

Introduction au prochain livre de Tenzin Wangyal Rinpoché

Traduction Gilles Legpa

Source : <http://www.ligminchalearning.com/wp-content/uploads/2015/01/TrueSourceOfHealingIntroduction.pdf>

*Ses qualités positives sont inconcevables,
Comme la découverte du trésor d'un roi.
Celui qui repose à l'intérieur de sa signification véritable
Jouit de la richesse inépuisable de sa réalisation.*

– extrait de *Les Sept Miroirs du Dzogchen, un texte dzogchen Bön*¹

J'ai fait une fois une interview télévisée qui avait commencé un peu difficilement. Lorsque j'étais arrivé au studio, le présentateur était distrait et d'humeur changeante. Il remuait des papiers et avalait son café, et tout ce qu'il semblait être était qu'il voulait être quelque part ailleurs. Mais aussitôt qu'on lui signala que l'émission s'appêtait à commencer en direct, il s'installa droit et avec un grand sourire dit d'une manière enjouée à la caméra : «Bonjour à tous ! ». Je fus si surpris par sa transformation instantanée qu'il me fallu une ou deux minutes pour me détendre pendant l'interview.

Nous savons tous à quoi ressemble un vrai sourire. Il surgit naturellement d'un cœur ouvert et arrive avec légèreté, chaleur et un rire spontané. Les yeux brillent, le regard s'y associe. Peu de gens recevant un sourire authentique peuvent s'empêcher de sourire en retour. Mais le sourire de ce présentateur de télévision n'avait rien à voir avec la joie authentique ou la gaieté. Il était superficiel et forcé, et dissimulait sa mauvaise humeur. De toute évidence cet homme avait appris à déclencher un sourire large et éclatant, mais pas à accéder à la chaleur authentique.

Combien d'entre nous redoutent d'aller chaque matin au travail ? Nous arborons peut être des sourires professionnels toute la journée et ramenons alors notre stress et notre mécontentement chaque soir à la maison. Alors qu'en apparence nous avons tout - un travail, une maison, une famille - nous pouvons nous sentir sombres et déprimés à l'intérieur. Nous luttons peut être pour trouver le bonheur, car jamais pleinement satisfaits de ce que nous avons. La sensation de déconnexion et d'insatisfaction paraît largement répandue dans la société actuelle. De nombreuses personnes mènent des vies actives et accomplissent beaucoup de choses, cependant il peut être difficile pour beaucoup d'entre nous de reconnaître et de réfléchir à notre mécontentement et à notre douleur, ou à comprendre quelle en est la cause.

Il nous manque en réalité quelque chose d'essentiel qui est à l'intérieur de nous. La spontanéité, la créativité, le confort, et l'esprit joueur sont les qualités de l'état naturel de notre être, mais nous échouons à le réaliser. Selon la perspective tibétaine Bön, lorsque nous perdons la connexion avec notre état naturel, nous perdons notre âme. La bonne nouvelle est

que nous pouvons complètement retrouver ce que nous avons perdu. Souvenez-vous d'un moment de votre vie où vous vous êtes senti complet, satisfait, pleinement vivant, comme à la maison en vous-même. Imaginez qu'il est possible de vous sentir de cette façon pas uniquement de temps en temps mais la plupart du temps. C'est ce que la pratique de la régénération de l'âme offre.

Qu'est-ce Que l'Âme ?

Dans le contexte Bön de la pratique de la régénération de l'âme, l'âme (*la*) signifie l'équilibre des énergies subtiles et des qualités associées aux cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Les anciens enseignements tibétains nous disent que tout dans la vie - en fait, tout dans l'univers et quelque soient les expériences que nous ayons - se compose de ces cinq éléments. Sans les éléments extérieurs que sont le sol, l'eau, et l'air, ou la chaleur du soleil, nous ne pourrions ni exister, être soutenus, ni nous nourrir. De même, notre âme ne peut plus se nourrir sans les essences des cinq éléments.

Notre expérience intérieure de ces qualités élémentaires inclut une sensation d'enracinement et de connexion (terre), de bien-être et de fluidité (eau), de joie et d'inspiration (feu), de flexibilité et de mouvement (air), et d'ouverture et d'accueil (espace). Si un ou davantage de ces cinq éléments naturels est manquant ou diminué en nous, notre âme sera endommagée. Lorsque ces qualités entrent en équilibre, on dit que notre âme est guérie. Dans la pratique de la régénération de l'âme, ce que nous nous réapproprions sont ces qualités élémentaires. Il se peut que vous ayez uniquement besoin de vous réapproprier une seule qualité de façon à équilibrer chacune des autres qualités.

Les Causes de la Perte de l'Âme

Selon l'astrologie tibétaine, endommager votre âme affaiblit également votre force de vie, votre vitalité. La perte de l'âme peut mener à l'affaiblissement physique et à la maladie. Elle peut vous affecter émotionnellement, énergétiquement, psychologiquement, et spirituellement. Dans les cas extrêmes, la perte de l'âme peut mener à la mort. Le déséquilibre des éléments concernant l'âme est d'habitude la conséquence des défis inévitables auxquels nous sommes confrontés dans la vie. Les défis peuvent être de toutes sortes, du traumatisme non cicatrisé de l'enfance à un choc soudain, tel que la mort inattendue d'un être cher. La perte de l'âme peut aussi arriver graduellement, suite au stress accumulé. Collectivement, des nations entières peuvent souffrir de la perte de l'âme, suite à des guerres et à des catastrophes naturelles.

Comment pouvez-vous savoir quand votre âme est blessée ou épuisée ? Souvent vous expérimentez cela comme un mécontentement envahissant, chronique. Vous pouvez essayer de vous distraire en regardant beaucoup la télévision, en surfant sur Internet, en mangeant et buvant plus que de raison, ou en vous investissant dans un grand nombre de dérivatifs, et pourtant le sentiment de mécontentement est toujours en arrière-plan. Quoique vous ne pouvez pas identifier la cause, vous savez que vous n'êtes pas heureux.

Une sensation d'épuisement peut être un autre signe de la perte de l'âme. Vous vous occupez peut être d'un parent âgé pendant que vous jonglez avec les exigences de votre

propre vie. Votre intention est d'être compatissant et généreux de la façon correcte, mais vous vous sentez stressé et épuisé. Le problème n'est pas la somme de temps que vous passez à aider les autres, c'est que vous agissez à partir d'un endroit déconnecté. Lorsque nous sommes reliés à l'état naturel de notre être, donner aux autres n'implique pas le stress ou l'épuisement mental. Comme un sourire authentique, nos actions sont spontanées, sans effort, et joyeuses. Elles donnent de l'énergie à la fois à celui qui donne et à celui qui reçoit.

Mais lorsque nous nous sentons déconnectés, il y a une sensation de manque, une sensation de vouloir ou d'avoir besoin de davantage pour nous-mêmes. Tout peut sembler mauvais : où vous êtes, ce que vous faites, avec qui vous êtes, comment vous vous sentez dans votre corps. Vous pouvez avoir un sentiment de solitude ou un manque de confiance en vous-même, dans les autres, dans votre monde. Cette sensation chronique d'avoir besoin de davantage devient votre identité.

Quand la perte de l'âme est grave - par exemple lorsqu'elle apparaît en relation avec un traumatisme majeur - elle peut se manifester comme un trouble de stress post-traumatique. Les gens avec ce trouble peuvent avoir des cauchemars récurrents, des flash-back, ou une anxiété handicapante, et peuvent passer des moments difficiles dans la vie quotidienne. Cette grave perte de l'âme peut arriver aux anciens combattants et aux victimes de crimes violents. Elle peut également venir d'un événement traumatisant comme d'être témoin d'un terrible accident de voiture, de perdre soudainement son travail, ou d'avoir une crise cardiaque.

Une Voie de Guérison

Peu importe ce qui vous est arrivé dans la vie, quel type de douleur vous avez, ou son intensité plus ou moins importante, les pratiques de la régénération de l'âme dans ce livre offrent une voie directe pour aborder votre souffrance. À travers ces pratiques, il est possible de dégager les émotions négatives et les énergies qui bloquent votre nature joyeuse et de vous réapproprier et cultiver les qualités élémentaires qui vous nourrissent. Le fait de se réapproprier est essentiel pour guérir.

Le Chapitre 1, Examiner Attentivement Votre Vie, vous aide à identifier l'élément dont vous avez le plus besoin en ce moment de façon à guérir votre âme. *Le Chapitre 2, Se Régénérer avec la Nature*, explique comment se réapproprier avec le monde naturel l'élément dont vous avez besoin. Nous ne récupérons pas uniquement de l'élément brut, que ce soit la terre, l'eau, le feu, l'air, ou l'espace, mais également de l'essence subtile de cet élément. L'eau par exemple n'est pas simplement le liquide clair et vivifiant qui coule à travers les rivières et les ruisseaux ; l'eau est aussi ses qualités de fluidité, de bien-être, et d'aise. À un niveau encore plus profond, chaque élément est associé avec une sagesse différente. L'eau peut être éprouvée comme la sagesse semblable au miroir, qui reconnaît la qualité réfléchissante de non-jugement de l'essence de votre nature. À travers la pratique profonde de la méditation vous pouvez vous relier avec chaque élément dans sa forme la plus pure, comme une qualité de la lumière ou de la conscience lumineuse.

Tableau 1. Correspondances entre les cinq éléments et leurs qualités, sagesse, et lumières pures*

Élément	Qualités de base	Sagesse	Lumière pure
Terre	Enracinement, connexion	Sagesse de l'équanimité	Jaune
Eau	Bien-être, fluidité	Sagesse semblable au miroir	Bleu
Feu	Joie, inspiration	Sagesse discriminante	Rouge
Air	Flexibilité, mouvement	Sagesse toute accomplissante	Vert
Espace	Ouverture, accueil	Sagesse de la vacuité	Blanc

*Pour en savoir davantage quant à ces aspects élémentaires, voir le *Chapitre 2, Se Régénérer avec la Nature*.

Le Chapitre 3, Se Régénérer en Prenant le Refuge Intérieur, vous indique la voie vers votre refuge intérieur : l'ouverture, la conscience, et la chaleur de votre nature authentique. C'est la source de toutes les essences élémentaires. Nous nous y référons comme le *refuge* car c'est la seule vraie source de bien-être, de soulagement, et de soutien. D'habitude, quand nous faisons face à des difficultés dans la vie, nous cherchons un refuge dans des gens, des lieux, et des choses à l'extérieur de nous-mêmes - par exemple, nous dépendons du conseil d'un ami, ou du fait de trouver un travail différent ou un endroit pour vivre afin de résoudre nos problèmes ou nous sentir mieux. Mais toute source extérieure de soutien est impermanente par nature et nous la perdrons certainement un jour. Le refuge intérieur est également la source de l'amour, de la compassion, de la joie, et de l'équanimité - connues comme les quatre incommensurables - aussi bien de toutes les autres qualités vertueuses. La pratique méditative décrite dans le Chapitre 3 vous aide à entrer dans ce refuge à travers les trois portes : le calme immobile de votre corps, le silence de votre parole, et la nature spacieuse de votre esprit.

Le Chapitre 4, Se Régénérer de ses Relations, explique comment, à travers la pratique du refuge intérieur, vous pouvez vous réapproprier les éléments perdus dans vos interactions avec les êtres chers et les autres relations importantes. *Le Chapitre 5, Surmonter la Solitude*, met en évidence la solitude comme une souffrance humaine largement répandue, ce qui est

encore un autre aspect de la perte de l'âme, et traite de la façon de se relier à la source à l'intérieur de laquelle vous pouvez en guérir.

Le Chapitre 6, Nourrir votre Être Intérieur, et le Chapitre 7, Nourrir votre Corps Physique, vont au coeur de la régénération de l'âme, en mettant l'accent sur l'importance de vous nourrir systématiquement à tous les niveaux. Vous pouvez considérer le fait de se nourrir comme de garder votre batterie interne chargée. Dans le monde actuel, avec le mode de vie trépidant, industrialisé, technologique, beaucoup d'entre nous perdons des morceaux de notre âme tous les jours. Nous pouvons être épuisés par les défis d'un trajet quotidien, jonglant avec les obligations familiales et professionnelles, voire les nuisances sonores. Lorsque nous reconnaissons que nous sommes fréquemment épuisés, nous pouvons trouver des opportunités pour nous relier au refuge intérieur et nous recharger tous les jours. Le Chapitre 6 donne des conseils pour nourrir votre être intérieur. Le Chapitre 7 explique comment employer certaines pratiques pour diminuer la douleur physique et même prévenir ou guérir la maladie.

Chaque chapitre se termine avec une série de mesures que vous pouvez prendre. Des instructions pour la pratique formelle sont incluses - le temps que vous réservez chaque jour à vous asseoir au calme en méditation - et la pratique informelle, qui amène dans votre vie quotidienne ce que vous apprenez de votre méditation formelle. En guise de soutien supplémentaire dans votre pratique, j'ai enregistré une méditation guidée centrée sur la pratique de *Se Régénérer en Prenant Refuge à l'Intérieur*. Vous pouvez accéder à cet enregistrement à [LIEN].

Le Meilleur Remède

La régénération de l'âme implique le travail intérieur. Une réponse courante aux pensées et émotions troublées est soit de les repousser soit de s'en distraire. Mais lorsque vous essayez de calmer vos pensées et émotions, elles deviennent simplement plus pressantes. On peut tirer de nombreux bénéfices de remarquer les émotions difficiles, de les écouter, et dans certaines circonstances, de les exprimer.

Cependant, si vous vous attardez sur vos pensées et émotions, une pensée mènera presque toujours à une autre, ce qui renforcera inévitablement la douleur. L'esprit qui souffre ne peut pas trouver le moyen de se sortir de sa douleur. Comme on le dit traditionnellement en tibétain, vous ne pouvez pas ôter le sang de vos mains en les lavant avec davantage de sang. J'appelle l'esprit qui essaye de se sortir de sa douleur "l'ego malin". Il est souvent difficile de reconnaître l'ego malin pour ce qu'il est, car nous nous donnons continuellement des conseils qui paraissent positifs, attrayants, et axés sur les solutions. L'ego malin peut être un invité habituel à nos sessions de méditation, se mêlant à nos moments de perspicacité et se proclamant comme la sagesse. Mais cette soi-disant sagesse n'est pas le résultat de la véritable introspection. Il est un obstacle à la véritable sagesse, à la reconnaissance de la nature de l'esprit.

Une autre façon d'essayer de surmonter nos problèmes est de les exprimer dans un journal ou à un ami, à un conseiller, ou à un thérapeute. Cela peut nous mettre davantage en contact avec les émotions aussi nous pouvons travailler dessus et les libérer. Il y a clairement une place pour la psychothérapie dans la guérison, mais je me demande si les gens parlent de

leurs problèmes à partir du bon endroit. Beaucoup passent des années en thérapie ou dans des groupes de soutien à parler des mêmes problèmes encore et encore, incapables de transformer leur souffrance parce qu'il leur manque une conscience plus élevée.

Comment pouvons-nous accéder à une conscience plus élevée ? En prenant ce que j'appelle *les trois précieuses pilules* - le calme, le silence, et l'espace - qui nous relie au refuge intérieur. Dans cet espace sacré sans limite, si nous nous souvenons de nos émotions négatives ou d'autres expériences douloureuses et les accueillons sans les juger, les critiquer, les rejeter, ou les saisir, nous enclenchons le processus de guérison. En accueillant, je veux dire en autorisant la douleur à surgir librement, à rester, et à se dissoudre. Cette expérience est comme être un hôte bienveillant qui permet à ses invités de venir comme ils sont, de rester aussi longtemps qu'ils le souhaitent, de s'en aller lorsqu'ils sont prêts, et même de revenir. Accueillir la douleur de cette manière permet de la dissoudre complètement dans l'espace sacré du refuge intérieur, qui donne naissance à la conscience fraîche et créative.

Ce qui rend ces pratiques de régénération de l'âme différentes de la plupart des formes de thérapie est que le principal travail commence une fois que la douleur s'apaise. Il est courant pour les gens qui réussissent à surmonter la douleur et le conflit de penser *OK, maintenant j'en ai fini avec ce problème. Bon débarras !* et ensuite de chercher le problème suivant à résoudre. Ils dégagent un espace pour le prochain problème qui surgira, et c'est ce qui se passe ! Mais lorsqu'on se déplace d'un problème au suivant, on ne cultive pas la familiarité avec la présence de la conscience de l'espace qui est libre de la douleur. Cet espace est la source des qualités qui sont les antidotes naturels de la douleur. Lorsque, à travers la conscience, nous nous relions à cet espace, nous recevons de la nourriture.

Parfois il est préférable de ne pas tant penser et parler. Car c'est seulement lorsque nous pouvons pleinement être avec notre douleur et l'accueillir dans l'espace du calme du corps, du silence de la parole, et de la nature spacieuse de l'esprit que nous pouvons nous relier avec la conscience infinie et la chaleur, d'où les qualités de guérison surgissent naturellement. C'est seulement dans l'espace de l'ouverture que les émotions perturbées peuvent être pleinement reconnues et libérées, et l'âme régénérée. Lorsque l'âme est rétablie, il y a une plus grande continuité de notre bonheur.

Reproduit avec autorisation de The True Source of healing: How the Ancient Tibetan Practice of Soul Retrieval Can Transform and Enrich Your Life, par Tenzin Wangyal Rinpoché (Hay House, Juin 2015). Note : Cet extrait est issu d'un travail en cours plutôt que du livre définitif.

¹ The Seven Mirrors (rdzogs chen me long bdun pa), Volume 177, pp. 295-323 Bon Kanjur, Edited by smon rgyal lha sras, khreng tu'u, 1999.

² MedicineNet.com, accessed July 31, 2014.

http://www.medicinenet.com/posttraumatic_stress_disorder/page3.htm

³ Edmondson D, et al. (2012) Posttraumatic Stress Disorder Prevalence and Risk of Recurrence in Acute Coronary Syndrome Patients: A Meta-analytic Review. PLoS ONE 7(6): e38915.
doi:10.1371/journal.pone.0038915
(<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0038915>, accessed April 30, 2014)