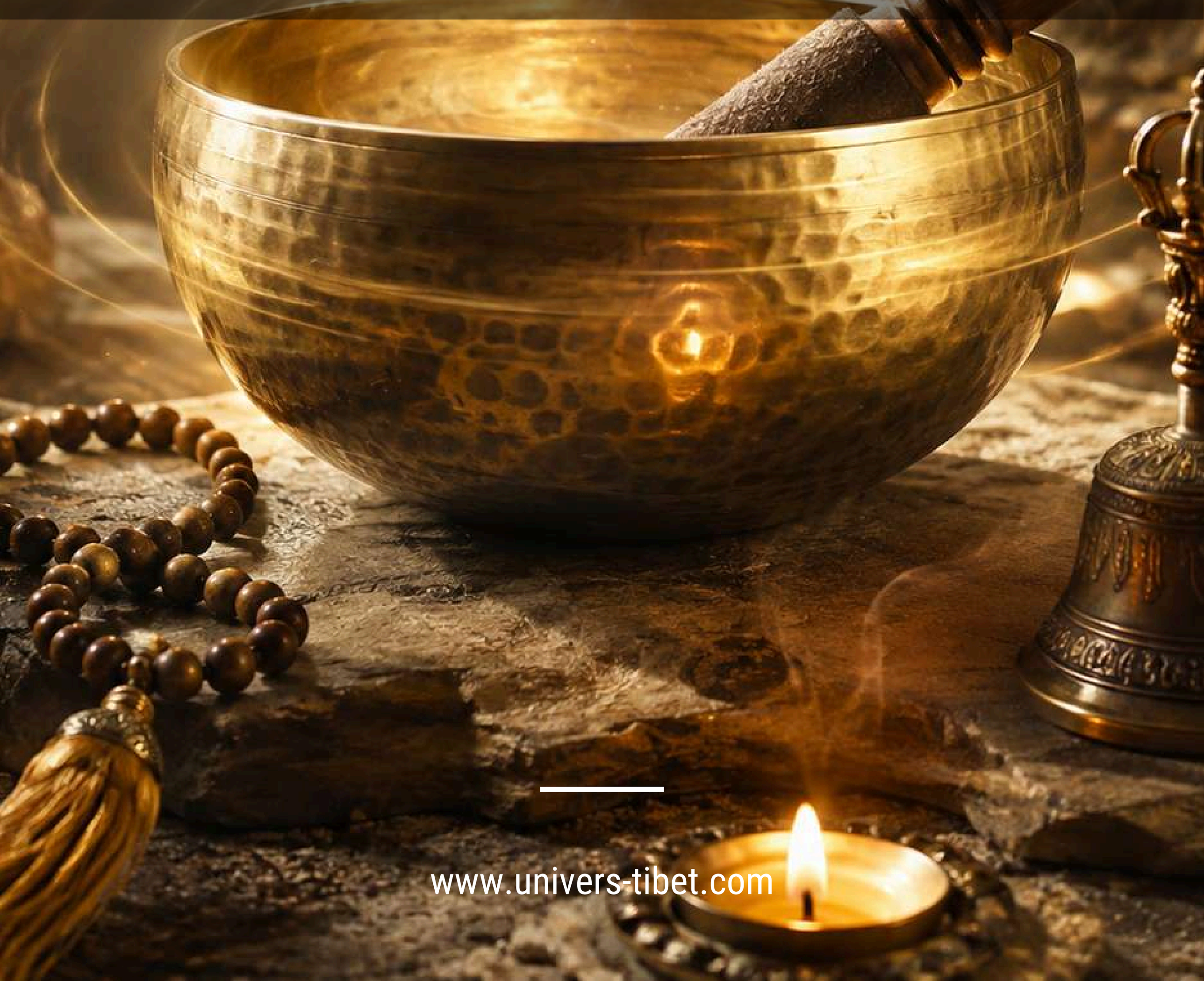
UNIVERS-TIBET.COM

LE POUVOIR DU SON SACRÉ
9 RITUELS TIBÉTAINS POUR HARMONISER LES MOMENTS DE LA VIE



www.univers-tibet.com

Quand le son devient un rituel

Il suffit parfois de quelques secondes.
Le tintement clair d’une cloche. La vibration profonde d’un bol chantant. Un son qui apparaît, résonne dans l’espace, puis disparaît lentement jusqu’à laisser place au silence.
Pendant un instant, quelque chose change.
La respiration ralentit. L’attention revient vers le corps. Les pensées semblent perdre un peu de leur emprise. Le temps paraît moins pressé.
C’est peut-être là que réside l’une des plus grandes richesses du son dans les traditions contemplatives : il nous ramène immédiatement à l’expérience présente.
Dans la culture tibétaine et plus largement dans de nombreuses traditions spirituelles d’Asie, le son accompagne depuis longtemps la méditation, les récitations, les cérémonies et les pratiques de concentration.
Bols chantants, cloches, tingshas, mantras ou instruments rituels peuvent devenir des supports d’attention.
Mais il n’est pas nécessaire d’être moine, d’avoir étudié pendant des années ou de disposer d’une salle de méditation pour introduire cette dimension sonore dans son quotidien.
Quelques minutes peuvent suffire.
Cet ouvrage n’a donc pas pour objectif de revenir en détail sur le fonctionnement des bols chantants, des chakras ou des fréquences sonores.
Il vous propose autre chose : passer de la compréhension à l’expérience.

Quand le son devient un rituel

Vous allez découvrir neuf rituels simples utilisant le son comme point d’ancrage pour accompagner différents moments de la vie :

- commencer une journée ;
- retrouver son calme ;
- accueillir une émotion ;
- ouvrir un espace de gratitude ;
- prendre une décision ;
- traverser une transition ;
- préparer le sommeil ;
- créer un véritable bain sonore ;
- ou simplement revenir à soi.

Ces pratiques ne nécessitent aucun niveau particulier.
Certaines peuvent être réalisées avec un bol chantant tibétain. D’autres avec une cloche, des tingshas ou même une simple musique méditative.
L’essentiel n’est pas la sophistication de l’instrument.
L’essentiel est votre présence.
Le son devient alors moins un objet extérieur qu’un seuil.
Un seuil entre agitation et calme.
Entre distraction et attention.
Entre ce qui vient de se passer et ce qui commence.

SOMMAIRE

Chapitre 1 - Créer son espace sonore sacré

Choisir son lieu, préparer son ambiance et comprendre la place du silence dans la pratique

Chapitre 2 – Le rituel du matin : éveiller doucement son énergie

Une pratique simple pour commencer la journée avec intention et présence.

Chapitre 3 – Le rituel d’ancrage lorsque tout s’accélère

Revenir au corps, à la respiration et à l’instant présent grâce au son.

Chapitre 4 – Le rituel pour accueillir une émotion

Créer un espace intérieur pour observer et traverser ses émotions avec davantage de douceur.

Chapitre 5 – Le rituel du cœur : gratitude et compassion

Utiliser les vibrations comme support de gratitude, de bienveillance et d’ouverture.

Chapitre 6 – Le rituel de clarté avant une décision

Faire le calme en soi pour distinguer les faits, les peurs, les désirs et les prochaines étapes.

SOMMAIRE

Chapitre 7 – Le rituel de transition : accompagner un changement

Marquer symboliquement une fin, un passage ou un nouveau départ grâce au son.

Chapitre 8 – Le rituel du soir : déposer la journée

Créer une transition douce entre l’activité quotidienne et le repos.

Chapitre 9 – Créer son bain sonore à la maison
Composer une séance de 15 ou 30 minutes avec un ou plusieurs instruments.

LES BONUS

Bonus 1 – Les 7 intentions sonores

Ancrage, apaisement, confiance, ouverture, clarté, intuition et lâcher-prise.

Bonus 2 – 21 phrases d’intention pour accompagner le son

Des affirmations simples à choisir selon votre état d’esprit et le moment de la journée.

Bonus 3 – Mon journal de vibrations

Une fiche pratique pour observer ses ressentis avant et après chaque séance.

Bonus 4 – Créer son propre rituel sonore en 5 étapes

Intention, respiration, son, silence et intégration.

9 rituels, 9 moments de vie

Quell rituel choisir selon ce que vous traversez ?

Conclusion

PRENEZ UNE PAUSE

Revenez à vous

Le silence est aussi
une partie du rituel.

Respirez profondément.
Écoutez le son de votre souffle.
Sentez votre corps.
Soyez simplement ici,
dans cet instant.

CHAPITRE 1
CRÉER SON ESPACE SONORE SACRÉ

Avant même de faire résonner un bol, il existe une première étape fondamentale : créer un espace dans lequel vous allez pouvoir vous arrêter.
Cet espace n’a pas besoin d’être grand.
Un coin de chambre, un fauteuil, quelques coussins déposés sur le sol ou une petite table peuvent suffire.
Ce qui transforme un lieu ordinaire en espace de pratique n’est pas sa décoration.
C’est l’intention que vous lui donnez.
Lorsque vous revenez régulièrement au même endroit pour méditer, respirer ou écouter le son, votre esprit finit par associer ce lieu à un ralentissement.
Il devient progressivement un repère.
Choisir un endroit calme
Installez-vous dans un lieu où vous risquez d’être peu dérangé.
Éteignez les notifications de votre téléphone.
Si possible, diminuez légèrement la lumière.
Vous pouvez ouvrir une fenêtre quelques minutes avant votre pratique afin de renouveler l’air.
Puis asseyez-vous confortablement.
Vous pouvez méditer sur un coussin, une chaise ou même sur votre lit si votre posture reste suffisamment éveillée.
Il n’existe pas de posture parfaite.
Votre dos peut simplement rester relativement droit afin de faciliter la respiration.
Quelques objets peuvent soutenir le rituel
Vous pouvez disposer près de vous :
un bol chantant ;
des tingshas ;
une cloche ;
une pierre naturelle ;
un mala ;
une bougie ;
un encens ;
une représentation spirituelle ;

ou simplement un objet auquel vous associez une sensation de calme.
Ces éléments ne sont pas indispensables.
Ils servent uniquement à créer une transition entre la vie quotidienne et votre moment de pratique.
Commencer par le silence
Une erreur fréquente consiste à vouloir immédiatement faire sonner le bol.
Essayez plutôt de commencer par quelques secondes de silence.
Fermez les yeux.
Posez les mains sur les cuisses.
Respirez tranquillement.
Observez ce qui est déjà présent.
Le bruit extérieur.
Votre respiration.
Les sensations dans votre corps.
Vos pensées.
Puis seulement après quelques respirations, faites résonner votre instrument.
Vous remarquerez alors beaucoup plus clairement la manière dont le son transforme l’espace.
La règle des trois temps
Vous pouvez retenir une structure très simple qui reviendra dans l’ensemble de cet ouvrage :
silence – vibration – silence.
Le premier silence prépare l’écoute.
La vibration attire l’attention.
Le second silence permet d’intégrer l’expérience.
Dans certaines pratiques méditatives, le moment où le son disparaît est aussi important que le son lui-même.
Essayez donc de ne pas produire immédiatement une seconde vibration.
Écoutez la première jusqu’au bout.
Suivez-la intérieurement.
Puis laissez quelques secondes de silence.
Cette simplicité constitue déjà une forme de méditation.

PRENEZ UNE PAUSE

Respirez doucement

Chaque souffle vous ramène au calme.

Inspirez lentement.

Expirez sans forcer.

Laissez le mental s’apaiser.

Revenez à votre rythme.

Accueillez pleinement

ce moment de calme.

CHAPITRE 2
LE RITUEL DU MATIN : ÉVEILLER DOUCEMENT SON ÉNERGIE

Les premières minutes après le réveil influencent souvent la manière dont nous entrons dans la journée.
Pour beaucoup, elles commencent pourtant par un geste devenu presque automatique : regarder son téléphone.
Messages.
Actualités.
Réseaux sociaux.
Emails.
Avant même d’avoir réellement quitté le sommeil, l’esprit se retrouve déjà sollicité.
Le rituel sonore du matin propose exactement l’inverse.
Avant de donner votre attention au monde extérieur, vous allez prendre quelques minutes pour revenir vers vous.
Durée
Environ 5 à 10 minutes.
Votre intention
Choisissez un mot qui représentera l’énergie que vous souhaitez cultiver pendant cette journée.
Par exemple :
calme ;
confiance ;
patience ;
présence ;
courage ;
joie ;
clarté.
Ne cherchez pas l’intention parfaite.
Choisissez simplement le mot qui vous semble juste aujourd’hui.

Le rituel
Asseyez-vous confortablement.
Posez votre bol devant vous ou tenez-le dans votre main si cela correspond à votre manière habituelle de l’utiliser.
Fermez les yeux.
Prenez trois respirations lentes.
Puis pensez intérieurement :
« Aujourd’hui, je choisis de cultiver… »
Ajoutez votre mot.
Faites ensuite résonner doucement votre bol.
Pendant que le son se déploie, ne cherchez rien.
Écoutez simplement.
Lorsque la vibration disparaît, prenez une nouvelle respiration.
Faites résonner le bol une seconde fois.
Cette fois, imaginez que votre intention accompagne la vibration.
Puis une troisième fois.
Après ce troisième son, restez immobile pendant environ une minute.
Avant de vous lever, demandez-vous :
« Quel geste simple pourrait incarner mon intention aujourd’hui ? »
Si votre mot est « calme », cela peut être prendre le temps de déjeuner sans téléphone.
Si votre mot est « courage », cela peut être effectuer enfin un appel que vous repoussez.
Si votre mot est « présence », cela peut être décider d’écouter réellement la personne avec laquelle vous allez déjeuner.
Ainsi, l’intention ne reste pas abstraite.
Elle entre dans votre journée.
Version express : 2 minutes
Les matins pressés, faites simplement :
trois respirations ;
une intention ;
une vibration ;
quelques secondes de silence.
La régularité est souvent plus précieuse que la durée.

PRENEZ UNE PAUSE

Faites silence

Le calme intérieur naît dans l'espace entre deux sons.

Fermez doucement les yeux.
Relâchez les épaules.
Laissez votre souffle ralentir.
Écoutez le silence
entre deux respirations.
Accueillez simplement
ce qui est là.

UNIVERS-TIBET.COM

CHAPITRE 3
LE RITUEL D'ANCRAGE LORSQUE TOUT S'ACCÉLÈRE

Certaines journées donnent l’impression que tout arrive en même temps.
Un message auquel il faut répondre.
Une décision à prendre.
Un problème à résoudre.
Un rendez-vous.
Une tâche en retard.
Puis une autre.
Même lorsque le corps reste immobile, l’esprit peut donner l’impression de courir.
Dans ces moments-là, essayer de « ne plus penser » est rarement efficace.
Il est souvent plus simple de déplacer l’attention vers quelque chose de concret.
Le son peut jouer ce rôle.
Le principe de l’ancrage
S’ancrer signifie revenir à l’expérience immédiate.
Les pieds sur le sol.
La respiration.
Les sensations.
Les sons.
Le poids du corps.
L’objectif n’est pas de supprimer les pensées.
Il s’agit simplement de ne plus être entièrement emporté par elles.
Durée
Entre 5 et 15 minutes.

Le rituel
Asseyez-vous avec les pieds posés au sol.
Si vous êtes sur un coussin, ressentez les points de contact entre votre corps et le sol.
Prenez une inspiration.
Puis expirez lentement.
Faites résonner votre bol une première fois.
Pendant la vibration, concentrez-vous uniquement sur vos pieds.
Sentez leur contact avec le sol.
Deuxième vibration.
Portez votre attention sur votre bassin et sur le poids de votre corps.
Troisième vibration.
Observez votre respiration.
Quatrième vibration.
Relâchez légèrement les épaules.
Cinquième vibration.
Écoutez jusqu’au silence complet.
Puis posez une main sur votre abdomen.
Répétez intérieurement :
« Je suis ici. »
Respirez.
« Maintenant. »
Respirez encore.
« Une chose à la fois. »
Restez ainsi quelques instants.
Après le rituel
Avant de retourner à vos activités, choisissez une seule tâche.
Pas cinq.
Pas dix.
Une seule.
Commencez par celle-ci.

Le rituel d’ancrage devient alors une passerelle entre agitation et action consciente.

Une pierre pour accompagner ce rituel

Si vous aimez associer les pierres à vos pratiques méditatives, vous pouvez utiliser une pierre traditionnellement associée à l’ancrage comme la tourmaline noire, l’onyx ou le jaspe rouge.

Tenez-la simplement dans votre main pendant la pratique.

Il ne s’agit pas de lui attribuer un pouvoir médical.

Elle devient avant tout un support symbolique et sensoriel.

PRENEZ UNE PAUSE

Retrouvez votre centre

Le calme revient lorsque vous revenez à vous.

Posez votre attention sur l'instant.

Laissez votre souffle vous guider.

Relâchez ce qui vous disperse.

Sentez votre présence s'approfondir.

Retrouvez doucement

votre axe intérieur.

CHAPITRE 4
LE RITUEL POUR ACCUEILLIR UNE ÉMOTION

Nous avons souvent appris à classer les émotions.
Il y aurait celles que nous aimons ressentir.
La joie.
L’enthousiasme.
La sérénité.
Et celles dont nous aimerions nous débarrasser immédiatement.
La colère.
La peur.
La frustration.
La tristesse.
Pourtant, lutter contre une émotion peut parfois augmenter la tension qu’elle provoque.
Ce rituel propose une approche différente.
Pendant quelques minutes, vous allez simplement lui laisser un espace.
Avant de commencer
Si l’émotion est extrêmement intense ou liée à une situation traumatique, un accompagnement professionnel peut être plus approprié.
Cette pratique est destinée aux émotions ordinaires du quotidien et ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.
Durée
10 à 15 minutes.
Étape 1 : nommer
Asseyez-vous.
Fermez les yeux.
Demandez-vous :
« Qu’est-ce que je ressens maintenant ? »
Essayez de choisir un mot.
Pas une explication.
Pas une histoire.
Un mot.
Colère.
Peur.
Tristesse.
Déception.
Fatigue.
Tension.

Étape 2 : localiser
Demandez-vous :
« Où est-ce que je ressens cette émotion dans mon corps ? »
Dans le ventre ?
La gorge ?
La poitrine ?
Les épaules ?
Le visage ?
Il n’y a aucune bonne réponse.
Étape 3 : faire résonner le son
Faites sonner votre bol.
Pendant toute la vibration, gardez votre attention sur cette zone.
Ne cherchez pas à la détendre.
Ne cherchez pas à la modifier.
Observez simplement.
Puis laissez le son disparaître.
Respirez.
Faites résonner le bol une deuxième fois.
Imaginez cette fois que votre respiration crée un peu plus d’espace autour de la sensation.
Troisième vibration.
Répétez intérieurement :
« Je peux ressentir cela sans devenir cette émotion. »
Puis restez dans le silence.
Étape 4 : écouter le besoin

Demandez-vous doucement :
« De quoi ai-je besoin maintenant ? »
Peut-être de repos.
D’espace.
D’une conversation.
D’un peu de solitude.
De marcher.
De boire quelque chose.
De demander de l’aide.
Ou simplement de ne rien faire pendant quelques minutes.
Le but du rituel n’est donc pas d’effacer l’émotion.
Il est de retrouver suffisamment d’espace intérieur pour pouvoir choisir ce que vous allez en faire.

CHAPITRE 5

Prenez un instant *pour le cœur*

La gratitude ouvre le cœur,
Le son l'agrandit,
La bienveillance le nourrit.

CHAPITRE 5
LE RITUEL DU COEUR : GRATITUDE ET COMPASSION

Nos journées sont souvent organisées autour de ce qui manque.
Ce qu’il reste à faire.
Ce qui aurait dû être différent.
Ce que nous aimerions obtenir.
Ce que nous craignons de perdre.
La gratitude ne consiste pas à nier les difficultés.
Elle consiste simplement à prendre également conscience de ce qui est déjà présent.
Un visage.
Un lieu.
Une rencontre.
Un moment.
Un animal.
Un souvenir.
Un geste.
Quelque chose de très simple peut suffire.
Durée
Environ 10 minutes.
Le rituel
Installez-vous confortablement.
Posez une main sur votre poitrine.
Respirez tranquillement.
Pensez à une personne, un animal, un lieu ou un moment pour lequel vous ressentez spontanément de la gratitude.
Ne choisissez pas quelque chose parce que vous pensez que vous « devriez » être reconnaissant.
Choisissez ce qui vous touche réellement.

Faites résonner votre bol.
Pendant la vibration, imaginez simplement cette personne ou ce souvenir.
Puis laissez le son s’éteindre.
Après quelques secondes, pensez intérieurement :
« Merci pour ce qui a été donné. »
Deuxième vibration.
Cette fois, dirigez votre attention vers vous-même.
Vous pouvez penser à quelque chose que vous avez traversé, appris ou essayé.
Répétez :
« Je reconnais le chemin parcouru. »
Troisième vibration.
Élargissez votre attention aux personnes que vous rencontrerez aujourd’hui ou demain.
Répétez :
« Que mes paroles et mes gestes créent un peu plus de douceur. »
Restez ensuite dans le silence.
Avec un mala
Vous pouvez prolonger cette pratique en utilisant un mala.
À chaque perle, répétez mentalement un mot simple :
merci ;
paix ;
compassion ;
présence.
Il n’est pas nécessaire de parcourir les 108 perles.
Vous pouvez vous arrêter lorsque la pratique vous semble complète.

PRENEZ UNE PAUSE

Laissez la clarté émerger

Le calme révèle ce qui est juste.

Respirez doucement.
Laissez les pensées se déposer.
Écoutez ce qui s’éclaire en vous.
Ne forcez aucune réponse.
Accueillez simplement
la clarté qui vient.

CHAPITRE 6
LE RITUEL DE CLARTÉ AVANT UNE DÉCISION

Certaines décisions sont simples.
D’autres tournent pendant des jours dans notre tête.
Nous dressons des listes.
Nous imaginons des scénarios.
Nous demandons l’avis de plusieurs personnes.
Puis nous recommençons exactement le même raisonnement.
Le son ne donnera évidemment pas une réponse magique.
Mais il peut créer un moment suffisamment calme pour distinguer ce que nous savons réellement de ce que nous craignons.
Durée
15 à 20 minutes.
Préparation
Prenez une feuille.
Écrivez la question qui vous préoccupe.
Essayez de la formuler simplement.
Par exemple :
« Est-ce que je souhaite réellement accepter ce projet ? »
« Quelle option correspond le mieux à mes priorités actuelles ? »
« Qu’est-ce qui me retient dans cette décision ? »
Première vibration : les faits
Faites résonner votre bol.
Puis demandez-vous :
« Quels sont les faits que je connais avec certitude ? »
Notez-les.
Uniquement les faits.
Deuxième vibration : les peurs
Faites sonner le bol une deuxième fois.
Demandez-vous :
« Qu’est-ce que je crains ? »
Écrivez ce qui vient.

Troisième vibration : le désir
Après la troisième vibration, demandez-vous :
« Si je n’avais pas peur de décevoir quelqu’un, que choisirais-je ? »
Ne cherchez pas une réponse immédiate.
Observez simplement ce qui apparaît.
Quatrième vibration : le temps
Demandez-vous :
« Cette décision doit-elle vraiment être prise aujourd’hui ? »
Il arrive que nous nous imposions une urgence qui n’existe pas.
Cinquième vibration : le prochain petit pas
Terminez avec une dernière question :
« Quel est le prochain geste concret qui pourrait m’apporter davantage de clarté ? »
Demander une information.
Dormir une nuit.
Parler à une personne.
Vérifier un chiffre.
Faire un essai.
Dire non.
Attendre.
Le rituel s’arrête ici.
Vous n’avez pas besoin d’avoir toutes les réponses.
Vous avez seulement besoin de connaître votre prochaine étape.

CHAPITRE 7

Honorez le passage

Chaque fin ouvre une porte.
Accueillez le changement
avec confiance et gratitude.

CHAPITRE 7
LE RITUEL DE TRANSITION : ACCOMPAGNER UN CHANGEMENT

Nos vies sont faites de passages.
Certains sont visibles et célébrés.
Un mariage.
Une naissance.
Un nouveau travail.
Un déménagement.
D’autres se produisent silencieusement.
Une amitié qui s’éloigne.
Un projet qui se termine.
Une période qui s’achève.
Une nouvelle version de soi qui commence doucement à apparaître.
Dans de nombreuses traditions, les rituels servent justement à marquer ces passages.
Ils donnent une forme à ce qui, autrement, resterait uniquement intérieur.
Le son peut devenir un magnifique marqueur de transition.
Durée
15 à 30 minutes.
Préparer deux espaces
Placez devant vous deux objets.
Le premier représente ce que vous quittez.
Le second représente ce vers quoi vous allez.
Il peut s’agir de pierres, de bougies, de morceaux de papier ou de simples objets symboliques.
Première étape : reconnaître
Regardez le premier objet.
Faites résonner votre bol.
Puis dites intérieurement :
« Je reconnais ce qui a été. »
Pensez à ce que cette période vous a apporté.
Même lorsqu’elle a été difficile.
Deuxième étape : remercier

Deuxième vibration.
Répétez :
« Je garde ce qui m’aide à avancer. »
Vous n’avez pas besoin de remercier une expérience douloureuse.
Il suffit de reconnaître ce que vous avez appris, développé ou compris.
Troisième étape : laisser
Troisième vibration.
Vous pouvez dire :
« Je n’ai plus besoin de porter tout ce qui appartient à cette période. »
Respirez.
Puis éloignez légèrement le premier objet.
Quatrième étape : ouvrir
Regardez maintenant le second.
Faites résonner le bol.
Imaginez que vous vous tournez vers la nouvelle étape.
Répétez :
« Je laisse une place à ce qui vient. »
Cinquième étape : choisir
Terminez en écrivant une phrase :
« Dans cette nouvelle étape, je souhaite cultiver… »
Complétez librement.
La patience.
La liberté.
La confiance.
La créativité.
La simplicité.
Le courage.
Gardez cette phrase quelque part pendant quelques jours.

CHAPITRE 8

Lâchez la journée
accueillez le repos

Le soir est un passage sacré.
Déposez ce qui n'a plus sa place.
Le son vous accompagne
vers la douceur et le calme intérieur.

CHAPITRE 8
LE RITUEL DU SOIR : DÉPOSER LA JOURNÉE

Nous fermons parfois notre ordinateur sans réellement fermer notre journée.
Les conversations continuent intérieurement.
Les problèmes sont rejoués.
Les tâches du lendemain apparaissent.
Le corps est couché mais l’esprit travaille encore.
Créer un rituel du soir aide à marquer une frontière.
La journée est terminée.
Tout ne doit pas être résolu maintenant.
Durée
5 à 15 minutes.
Une ambiance différente
Le soir, utilisez une lumière plus douce.
Évitez si possible de pratiquer juste à côté d’un écran allumé.
Vous pouvez allumer une bougie.
Installez-vous confortablement.
Le rituel
Prenez trois respirations.
Puis pensez à votre journée comme si vous la regardiez à distance.
Le matin.
Le milieu de journée.
Le soir.
Ne jugez pas.
Observez simplement.
Faites résonner votre bol une première fois.
Pensez :
« Je reconnais ce qui a été accompli. »
Deuxième vibration :
« Je peux laisser ce qui n’est pas terminé. »
Troisième vibration :
« Demain sera un autre moment. »
Puis posez vos mains sur votre abdomen.
Respirez plus lentement.

Vous pouvez terminer par cette phrase :
« Pour maintenant, je n’ai rien à résoudre. »
Restez quelques minutes dans le silence.
Le carnet du soir
Si votre esprit reste très actif, gardez un carnet près de votre lieu de pratique.
Écrivez simplement :
ce que vous ne voulez pas oublier demain ;
ce qui vous préoccupe ;
une chose agréable vécue aujourd’hui.
Fermez ensuite le carnet.
Symboliquement, ce qui y est écrit n’a plus besoin d’être conservé mentalement pendant la nuit.

CHAPITRE 9

Revenez à l'essentiel

La simplicité éclaire le chemin.
Le cœur sait ce qui compte vraiment.
Retournez à l'essentiel.

CHAPITRE 9
CRÉER SON BAIN SONORE À LA MAISON

Un bain sonore n’est pas un bain au sens physique du terme.
Il s’agit d’un moment pendant lequel l’attention est progressivement enveloppée par différentes vibrations, souvent alternées avec des phases de silence.
Vous pouvez créer une version très simple chez vous.
Un seul bol chantant suffit.
Le principe
Le plus important n’est pas de produire des sons en permanence.
Au contraire.
Laissez chaque vibration vivre.
Puis disparaître.
Le silence fait partie intégrante du bain sonore.
Une séance de 15 minutes
Commencez par deux minutes de respiration silencieuse.
Faites ensuite résonner votre bol trois fois, avec une pause entre chaque vibration.
Pendant les cinq minutes suivantes, alternez :
une vibration ;
quelques respirations ;
une vibration ;
du silence.
Puis restez trois minutes sans produire aucun son.
Terminez avec une dernière vibration.
Une séance de 30 minutes
Pour une pratique plus longue :
5 minutes d’installation et de respiration ;
10 minutes de sons espacés ;
5 minutes de silence ;
5 minutes de sons plus légers ;
5 minutes de repos silencieux.

Si vous utilisez plusieurs instruments, introduisez-les progressivement.
Par exemple :
un bol grave ;
un bol plus clair ;
des tingshas ;
puis retour au silence.
Évitez de chercher à produire une performance musicale.
Vous ne faites pas un concert.
Vous créez un espace d’écoute.
Position allongée ou assise ?
Les deux sont possibles.
Assis, vous resterez généralement plus attentif.
Allongé, vous entrerez plus facilement dans une détente profonde.
Si vous avez tendance à vous endormir, choisissez une posture assise.
Écouter plutôt que contrôler
Lorsque vous faites résonner un bol, écoutez réellement ce qu’il produit.
Chaque vibration est légèrement différente.
Selon la force de la frappe, l’endroit où vous vous trouvez et la manière dont vous tenez l’instrument, le son se transforme.
Cette écoute attentive est déjà votre méditation.

BONUS 1

7 intentions sonores

Vous pouvez utiliser cette partie comme un petit guide lorsque vous ne savez pas quelle pratique choisir.

1. Ancrage
À privilégier lorsque vous vous sentez dispersé ou agité.
Posez les pieds au sol.
Faites résonner un son profond.
Répétez :
« Je reviens ici. »

2. Apaisement
Lorsque l’esprit tourne en boucle.
Inspirez lentement.
Faites résonner votre bol.
Suivez le son jusqu’au silence.
Répétez trois fois.

3. Confiance
Avant une réunion, un rendez-vous ou une étape importante.
Posez une main sur votre poitrine.
Faites sonner votre bol.
Pensez :
« Je peux avancer sans tout maîtriser. »

BONUS 1

4. Ouverture
Lorsque vous vous sentez fermé, tendu ou sur la défensive.
Respirez profondément.
À chaque vibration, relâchez consciemment les épaules et la mâchoire.

5. Clarté
Avant une décision.
Faites résonner votre bol.
Puis laissez une minute entière de silence.
Posez ensuite votre question.

6. Intuition
Lorsque vous souhaitez écouter davantage vos ressentis.
Faites résonner une vibration.
Fermez les yeux.
Demandez-vous simplement :
« Qu’est-ce que je ressens vraiment ? »
N’analysez pas immédiatement la réponse.

7. Lâcher-prise
Lorsque vous ne pouvez plus agir sur une situation.
Écrivez ce qui vous préoccupe.
Faites sonner votre bol.
Puis dites :
« Je distingue ce qui dépend de moi de ce qui ne dépend pas de moi. »

BONUS 2

21 phrases d’intention pour accompagner le son

Vous pouvez choisir une phrase avant votre séance et la laisser simplement vous accompagner.

Pour commencer la journée

1. Je commence cette journée avec présence.
2. Je peux avancer une étape après l’autre.
3. Je choisis de protéger mon calme intérieur.

Pour retrouver son centre

1. Je reviens à ma respiration.
2. Je reviens à ce qui est ici.
3. Je n’ai pas besoin de tout résoudre maintenant.

Pour traverser une difficulté

1. Je peux avancer même lorsque tout n’est pas clair.
2. Cette période n’est qu’une partie de mon chemin.
3. Je m’autorise à demander du soutien lorsque j’en ai besoin.

Pour cultiver la confiance

1. Je peux apprendre en avançant.
2. Je n’ai pas besoin d’être parfait pour commencer.
3. Je peux écouter ce qui est juste pour moi.

BONUS 2

Pour le cœur

1. Je laisse davantage de place à la douceur.
2. Je reconnais ce qui mérite ma gratitude.
3. Je peux être bienveillant envers moi-même.

Pour les transitions

1. Je remercie ce qui se termine.
2. Je laisse une place à ce qui commence.
3. Je peux évoluer sans renier ce que j’ai été.

Pour le soir

1. Cette journée peut maintenant se terminer.
2. Je laisse demain appartenir à demain.
3. Je m’autorise à me reposer.

BONUS 3

Mon journal de vibrations

Vous pouvez utiliser cette page après certaines pratiques.
Il n’est pas nécessaire d’écrire beaucoup.
Quelques mots suffisent.

Date

.....

Mon état avant la pratique

.....

Mon intention

.....

Instrument utilisé

.....

Durée de la pratique

.....

Sensations observées

.....

Pensées ou émotions présentes

.....

Mon état après la pratique

.....

Une chose que je souhaite retenir

.....

BONUS 4

Créer son propre rituel sonore en 5 étapes

Lorsque vous serez familiarisé avec les pratiques proposées dans ce guide, vous pourrez construire vos propres rituels.
Vous n’avez besoin que de cinq éléments.

1. L’intention
Pourquoi êtes-vous ici ?
Pour vous calmer ?
Pour réfléchir ?
Pour clôturer une journée ?
Pour accompagner un changement ?
Une seule intention suffit.

2. La respiration
Prenez quelques respirations avant de commencer.
Cela crée une frontière entre ce qui précédait et votre pratique.

3. Le son
Choisissez votre instrument.
Un bol.
Une cloche.
Des tingshas.
Une musique méditative.
Faites simple.

BONUS 4

4. Le silence

Ne remplissez pas tout l’espace.

Après chaque vibration, laissez quelques secondes de silence.

C’est souvent dans ce moment que l’attention devient la plus fine.

5. L’intégration

Avant de vous relever, demandez-vous :

« Que vais-je emporter de cette pratique dans ma journée ? »

Une intention.

Une décision.

Une respiration plus lente.

Ou simplement quelques minutes de calme.

C’est suffisant.

9 rituels, 9 moments de vie

Vous pouvez revenir à ce guide selon vos besoins.

Lorsque la journée commence
Choisissez le rituel du matin.

Lorsque tout va trop vite
Choisissez le rituel d’ancrage.

Lorsqu’une émotion prend beaucoup de place
Choisissez le rituel d’accueil émotionnel.

Lorsque vous souhaitez cultiver la gratitude
Choisissez le rituel du cœur.

Lorsque vous hésitez
Choisissez le rituel de clarté.

Lorsque quelque chose se termine ou commence
Choisissez le rituel de transition.

Lorsque votre journée continue dans votre tête
Choisissez le rituel du soir.

Lorsque vous avez davantage de temps
Créez votre bain sonore.

Lorsque vous souhaitez simplement méditer
Revenez à la pratique la plus simple :
silence ;
vibration ;
silence.

Faire du son un rendez-vous avec soi

Nous imaginons parfois qu’une pratique spirituelle doit être longue, complexe ou parfaitement maîtrisée pour avoir de la valeur.
Pourtant, les rituels les plus précieux sont souvent ceux que nous sommes réellement capables d’intégrer dans notre quotidien.
Trois minutes le matin.
Une vibration avant une décision.
Quelques respirations après une journée difficile.
Un bol qui résonne dans une pièce silencieuse.
Puis rien.
Le silence.
À force de répétition, ces moments peuvent devenir des repères.
Non pas pour fuir la réalité, mais pour y revenir avec davantage de présence.
Le son ne fait pas disparaître les difficultés.
Il ne prend pas les décisions à notre place.
Il ne remplace pas les soins dont nous pouvons parfois avoir besoin.
Mais il peut nous offrir quelque chose de rare : un instant pendant lequel nous cessons de courir après ce qui vient ensuite.
Nous écoutons.
Nous respirons.
Nous sommes là.
Et parfois, cela suffit pour que quelque chose se réorganise intérieurement.
Alors vous pouvez refermer ce guide avec une seule pratique à retenir.
Avant de passer à votre prochaine activité, faites résonner une fois votre bol.
Ecoutez la vibration.
Suivez-la jusqu’à ce qu’elle disparaisse.
Puis restez quelques secondes dans le silence.
Votre rituel vient déjà de commencer.