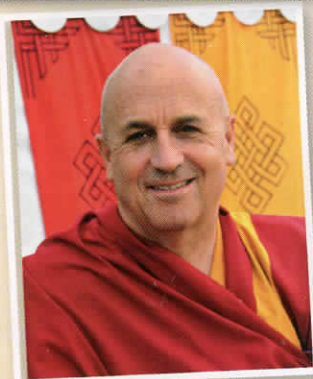


**NOUVELLE FORMULE !**



**Le bonheur selon Matthieu Ricard**

« *Écoutez votre souffle !* »

**VOS LEÇONS EN IMAGES**

- Qi Gong
- Taïchi épée
- Yoga
- Eventail
- Mudras

**SPÉCIAL HIVER**  
La Médecine chinoise, ça marche!

**ON A TESTÉ**  
Les vibrations japonaises (massage Zen)

**100 % Santé**  
**Shiatsu**  
thérapeutique

**Le Goji :**  
la plante miracle de l'Himalaya

Séjour Zen à Djerba

Spécial méditation

# Inspirez !

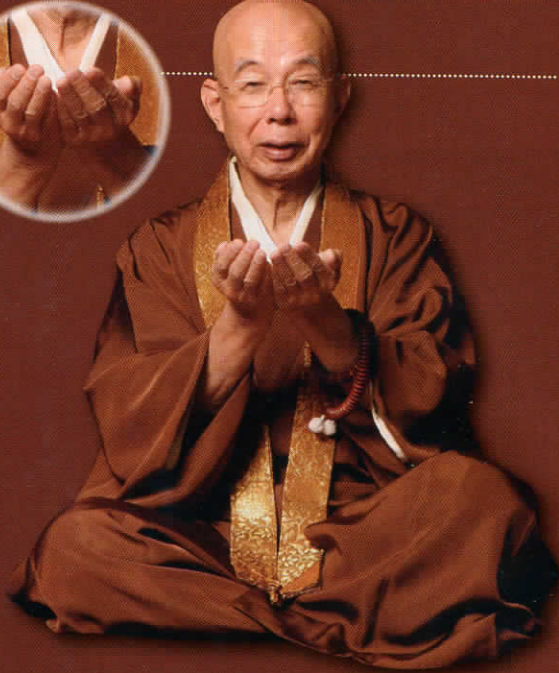
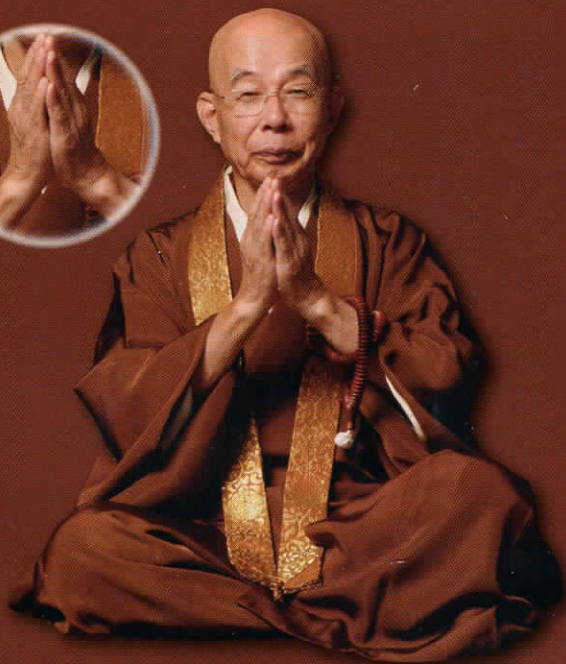
Taïchi, Qi Gong, Yi Chuan, Bagua...

Quelle méthode choisir pour rester zen ?

LUX 6,95 € - ESP/ITA/GR/PORT (CONT.) 7,20 € - SUI 12 CHF - CAN 10,95 \$CAN - DOM / A 7,90 € - DOM / S 6,90 € - TOM / A 14,80 CFP - TOM / S 8,90 CFP - ISSN : 1777 3806



09281 - 14 - F : 5,95 € - RD



## MUDRAS du VAJRAYANA

# Le souffle divin au bout des doigts

☞ **Niveau** : avancé.

☞ **Exercice** : entraînement solo mais pratique avec un maître.

☞ **Conditions** : Voir « Yoga du triple mystère ».

Les gestes (sceaux) de mains appelés mudras en sanskrit sont pratiqués par les Hindous et les Bouddhistes, notamment pendant la méditation. Ils sont révélés au disciple par le Maître en même temps que les paroles saintes (mantras) et que les visualisations à faire (mandala/kannen) pour que le « Yoga du triple mystère » (sanmitsu yuga) puisse être efficace !

C'est la base de la pratique du bouddhisme ésotérique japonais, le bouddhisme Vajrayana du Diamant. Il est exécuté ici en exclusivité par le Vénérable Tainen Miyagi, directeur de l'Union de Bouddhistes de Kyoto (Japon), Prince abbé du temple Impérial Shogoin Monzékî de Kyoto, de passage à Paris pour la cérémonie d'ouverture de l'exposition des Trésors des temples de Kyoto au Petit Palais.\*

Si ce savoir « manuel » se perpétue depuis des millénaires, c'est qu'il opère, car il ne s'agit pas d'une vulgaire gymnastique des doigts.... A savoir : « Exécuter correctement est la clé de la réussite ; apprendre avec un maître enseignant est primordial ! » Pensez à effectuer les mudras de cette série de façon à lier tous les gestes de mains entre eux...

**Nos conseils pour réussir votre Atelier :**

**1<sup>ère</sup> séquence : GOSHINPÔ\***

**Les 5 mudras de base (défense et protection du corps)**

**1 : KIMYO GASSHO** ou Kongo Gassho (prière respectueuse, paumes jointes avec ou non les extrémités des doigts entrelacés). C'est la jonction du corps et de l'esprit, du yin et du yang, du père et de la mère ; la fin de la dualité ; c'est la mudra de la compassion du bouddha. C'est la mudra qui fait réaliser tous les souhaits. C'est le lotus qui s'ouvre pour bénir les cinq points du corps qui sont des centres énergétiques majeurs (épaules, cœur, gorge et entre les yeux). Les pratiquants de Yoga reconnaîtront Atmanjali ; elle est aussi pratiquée par les Chrétiens.

**2 : BUTSU SANMAYA** (samadhi du bouddha). Etat de méditation très profond du bouddha. Recevoir la bénédiction des bouddhas, en positionnant ses paumes comme le bol des moines recevant des offrandes.

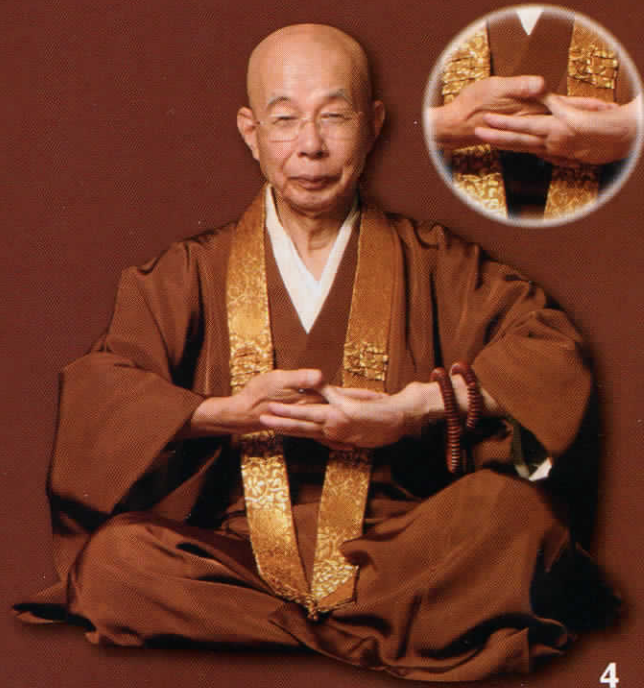
**3 : KÔSHIN GASSHO** ou RENGEBU SANMAYA IN (Sceau de mains du samadhi des bouddhas de la classe des Lotus). Les paumes et les doigts forment un lotus à 8 feuilles qui s'épanouit. C'est une mudra qui focalise l'énergie au niveau du cakra du cœur.

**4 : KONGO BU SANKO IN** (le trident de la classe des vajra/diamants). C'est la mudra du bouddha Vajragarbha. Cf la bénédiction des bouddhas de la classe des vajra. On l'emploie pour purifier le karma mental.

**5 : HIKÔ GOSHIN** (le casque du feu de sagesse du bouddha). C'est revêtir l'armure de sagesse du bouddha.



3



4



a



b



c



5

• 2<sup>e</sup> séquence : MAINS  
Jeux de mains  
Protégez-vous des  
mauvaises influences

>a : **mudra GEKO GOSHO-IN**,  
Mudra du sceptre à 5 branches du  
Grand Bouddha Maha Vairocana  
(Dainchi Nyorai). C'est le grand  
sceau de puissance totale qui guérit

bon nombre de maux de l'esprit (tension, stress, et qui signale sa  
maîtrise au reste du monde lors de « l'Initiation de Grand Maître ».

>b : **mudra GEBAKUIN**. C'est le 4<sup>e</sup> mudra de la série des 9 mudra  
du Kuji. C'est une mudra d'origine taoïste qui n'existe pas chez les  
Bouddhistes, mais il est employé dans le Shugendo lors de l'exécution  
du rituel d'auto-protection du Kuji (contre les démons, les maladies...)

Les extrémités des annulaires forment la tête de la lionne ou de la  
louve, avec les yeux vers le bas.

>c : **mudra SHIMYO IN**. On commence par les cornes de GOZANSE  
HEKIJO (Bouddha Trailokyavijaya), puis on dit : « JAKU HUM BAN  
KOKU » en enlaçant les extrémités des doigts pour exhausser les  
vœux ! Cette mudra chasse les mauvaises influences : infortune,  
malheurs, lutte contre les maladies de l'esprit...

\* Cet atelier a été organisé par notre ami et confrère Sylvain Guintard, moine  
Shugendo et disciple du Prince abbé, qui n'avait encore jamais effectué ces  
mudras en public. Un scoop énergétique rien que pour vous !