

INTERVIEW DE TENZIN WANGYAL RINPOCHE
-« Innovation à l'intérieur d'une Ancienne Tradition »-
à « Sounds True Radio », mardi 13 mars 2012



Tami Simon (« intervieweuse »): Vous écoutez « Insights at the Edge » (nom de l'émission de radio). Aujourd'hui mon invité est Tenzin Wangyal Rinpoché. Tenzin Rinpoché est le fondateur et l'enseignant de l'institut Ligmincha où il réside en Virginie, et a été l'un des premiers lamas à apporter les enseignements Dzogchen Bön en Occident. Tenzin Rinpoché est renommé pour la profondeur de sa sagesse, le style clair et engageant de son enseignement, et sont talent pour rendre les anciens enseignements Tibétains extrêmement accessibles et appropriés pour la vie des occidentaux. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont « Guérir par les Formes, l'Energie et la Lumière », et « Yogas Tibétains du Rêve et du Sommeil ». Avec « Sounds True » (nom de la radio), Tenzin Wangyal Rinpoché a créé un livre et CD didacticiel intégrés appelés « Les Sons Tibétains qui Guérissent : Sept Pratiques Guidées pour Activer le Pouvoir du Son Sacré », où il vous donne les outils pour accéder à la sagesse et à la compassion en utilisant la vibration du son sacré pour cultiver le pouvoir guérisseur à l'intérieur des canaux subtils de votre corps.

Dans cette émission de « Insights at the Edge », Tenzin Rinpoché et moi avons parlé du corps, de la parole, et de l'esprit, les trois portes pour pratiquer. Nous avons également parlé de son expérience de l'enseignement avec les gens tout autour du monde, et spécialement de ses expériences

avec les occidentaux. Nous avons également parlé de l'idée du refuge intérieur et ce qu'il appelle la pratique de la prise des trois pilules. Voici ma conversation avec un grand innovateur, Tenzin Wangyal Rinpoché.

...

Rinpoché, vous enseignez dans ce qui est connu comme la tradition Bön du Bouddhisme Tibétain. Pour les auditeurs qui ne sont pas familiers avec cette tradition, pouvez-vous nous donner une impression, un ressenti de ce qu'est cette tradition et sur quoi elle se concentre ?

Tenzin Wangyal Rinpoché: Tout d'abord, merci de m'inviter. Je suis très heureux et honoré. Alors, la tradition Bön est l'ancienne spiritualité indigène du Tibet. Selon l'histoire orale de la tradition Bön, on dit qu'elle remonte à 17.000 ans. Et les enseignements dans la tradition Bön, sont très semblables aux autres écoles de la tradition Bouddhiste, mais il y en a quelques uns qui sont spécifiques et uniques. Dans le Bön, qui est beaucoup plus écologique, beaucoup plus terreux, et qui travaille avec la nature, et les esprits de la nature, il y en a beaucoup que nous appelons véhicules causaux. C'est plutôt une forme de traditions shamaniques, qui sont également très riches. Et il y a, bien sûr, beaucoup d'autres pratiques de transformation du tantra. Elles sont également très semblables aux autres écoles.

TS: Bien, 17.000 ans, cela remonte à loin, c'est une très longue période. Je suis curieuse, avez-vous vu que la tradition a changé d'une quelconque façon ? A-t-elle été affectée d'une certaine manière par l'introduction de l'écrit et des livres ? Cette tradition orale a-t-elle été transformée d'une certaine façon lorsque c'est arrivé ?

TWR: Absolument. Je pense que comme toute tradition orale, quand elle est couchée sur le papier-spécialement une véritable tradition orale qui est plus intellectuelle ou philosophiquement orientée- on obtient vraiment un certain impact dans le processus de changement. Plus encore, en réalité, les rituels, car parfois les traditions rituelles ont plus à voir avec des instruments de chant, des prières, et plus de famille à famille sur des générations, aussi elles ne changent pas tellement. On continue à faire ce que faisaient les parents et les grands-parents et ainsi de suite. Mais lorsque c'est un peu plus intellectuel, et basé sur la discussion, certaines d'entre elles se modifient vraiment. Aussi je pense qu'il peut y avoir quelques changements mais je pense, comme l'essence, que la majeure partie est la même.

TS: Maintenant, vous avez été reconnu à un jeune âge comme un tulku. Pouvez-vous nous expliquer ce que cela signifie et comment cette reconnaissance a eu lieu ?

TWR: Oui, très généralement, un tulku signifie réincarnation, et donc c'est assez courant dans la tradition Tibétaine. Aussi la façon dont il est reconnu vient des enseignants précédents, et d'un enseignant qui est passé au-delà, ils laissent quelque chose derrière eux disant, « Je renaîtrai à tel moment dans tel famille et avec certains signes et dans tels lieux et ainsi de suite. » Particulièrement dans mon cas, cela ne fut pas exactement comme cela.

Cela fut davantage grâce à mon premier professeur, Lopon Sangye Tenzin, qui fut l'un des professeurs les plus importants dans la tradition Bön. Et très tôt, il fut le seul qui me reconnut comme la réincarnation de Khyung Tul Rinpoché, qui fut un érudit très important, et il fut également un auteur et publia beaucoup de livres.

TS: Aviez-vous vous-même, ou avez-vous vous-même, des souvenirs de cette incarnation précédente ?

TWR: Je n'ai pas de souvenirs directs. Parfois je ressens vraiment une certaine sensation d'énergie, certaines bénédictions, une certaine impression du caractère de la personnalité qui peut être semblable à en savoir un petit peu sur le maître précédent. Aussi je ressens une certaine familiarité, oui, mais pas de souvenirs saisissants de la vie passée.

TS: Et juste pour continuer ici à planter le décor de notre conversation, pouvez-vous nous en dire un petit peu sur le début de votre vie et de votre formation ?

TWR: Donc, à un âge très précoce, lorsque j'avais quatre, cinq, six ans, j'étais dans un pensionnat, un pensionnat Chrétien. Et mes parents m'ont retiré du pensionnat Chrétien à 10 ou 11 ans environ, et je suis arrivé dans la communauté Tibétaine et au monastère Bön. Aussi j'ai été reconnu à l'adolescence. Ce fut réellement très, très intense-une très intense formation. En tant qu'enfant, ce fut vraiment très difficile d'étudier. Il n'y avait pas beaucoup de temps pour jouer. Il n'y avait pas d'autres gamins avec qui jouer. Je vivais avec deux vieux moines qui étaient mes professeurs. Aussi du matin au soir, pratiquer sans arrêt alors même que j'étais adolescent, ce fut très lourd.

TS: Et ici vous maintenez aujourd'hui cette tradition vivante et enseignez aux gens tout autour du monde. Et vous enseignez à beaucoup d'occidentaux. Je suis curieuse de savoir à quoi ressemble votre expérience de l'enseignement aux occidentaux. Y a-t-il des aspects de la tradition que vous pensez que les occidentaux peuvent capter très facilement, et d'autres aspects qui sont comme, « Seigneur, je ne sais pas si ces gens saisiront cela un jour » ? A quoi ressemble votre expérience ?

TWR: Bien, mon expérience a été différente alors que les années passaient. Dans les toutes premières années, la première fois où je suis venu en Occident, j'étais beaucoup plus traditionnel. C'était la façon dont j'avais appris et j'essayais d'enseigner exactement de la façon dont j'avais appris indépendamment de connaître les gens et leurs contextes, indépendamment de savoir d'où venaient les gens, ce dont ils avaient besoin, mais c'était vraiment comme enseigner ainsi que j'avais été formé. Aussi cela a été très difficile quand je l'ai fait.

Et également, cela n'a pas été tellement bénéfique parce que les gens ne saisissaient pas cela. Il y a eu un manque de communication. Après 20 ans, je me sens mieux, beaucoup mieux. Aussi j'ai l'impression qu'il y a plus de

communication. J'ai l'impression que je peux mieux les entendre, je les ressens mieux, je vois leurs besoins, ce que sont leurs besoins, et je pense que cela a été tout un développement. Personnellement j'ai également beaucoup appris de mes étudiants alors que j'enseignais. Donc cela a été un bienfait pour les deux côtés.

TS: Pouvez-vous me donner une impression du genre d'innovations ou des changements que vous avez fait dans les 20 dernières années en présentant ces enseignements ?

TWR: Bien sûr. Absolument. Une de ces choses est que j'essaie, plutôt que de commencer à me remettre à étudier un texte spécifique, ou une théorie spécifique, ou un rituel spécifique, j'essaie de comprendre un peu plus les gens. J'essaie de regarder la personne, même si c'est un petit groupe de gens, un groupe de gens à qui je vais parler, essayant de les voir, de les ressentir, et essayant de sentir autant que possible, où ils en sont. Et alors, j'essaie juste de faire de mon mieux pour communiquer vers leurs questions, la raison qui les a fait venir là et leurs intérêts, les choses qu'ils sont intéressés à apprendre.

Aussi au final, l'approche n'est pas tant d'essayer de compléter un chapitre spécifique, une théorie spécifique, un concept spécifique. Au final, le but est d'essayer de s'assurer qu'ils comprennent certaines pratiques spécifiques donc qu'ils peuvent appliquer ces pratiques dans leur vie, donc qu'ils sont capables de faire certains changements dans leur vie, la vie qu'ils vivent, dans le moment présent.

Aussi j'essaie d'amener vraiment l'enseignement, la connaissance, très directement dans la vie quotidienne et les situations quotidiennes dans la situation particulière d'une personne. Voilà réellement plutôt l'approche, qui est assez différente-(car) ce que j'avais l'habitude de faire était ne de pas prêter attention à tous, mais vraiment de me remettre à étudier un texte spécifique. Donc j'ai desserré ma connexion avec le texte, et j'essaie de me connecter davantage avec les gens. C'est pourquoi l'essence dont les enseignements se préoccupent, évidemment, vous savez, elle demeure la même.

TS: Vous savez, je sais que ceci pourrait avoir l'air d'une question très, très vaste, mais nous parlons ici de garder l'essence des enseignements vivants. Et je me demande si vous pourriez résumer pour moi ce qu'est selon vous l'essence.

TWR: Bien, l'essence de l'enseignement, principalement, est la sagesse et la compassion. Donc il y a une sagesse, la connaissance de la sagesse, qui est vraiment l'essence la plus importante-ce qui aide à couper l'illusion, couper le doute, couper l'ignorance. Donc cela est, je pense, le plus important, l'essence. Aussi les gens qui reconnaissent leurs vrais moi, la nature de leur esprit, la nature de la réalité-ceux-là comprennent cette vérité.

Et ensuite l'autre aspect essentiel est la compassion à propos de laquelle

nous ne sommes pas si familiers et « au point » en nous-mêmes, mais on essaye de s'ouvrir aux autres et d'être utile et de faire du bien aux autres. Donc cela est comparable aux deux points essentiels les plus importants. Il y a différentes façons où chacun peut approcher cela, mais la sagesse en particulier est très, très cruciale. Donc c'est très important d'être, de toute façon, juste. Le message devrait être juste.

TS: Vous savez, alors que je suis assise ici à vous écouter, j'apprécie vraiment ce que vous dites quant à comment votre approche a changé sur les 20 dernières années, et je suis en train d'imaginer, vous savez, vous êtes assis avec un groupe d'étudiants occidentaux, et les préoccupations des gens incluent des choses comme, auront-ils assez d'argent pour vivre leur vie et seront-ils capables d'avoir des relations heureuses, de ne pas être seuls. Vous savez, simplement le genre de préoccupations standards qu'ont les gens à propos de leur santé et de leurs familles.

Je suis curieuse, étant donné que, parce que j'imagine ce genre de groupe de gens avec qui vous pouvez être, comment ensuite cela a affecté votre manière de donner les enseignements ? Je veux dire, je me rends compte que vous ne travaillez pas avec le texte de la même manière. Que faites-vous ?

TWR: Ouais. Donc par exemple-une chose que je peux dire après bien des années d'enseignement, est que j'ai inventé une simple, très profonde et très simple approche appelée le « programme des trois portes ». C'est réellement un programme. Dans ce programme, pour l'essentiel toute l'idée est exactement la même. Aussi ce que nous essayons de faire est que j'enseigne des pratiques liées à leurs corps, très appréciées-nous avons cinq exercices de base. Et alors il y a un cycle de neuf respirations, qui est également très lié avec le corps. Donc cela est une pratique du corps. Il y a une pratique de la parole, pour essayer d'être plus conscient de sa parole et alors également travailler plutôt avec la vibration des différents sons.

Alors ensuite la pratique de l'esprit est vraiment la conscience. Aussi cela est le stade de la pleine conscience, le stade de rigpa. Donc nous avons ces trois pratiques: le corps, la parole, et l'esprit. Et je les enseigne, et j'ai dit, « Ceci est l'outil, ceci est le message, et ce que vous avez besoin de faire-ceci vous aidera à changer et à transformer votre vie. Pas l'idée de la vie, pas la vie de quelqu'un d'autre, mais votre propre vie actuelle que vous vivez ». J'ai divisé cela en trois domaines. Le premier, je l'appelle personnel, ce qui veut dire certaines des choses comme vous avez dit-vous savez, inquiet à propos de la santé, comme vos habitudes alimentaires, et votre relation avec votre propre image, par exemple. Donc c'est vraiment comment vous vous voyez, vous vous ressentez. La seconde est la relation que nous vivons avec les gens-vous savez, vos familles et ainsi de suite. Et la troisième partie est la profession, le travail que vous faites, quelle est votre vision de votre travail, quelle est votre vision de l'argent, quelle est votre vision des autres personnes avec qui vous travaillez. Quelle est votre relation avec eux, et ainsi de suite.

Donc je dis, vous avez besoin de transformer ces trois domaines. Les gens

que j'ai entraîné dans le programme des trois portes, elles avaient à transformer 63 points-cela signifie 21 transformations dans leur vie personnelle. Par exemple, une des étudiantes a changé sa relation à la nourriture et elle a perdu environ 35 livres (16 kilos) en quatre mois. Donc ce n'est pas comme un régime, mais c'est la relation personnelle avec la nourriture qui change. Ou, comme dans la famille-une personne avait dit qu'elle n'avait pas eu de relation avec sa sœur pendant 18 ans ou quelque chose comme cela, et après qu'elle eu fait des choses pour renouer à travers les pratiques, elle a été capable de renouer et elle a une relation très convenable avec sa sœur maintenant, bien qu'elles ne s'étaient pas parlées pendant 18 ans. Des choses comme ceci.

Donc j'essaie de donner des devoirs, plutôt que de dire, « Recitez ce mantra 100.000 fois ». Je dis, « Transformez dans votre vie ce que vous voyez qu'il est nécessaire de transformer. Voici une pratique qui peut être utile. Voici l'outil avec lequel travailler. »

TS: Je suis très impressionnée par ceci, et impressionnée par votre innovation. Je suis curieuse, avez-vous eu à tout moment des craintes, vous savez, « Pourrais-je affaiblir cette tradition », ou y a-t-il un précédent pour ce type de créativité et la façon dont les enseignements sont communiqués ?

TWR: Absolument pas. Bien sûr, j'essaie de faire attention, et je consulte mes professeurs et aînés. Mais de l'âge de 10, 11, j'ai été, pendant ma vie toute entière, dédié à l'enseignement et aux pratiques. Je fais moi-même ces pratiques chaque jour ; je suis très engagé avec ces pratiques. Aussi je sais, vous savez, ce qui est vrai et ce qui n'est pas vrai. J'essaie d'aller directement au fait de l'enseignement plutôt que d'avoir trop de contexte, d'histoire, de vocabulaire, et toutes ces choses, les rituels et ainsi de suite. Donc cela est l'approche.

Et bien sûr, vous savez, tout le monde ne comprendra pas, mais probablement davantage de gens comprendront cette approche qu'une approche plus compliquée. Et également nous n'enseignons pas uniquement aux gens qui sont des étudiants de longue date du Bouddhisme Tibétain-nous enseignons vraiment ces pratiques simples comme si on était assis dans une prison. Nous avons un projet international pour la prison, par exemple.

Ou nous faisons, avec certains de ces outils que j'ai donné, des recherches à l'Hôpital Anderson à Houston, au centre de cancérologie de l'Hôpital [MD] Anderson. Le groupe, ceux-ci ont obtenu un financement de plus de 2 millions de dollars pour faire des recherches sur certains de ces exercices que j'enseigne. Et cela a scientifiquement montré de grands résultats. Ces gens qui ont fait la pratique, ce ne sont pas des pratiquants-ce sont des gens qui sont malades et ils sont venus durant les traitements du cancer. Aussi cela leur a fait de bien. Donc ce sont vraiment des pratiques indépendamment de du contexte ou de la croyance, et s'ils ont fait la pratique correctement, ils en ont bénéficié physiquement et question santé. Donc cela est l'approche.

TS: Maintenant, je suis curieuse quant à l'étude qui a été faite à la clinique de cancérologie que vous avez mentionné. Pouvez-vous me dire quelle pratique les participants ont fait ?

TWR: Ce qu'ils ont fait, nous appelons cela l'exercice de Tsa Lung. Tsa veut dire canaux, Lung veut dire vent. Donc l'exercice est avec les canaux, les vents dans le corps. Des exercices énergétiques. Il y a un livre appelé « L'Eveil du Corps Sacré », et un DVD à l'intérieur, donc il y a les exercices que nous avons initiés à l'Hôpital Anderson.

TS: Je suis curieuse à propos de ces exercices. Ils sont également inclus dans un appendice dans le livre et le programme d'instruction du CD que vous avez publié avec « Sounds True » (nom de la Radio), « Les Sons Tibétains qui Guérissent », et comme vous l'avez mentionné, ils travaillent avec le canal intérieur du corps, les différents canaux dans le corps. Je suis curieuse, pourriez-vous décrire cela un petit peu, si quelqu'un qui n'est peut-être pas un pratiquant voulait cependant avoir simplement une impression de ce à quoi la pratique de Tsa Lung ressemble ?

TWR: Bien sûr. Donc avec le livre « Les Sons Tibétains qui Guérissent » également, qui a été publié par « Sounds True »-donc nous avons aussi une autre équipe de recherches au même hôpital, Anderson, et on a fait également des recherches sur ces pratiques. Et elles ont également montré des résultats positifs, comme quand les patients traversent la chimiothérapie, leurs capacités cognitives se dégradent, donc la mémoire se détériore, détériore les souvenirs et ainsi de suite. Aussi cela montre davantage de signes positifs, donc ils font plus de recherches sur eux.

Alors pour l'essentiel, l'idée est que vous savez dans notre corps, il y a ces chakras. Nous mettons principalement en évidence les cinq chakras, mais vous savez habituellement il y a sept chakras. Donc ces centres d'énergie dans le corps-comme sur la couronne, la gorge, le cœur, et le nombril, ces zones-ce que nous croyons est qu'ils sont une convergence particulière des canaux, et quand vous travaillez avec l'exercice physique, vous ouvrez ces centres d'énergie. Quand vous travaillez avec un exercice respiratoire spécifique dans ces endroits, vous les ouvrez. Lorsque vous portez une attention très claire à ces zones, même sans le mouvement du corps ou les exercices de respiration, vous ouvrez tout de même ces lieux en portant simplement votre attention détendue vers ces endroits.

Donc ce qui est su est que lorsqu'ils s'ouvrent, il y a des qualités spécifiques dans ces endroits. Par exemple, dans le cœur, quand vous l'ouvrez, il y a davantage de sentiments comme la joie ou l'amour. Dans la gorge, il y a davantage de sensation de paix. Donc différents états émotionnels arrivent naturellement ou sans effort dans ces centres d'énergie, parce que physiquement et énergétiquement, les blocages sont enlevés. Aussi quand ces qualités psychologiques positives s'intègrent, c'est ce qui aide les gens dans leurs corps, cela profite à la santé des gens, cela change l'humeur des gens, et ainsi de suite. Donc c'est ce qui est considéré.

TS: Alors vous avez brièvement mentionné la pratique des Cinq Syllabes Guerrières et comment cela a été également examiné dans une étude. Pouvez-vous décrire cette pratique ? Et pourquoi sont-elles appelées les Syllabes Guerrières ?

TWR: La raison pour laquelle cela est appelé les Syllabes Guerrières est parce que, vous savez, dans notre propre vie quelquefois, les gens disent parfois, «Je me bats contre ma maladie, ou dans ma situation de divorce, ou je me bats contre ma dépression», où il y a une sorte de grand défi, une sorte de guerre, un combat, une lutte à laquelle vous êtes confrontés dans votre vie. Donc d'une certaine façon guerrière signifie que parfois nous sentons que nous perdons, sommes angoissés, sommes vulnérables, sans pouvoir vraiment affronter cela, sans pouvoir vraiment traiter ces situations et émotions.

Aussi nous nous sentons très fragiles. Mais si vous ressentez si vous ouvrez ces chakras, ces canaux, et ces vents et ces qualités, alors vous vous sentez fort. Presque pareillement ces perceptions intérieures peuvent réellement supprimer les négativités et l'ignorance. Donc c'est pourquoi tout est appelé Guerrière. Cela signifie que tout peut venir-la douleur, la souffrance, causées par les cinq poisons racines, et l'ignorance. Donc guerrière veut dire qu'on ira au-delà de toute l'ignorance et la souffrance qui a été causées. C'est pourquoi on appelle cela « guerrière ».

TS: Vous avez parlé de ces trois portes-le corps, la parole, et l'esprit-aussi les Cinq Syllabes Guerrières seraient-elles une pratique qui tomberait sous la porte de la parole ?

TWR: Oui, exactement. Donc les Cinq Syllabes Germes Guerrières tombent sous la parole, en un sens, ici. Nous parlons d'une pure vibration de l'énergie, qui est très sacrée, qui a un pouvoir pour ouvrir et reconnecter avec certaines qualités de ce qui est caché en nous.

TS: Donc dans la pratique, nous travaillons avec chacune de ces cinq syllabes et ensuite nous les assemblons en quelque sorte ?

TWR: Oui, absolument. Donc les cinq syllabes sont celles-ci, la première est A, la seconde est OM, la troisième sera HUNG, la quatrième sera RAM et la cinquième DZA. Donc essentiellement le concept est que, par exemple, si quelqu'un veut vivre une vie joyeuse, heureuse-et nous voulons tous vivre une vie heureuse, mais parfois nous ne le voulons pas-(le concept) est que vous ne pouvez pas vous forcer à vivre heureux à moins que cette qualité de joie ne soit mûre en vous. Alors c'est la dernière (syllabe). DZA est action, mais vous ne pouvez pas récolter ces actions à moins qu'elles ne soient mûres, ce qui se produit avec la syllabe RAM. Vous ne pouvez pas faire mûrir ces qualités telle que la joie, à moins que vous n'ayez une relation avec ces qualités, ou que vous sentiez cette relation à l'intérieur de vous-même. Donc cela est le HUNG, la troisième syllabe. Et vous ne pouvez pas avoir cette qualité à moins que vous ne ressentiez une sensation d'être plus rempli, ou

complet, ou valorisé à l'intérieur de vous-même, cette clarté, cette lumière, alors c'est la seconde syllabe, le OM. Vous ne pouvez pas ressentir cette sensation de complétude ou sentiment de valeur ou sentiment de plein à moins que tous les obscurcissements ne soient apurés.

Aussi un exemple serait, d'abord vous devez dissiper ce nuage. Si les nuages sont clairs, le soleil brillera naturellement. Aussi dissiper les nuages serait la syllabe A. Et ensuite le soleil lumineux sera la syllabe OM. Ensuite ressentir la chaleur du soleil sera le son HUNG, alors vous ressentez la qualité dans votre cœur, comme la joie ou la chaleur. Et donc RAM sera suffisamment adulte pour faire mûrir le fruit, aussi si le soleil brille suffisamment et atteint le fruit de l'arbre, à un certain moment cela fera mûrir le fruit. Donc cela est le RAM et le DZA. Aussi ceci est une carte spécifique qui peut vous aider à tout accomplir, tout, mais vous devez vraiment suivre la structure de ces cinq étapes ordonnées, la carte. Et le plus souvent, nous voulons quelque chose- le fruit-mais nous ne savons pas comment créer cause et conditions pour obtenir ce fruit.

TS: Et est-ce que cette pratique est âgée de milliers d'années ?

TWR: Oui, absolument, âgée de milliers d'années. Et vous savez, ces explications spécifiques de ces syllabes germes sont très âgées. Aussi ce que j'essaie de faire est d'amener davantage ceci dans les vies personnelles des gens. Donc la chose principale que j'essaie de faire n'est pas de toujours parler à propos de la méditation sur un coussin, mais d'essayer d'amener dans la vie- d'essayer d'amener la méditation dans l'action.

Vous savez, vous n'avez pas à creuser votre problème, mais si votre problème vient à vous, alors vous devez le reconnaître. La seule manière de pouvoir surmonter votre problème quand il vient à vous est de reconnaître qu'il vient à vous. Et de se charger de lui, avec les pratiques.

TS: Donc ce que vous dites est que je ne travaille pas uniquement avec ces Syllabes Guerrières quand je suis sur le coussin, mais d'une certaine manière je travaille avec elles au milieu de ma vie quotidienne ?

TWR: Absolument.

TS: Pouvez-vous me donner un exemple de cela ?

TWR: Oui, bien sûr. Par exemple, disons que je vais au bureau et que je rencontre un collègue ou patron avec qui j'ai une relation un petit peu difficile. Au moment où vous vous trouvez vous-même dans cette situation, immédiatement votre corps se contracte, vous semblez davantage faire ou dire quelque chose de travers. Aussi cela serait notre réaction habituelle. Donc à ce moment même, je dis, soyez conscient. Soyez conscient du A. Ressentez la vibration A. Ressentez ce que signifie A, qui est l'espace. Ressentez juste pendant un moment l'ouverture spacieuse.

Donc vous prêtez attention à l'intérieur et ressentez cette ouverture

spacieuse. Au moment où vous ressentez l'ouverture spacieuse, vous ressentirez ce soleil, cette pleine conscience. Vous ressentirez cette chaleur, comme une sensation de joie ou de chaleur. Et cette chaleur vous montrera quelque chose. Ce n'est pas quelque chose que vous avez besoin de penser à faire à ce moment, comment agir, mais l'action juste sortira de cet espace ouvert et de ce calme si vous faites confiance à cela plutôt que de parler à votre peur et à de votre anxiété et à de votre ego pour demander quoi faire. Donc si vous mettez en pratique cela de cette façon, dans ce moment, oui, c'est comme cela que la vie change.

TS: Maintenant, Rinpoché, vous enseignez tout autour du monde, et je suis curieuse, trouvez-vous qu'enseigner aux gens dans différentes parties du monde est plus ou moins aisé ?

TWR: Je pense en un certain sens, que tous les gens sont des gens-leurs situations et problèmes sont semblables et, vous savez, ils travaillent de façons similaires avec les pratiques. Donc en un certain sens ils sont très semblables. Bien sûr, chaque pays a certaines caractéristiques qui sont différentes. Vous savez, certains sont plus intellectuels, certains sont plus émotionnels, mais vous apprenez certaines choses intéressantes-comme comment est la Pologne, ou l'Amérique du Sud ou des choses comme cela. Je suis revenu tout récemment du Pérou, du Chili, et de la Colombie. Il y a beaucoup de jeunes gens qui sont vraiment très intéressés, en termes de groupe d'âge, bien plus qu'aux Etats-Unis. Aussi d'une certaine façon, je ne sais pas exactement quelle en est la raison, mais il y a plus de jeunes gens intéressés par le développement spirituel. Vous savez, c'est difficile à dire. Certaines choses élémentaires sont les mêmes en chacun.

TS: Croyez-vous très réellement que ces enseignements continueront sur des générations après vous, en se basant sur ce que vous voyez dans le monde actuellement ?

TWR: Vous savez, je le pense absolument-j'espère, je prie, et j'essaye également d'adapter un petit peu à la société autant que possible la présentation des enseignements et la relation aux enseignements. Et je pense quoique soient ces présentations et relations, j'espère que l'enseignement préservera son essence pour aider beaucoup de gens dans le futur, vous savez ?

Aussi parfois chaque personne qui fait partie d'une très ancienne tradition comme moi-même et mes professeurs, nous sommes tous-parfois nous souffrons et nous ressentons tous comme c'est difficile de tenter de voir comment nous pouvons préserver et conserver cela pour que cela ne disparaisse pas de la surface de la terre. Aussi c'est toujours difficile. Et parfois il y a certains changements que (nous n'aimons pas nécessairement), mais d'une certaine façon cela arrive ou doit arriver. Donc personnellement j'essaye davantage d'être une partie de ces changements plutôt que de ne pas aimer, rejeter, critiquer, me plaindre de ces changements. J'essaye juste de faire partie de ces changements, et essaye vraiment, au lieu d'essayer de contrôler le changement, de tenter d'essayer de changer les choses de la

meilleure façon possible, vous savez ?

TS: Oui. Maintenant, dans le livre « Les Sons Tibétains qui Guérissent », dans cet appendice dans lequel vous enseignez les exercices de Tsa Lung, il y avait une phrase que je trouvais très, très intéressante. Et vous savez ceci est basé sur ma propre expérience, mais j'aimerais si vous la commentiez. Voici ce que vous avez écrit : « En observant dans le canal central du corps, le refuge intérieur est découvert ». Je me demande si vous pourriez parler de cela ?

TWR: Oui. Tout d'abord, la notion du refuge intérieur est-je parle du calme dans notre corps, du silence dans notre parole, de l'ouverture spacieuse dans notre cœur. Donc ceux-ci sont, ce dont je parle est les trois portes à travers lesquelles nous pouvons aller profondément à l'intérieur de nous-mêmes, et profondément à l'intérieur veut dire qu'à travers l'immobilité de notre corps, nous pouvons atteindre un espace sacré illimité. A travers le silence de notre parole, nous pouvons atteindre cette paix intérieure et ce que j'appelle la lumière infinie, la pleine conscience infinie. Et à travers l'espace ouvert, la porte de l'ouverture spacieuse de notre cœur, nous atteindrons, en elle, une chaleur- la félicité intérieure. Donc ces trois endroits, trois expériences, ou trois réalisations sont le refuge intérieur.

Et peu importe ce qu'est votre contexte spirituel, quelle croyance de fond vous avez, cela n'a pas d'importance. Chaque individu unique a ces expériences de refuge intérieur. Certains sont capables d'y accéder. D'autres ne sont pas capables d'y accéder. Certains sont capables d'y accéder plus facilement, d'autres sont capables d'y accéder avec un petit peu plus de difficulté, mais nous les avons tous. Aussi ces trois endroits, pour autant que les canaux sont concernés, ces trois canaux intérieurs les représentent, ces trois expériences. Et le canal central particulièrement représente l'aspect le plus pur de la conscience. C'est notre canal central.

Donc lorsque nous nous relions à cela, c'est notre refuge intérieur. Cela veut dire que cela nous aidera à nous protéger pendant les moments difficiles. Cela nous guidera au moment où nous ne saurons pas quoi faire. Et cela accompagnera chaque pas de notre vie. La chose juste sera là. La situation juste sera là si on est capable de faire confiance et d'être dans cette pleine conscience.

TS: Je me demande. Rinpoché-ceci est la dernière chose, et je vais vous demander une faveur, et si vous êtes d'accord, qui est, je me demande pour les auditeurs qui n'ont pas encore découvert à quoi cela ressemble de toucher cela, sans parler d'observer, dans le canal central de leur corps, est-ce là une pratique dont vous pourriez nous parler tout de suite, ce qui donnerait aux gens une chance d'expérimenter cela, de toucher cela ?

TWR: Oui, absolument. Tout d'abord, je voudrais dire quelques mots, et ensuite si quelqu'un dit, « J'ai oublié cela, je ne peux pas me souvenir de ce qu'il a dit », j'ai mis quelque chose sur YouTube. Cela est appelé -aussi dans le monde Occidental Américain, les gens avalent beaucoup de vitamines, les

gens avalent beaucoup de pilules- aussi j'ai dit, les trois pilules : la pilule blanche, la pilule rouge, et la pilule bleue. Alors la pilule blanche est le calme immobile du corps, la pilule rouge est le silence de la parole, et la pilule bleue est l'ouverture spacieuse du cœur, l'espace ouvert de l'esprit. Aussi j'ai dit, chaque jour, lorsque vous affrontez un défi particulier dans votre vie, regardez ce défi non pas comme une échappatoire, mais une occasion d'entrer en vous-même, d'entrer dans ce refuge intérieur, l'espace intérieur sacré à l'intérieur de vous. Et donc, par exemple, quelqu'un vous a dit un mot très méchant ou a fait quelque chose de pas très joli, la réaction habituelle serait de regarder immédiatement la personne, et nous les regardons à travers notre peur, colère, rage, et nous regardons ce qu'ils ont fait. C'est ce que nous ferons normalement. Nous faisons toujours cela.

Aussi au lieu de faire cela, au moment où vous vous apprêtez à faire cela, rappelez-vous simplement de prendre les trois pilules. Vous regardez à l'intérieur. Vous regardez à l'intérieur et vous vous rappelez de ces trois choses : la pilule blanche, qu'est-ce que vous faites ? Vous écoutez immédiatement votre corps. Connectez votre corps. Ressentez simplement l'immobilité calme. Bien sûr, vous devez être calme, votre corps doit être immobile. Et ressentez ce calme pendant un moment. Et puis, vous écoutez le silence. Bien sûr, vous savez, il y a peut être du bruit ou des voix autour, des voix dans votre tête, mais si vous écoutez le silence, vous l'entendez, comme en ce moment même. Et ensuite vous portez votre attention à votre cœur, et ressentez l'espace ouvert. Le cœur est toujours ouvert. Puisque vous êtes attentif là, vous ressentirez un degré d'ouverture. Quelquefois vous le ressentirez davantage, quelquefois vous le ressentirez moins, mais vous le ressentirez.

A ce moment, ressentez-les toutes les trois ou une des trois, ceci vous aidera, vous guidera. Vous savez, comme pour trouver ce refuge intérieur, ceci vous guidera à savoir quoi faire. Il ne s'agit pas d'une chose en particulier, comme quand parfois nous disons, « Oh, je ne peux pas entrer dans l'immobilité calme mais j'ai besoin de savoir quoi faire en ce moment. » Mais cela vous aidera à savoir quoi faire, vous savez ?

Vous serez surpris du message que vous obtiendrez. Vous vous sentirez protégé. Vous saurez quoi faire et vous serez surpris de la façon dont vous aurez obtenu le message s'agissant de quoi faire. Donc c'est, je pense tout au moins, pourquoi j'ai recommandé à des gens de prendre l'engagement envers eux-mêmes, de dire, « Je prendrai ces trois pilules au moins trois fois par jour. Si c'est nécessaire, j'en prendrais davantage, mais trois fois par jour, je m'y engagerai. » Aussi à la fin du jour, avant d'aller dormir, rappelez-vous, avez-vous pris vos trois pilules aujourd'hui ? Cela serait mon conseil.

TS: Très bien. Rinpoché, merci beaucoup de partager un peu de vous-même, et je veux juste vous complimenter pour être si innovateur et trouver tellement de manières pour communiquer et se relier. Merci.

TWR: Merci beaucoup

TS: Tenzin Wangyal Rinpoché a créé un livre et CD qui l'accompagne appelé Les Sons Tibétains qui Guérissent: Sept Pratiques Guidées pour Dissiper les Obstacles, Cultiver les Qualités Positives, et Découvrir Votre Sagesse Inhérente. Merci d'être avec nous sur « Insights at the Edge, SoundsTrue.com ». Plusieurs voix, un voyage. Merci de nous écouter.