

Ως τακτικός διαλογιστής ο ίδιος, σκέφτομαι εδώ και πολύ καιρό μια συνεδρία διαλογισμού βασισμένη στους ήχους του φλάουτου του Bansuri και των ragas. Αλλά οι λέξεις (οδηγίες για διαλογισμό) θα έσπασαν την αρμονία των μουσικών ήχων (δεξιός εγκέφαλος, αριστερός εγκέφαλος).

Το έφτιαξα λοιπόν με γραφικά και πρόβαλα «οδηγίες».

Δεν έχω καμία εκπαίδευση ή δίπλωμα ως «εκπαιδευτής» διαλογισμού. Πρότεινα το tandem σε αρκετούς δασκάλους διαλογισμού και Qi-Gong: πέρα από τη φιλική υποδοχή του τύπου «μμ, ενδιαφέρον, πρέπει να δεις», κανένας δεν ήθελε ξεκάθαρα να το δουλέψει μαζί μου.

Από την εμπειρία μου, η μουσική που μεταδίδεται ή παίζεται κατά τη διάρκεια της πρακτικής διαλογισμού αντιπροσωπεύει μια απόσπαση της προσοχής που σας απομακρύνει από την «κατάσταση της γιόγκα» και ως εκ τούτου βλάπτει την πρακτική σας.

Μου φαίνεται ότι η μόνη δυνατή συσχέτιση μεταξύ της μουσικής και της πρακτικής του διαλογισμού είναι σχετική μόνο εάν η μουσική είναι ακριβώς το στήριγμα, οπότε η μουσική εκπληρώνει τον ρόλο της ως «παγίδα αντίληψης» (για να χρησιμοποιήσω τη διατύπωση του Gilles). Deleuze), υπνωτική λειτουργία που εμβαθύνει τα αποτελέσματα της συνεδρίας.

Κάτω από αυτήν την προϋπόθεση, η εμπειρία μπορεί να είναι συναρπαστική, η μουσική τότε δεν αντιπροσωπεύει μια «απόσπαση της προσοχής» αλλά το αντικείμενο, την υποστήριξη της διαρκούς προσοχής: στην αναπνοή του μουσικού, στην περιοδική επιστροφή μιας «πηγής» συχνότητας » (που δημιουργείται από την τεμπούρα στην ινδική μουσική) και τέλος μια διαλογιστική-μουσική πρακτική που το θέμα της είναι (τελικά και όχι παράδοξα) η σιωπή, όπως στην πρακτική της Μάντρα.

Η μουσική ενός «αυτοσχεδιασμού φυσώντας μουσικού» μπορεί στην πραγματικότητα να γίνει ένα ισχυρό αντικείμενο συγκέντρωσης, σε μια διπλή κίνηση υποστήριξης για τους ασκούμενους: ο ίδιος ο μουσικός προσαρμόζει τις μουσικές του φράσεις στην κατάσταση, η «δονητική» ακρόαση γίνεται τότε αμοιβαία.

Η συνεδρία μπορεί επίσης να θεωρηθεί για την ακρόαση του ήχου, ως ακρόαση του εαυτού μας και του άλλου μέσα στον εαυτό του. Η χρήση τραγουδιστών κουρδισμένων στο ράγκα που παρουσιάζεται σηματοδοτεί τη συνεδρία με «μουσικά σήματα για να «αφήσεις».

Σε ένα λιγότερο τεχνικό μητρώο από μια συνεδρία διαλογισμού με έναν εκπαιδευτή, αυτό που προτείνω είναι μια «συναυλία διαλογισμού» ή «μουσικός διαλογισμός». Ένα πολύ νωρίς πρωινό πρόγραμμα (με την ανατολή για παράδειγμα) μου φαίνεται πιο κατάλληλο από το βράδυ, τη συνηθισμένη ώρα του ραντεβού για μια συναυλία.

Όλα τα ράγκα παίζονται συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και της νύχτας. Ο παραδοσιακός τους στόχος είναι να προάγουν την αφύπνιση μέσω της τακτικής,

επαναλαμβανόμενης επιστροφής ορισμένων συχνοτήτων, λεπτής διάταξης συμφώνων και παράφωνων βαθμών για την εκτέλεση μιας μορφής μασάζ ή «δόνησης ανάμειξης». Ως εκ τούτου, τα πρωινά ragas όπως τα Lalit ή Ahir Bhairav ragas είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά.

Στην πράξη: πηγαίνουμε στη «συναυλία διαλογισμού» σιωπηλοί, σε ένα «προστατευμένο» μέρος: όχι χειροκροτήματα, αφού είναι «εξάσκηση», και φεύγουμε επίσης σιωπηλοί, γεμάτοι σιωπή που δονείται, απαλά «εναρμονισμένοι» ή «κουρδισμένοι». » στις συχνότητες του ράγκα για την υπόλοιπη μέρα, το σώμα μας θεωρείται «ναός» στον οποίο αντηχεί η μουσική.

Η συνείδηση, η ηρεμία, η «ειρηνική φύση» του νου (σύμφωνα με τις βουδιστικές ορολογίες) επιμένει πίσω από όλες τις σκέψεις μας, μπορούμε τότε, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, να καταφύγουμε εκεί, να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας, όπως σε έναν εσωτερικό ναό.

Σε μια τέτοια συνεδρία, κάπως «ξεσκονίζουμε την ψυχή»: μετά από μια περίοδο σιωπής, εστίασης στην αναπνοή, οι σκέψεις είναι σαν να «απεμπλακούν». Όταν έρχεται το φλάουτο, είναι το στήριγμα για μια «τελετουργική εξερεύνηση» του σώματός μας της δόνησης, το σώμα της σιωπής, η μουσική είναι σαν να «καλείται» να ξεδιπλωθεί μέσα μας, σαν ένα λουτρό ευγένειας.

Πιο συγκεκριμένα, η μουσική έχει τη δύναμη να μας αγγίζει ειρηνικά ακριβώς εκεί που είμαστε εύθραυστοι, ευαίσθητοι, αλλά ποτέ περισσότερο από εκεί που ακριβώς χρειαζόμαστε να μας αγγίξουν, να παρηγορηθούμε, να μας επισκευάσουν, να στηρίξουμε.

Καθώς η συνεδρία λαμβάνει χώρα στη σιωπή, μπορεί να «ετοιμαστεί» την προηγούμενη μέρα, με μια παρουσίαση της προόδου της, τα μάντρα που οραματίζονται και μικρά κείμενα προς «εξέταση» προκειμένου να διατηρηθεί η σιωπή κατά τη διάρκεια της ίδιας της συνεδρίας. Στην Ινδία θεωρούμε ότι η μουσική, όπως κάθε τέχνη, όπως και όλη η ζωή, προέρχεται από τη σιωπή, δείχνει προς τη σιωπή, αναζητά τη σιωπή και επιστρέφει στη σιωπή: η μουσική τραβάει μια γραμμή στο νερό. Αμέσως εξαφανίστηκε. Η ζωή μας είναι ίδια. Η ανάσα μας, κάθε στιγμή, τραβάει αραβουργήματα, εκφράζει ποιήματα, είτε το ξέρουμε είτε όχι.

Σε μια δεδομένη στιγμή, μια μελωδία μπορεί να επαναληφθεί, ξανά και ξανά, όπως στην πρακτική των μάντρα: οι ασκούμενοι καλούνται στη συνέχεια να βουίζουν τα περιγράμματα της, να την ακολουθήσουν σαν άρωμα, γιασεμί, για να ακούσουν τη δική τους αναπνοή που ταιριάζει με αυτή των μουσικός.

Απογυμνωθείτε από όλα τα άλλα, απλώς ακούστε ή απλώς τραγουδήστε.

Μπορούμε επίσης να «ζητήσουμε» αυτή τη μελωδία, αυτόν τον ήχο να μας τυλίξει, να μας προστατέψει, να μας ηρεμήσει, να μας ζεστάνει, να μας απαλύνει, να μας ελαφρύνει, να μας δροσίσει, να μας ξεδιψάσει, να... «αλλοιώσει », για να «απαλλάξουμε» καλύτερα τους εαυτούς μας.

Καθεμία από τις 7 συχνότητες/μοίρες που «παρουσιάζονται» ο φλαουτίστας (svara σύμφωνα με την ινδική ορολογία) που παράγονται από το φλάουτο συνδέονται με 7 σκόπιμα έγχρωμες αναπαραστάσεις που προβάλλονται σε μια οθόνη και συνδέονται με 7 μέρη του σώματος, επιτρέποντας έτσι την ακρόαση. από” αυτό το

μέρος του σώματος, για να παρατηρήσουμε πώς ο ήχος μας χαϊδεύει, μας ηρεμεί, κάνει μασάζ, επισκευάζει, ζεσταίνει, “μας ξαναβάζει σε τάξη”. Μπορούμε έτσι να ακούμε πλήρως κάθε ήχο, ώστε να καταλαμβάνει ολόκληρο το πεδίο της προσοχής και να παίρνει τη θέση των σκέψεων, και έτσι να παραμένουμε προσεκτικοί στην επίσκεψη αυτού του ήχου στην προσοχή μας.

Μετά από αυτή την παρουσίαση, κάθε βήμα διακοσμείται σιγά σιγά από τον μουσικό λόγο, καθώς κάθε δωμάτιο του εσωτερικού μας παλατιού είναι διακοσμημένο από εμάς. Μπορούμε επίσης να θεωρήσουμε ότι κάθε μελωδία φέρνει απαλά τη φαντασία μας στην πηγή της σιωπής της. Η μουσική λοιπόν λειτουργεί σαν μια μητέρα να ηρεμεί το ταραγμένο μωρό της, μετά από ένα μεγάλο σπαραγμό, έναν εφιάλτη: «όλα είναι καλά. Είμαι εδώ ».

Κάθε επιστροφή στο «Sa» ή επιστροφή ενός συγκεκριμένου θιβητιανού μπολ ή βιετναμέζικου γκονγκ μπορεί να συσχετιστεί με ένα αίσθημα απέραντης ειρήνης, στοχαστικής εγκατάλειψης.

Δεν είναι ο μουσικός που παρέχει αυτό το λεπτό μασάζ αλλά η ίδια η μουσική, αυτή που ακούμε, «αυτή που χρειαζόμαστε», αυτή που έρχεται να ενσαρκωθεί μέσα μας τη στιγμή που την ακούμε.

Με άλλα λόγια, δεν είναι η μουσική που γιατρεύει την ψυχή, αλλά η σιωπή που δημιουργούμε γύρω και μέσα μας για να την ακούσουμε, να την ακούσουμε. Το σώμα μας είναι ένα «σώμα δόνησης», ενεργώντας έτσι μέσω «συμπαθητικών δονήσεων»: είναι απλώς θέμα να αφήσουμε την αρμονία να μας συντονίσει εκ νέου.  
Πάτρικ ΡΟΥΔΑΝΤ