

L'Art de la Guérison
Selon la Tradition de l'Inde et du Tibet

Compte-rendu de Suisse
Par Geneviève Koevoets
(Mahâjyoti)

Trois couleurs sont à l'honneur :

Le vert des paisibles pâturages de la montagne suisse.

Le blanc de Jacques Vigne, couleur adoptée par les *brahmachâri*, aussi bien que par les fidèles participantes et participants à ses stages.

Le pourpre (la couleur du feu) de Lama Ngawang Rigdzin qui revêt plutôt une gamme en camaïeu allant du jaune d'or à l'orange, de la terre de sienne au bordeaux et au marron.

Ils vont parler alternativement pendant 4 jours de ce magnifique sujet qu'est la 'guérison' de nos corps, de nos âmes et de nos esprits...

Lourde tâche !

Ils viennent en salle ensemble. A tour de rôle, l'un écoute l'autre, assis en lotus, entre deux gerbes de fleurs qui ornent les portraits de Mâ Anandamayî pour l'un et de Kyabjé Trulshik Rinpoché pour l'autre.

Notre belle salle de méditation laisse admirer à travers ses larges baies vitrées la montagne suisse accrochée au ciel pur, au-dessus d'une paisible vallée verdoyante.

Châles blancs d'un côté, châles pourpres de l'autre...L'auditoire est recueilli, et particulièrement les personnes qui sont confrontées dans leur métier aux soins palliatifs et aux accompagnements en fin de vie.

Rien de lourd cependant dans l'atmosphère car nos deux enseignants ne sont pas dépourvus d'humour !

- :- :-

Le Dr. Jacques Vigne (Vigyânânanda) entame les débats du matin par une affirmation : « Ne pas se résigner à la souffrance ! » Son vieux Maître Vijayânanda (94 ans) ne favorise pas l'expansion des gens qui veulent se plaindre.

On reste en général bloqués (*Tamas*) par les choses du passé comme dans une boîte. On se cogne régulièrement comme le chien qu'on enferme qui va se heurter au plafond sur une dalle électrique, et qui continue à sauter de la même façon pour sortir, bien qu'on lui ait enlevé la dalle, et qu'il ne sait pas qu'il a la liberté (compulsion de répétition).

Un mot clé revient souvent : ACCEPTER...

- :- :-

Lama Rigdzin lui...nous ouvre sa section sur le 'Bouddha bleu' en pierres de lapis-lazuli...le 'Bouddha de la Guérison' : Sangyé Menla, dont l'effigie est suspendue à chaque fenêtre et dont nous allons chanter le *mantra*, littéralement plongés dans les sons graves de la voix de 'Lamala' (comme on nomme plus familièrement Lama Rigdzin) et qui prend les résonances si profondes des tibétains.

Le Bouddha bleu : le 'Grand Thérapeute', nous dit : « L'esprit est le meilleur et le pire ennemi ». Il faut donc pour guérir faire le 'pas sage', le passage...La relaxation totale de l'esprit et des émotions...C'est cela la guérison.

Processus d'observation sans réaction...C'est comme un moyeu : s'il ne tourne pas rond, s'il y a un grain de sable, c'est qu'il y a un mauvais essieu qui n'est pas dans l'axe, d'où le stress, l'insatisfaction.

Les *bodhisattva* (les êtres éveillés) sont venus pour aider le monde en leur communiquant un pouvoir afin de sortir de la souffrance.

- :- :-

C'est la même chose en Inde. Jacques Vigne nous fait travailler sur *Vipassana* (la claire vision intérieure pénétrante) et nous évoque *shaktipat* (le pouvoir octroyé par le gourou). La grâce du gourou, c'est la simplicité, et la simplicité c'est comme la pleine lune, ça se reflète partout...

La grâce, c'est comme le bol qu'on peut orienter vers le haut ou vers le bas...S'il est vers le haut, tous les bienfaits vont pleuvoir dedans, alors que s'il est retourné vers le bas, cette pluie bénéfique va seulement l'effleurer et retomber autour sans qu'on puisse la recueillir.

Vijayânanda dit souvent : « Il n'y a rien à faire, mais beaucoup à défaire ! »

Il y a l'adorateur, l'adoration et l'adoré : *Triputi* (la Trinité).

Un vrai Maître transmet l'énergie, c'est à cela qu'on le reconnaît ...C'est le maître nageur subtil et spirituel. Son enseignement est universel, au-delà de l'ego individuel. Comme le disait Ansari : « Au début, j'ai cherché Dieu et je me suis trouvé moi-même, et après je me suis cherché moi-même et j'ai trouvé Dieu ! »

Sagesse et noblesse de cœur sont comme les deux ailes d'un oiseau, mais attention...pas de dévotion aveugle...Le chemin spirituel mène de la complexité à la simplicité...Quand on cherche trop le Divin, ce désir trop violent peut bien bloquer la porte ! Il y a des personnes qui souffrent et qui s'enlisent, qui s'emmurent à cause de leur attachement à une certaine souffrance qui est en eux.

Il faut se sentir comme l'arbre banyan dont les racines se replantent en terre. Cet arbre, que constitue notre structure, est stable dans le sol en soi, et stable dans le soi du sol. Il faut inspirer vers son feuillage et expirer vers ses racines.

La schizophrénie, ce n'est pas seulement le mental qui est divisé, mais aussi le corps subtil.

La schizosomie, c'est le corps subtil qui est coupé en deux et qu'il faut rassembler dans l'axe central pour essayer de le reconstituer autour de sa charnière naturelle.

Le stress psychotique, c'est le corps éclaté, il faut recoller les morceaux. Il faut sentir en soi comme deux rivières qui remontent dans les *nadi* (les canaux d'énergie) et qui confluent au centre du cœur pour monter jusqu'au 3^{ème} œil, le centre du front. C'est l'ascension de la lumière vers le lieu du gourou intérieur, là où l'oiseau de l'âme sort de sa cage et s'envole vers le 'point soleil', à environ un mètre devant soi, à hauteur des yeux. Le bruissement du silence vient de ce point : le *bindu*. L'éveil du corps subtil est associé à une plus grande sensibilité envers les états de rêves hypniques ou éveillés. Comme le disait Gaston Bachelard, ceux qui n'ont pas la fonction du rêve sont aussi névrosés que ceux qui n'ont pas celle de la réalité.

On emprisonne son souffle...Pourtant, le véritable souffle naturel est comme l'anguille, il s'échappe constamment...L'anguille, le serpent, le cobra sont des

symboles de *Shiva*. Il ne faut pas essayer de capturer le souffle, il doit demeurer naturel... Ainsi, il échappe au stress, à la peur

- :- :-

Selon Lama Rigdzin, il y a pour certains le chemin des cailloux (mémoires). Pour d'autres, il y a des rochers, ou encore seulement du sable et de la poussière. La continuité de conscience fait que nous avons l'impression que nous nous sommes déjà rencontrés...

Pour se sentir bien soi-même, il faut développer la générosité, et même des deux mains. La main droite est le côté masculin, l'action, la compassion. La gauche est la sagesse.

La couleur d'un bleu intense du lapis-lazuli est la couleur de la guérison, pour nous purifier des voiles émotionnels et conceptuels. Les bouddhas font des souhaits qui perdurent et ils atteignent l'éveil. Le nom du Bouddha peut devenir un *mantra*.

Le 'Bouddha Médecine' aide à faire le passage au moment de la mort. Il enlève ce qui crée des obstacles à la spiritualité, il élimine les morts subites et les obstacles qui « coupent » (morts violentes).

Notre temps est déterminé par le nombre de nos respirations. Il y a en médecine tibétaine 404 types de maladies dont 101 qui se guérissent seules, 101 avec l'aide de médicaments, 101 avec les médicaments plus les rituels, et 101 avec tout cela plus les pratiques spirituelles.

Le 'manque' est la cause de tout... Au lieu de ressentir l'état de complétude et de béatitude, nous allons dans le mécontentement fondamental qui engendre les maladies.

L'art de parvenir à bien se soigner est donc de pouvoir rencontrer le bon médecin, au bon moment et avec la bonne médecine. Pour que ces trois choses soient réunies, on peut essayer de choisir, à chaque mois lunaire (et à partir du premier jour de la nouvelle lune) le 8^{ème} jour (masculin- énergie) de la quinzaine montante et le 8^{ème} de la quinzaine descendante (féminin-nettoyage). Ce sera le moment le plus favorable pour bien se soigner.

On peut aussi adopter la méthode de méditation par la visualisation (intérieure et extérieure) d'un *bodhisattva* ou de sa divinité préférée, qu'ils soient vivants ou non... comme Mâ Anandamayî, Jésus, un grand Maître...

On peut aussi réciter des *mantras*, courts, longs, mais des *mantras* du cœur, en les associant aux 5 éléments : terre, eau, feu, air, espace et aux 5 couleurs qui leur correspondent, soit :

La terre : jaune (le solide, la densité, le système osseux...)

L'eau : blanc (la salive, les larmes...)

Le feu : rouge (pour tout ce qui est chaleur...)

L'air : vert (les articulations, le mouvement, le vent...)

L'espace : bleu du ciel (comme celui intense du Tibet...)

Les 5 couleurs tombent alors en pluie du bol que tient le Bouddha de médecine et se mélangent au bleu du lapis-lazuli, puis vont pénétrer en vous par le *bindu*, le point central au-dessus de la tête... C'est l'arc-en-ciel de 'réharmonisation' qui descend vers votre cœur et vers le *bodhisattva*, ou la déité, ou le maître à qui vous vous consacrez. Des vibrations de guérison émanent alors de vous, c'est l'attitude de l'ouverture du cœur....

Le processus de la 'goutte' fait qu'au moment de la conception du corps, cette goutte est blanche, sous forme de sperme et se transforme en rouge, sous forme de sang, puis toutes deux s'unissent.

Il y a deux naissances : une dans la matrice maternelle et une dans la matrice universelle. Il y a la vie, puis le processus de la mort qui se passe à l'inverse de celui de la conception. A la mort, les 5 éléments se 'réabsorbent' : des visions internes, rêves de feu, d'inondations, de tonnerre, peuvent parfois se produire chez l'agonisant...cela peut durer pendant les fameux 3 jours au moment du 'bardo', la période intermédiaire entre la mort et la renaissance. Les visions changent alors et deviennent blanches, puis rouges, et enfin noires...jusqu'à ce que finalement la lumière apparaisse au bout du tunnel.

Dans le processus de la mort, il y a encore la force de vie et parfois chez les grands Maîtres, le corps ne se décompose pas. C'est dans cette période intermédiaire que les grands initiés peuvent communiquer entre eux directement. C'est là qu'il y aurait le contrôle de la séparation des gouttes.

Ils demeurent parfois comme embaumés, comme des momies. Leur corps se réduit, devient comme du cuir malgré les viscères restés à l'intérieur. D'autres disparaissent mais laissent des cheveux ou des ongles. C'est la transformation dans le corps d'arc-en-ciel. Après la crémation des grands Maîtres, il reste des sortes de perles qui sont conservées comme des reliques très précieuses. Des arbres ou fleurs poussent spontanément. Les êtres véritablement réalisés ont souvent été des ermites ou des hommes mariés, rarement des moines dans les monastères.

Les yogîs réalisés peuvent éjecter leur conscience, pour redonner vie à quelqu'un qui est en état de mort apparente, ou simplement pour aider quelqu'un qui vient de décéder à traverser les mondes intermédiaires du bardo. Tout se dissout dans la présence.

Aussi bien dans le bouddhisme *Theravada* que dans le bouddhisme *Mahayana*, il y a des plans de conscience vibratoires différents, on est sur une densité plus grande. En géobiologie, on apparaît superposés. Jusqu'à l'âge de 4 ans, on peut se souvenir des vies passées. L'angle de vision est plus ouvert chez les enfants mais à partir de 7 ans l'angle se referme et ils ne captent plus.

Ces mondes vibratoires existent...mémoires d'espaces...Quand le *karma* collectif des humains le permet, des êtres viennent se manifester.

Il existe aussi de hautes méthodes pour redonner la vie pendant quelques jours...Nous entrons dans le domaine de l'énergie noire qui nous entoure et à laquelle nous n'avons pas encore accès, dans ce champ akashique que les astrophysiciens cherchent à explorer.

Qui suis-je ? Qui sommes-nous ? Où sommes-nous ? Où allons-nous... ?

On peut payer et repayer pour les dettes *karmiques* des ancêtres et modifier notre *karma*.

Ah ! Nos chers ancêtres... !

- :- :-

Un faisceau de lumière pénètre par les immenses baies entrouvertes sur la montagne. Jacques Vigne a pris place par terre, à l'ombre du tableau de Mâ. Il a calé ses longues jambes avec des petits chiffons roulés en boule. Sa haute taille (1m 92) s'est placée là comme un triangle, châte blanc et barbe noire...

Nos AUM ont pris la place des *mantras* tibétains et nos pouces de lumière entrent en coalescence comme pour réunifier nos ancêtres, pères, mères...en résonance.

Nous allons travailler sur le point du centre de l'homme, ce petit creux entre le nez et la lèvre supérieure, point de rééquilibrage contre les troubles affectifs en général, contre la perte de connaissance, les troubles bipolaires. Il faut le frotter du doigt transversalement pour y faire naître les sensations.

La base des maladies vient de la frustration, de l'insatisfaction, du mécontentement (stress). Il faut apprendre à rester stable dans l'action :

« Celui qui voit l'inaction dans l'action, celui-là est le sage à la perception juste, le yogî engagé dans l'accomplissement de l'action dans sa plénitude »
(*Bhagavad Gîtâ IV-18*)

Aller dans une sérénité joyeuse ou bien dans une joie sereine et comprendre à quels mouvements de sensations cela correspond dans la perception des parties de notre corps.

La contraction à l'extérieur des paupières est le signe de la vraie joie (lorsqu'on plisse la zone 'péri-orbitaire') et cela plus encore que le sourire habituel, qui peut n'être qu'un sourire 'social', ou une grimace de façade.

La claire vision intérieure et pénétrante de *Vipassana* nous aide à remplir de lumière les zones tendues du corps, par petites complétures afin de bien combler les zones aveugles et d'essayer de parvenir à la grande complétude des bouddhistes tibétains.

Ananda, le cousin du Bouddha qui avait passé 50 ans avec lui résumait ainsi son enseignement après sa mort, en une seule strophe :

Le Maître s'en est allé
L'ami est mort...
Ce qui nous reste maintenant
C'est l'attention vers le corps.

Les cardiologues associent le stress à la contrainte. Il faut donc chercher les zones de « contrainte », et les faire bouger.

Tout comme pour le bol des tibétains, il faut placer la lumière au-dessus de la tête et la faire descendre en douces cascades, comme une chute d'eau qui rince le corps subtil, l'humidifie, le purifie, le sanctifie...et le fait rester stable émotionnellement et 'relationnellement'.

Un petit travail étendu à terre permet de se concentrer sur le corps-mort, la conscience pure...corps endormi...conscience d'éveil.

Mâ Anandamayî disait qu'il y aurait beaucoup moins de problèmes entre les êtres humains si on se rendait compte que 'personne n'appartient à personne'.

Liberté infinie : ne pas s'agripper.

En effet, cet agrippement est la base de l'ego.

On termine la session assis en amenant les pouces de lumière jusqu'au 3^{ème} œil, rayon de la connaissance, rayon de lumière spirituelle qui inonde votre cœur...Gourou de lumière, gourou des autres...sentir les autres avec la même lumière.

La méditation, c'est comme une flamme qui monte, immobile, sans courant d'air...C'est comme une bougie !

Dans le *Shivaïsme* du Cachemire, on considère le côté droit comme correspondant à *Shiva* et le gauche à *Shakti*.

On peut remplir les deux de lumière, tout en expirant en commençant par le haut de la tête (c'est une zone que le mouvement des Radha Soamis appelle Dayal Bag, le jardin de la compassion, leur fondateur au XIXe siècle était nommé Dayal) et on fait retomber cette compassion comme les branches d'un palmier...en retombées de palmes d'or...sur nous-mêmes aussi : 'Compassion bien ordonnée commence par soi-même' !

Nos nuits sont peuplées (du moins pour ma part) de lapis-lazuli et de pouces de lumière...Je rêve que je m'envole mais ce n'est que dans un curieux petit avion pliable que je mets sous mon bras ! Tiens, tiens...

- :- :-

Nous demandons plus tard à Lama Rigdzin la signification de son nom. ZIN en a plusieurs, mais il retient en ce cas celle de 'porteur', et RIG (de Rigpa) 'connaissance'. Porteur de connaissance et de sagesse.

Le rouge/pourpre est la couleur du feu, mais il symbolise aussi la compassion. Les lamas restent en dehors du feu domestique, de la famille et du feu de la cuisine. Ils mendient leur nourriture cuite. Le 'zen' (dans ce sens tibétain, un tissu qui entoure le corps) que portent les yogîs est blanc avec des lignes rouges verticales (masculin/féminin). Selon la tradition, durant leur longue retraite, certains lamas ne se lavent pas, ne se rasent pas, ne se coupent pas les ongles. Ils demeurent à l'état naturel.

Lama Rigdzin était déjà dans ses vies passées disciple de son Maître.

Pour avoir l'énergie d'un *mantra* il faut trois choses :

La transmission par un Maître

L'initiation formelle

Le commentaire d'un Maître

Il faut transformer notre vision corrompue en vision juste. Ne pas choquer...

La voix d'une participante au châte pourpre s'élève dans la salle : « Choquer ferme le cœur »...Bien dit, à méditer...

Lamala nous invite à bien préserver notre lieu de méditation, il est sacré, comme un sanctuaire. Il nous rappelle les 5 perfections :

L'endroit est sacré

Le moment est sacré

La personne est sacrée

L'enseignement est sacré

Et l'enseignant est sacré

L'enseignant est comme la prolongation du Bouddha ou de la personne à qui on se réfère (Mâ Anandamayî, par exemple) qui nous relie et que l'on invoque.

Ainsi, on se relie au cœur.

Prière : « Puissent toutes les créatures réaliser le bonheur et les causes du bonheur. Que nous soyons séparés de la souffrance et des causes de la souffrance, afin d'être reliés à la félicité, être libres de l'attachement et de l'aversion, être nous-mêmes dans un cœur libre ».

Mantra du Bouddha : « Teyata Om Muni Muni maha munayé sva ».

C'est une invocation : « ô Muni » et une offrande complète au grand sage silencieux.

Mais revenons à notre Bouddha Médecine bleu en lapis-lazuli et à sa présence d'amour universel, de sagesse, de pouvoir de guérison dont il concentre les rayons sous cette forme archétypale symbolique. La quintessence des rayons de lumière bleue de guérison vient vers nous, et dans 'l'inspir', nous purifie des toxines, du passé, etc.

Il nous faut expirer ensuite les détritux, tels des atomes de fumée noire qui se dissolvent dans le sol avec leurs causes de souillures, de perturbations émotionnelles. Il nous reste à reprendre sur l'inspir, sans forcer, en se contentant de baigner dans la lumière bleue...le bleu de l'émotionnel.

Quel est le meilleur type d'orientation pour bien pratiquer ?

A l'est : la naissance, le matin, l'aurore (bon pour une pratique de pacification)

Au sud : l'éveil, midi (pratique de stimulation, richesse, accroissement, longévité).

A l'ouest : l'enseignement, le coucher du soleil (pratique d'attraction vers soi, de magnétisation).

Au nord : la mort, minuit (adapté aux pratiques courroucées et très fermes).

Il est bon de méditer face à l'est pour invoquer le Bouddha Médecine.

La pratique de longévité est plus efficace en lune montante.

Les pratiques d'accroissement les plus demandées dans les autres pays s'orientent de façon significative :

En Chine : c'est pour faire accroître l'argent.

Au Tibet : la longévité.

En Occident : les relations affectives (trouver l'âme sœur...)

Durant les repas, et afin que nous observions tous le silence intérieur, Jacques Vigne demande à chacun de nous de lire à tour de rôle, comme dans certains monastères. Après des chapitres sur le bouddhisme, il aime que nous passions à *L'Enseignement de Mâ Ananda Moyî*, livre de chevet incontournable.

C'est le tour d'une gentille suisse au fort accent suisse-allemand, ce qui rend la chose encore plus goûteuse en un certain sens, tellement elle met de cœur dans sa lecture ! Mais son côté guttural joue des tours et je pars dans un fou rire intérieur muet lorsqu'au lieu d'entendre : « Quand l'élève est prêt, le gourou arrive » je perçois « le bourreau arrive »...

Je ne manque pas de glisser cela de façon taquine dans l'oreille bienveillante de Jacques Vigne, dont l'humour est bien connu et qui plisse ainsi sa zone 'péri-orbitaire' ! (Voir plus haut...)

Mais nous enchaînons la nouvelle session sur la façon de guérir par le son du silence intérieur, qui se projette naturellement à l'extérieur. Cela marque le début d'une sorte d'hallucination où l'on entend sa propre musique...à travers les sensations qui remontent, on retrouve les émotions à la racine, claire vision gentille vis-à-vis de soi-même comme une mère regarde son enfant. On sourit de ses pleurs, de ses joies. Il faut parvenir à sentir cela le long du corps. Il convient 'd'accepter' mais de ne pas 'laisser diffuser', c'est comme cela que l'on maîtrise les émotions. Nous devons repérer la façon dont les sensations s'enchaînent les unes aux autres, d'une partie du corps à l'autre, et ainsi fabriquent régulièrement des émotions qui enchaînent notre

liberté d'esprit. Dans cette méthode, il faut donc stopper la diffusion des sensations. On commence par balayer le corps en partant du pied droit et on fait remonter cette 'chaussette de sensations' pour ensuite 'égaliser' zones et sous-zones comme une sorte de rouleau à pâtisserie sur une pâte à tarte.

La nourriture induit la plénitude. Quand votre corps est silencieux, l'ego qui est au centre disparaît, il est mangé par le ciel, comme l'est le corps défunt mangé par les vautours...Là, il est absorbé par le ciel.

On peut aussi travailler à la 'dispersion' du trop plein d'énergie au niveau du plexus, comme en acupuncture. Il faut alors amener vers l'avant la charnière dorso-lombaire pour déployer le thorax et pour déplier le cœur subtil, ouvrir la cage et libérer l'oiseau blanc de l'âme. En s'améliorant soi-même on améliore notre relation aux autres, et ils en bénéficient. Comme disait le Bouddha : « En se protégeant soi-même, on protège les autres » (et vice versa).

Une étude américaine affirme que les visages les plus symétriques sont considérés comme étant les plus beaux, les plus intelligents.

Comme je l'ai dit plus haut, Vénus (*Shakti*) est à gauche et Mars (*Shiva*) à droite. Leur fille s'appelle harmonie et pour fixer les idées en méditation, on peut évoquer, en ressentant et en s'absorbant dans le canal central, cette charnière qui est fille de la droite et de la gauche.

Dans chacune des parties du corps, il y a les sous-zones qu'on ressent en premier, reliées en général au stress, et les sous-zones aveugles qu'il faut faire un effort de concentration pour ressentir, qui sont reliées au non-stress. On pourrait appeler ces dernières régions les boutons verts anti-stress, les autres correspondant aux boutons rouges... Il faut savoir appuyer sur les boutons verts avec les 'pouces de la conscience' suffisamment longtemps, car la machine anti-stress met un peu de temps à se mettre en branle...

Le soleil descend dans le cœur et fait des arcs-en-ciel.

Un proverbe dit : « On naît avec les poings fermés et on meurt avec les mains ouvertes ». C'est l'image du détachement tout au long du parcours de la vie, entre la naissance et la mort.

Les êtres libérés, les grands Maîtres, continuent à vivre dans leur corps comme un ventilateur continue à tourner dans sa force d'inertie, même lorsqu'on l'arrête.

On considère souvent que les maladies des sages proviennent des *karmas* de leurs disciples, Mâ Anandamayî le reconnaissait, mais avait aussi une autre interprétation pour la dernière série de maladies qui a mené à la mort de son corps : elle ne disait pas que cela venait des *karmas de son passé*, mais elle sentait qu'il s'agissait d'un appel de l'Absolu tellement fort...que son corps finissait par en mourir !

La dévotion centrée sur un être de lumière est un peu comme un doudou pour le bébé du mental. Pourquoi pas ? Comme l'être de lumière, à l'intérieur, il apporte une indépendance par rapport au mouvement extérieur. Cependant, comme cette notion est récupérée par une idéologie politique ou religieuse, le doudou devient de moins en moins doux, et peut même mener à des millions de morts. On sort là du « vert paradis des amours enfantines ».

Il faut demeurer dans 'l'axe central'.

Avant d'être un déséquilibré mental, on est un déséquilibré 'subtil'. C'est l'équilibre des deux héli-corps qui nous fait nous sentir bien et joyeux dans notre peau, dans notre axe central. C'est là où intervient l'équilibrage des narines, des latéralités, le croisement de la gauche et de la droite, la réunion des opposés...

- :- :-

Lama Ngawang Rigdzin est loin d'être en reste pour la profondeur aussi bien que pour l'humour. Il nous rejoint avec un rire gloussant, saccadé et joyeux...car il trouve que les occidentaux ont un côté par trop sérieux à propos de la spiritualité... « C'est une catastrophe ! » assure-t-il.

« Je ne suis qu'un jardinier » convient-il encore. Il avoue n'être que le 'transmetteur' de ses illustres prédécesseurs. On évoque 51 réincarnations de son maître, Kyabjé Trulshik Rinpoché. On pense qu'au temps du Bouddha, il était déjà présent là sous forme d'Ananda., le cousin, ami proche et secrétaire du Tathâgata. Il expose cette science du bouddhisme, qui est une science contemplative de l'intériorité et de l'esprit.

Pour découvrir ce que nous sommes, il faut nous engager dans la voie progressive (*lamrin*) de la purification.

Pour Lamala, le mot 'vacuité' très souvent employé, est une piètre traduction. C'est, en fait, la façon de 'faire le vide'. En tibétain le mot usité voudrait dire 'pas de...'. Soit : le NON EGO. On n'existe pas, mais au moment de la mort la conscience perdure...avec son baluchon (le *karma*).

Les catholiques pensent qu'ils sont nés dans le péché et qu'ils ne valent rien... (Grandes saccades de rire aigu de Lamala !)

Sur le chemin de la vie on a droit à : 50% de pratiques personnelles et 50% de protection innée. Et puis, qu'est-ce que c'est que l'EGO ? Comment le définir ? Quelle forme ? Quelle couleur ? Est-il substantiel ?

Cette assiette est vide ? Mais si on se la casse sur la tête elle n'est plus vide...

Au lieu de détester notre part d'ombre, il faudrait l'intégrer. Nous sommes tous des bouddhas habillés de nos mémoires...L'important pour la guérison est d'avoir :

Le bon médecin

Au bon moment

Pour la bonne médecine

Nous l'avons déjà dit, sinon il y a un barrage *karmique* et c'est là que nous devons re-payer nos dettes par la continuation de la souffrance.

On va mettre tous les hommes à droite (ceux de notre vie)

Toutes les femmes à gauche (celles de notre vie)

Et tous ceux qui nous ont dérangés au milieu, derrière ceux qu'on aime bien.

Karma circonstanciel global !

Et les bébés ? Ceux qui meurent trop tôt ?

Pour les croyances tibétaines ce sont des yogîs avancés qui reviennent épuiser leur *karma*, ce champ morphique qui entoure la conscience. Ayant été conscients au moment de la mort, ils ont choisi leur réincarnation dans l'état intermédiaire du *bardo*. Chez les hindous, on parlera dans le même sens de *yogabrahtha*, ceux qui ont « interrompu le yoga », c'est-à-dire qui ont déjà fait une pratique consistante mais ne sont pas arrivés à la libération.

Nous restons dans la frustration fondamentale, produit de nos manques, et nous allons tout essayer pour combler ces manques, sinon, nous allons développer plus ou moins les trois poisons : l'aversion, l'avidité, la colère, et les facteurs mentaux qui vont compliquer tout cela.

Nous sommes dans le monde de l'avidité. En référence au célèbre ouvrage '*Le livre des Morts Tibétains*' (dont le véritable titre est *Bardo Tödrol Chenmo*) le *bardo* correspond à la libération par l'écoute dans l'état intermédiaire.

Le *bardo*, état intermédiaire donc, existe aussi entre deux émotions, entre deux sensations. Nous sommes tous en quête du bonheur et nous avons un sentiment de manque qu'on peut combler par l'intérieur. Il faut en prendre conscience. Si on comprend où est le manque, on peut invoquer le Bouddha Médecine (revoir plus haut les jours propices pour guérir).

Le double de notre corps physique est le *la*. On laisse parfois des parties de notre âme et alors le *la* est déchiré, fissuré...mais quand on est baigné par les 5 éléments (voir plus haut) on colmate le *la*, on le recolle...

La maladie est une 'disharmonie' des 5 éléments. Ces derniers sont recueillis dans le bol du Bouddha bleu et rejaillissent en pluie sur notre tête.

Après avoir récité nos *mantras*, il faut bénir notre '*mala*' (collier qui a servi à compter les grains) en le frottant entre nos mains.

On peut aussi souffler sur son repas pour le bénir, juste après la récitation des *mantras*, sans avoir parlé entre temps. Comme on peut prendre un bol bleu, y mettre les médicaments et souffler dessus juste après avoir récité le *mantra* de la guérison, en offrande et en remerciement. Cette pratique de potentialisation du remède est courante dans la médecine tibétaine.

Lama Rigdzin nous supplie d'observer une règle : ne JAMAIS critiquer la méthode qui vient d'une lignée et de ses croyances. Il faut la respecter, même si vous n'y croyez pas. Si vous n'êtes pas intéressés, n'en parlez pas.

Le *mantra* est un champ d'énergie dans l'univers. Rappelons-nous les 3 points :

Motivation

Pratique

Dédicace (à la personne choisie et vénérée)

On peut enlever les souillures causées par certaines personnes grâce à des *mantras* spéciaux.

Il n'y a pas de commencement, chaque instant est un commencement, c'est l'origine de la conscience de la pensée.

La pensée est comme un train qui passe : il y a les espaces entre les wagons qui lui permettent de passer...Il faut lui laisser des espaces. On peut garder la pensée, mais attention à ne pas tomber dans les complications engendrées par les 'après pensées' qui ne manquent pas de surgir. Dans ce sens, Lamala a reçu un enseignement essentiel, par oral, de son maître, et qui disait très simplement cela : « Au fond, le problème, ce ne sont pas les pensées en elles-mêmes, mais c'est 'l'après pensée'... ».

Dans le mot 'lama', il y a le mot 'mère'. Les lamas s'occupent des gens comme une mère s'occupe de ses enfants. Certains se marient. Quand deux êtres purifiés s'unissent, cela devient une union d'offrande pour les autres.

On bloque, par l'alliance au doigt, l'entrée des forces maléfiques, par ce doigt qui mène au canal du cœur.

Le Vénérable Lama Ngawang Rigdzin (né en Bretagne, de son vrai nom Jean-Pierre Engel), Supérieur de la Congrégation Bouddhiste Do Nga Chöling (située à Bienne, en Suisse) est marié à une délicieuse Silvia Engel (Ngawang Drolkar) également proche disciple du Maître Kyabjé Trulshik Rinpoché, qui l'a autorisée à

transmettre les enseignements de TARA, le principe féminin de la sagesse, de la guérison et de la longévité.

Lama Rigdzin a été intronisé comme Lama de tradition séculière Nyingmapa par son père spirituel Kyabjé Trulshik Rinpoché, actuel Maître spirituel du Dalaï Lama. En 1979 il a commencé à étudier la médecine tibétaine avec le Dr. Dolma à Dharamsala en Inde. Il est psychothérapeute spécialisé dans la gestion du stress, de l'anxiété, des angoisses et des paniques.

Lui et sa femme Silvia ont fondé la 'Trulshik Zatrul Foundation for Peace and Happiness' dont le but est la reconstruction d'un monastère à 3000 mètres aux pieds de l'Everest.

- :- :-

Jacques Vigne (Vigyânânda) vit depuis 24 ans en Inde où il suit l'enseignement de Mâ Anandamayî à travers son vieux disciple français Vijayânanda, Il y vit en ermite et en méditation, dans l'Himalaya, entre ses tournées de spiritualité en Europe, l'écriture de ses nombreux livres et les œuvres sociales qu'il poursuit pour divers projets, dont l'école qu'il a fondée en Himalaya aux pieds d'une des sources du Gange, Kedarnath, et pour les enfants pauvres ou handicapés de Bénarès où il a étudié pendant trois ans.

Jacques prend place et aborde le dernier jour avec son geste de 'non-peur', la main droite levée avec le coude droit appuyé sur le bras gauche en équerre.

La main de lumière...la lumière qui nous donne la verticalité, car si on se penche trop, c'est un signe qui correspond à l'attachement et si le corps se redresse trop vers l'arrière, c'est celui qui correspond à l'aversion. Il n'y a qu'un même *a* au début de ces deux mots, qu'une même énergie, mais elle peut aller dans un sens ou dans l'autre. Il est important de bien trouver l'équilibre, puis le dépassement entre les deux. L'énergie du A est l'énergie fondamentale. La charnière dorso-lombaire une fois redressée libère l'ascension de la lumière vers le 3^{ème} œil, au centre du front, là où se trouve le gourou intérieur.

Dans l'enseignement fondamental des *Upanishad*, le mot 'guru' (celui qui dissipe les ténèbres) vient de : GU (ténèbres) et de RU (dissiper).

Notre perception du corps devrait être comme la boule de coton du pissenlit, qui, lorsqu'on souffle dessus, ne garde que la tige. Il faut souffler et se débarrasser des impuretés, des complications, et même de la perception d'un corps encombrant, pour ne garder que l'axe central, comme un bon yogî se débarrasse du superflu. La sève qui monte passe par le 'canal-tige', le canal de l'énergie. C'est tout ce qui reste du schéma corporel. Cela nous purifie et nous vivifie, et finalement s'épanouit au niveau du troisième œil comme une fleur au soleil, ou même comme un petit soleil !

Dans le bouddhisme, on nous fera méditer devant une fleur bleue.

Notre vieux Maître Vijayânanda disait qu'un grand mystique doit avoir les pieds sur la terre et la tête dans le ciel. (Pas si facile... !)

Mâ Anandamayî était dans une joie profonde mais sans excitation. Elle avait conseillé à son disciple Vijayânanda de méditer sur *Bhagavan kî Shaktî* (Dieu amour) et d'éviter *kâma-krodha* (désir, colère, sexualité). En lui expliquant cela, elle avait fait le geste de ses deux majeurs qui se touchent en allant en sens inverse. Le désir-colère va vers le bas, l'énergie divine vers le haut. Il s'agit du même canal, mais emprunté en sens inverse. Il y a de quoi méditer pendant des années sur cette réalité de la physiologie subtile.

Dans notre méditation finale, nous nous concentrons sur nos pouces de lumière, nous sommes dans la félicité du cœur ainsi que dans la félicité du yoga (*yogananda*).

Il faut enlever beaucoup de mythes. La grande complétude englobe tout. Quand on a coupé tous les concepts, toutes les croyances, la vraie vision arrive.

La 'Nature de Bouddha' pour les uns, le 'Soi' pour les autres.

C'est la vraie guérison, celle qui est infiniment stable.

Celle de l'Amour.

Propos recueillis aux Sciernes, en Suisse – Mai 2009

Par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)