, certains historiens affirment qu'il est l'élément le plus précieux du trésor des Templiers, ou encore des Cathares. Sa possession est supposée donner à son heureux découvreur, à son bienheureux découvreur, la connaissance absolue et la vie éternelle. L'Eveil, tout simplement.

Sur un plan symbolique, la coupe du Graal représente la matrice, c'est à dire le principe femelle, le Yin, tout comme la cloche tibétaine.

L'élément masculin et bien c'est tout simplement Excalibur, l'épée sacrée que seul l'Elu peut sortir du rocher et utiliser pour sauver le monde du chaos.

Pour faire pendant à la cloche, les tibétains disposent du Vajra, symbole à la fois de la flamme, de la foudre, du diamant, le symbole phallique Yang dont l'association avec la matrice, coupe ou cloche, donne la vie par la fécondation symbolique et l'union des deux principes.

Et si Arthur n'a jamais trouvé le Saint Graal, c'est peut-être qu'il ne l'a pas cherché au bon endroit, au cœur de sa propre tête, au cœur de son âme.

Pour en revenir à la signification ésotérique de l'apparition pranique au sein de Thiglé, dont il est important de se souvenir qu'elle est à la fois la goutte et la coupe, le contenant et le contenu, le Prana se matérialise et se densifie par un mécanisme

de création en liaison avec l'infini de l'Univers, comme une goutte de sperme déposée dans la matrice et qui constitue alors promesse de vie.

En travaillant par la méditation sur cette accumulation de Prana, d'Amrita, et sur sa distribution dans tout l'organisme, c'est non seulement un processus de catharsis, de purification qui se met en place, mais aussi un processus de revitalisation et de régénération de tous les principes vitaux, sur tous les plans, physique, mental, spirituel. Dans une logique de connexion fusionnelle.

Parce qu'elle est supposée avoir recueilli le sang du Christ, la coupe sacrée, qu'il s'agisse du Graal ou de Tighlé, dépasse de loin la symbolique du simple niveau individuel pour s'étendre à toute la communauté humaine.

Encore une analogie avec le bouddhisme ésotérique tibétain basé sur le concept de Sangha, la famille spirituelle, de vacuité, la non-dualité des phénomènes, de Boddhicitta, la voie du cœur qui mène à l'Éveil, sur laquelle le pratiquant s'engage afin de sauver tous les êtres de la souffrance.

Le sang du Christ, c'est bien évidemment la pleine conscience éveillée, notre Rigpa, qui sera éveillée en chacun de nous grâce au sacrifice de Jésus, symbole suprême de l'apostolat et de la Boddhicitta.

Il existe en Bourgogne, dans le département de l'Yonne, un haut lieu spirituel de la Chrétienté, la Basilique romane de Vézelay.

Fréquenté depuis la fin du IX^{ème} siècle, étape importante sur la voie millénaire qui conduit les pèlerins jusqu'à saint Jacques de Compostelle « Campo Stella le champ d'étoiles », Vézelay site sacré est une colline inspirée comme il y en a tant, dans un premier temps consacré à la Vierge Marie. Il fut pillé à plusieurs reprises par les barbares venus du Nord, les Normands, les Vikings, et par les Barbares venus du Sud, les Sarrasins.

La basilique actuelle, classée au patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO, a été édifée pour la plus grande part et dans le plus pur style roman de 1096 à 1104. Elle devait être quelques décennies plus tard complétée et embellie, suite aux dommages causés par au moins un grave incendie, par un chœur et un transept de style gothique cette fois.

En 882, les barbares sarrasins semant le pillage et la désolation en Provence, les instances religieuses de l'époque décidèrent de mettre les reliques de Marie Madeleine, conservées jusqu'alors à Saint-Maximin, petite bourgade du Sud de la France et elle aussi haut lieu spirituel, à l'abri à Vézelay.

C'est en 1050 qu'officiellement la dédicace de la basilique fut transférée de la sainte Vierge Marie, mère immaculée du Christ, à Sainte Marie Madeleine, personnage mystérieux et contestée de l'histoire chrétienne.

Nous nous souviendrons que Marie Madeleine, ou Marie de Magdala, avait accompagné Joseph d'Arimatee en France, après la mort du Christ. Joseph

d'Arimathie qui avait recueilli le Sang Divin, au moins symboliquement, dans la coupe du Graal.

La statuaire de la basilique de Vézelay nous ramène à la signification ésotérique du Saint Graal, notamment si l'on prend la peine de méditer sur le « Christ en Gloire » qui orne le tympan du narthex de la Basilique.

Le Christ est représenté en mandorle, c'est à dire au sein d'un ovale formé de deux arcs de cercle symétriques.

Mandorle est un mot du vieux français venant de l'italien *mandorla*, l'amande, par analogie avec la forme représentée.

La grande majorité des historiens de l'art religieux expliquent l'utilisation de ce terme par référence à la forme géométrique, mais aussi symboliquement par la précocité de l'amandier, arbre méditerranéen dont la floraison débute à la fin de l'hiver, juste après la disparition des derniers frimas. Une floraison précoce symbole de vitalité, de renouveau, de renaissance, de résurrection.

Un autre niveau d'interprétation symbolique consiste à voir en l'amande, fruit précieux que l'on ne déguste, comme une récompense, qu'après l'avoir débarrassé d'une coque dure et protectrice, l'image d'une initiation qui se mérite après un dur travail de « décortication ».

Comme Rigpa, la pleine conscience éveillée, à laquelle on n'accède qu'après l'avoir débarrassée des voiles de l'ignorance, qu'après avoir purifié son propre esprit des cinq poisons.

Mais la mandorle c'est aussi, beaucoup plus prosaïquement et même trivialement, toujours par analogie de forme, le sexe féminin quand il s'ouvre pour laisser le passage à l'enfant à naître.

Le Christ en mandorle, c'est tout simplement le Christ en Gloire de sa Naissance annoncée – *Adventus*, « Il arrive », la fête de l'Avent - de son entrée dans le monde de l'incarnation, le Christ fait Homme, ou Femme, par la simplicité toute biblique de sa naissance.

Le Christ en mandorle, entité d'essence divine, Fils de Dieu, qui se dote d'un corps de chair, c'est tout simplement Rigpa, la vraie nature de l'esprit, l'étincelle divine présente en chacun d'entre nous et en tous les êtres sensibles.

Le Christ en mandorle est promesse de résurrection, de salut, c'est un message d'en Haut pour toutes celles et pour tous ceux qui auront su reconnaître en eux l'héritage divin qui en s'exprimant réveillera enfin la pleine conscience éveillée.

Le Christ en mandorle, c'est le miracle de l'étincelle divine présente en chacune et chacun de nous, une étincelle divine, que nous avons toute liberté, toute latitude et tout pouvoir de laisser s'épanouir en nous.

Et la coupe du Graal, pleine du Sang du Christ après la Passion, après le sacrifice volontaire, est juste un rappel symbolique pour qu'aucun Humain n'oublie que son destin fabuleux est de devenir le Dieu, le Bouddha, l'Eveillé qu'il est depuis toujours et sans le savoir.

LA SYMBOLIQUE DE L'ECRITURE TIBETAINE

L'alphabet tibétain est formé de voyelles et de consonnes, ainsi que de signes de ponctuations divers, ce qui n'a rien de bien original. Toutes les écritures sont ainsi.

On distingue la forme imprimée, « *uchen* », et la forme écrite, cursive, manuscrite, « *umé* ».

Pour les linguistes, l'écriture alphasyllabaire tibétaine est d'origine brahmique puisqu'elle provient de l'Inde ancienne, elle dérive du Siddham, une écriture permettant d'écrire le Sanscrit.

Par convention, la préhistoire cesse par l'invention de l'écriture et cède la place à l'histoire, une histoire qui peut maintenant être consignée et gardée en mémoire dans les annales de l'Humanité.

L'écriture consiste à transcrire en signes conventionnels des sons, mais elle est aussi bien plus que cela puisqu'elle renferme aussi un message symbolique.

Les écritures les plus archaïques sont mal connues, en ce qui concerne l'Inde, les textes les plus anciens remontent aux Védas, (un terme qui signifie « révélation », « connaissance », « vision », « découverte », « science », « savoir »). Plus exactement le terme Véda ne peut être traduit avec précision en notre langue, faute d'un vocable unique capable de fusionner tous ensemble tous ces concepts.

Les Védas sont des textes sacrés transmis par la voie orale aux sages indiens, les plus anciens sont estimés datés du XVème siècle avant Jésus Christ.

Textes disparates mais religieux pour la plupart, les Védas ont été à l'origine d'une tradition spirituelle primordiale, le védisme. En même temps que le védisme laissait progressivement la place au brahminisme et à l'hindouisme, les Védas furent complétés par d'autres textes sacrés, les Aranyakas et les Upanishads.

Les systèmes scripturaires remontant le plus loin dans le temps semblent être le Brahmi, puis le Gupta Brahmi qui donna l'écriture Siddham permettant de transcrire la langue sanskrite.

C'est de l'écriture Siddham qu'est originaire l'écriture tibétaine.

Certains linguistes évoquent la possibilité, non démontrée mais troublante, que cette écriture très ancienne soit aussi à l'origine de langues disparues comme le Phénicien ou l'Araméen. L'Araméen était la langue parlée avant l'ère chrétienne et à ses débuts par la secte des Esséniens, à ce titre il est plus que probable qu'elle ait été la langue maternelle de Jésus. De nombreux textes de la tradition judéo-chrétienne ont été rédigés en cette langue, comme les manuscrits de la Mer Morte découverts à Qumrân au milieu du siècle dernier.

C'est en 1959 seulement que Turrel Wylie, universitaire américain qui enseigna le Tibétain à l'Université de Washington pendant plusieurs années, publia le système de translittération qui porte son nom (translittération Wylie), permettant de représenter les caractères tibétains en caractères latins.

Ce système de transcription, universellement admis de nos jours, a participé à l'essor et à la compréhension de la culture tibétaine dans le monde.

Il existe également quelques signes de ponctuation émaillant les textes tibétains, mais ceux-ci ne sont pas reproduits dans le système Wylie, ce qui peut nuire à la compréhension de certains textes.

La lettre tibétaine « A », que nous avons représentée dans le chapitre traitant de la méditation, mérite une place à part dans l'alphabet tibétain.

Les opinions des linguistes semblent diverger à son sujet. Certains la considèrent comme une consonne muette, d'autres comme une voyelle servant de support à toutes les autres voyelles, et par là à tous les sons, voyelles, consonnes et assemblages divers de voyelles et de consonnes.

C'est en ce sens que nous disions à propos de la méditation sur la lettre « A » qu'elle est la mère de tous les sons, la source du langage, la vibration de base de l'Univers...

Mais l'alphabet tibétain est aussi une calligraphie, littéralement une « belle écriture », formée de lettres qui toutes correspondent certes à un son, c'est le principe du langage articulé, mais aussi à une énergie.

L'écriture tibétaine sert aussi de support à la transmission symbolique de messages spirituels, où la glande Tighlé est implicitement représentée en bout de chaque ligne.

LES LETTRES ET SYMBOLES TIBETAINS, AUM, HA, HOUNG, HRI, TIGHLE

Qu'il s'agisse des caractères chinois, les idéogrammes, japonais, les kanjis, ou tibétains, les lettres signifient bien plus qu'une simple équivalence sonore.

En langue tibétaine, les lettres et groupes de lettres, ainsi que certains signes de ponctuation ou accents, recèlent très souvent une connotation symbolique et spirituelle.

On a vu déjà que l'écriture tibétaine était issue de l'écriture Siddham liée au Sanscrit.

L'écriture Siddham présente un intérêt tout particulier car elle recèle des trésors mal connus, les syllabes germes ou « *bijas* » en sanscrit. On parlera aussi de « syllabes essences » ou de « semences ».

Les syllabes germes sont des symboles chargés d'une signification ésotérique, ils peuvent représenter une déité comme la lettre HRI associée à Chenrezig, DHI associée à Manjushri, ou encore BHAI associée au Bouddha de Médecine Sangyé Menla.

La diffusion croissante des enseignements Reiki, diffusion qui malheureusement trop souvent s'est soldée par une vulgarisation et par une altération de la tradition originelle, a porté à la connaissance du grand public l'existence de symboles qui ne sont en fait que l'évolution graphique de lettres Siddham.

Le meilleur exemple est le symbole SHK ou Sei He Ki, consacré à Chenrezig et émanation de la lettre HRI. Ce qui prouve bien que contrairement à l'affirmation de certains pratiquants du Reiki, Maître Mikao Usui qui en était le fondateur n'était pas un moine chrétien mais bouddhiste, et les fondements du Reiki ne sont pas japonais mais tibétains.

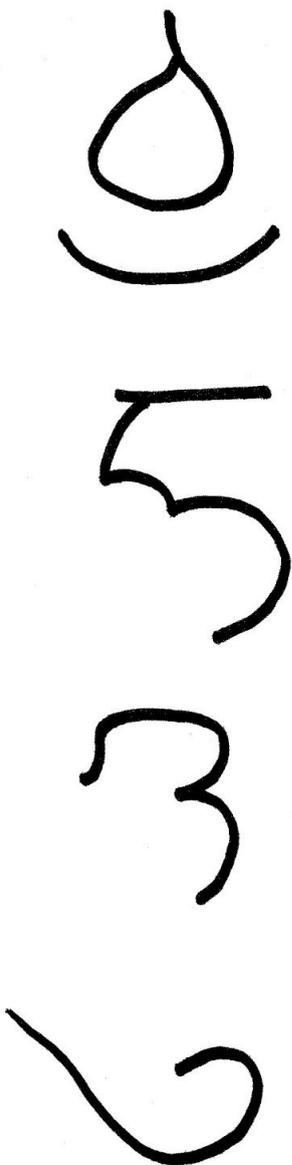
Nous allons voir maintenant quelques uns des symboles tibétains parmi les plus importants puisqu'ils correspondent au Guru Yoga et à la transmission des quatre pouvoirs, mais aussi à la notion fondamentale dans le bouddhisme tibétain des corps, parole, esprit et du Trikaya, et qu'ils évoquent la captation du prana, par la stylisation de la goutte et de la coupe merveilleuses.



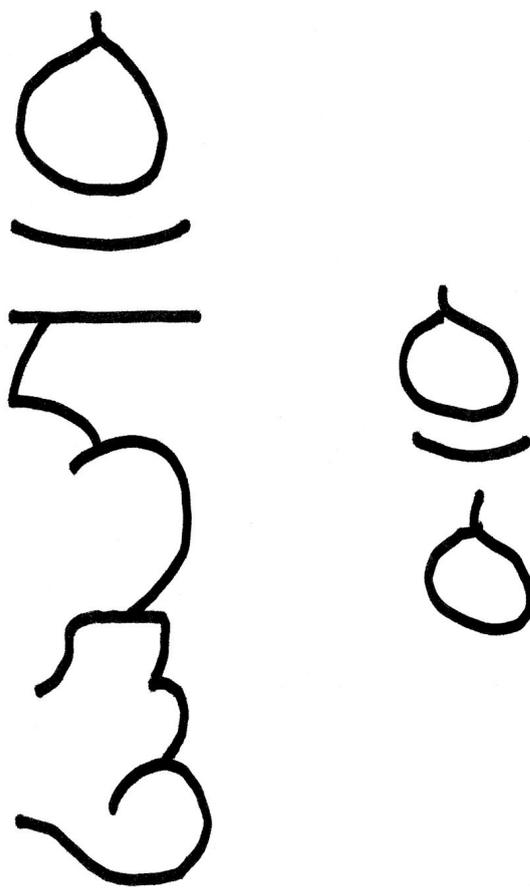
AUM. La lettre AUM est ici représentée en blanc sur un ex-voto. On remarquera au sommet de la lettre la goutte et la coupe merveilleuses. Et au fond à droite le son HOUNG, l'esprit (en blanc) complété par deux petits ronds superposés (Tighlé).

	<p>HA (grand)</p> <p>La tête de HA</p> <p>Le corps de HA</p> <p>A (petit)</p>
--	--

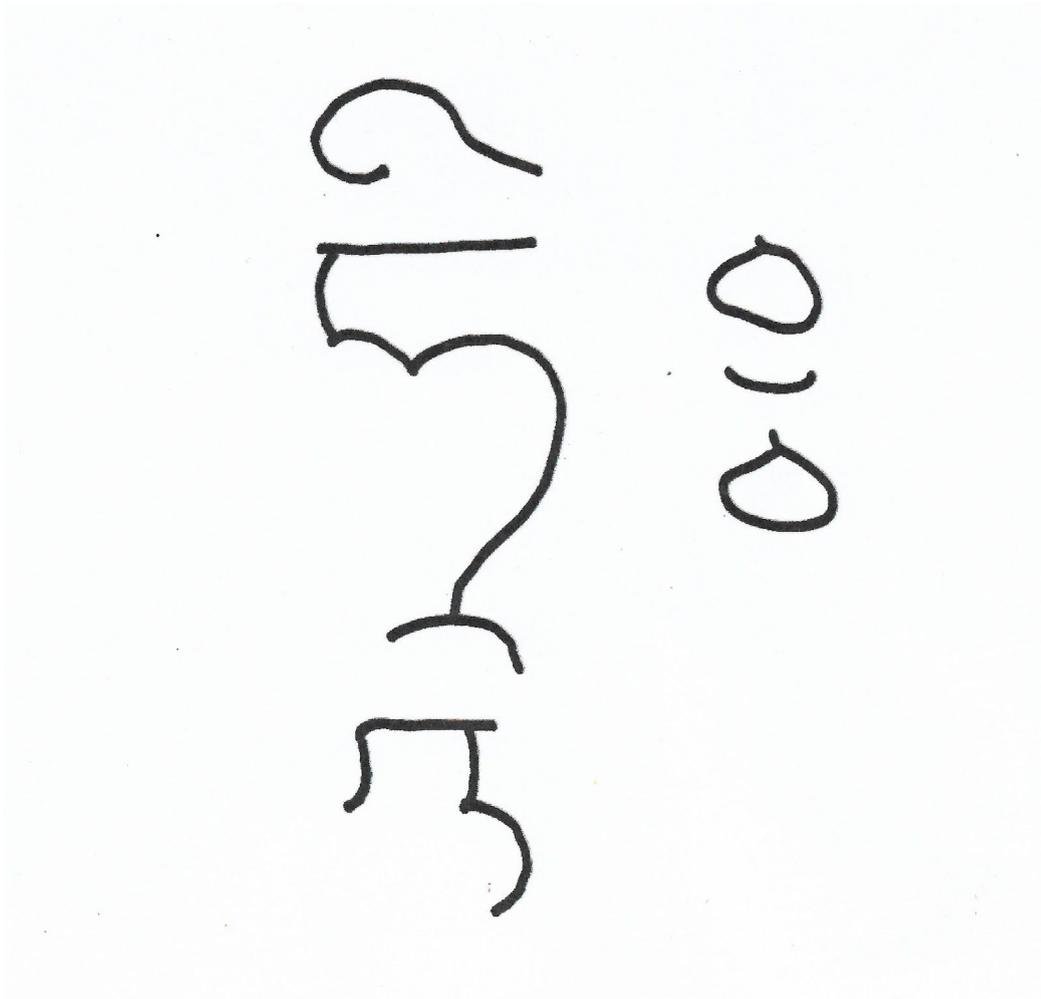
HA, le souffle de Chenrezig (d'après Lama Dilgo Khyentsé Rinpoché).

	<p style="text-align: center;">NADA Le souffle, point d'émergence du Prana (Amrita)</p> <p style="text-align: center;">TIGHLE (BINDU) La GOUTTE & La COUPE (le croissant)</p> <p style="text-align: center;">HA Le son primordial, le souffle divin, Le Verbe créateur, le souffle de Chenrezig</p> <p style="text-align: center;">A (petit) Le son origine de tous les sons, la vibration de base de l'Univers, la lettre source de toutes les voyelles et de toutes les consonnes, l'origine de la parole et donc de la conscience</p> <p style="text-align: center;">SHAPKYU La spirale symbole de la non-dualité, de la vacuité</p>
--	--

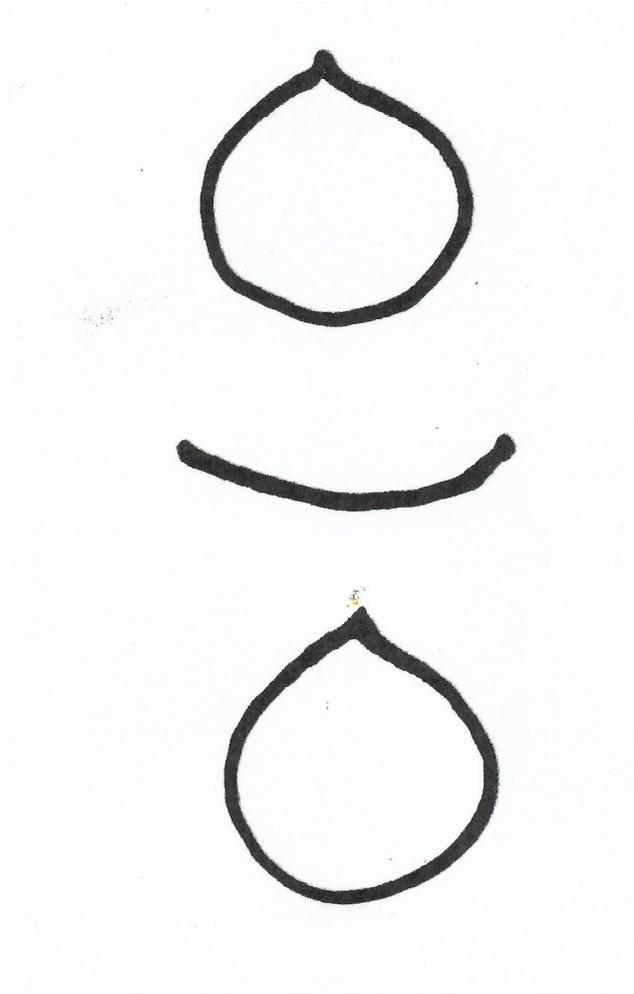
HOUNG, l'esprit, en représentation « éclatée » (d'après Lama Dilgo Khyensé Rinpoché).



HOUNG. A droite Tighlé, la goutte et la coupe merveilleuses.



La syllabe germe HRI (C HRI ST), qui est à l'origine du symbole REIKI SHK, relié à Chenrezig.



THIGLE, la goutte et la coupe merveilleuses.