

# PHAKYAB RINPOCHÉ

Sofia STRIL-REVER

## LA MÉDITATION M'A SAUVÉ

« Tu enseigneras au monde comment guérir. »  
Le Dalaï-lama

*Ce livre numérique est une création originale notamment protégée par les dispositions des lois sur le droit d'auteur. Il est identifié par un tatouage numérique permettant d'assurer sa traçabilité. La reprise du contenu de ce livre numérique ne peut intervenir que dans le cadre de courtes citations conformément à l'article L.122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle. En cas d'utilisation contraire aux lois, sachez que vous vous exposez à des sanctions pénales et civiles.*

**Phakyab Rinpoche**

**Sofia Stril-Rever**

**LA MÉDITATION  
M'A SAUVÉ**

**COLLECTION DOCUMENTS**

cherche  
**midi**

Vous aimez les documents ? Inscrivez-vous à notre newsletter  
pour suivre en avant-première toutes nos actualités :  
[www.cherche-midi.com](http://www.cherche-midi.com)

© le cherche midi, 2014

23, rue du Cherche-Midi

75006 Paris

ISBN numérique : 9782749140490

Couverture : Bilous et Lagny / Photo : © Marc Noël

« Cette oeuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette oeuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

# MA GUÉRISON SINGULIÈRE

*Récit de Phakyab Rinpoche  
écrit par Sofia Stril-Rever*



P  
—

# QUAND LES OISEAUX DE FER VOLERONT...

*La libération spontanée du samsara et du nirvana  
semble un jeu d'enfant.*

*Libérez votre esprit de tous ses schémas.*

Padampa Sangyé



## Prologue

# Mon sort est scellé

16 novembre 2003. Depuis le début de l'après-midi des éclairs vrillent le ciel. Il fait nuit en plein jour à Manhattan. Signe du destin, sous une paupière de nuages, le soleil perce la pénombre de ma chambre d'hôpital. Œil grand ouvert dans la tempête qui se cabre à l'assaut des gratte-ciel de New York, son regard met à nu ma souffrance. Je m'assois avec difficulté, le tronc sanglé dans un corset en arc métallique. Telle une carapace de tortue qui aurait muté pour se doter d'écailles en aluminium et polypropylène, il m'enserre dans son carcan rigide. Au point que j'en viens parfois à suffoquer. Mais ce supplice est désormais indispensable afin de maintenir mes vertèbres que ronge une tuberculose osseuse.

Je ferme les yeux et respire profondément pour tenter de contrôler la douleur. Le dos me lance et j'ai aussi, à intervalles réguliers, des sensations de déchirement au pied droit que déforme une gangrène à un stade avancé. Le pansement ne réussit pas à contenir l'odeur insoutenable de chair purulente que dégage ma plaie. Jusqu'à provoquer des nausées.

Les coups de tonnerre s'espacent. L'orage s'éloigne. Par la fenêtre aux rideaux tirés, une nouvelle vague de soleil me submerge. J'accueille avec joie sa tiédeur sur mon visage. Ses rayons éblouissants me transportent loin, très loin de l'hôpital Bellevue dans Lower Manhattan. J'évolue au sein de la radiance surnaturelle du cœur d'Avalokiteshvara, le Bouddha de la compassion à mille mains. Dans la paume ouverte de chacune de ses mains, mille yeux sont attentifs à l'océan des douleurs du monde qu'il s'efforce de secourir.

Pour nous, Tibétains, le Dalaï-lama incarne la présence de la compassion éveillée sur Terre. Je me remémore son visage, l'acuité de son regard. Il me parle. Et, dans l'espace de mon esprit, prononce d'une voix puissante chaque mot de son message que l'on m'a transmis ce matin. Ses paroles résonnent avec une force de conviction qui est sans appel : « Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? Tu as en toi la sagesse qui donne la force de guérir. Une fois guéri, tu enseigneras

au monde comment guérir. »

Guérir ?

Un défi pour le malade que je suis. Comment enrayer la surinfection bactérienne qui épaise mon corps depuis six mois ? Son expansion est, au dire des médecins, incurable. Ils sont formels. Si je ne suis pas immédiatement leur recommandation d'amputer ma jambe droite sous le genou, la gangrène dont je souffre deviendra très vite incontrôlable. Je mourrai dans d'atroces souffrances. Ils m'ont mis en demeure la semaine dernière de me soumettre à leur protocole et de me préparer à l'opération. Sinon je ne pourrai plus être pris en charge en tant que patient à l'hôpital Bellevue. Je continuerai cependant à bénéficier des soins de divers spécialistes, dans le cadre du programme des survivants de la torture géré par le ministère américain de la Santé. Ce service permet à d'anciens prisonniers politiques comme moi de bénéficier à titre gracieux des soins requis, voire d'une hospitalisation, pour traiter les séquelles d'abus et de mauvais traitements infligés dans des pays de non-droit.

La nécrose dont je souffre à la cheville droite, à la suite des brutalités policières, a été qualifiée de « destructrice ». Le diagnostic établit que le processus de décomposition du cartilage, des os et des tissus est irréversible, trop avancé pour envisager une chirurgie conservatrice. J'ai consulté plusieurs rhumatologues. Ils ont été unanimes. J'ai lu la peur et l'incredulité dans leur regard.

Dans mon état, comment puis-je attendre ? Douter ? Repousser l'échéance ? Est-ce que j'ai bien compris la gravité de mon état ? L'urgence d'intervenir ? L'interprète, qui traduit les consultations d'anglais en tibétain, m'a-t-elle informé exhaustivement ? Malgré de multiples recommandations alarmistes, une voix intérieure me dit que je ne dois pas accepter l'amputation.

Pour en avoir le cœur net, j'ai posé la question par écrit au Dalaï-lama. Sa réponse tout juste reçue vient conforter mon intuition. Je n'attendrai plus désormais. J'informerais au plus tôt le chirurgien orthopédiste de ma décision. Je ferai ensuite mes adieux au personnel soignant qui m'accueille avec tant de bienveillance depuis mai 2003.

Mon sort est scellé.



# 1

## J'ai grandi avec un pays qui grandissait

### **Je m'envole vers l'inconnu**

Samedi 26 avril 2003. L'avion de la compagnie royale jordanienne perce le voile de chaleur qui enveloppe la ville de Delhi au petit matin. Puis il prend de la hauteur et, durant une dizaine de minutes, longe un arc de montagnes barrant au loin la ligne d'horizon. Vue du ciel, la muraille rocheuse tend à s'amenuiser mais son relief tranche cependant avec la plaine indienne de l'Haryana. Elle semble avoir été étirée à la verticale par la puissance d'un vouloir hors du commun. Ce sont les bornes cyclopéennes du Toit du monde. Le Tibet, mon pays.

Les sommets tracent une ligne à l'encre blanche, calligraphiée sur la terre ocre et cisaillant l'azur sans nuages. Trace furtive que j'observe par le hublot. Puis je tourne la tête. En vain. Le message, si message il y a, s'est évanoui derrière moi à la vitesse de l'éclair. Je n'ai pu le déchiffrer. Mon cœur se serre d'un sentiment de jamais plus. Cette ceinture de roches et de glaces, je l'ai par trois fois bravée. Au péril de ma vie. Au prix de difficultés inouïes, en gravissant des cols à plus de 5 000 mètres d'altitude. Sans équipement, sans chaussures ni vêtements adaptés. Dans l'obligation de marcher la nuit, pour échapper aux patrouilles chinoises. Cela afin de rejoindre à pied la terre sacrée de l'Inde et d'y recevoir la transmission de la sagesse qui éveille l'esprit à sa véritable nature. Aujourd'hui je m'envole au loin. Vers mon destin. Vers l'inconnu.

À 37 ans j'ai étudié vingt années durant les Écritures bouddhistes, commentées par des générations de pandits indiens et de yogis tibétains. J'ai contemplé dans de longues méditations, au secret de grottes solitaires, la base aimante et lumineuse de l'esprit qui transmigre dans le cycle des existences. Mais, en géographie et sciences de la terre, je n'ai pas les connaissances élémentaires d'un élève de

collège. Je ne sais pas que l'Himalaya est la chaîne la plus jeune et la plus haute du globe, avec une cinquantaine de sommets dépassant les 7 000 mètres. J'apprendrai plus tard que, dans la nuit des temps, en lieu et place de ces montagnes, s'étendait une mer originelle que les géophysiciens occidentaux ont baptisée Téthys. Ils s'accordent à penser que, quarante millions d'années plus tôt, la dérive des continents entraîna un choc fantastique de l'Inde contre le bouclier de l'Asie centrale. La ligne de suture entre ces territoires suit le cours accidenté du Brahmapoutre, qui prend naissance au Tibet, où il porte le nom de Yarlung Tsangpo, en mémoire des rois de notre première dynastie.

Les pressions successives du sous-continent indien, agissant comme un poinçon, soulevèrent les fonds marins de Téthys et firent émerger de ses abysses le pays des neiges. La succession des pics himalayens grandioses évoque d'ailleurs un océan de vagues géantes, pétrifiées au paroxysme d'une tempête d'apocalypse et figées durablement sous leur carapace de glace. En se retirant, la mer laissa derrière elle des lacs d'eau salée ainsi que des arborescences de corail, des perles et des coquillages très prisés des nomades. On en trouve à profusion sur les hauts plateaux et c'était une joie d'en dénicher pour les bijoux ou les parures que ma mère confectionnait.

Le mouvement ascensionnel de l'Himalaya se poursuit de nos jours. Des relevés topographiques indiquent qu'il est constant et n'a jamais cessé, s'élevant d'une dizaine de centimètres par an. Cette poussée de la terre vers le ciel, je l'ai ressentie. Je l'ai vécue dans mon corps d'enfant. J'ai grandi avec un pays qui grandissait. Les amples mouvements liés à la tectonique des plaques se lisaient dans les paysages où je fis autrefois paître des troupeaux de yaks, de chèvres et de moutons.

Je me souviens de grandes étendues sereines à perte de vue, se télescopant soudain avec un enchevêtrement de reliefs tourmentés. Ou de la rivière voisine, le Nyagchu, propulsée à la vitesse d'un cheval débridé à la rencontre du fleuve Bleu. Elle se précipitait en direction des basses terres d'Asie, au travers d'abîmes aux parois déchiquetées. On franchissait ces anfractuosités vertigineuses à l'aide de ponts dont le mince tablier de bois tendu par des cordes se balançait dans le vide. Le vacarme assourdissant paraissait capable de désintégrer le corps des imprudents qui se seraient attardés par mégarde au-dessus de ces abîmes sans fond. Et les convulsions du sous-sol menaçaient nos vies, vulnérables aux glissements de terrain et aux tremblements de terre qui se produisaient à intervalles réguliers. C'est pour en minimiser l'impact que nos maisons étaient traditionnellement construites autour de gros piliers faits de troncs d'arbres entiers. La nature nous rappelait sans relâche l'implacable loi de l'impermanence, en nous soumettant à la fluctuation et à la transformation des éléments. Alors que je m'éloigne de mon Pays des neiges natal, il me revient cet enseignement du bienheureux seigneur Bouddha :

*Comme une étoile, une hallucination, la flamme d'une lampe,*

*Une illusion, une goutte de rosée, une bulle d'air,*

*Un rêve, un éclair, un nuage,*

*Considérez le monde des phénomènes.*

*Cette existence est aussi éphémère qu'un nuage d'automne.*

*Observer la naissance et la mort des êtres est comme regarder les mouvements d'une danse.*

*Une vie est semblable à l'éclair dans le ciel, elle passe dans un frémissement, elle court tel le torrent qui dévale une montagne abrupte.*

**Quand le grand corps du monde s'animait dans mon corps d'enfant**

Ce que je retiens de l'irrésistible élévation du Toit du monde est une exigence. Elle appelle à un dépassement aux sens propre et figuré. À une transcendance. Pour transformer ces hauts plateaux en un miroir du ciel, afin que les hommes vivant à cette altitude se vouent corps et âme à la méditation du divin.

Le Tibet est une terre de mythes et de légendes. J'ai souvent remarqué combien les croyances populaires sont au plus près d'une réalité invisible que révèlent aujourd'hui des techniques d'observation sophistiquées. Quand j'ai découvert par exemple la théorie de la mer originelle ayant baigné mon pays dans un passé lointain, ce ne fut pas vraiment une surprise. Car ma grand-mère m'avait conté qu'autrefois le Pays des neiges fut recouvert par les eaux. Au-dessus apparurent cinq nuages de couleur rose qui planèrent dans le ciel avant de se transformer en déesses. Elles ordonnèrent aux flots de se retirer et recouvrirent l'est du Tibet d'épaisses forêts au feuillage persistant. Au Sud, elles firent mûrir des moissons abondantes, tout en habillant le Nord et l'Ouest de verts pâturages. Leur œuvre accomplie, les déesses remontèrent vers le ciel pour former le mandala céleste du Kangchenjunga<sup>1</sup>. Nuages métamorphosés en déesses qui donnent naissance aux arbres, aux céréales, aux herbes et enfin à des montagnes sacrées. La légende des origines décrit le grand cycle de l'eau fécondant, sous forme de nuages, la terre mère, avant de remonter au ciel et de se fixer sur les sommets pour redevenir source de vie.

Sans la moindre référence aux sciences contemporaines, la mémoire des âges du monde m'a été ainsi transmise. Mon imagination d'enfant s'est imprégnée de la grande vie naturelle. Mes premiers gourous ont été le ciel, les rivières, les arbres, les animaux, les montagnes, les plantes. J'ai déchiffré le langage de l'univers bien avant d'apprendre la lecture et l'écriture, puisque j'ai étudié l'alphabet à 13 ans seulement, quand je suis devenu moine. Mais, sans l'écran déformateur du mental et de ses interprétations, j'avais déjà été initié au secret de l'essence de toutes choses. Nos Écritures ne le disent-elles pas d'ailleurs ? Le *Soutra de l'Essence de la doctrine* enseigne :

*Même si le Bouddha n'est pas présent, ceux dont l'esprit est sain entendent le ciel, les montagnes et les arbres enseigner le Dharma<sup>2</sup>. Les chercheurs de vérité à l'esprit pur verront surgir le Dharma par la seule force de leurs prières d'aspiration.*

Le secret qui donne accès à la compréhension profonde de soi-même, des autres et des phénomènes est d'une grande simplicité. Il consiste à comprendre que tout est relié. Tout est interdépendant. Tout est unifié. Je rencontre bien des personnes dont la vie est douloureuse parce qu'elles n'ont pas compris cela. Elles souffrent de se sentir séparées – faute de réaliser que le monde extérieur et leur monde intérieur sont nés ensemble. Depuis toujours je sais que la vie universelle vit à travers moi. Mes souvenirs les plus anciens sont éclairés de joie – la joie du grand corps du monde s'animant dans mon corps d'enfant.

## Ma province natale, avant-poste du Tibet historique

Je suis né sur les hauteurs qui dominent le Toit du monde à l'est, dans les marches sino-tibétaines du Kham. Forteresse de glaces s'élevant au-dessus des plaines brumeuses du Sichuan, le Kham donne à l'Asie ses fleuves les plus puissants, le Salouen, le Mékong et le fleuve Bleu ou Yangzi, avec son affluent, le Nyagchu<sup>3</sup>, dont les eaux intrépides se précipitent le long de la vallée où j'ai grandi.

Séparés par des chaînes de montagnes aux versants couverts de forêts très denses, leurs tracés sinueux orientés nord-sud évoquent les courbes de dragons géants. Ils rugissent avec fureur, faisant retentir le tumulte primordial des esprits de l'eau qui fendent les profondeurs de la terre au creux de gouffres vertigineux.

Ma province natale est un avant-poste du Tibet historique. Je suis un descendant des mythiques cavaliers khampas qui, au faîte de leur puissance, vainquirent l'empereur Munzo de la dynastie Tang, étendant au X<sup>e</sup> siècle leur domination jusqu'au berceau de la civilisation chinoise à Xi'an, l'ancienne capitale du Shaanxi. Ces farouches guerriers, les traits patinés par l'altitude, ont perpétué la coutume de porter en bandoulière un fusil à crosse d'or et d'argent, tout en attachant à leur ceinture un couteau à lame courte et à fourreau d'argent, emblèmes de leur bravoure légendaire. Les hommes de ma famille nouent traditionnellement dans leurs cheveux une houppe de fils rouges, décorée de dents d'éléphant. Ils aiment aussi porter des bonnets en peau de renard et rejeter en arrière la manche droite de leur houppelande, dont l'extrémité pend le long de leurs bottes en cuir de yak.

Aujourd'hui sous administration chinoise, le Kham a été arbitrairement scindé en deux divisions administratives de part et d'autre du fleuve Bleu, le Yangzi. À l'ouest, il forme la partie orientale de la région autonome du Tibet, avec Chamdo comme ville préfecture, tandis que les territoires de la rive orientale où j'ai grandi ont été incorporés à la province chinoise du Sichuan.

Ma famille habitait une vallée proche de la ville de Lithang qui vit naître deux Dalaï-lamas, le septième « Océan de sagesse<sup>4</sup> », Kelzang Gyatso, en 1708, et le dixième, Tsultrim Gyatso, en 1816. Lithang abritait également des lamaseries prestigieuses. L'une fut fondée au XII<sup>e</sup> siècle par le premier Karmapa, dont le seizième successeur laissa dans les années 1940 une empreinte de pied dans la roche. L'autre datait du troisième Dalaï-lama, Sonam Gyatso, au XVI<sup>e</sup> siècle. Elle fut détruite en partie lors des bombardements chinois meurtriers de 1956, qui visaient à anéantir la résistance des Khampas à la progression de l'Armée populaire de libération. Ses ruines et le monastère des Karmapas furent rasés lorsque déferla dans la région la fureur iconoclaste des Gardes rouges.

Mes plus beaux souvenirs d'enfance sont associés aux événements de la vie de ma famille, d'origine paysanne par mon père et nomade par ma mère. Les paysans, qu'on appelle des *rongpa*, sont sédentarisés dans les vallées où ils travaillent aux champs. Historiquement, dans la société tibétaine, leurs activités sont distinctes de celles des pasteurs nomades, les *drokpa*, qui aiment à déclarer, non sans un brin de fierté provocatrice : « Nous ne sommes pas parqués sous l'aiguillon comme des porcs, nous volons ensemble comme des oiseaux. »

Reconnaissables à leurs lourdes pelisses doublées de peau de mouton, les nomades migrent l'été vers les hauts plateaux avec leurs troupeaux. À plus de 4 000 mètres, l'herbe est rase et beaucoup moins abondante que dans les grasses prairies des collines verdoyantes du Kham qui descendent en direction de Dartsendo, la « porte du Tibet ». Cette ville marque la frontière entre notre haut pays du yak et de l'orge, en amont, et la plaine chinoise du buffle et des rizières, en aval. Mais, sur les hauteurs où nous emmenions paître nos troupeaux, la rareté de la végétation était compensée par les effets de la forte radiation solaire qui, en accélérant la photosynthèse, augmentait la valeur nutritive des plantes. Isolés au sein de vastes espaces, les nomades de mon entourage avaient maintenu vivantes leurs traditions millénaires.

Kunchok, mon père, appartenait à une famille de fermiers exploitant une bande de terre étroite au fond de notre vallée. Les alluvions déposées par le Nyagchu rendaient le sol fertile, tandis que les parois de la montagne retenaient la chaleur du soleil, créant un effet de serre naturel. Ces conditions favorables et un dur labeur permettaient de récolter de l'orge, du blé, du sarrasin, ainsi que quelques légumes, radis, navets, choux, pommes de terre, haricots et épinards. Grâce au fort ensoleillement, et si des averses de grêle ne les détruisaient pas, les vergers nous donnaient des pommes, des abricots, des pêches et des noix.

Mon père commerçait avec la communauté de pasteurs vivant dans les herbages. Il échangeait son orge grillée, la *tsampa*, base de notre nourriture, contre de la viande, du beurre et des fromages. C'est en troquant ces denrées qu'il rencontra ma mère, Sonam Dolma, fille de nomades. Et notre famille adopta un double mode de vie. Nous cultivions notre lopin de terre entre octobre et avril, blotti au creux de la vallée dans une maison en pierre grise. Forteresse rectangulaire trapue à trois étages, ses murs étaient coiffés d'un toit en pignon, recouvert de bardeaux lestés par des pierres plates. La porte d'entrée, large et basse, donnait accès à une étable et une remise. Au fond, un escalier étroit montait à la pièce principale où se réunissait notre famille. De longues banquettes de bois recouvertes de tapis longeaient les murs, servant de banc, le jour, et de lit, la nuit. Tout autour étaient disposées des tables en bois rustique et des étagères. On y rangeait les ustensiles et les récipients, en cuivre ou en bois, utilisés pour stocker la farine, le riz, l'eau et autres denrées. Plus tard, quand le gouvernement chinois leva les interdictions de posséder des objets de culte, mes parents installèrent un autel familial au dernier étage. Ils dormaient dans le séjour et ma grand-mère occupait une chambre isolée par une tenture, suspendue aux poutres. Je partageais une grande pièce au premier étage avec mes deux frères et mes sœurs dormaient au deuxième.

J'aimais prendre soin des animaux. À tour de rôle, avec mes frères et sœurs, nous étions chargés de les emmener paître dans les vallées voisines de notre hameau. Début mai, nous montions vers les pâturages et vivions sous la tente jusqu'à l'arrivée de l'automne. Au cours de l'été nous transportions notre campement de vallée en vallée, afin que les troupeaux trouvent suffisamment d'herbe fraîche pour se nourrir.

## Voyage à flanc de yak

Fin avril, nous étions très affairés car il fallait réunir les bêtes et emballer dans de grands coffres les vêtements, les provisions, les ustensiles et différents outils dont nous aurions besoin au cours des quatre mois passés en altitude. L'excitation montait au fur et à mesure que se rapprochait la date du départ. Quand les yaks étaient enfin sellés et chargés au terme de plusieurs jours de préparatifs, le moment tant attendu arrivait. Mon père se saisissait de deux paniers profonds en bambou tressé, qui servaient à transporter à dos d'homme les épis d'orge au temps des moissons. Il les accrochait avec des lanières de cuir à la selle en bois d'un yak, de part et d'autre des flancs de l'animal. Puis il nous soulevait de terre, mon jeune frère et moi, pour nous installer chacun au fond d'un panier. Dressés sur nos petites jambes, nous assistions au départ de la caravane qui s'ébranlait au pas lent et cadencé des yaks, dans un concert de cloches et de sifflements.

Quelle n'était pas ma fierté de passer devant mes camarades de jeu qui restaient dans la vallée ! Je n'avais pas le moindre égard pour Luda, mon meilleur ami. Il me regardait partir en pleurant à chaudes larmes car il faudrait attendre plusieurs mois avant de pouvoir retourner dans la hutte que nous avions construite en lisière de bois et où nous aimions nous retirer, seuls au monde. Boubou, Nyima et Lotenpa faisaient un bout de chemin à mes côtés et je les écartais à coups de branche de saule quand ils essayaient d'introduire des ronces ou des cailloux dans mon panier. Une fois Boubou arriva même avec une grenouille dans chaque main pour m'effrayer et je poussai des cris si stridents que mon père s'en mêla et le chassa.

Ma mère, qui portait Tsomo, ma sœur cadette, en écharpe sur son dos, et ma grand-mère paternelle avançaient en tête sur de petits chevaux nerveux, suivies de trois yaks transportant notre tente, des provisions et notre équipement. Mon père, Tamdin Gombo, mon grand frère, et mon oncle veillaient derrière à la bonne progression du troupeau. Car nous emmenions dans les herbages une cinquantaine de bêtes, non seulement les nôtres mais aussi des moutons blancs et noirs, des chèvres et des *dzo*, hybrides de yaks et de vaches, que nous confiaient nos voisins. Aiguillonnés par les sifflements rythmés et les appels rauques de *Pala*, mon père, et de mon oncle, les animaux formaient une masse groupée qui progressait en bon ordre, encadrés de quatre molosses.

Je me souviens d'une comptine que Sherab Jimpa, mon petit frère, et moi chantions à tue-tête sur le chemin. Dans l'avion, je souris en me remémorant les paroles :

*Celui qui attrape le yak sauvage par les cornes,  
C'est Magchen Rampa.*  
*Celui qui saisit le tigre de sa main,  
C'est Saya Pechö.*  
*Celui qui capte l'eau au lasso,  
C'est le yaksha Zhongthog.*  
*Celui qui construit des châteaux de sable,  
C'est l'oiseau Kara Kugii.*  
*Celui qui frappe l'eau d'une épée et lui inflige des blessures  
N'est autre que l'eau elle-même.*  
*Celui qui suit les traces du faisand courant sur le rocher  
N'est autre que l'herbe.*  
*L'oiseau qui peut mettre bas,  
C'est la chauve-souris.*  
*L'animal rapace qui peut pondre des œufs,  
C'est la belette...*

Debout, face à face dans nos paniers à flanc de yak, nous interprétions à tour de rôle les paroles, chantant à tue-tête et nous accompagnant de grimaces et de gestes destinés à nous impressionner. Je réussissais parfois à effrayer Sherab Jimpa, plus jeune que moi de deux ans. Il s'effondrait alors en sanglotant – mais il aimait aussi faire semblant d'avoir peur. Car, dans ces moments-là, il se recroquevillait au fond de son panier et je devais l'en extirper. Pour y parvenir, il fallait que je m'agrippe de toutes mes forces à la selle du yak et me hisse sur son dos. J'appelais Sherab Jimpa, lui tapais la tête ou lui tirais les cheveux. Il m'arrivait de glisser et de tomber dans son panier. Si par malheur *Pala* me voyait, il me grondait et m'obligeait à descendre et à marcher avec les animaux. Jusqu'à ce que ma grand-mère, alertée par mes cris, vienne à mon secours. Elle me replongeait dans le panier, grommelant des accusations contre mon père, bourreau d'enfants qui voulait que je meure

d'épuisement ! Je tentais donc ce genre d'opération de préférence quand *Pala* était occupé par exemple à ramener des animaux qui s'écartaient du chemin. Mais je me souviens que la crainte d'être surpris rendait la manœuvre plus excitante encore.

Je ne peux oublier le visage de mon petit frère surgissant devant moi, de l'autre côté du yak. Je revois sa peau fine, ses joues potelées, ses lèvres dessinées comme par un artiste qui aurait sculpté avec ferveur la bouche d'un bouddha. Ses traits étaient si délicats, sa douceur était tellement ravissante que Sherab me paraissait descendu parmi nous depuis une terre pure de *deva*<sup>5</sup>. Je fondais devant lui, attendri. Par contraste, j'avais l'impression d'avoir été taillé à coups de serpe. Je craignais de lui faire mal et ne me comportais jamais avec lui comme avec mes camarades de jeu, des garnements de mon genre que je ne me privais pas de brutaliser dans des joutes où nous rivalisions de force. Nous prenions plaisir à ces jeux de mains qui faisaient saigner du nez et dont nous sortions couverts de bleus et d'égratignures, les vêtements déchirés. Mais avec Sherab Jimpa j'étais instinctivement rempli de prévenance. J'aurais sans hésiter donné ma vie pour le sauver.

## **Mes yeux s'ouvrent. Mon cœur s'ouvre. Mon esprit s'ouvre.**

À chaque transhumance nous empruntons le même itinéraire. Pourtant la sensation de découverte était aussi forte tous les ans et source d'exaltation intense. Chaque fois était une nouvelle fois. Notre petite caravane se dirigeait droit au nord, le long d'une piste longeant le Nyagchu. Bordée au départ de rideaux de bambous, elle serpentait ensuite à l'ombre de saules tortueux, enracinés dans des falaises en encorbellement. Puis le sentier traversait une forêt de chênes, le tronc couvert de mousses aux multiples nuances de vert contrastant avec le jaune pâle des longues guirlandes de lichen suspendues aux frondaisons. Le sol, tapissé de fougères, faisait alterner des massifs de genévrier et de rhododendrons aux branches noueuses, parsemées de fleurs à l'éclat tranchant. À notre approche, de grands faisans argentés s'envoyaient furtivement, leur queue en panache froissant les hautes herbes. Des lapins couverts d'une épaisse fourrure bouclée nous surveillaient, dressés sur leurs pattes arrière. Et les marmottes lançaient à notre passage des sifflements perçants en guise de dissuasion, les pattes croisées sur la poitrine, leurs petits yeux ronds en alerte pour protéger l'entrée de leur terrier.

J'attendais avec une certaine appréhension le moment où la piste déboucherait sur l'entrée d'un canyon aux parois quasi verticales, taillées sur un dénivelé de plusieurs centaines de mètres. Elles formaient les piliers d'une gigantesque porte béante, ouvrant sur un paysage tellement chaotique qu'il donnait l'impression de la naissance d'un monde. Les langues glaciaires de la chaîne du Poborgang poussaient devant elles d'énormes rocs, des troncs d'arbres et des éboulis de terre, venant s'abîmer dans ces gorges où s'étranglait le Nyagchu. Le courant explosait violemment, projetant des tourbillons pareils à des foudres écumants qui lacéraient les berges en granite. Le vacarme était terrorisant. Sherab Jimpa et moi nous blottissions au fond de nos paniers, sous les couvertures en peau de mouton que ma mère nous avait données pour nous protéger des averses.

Une fois laissé de côté le Nyagchu, la piste s'élevait en lacets, à commencer par un virage en épingle à cheveux. Le yak, auquel nous étions suspendus, avait le pied remarquablement sûr. Il ne

perdait jamais l'équilibre, quel que soit l'angle de la pente. De ses sabots fendus il s'accrochait au terrain rocailleux où les chevaux s'aventuraient plus difficilement. Son grognement perpétuel était momentanément couvert par les crépitements furieux du cours d'eau, qui s'estompaient au fur et à mesure de notre progression. Ils s'effaçaient quand nous parvenions aux premières pentes dépourvues de végétation. Des champs de cailloux s'étendaient à l'infini, parsemés de plaques de glace où galopaient des ânes sauvages, les *kyang*, aux flancs ambrés, le dos strié d'une raie brune de la couleur de leur crinière. On apercevait aussi des gazelles aux cornes en forme de lyre et des mouflons au pelage gris bleu, dont les énormes cornes en spirale me fascinaient. Très craintifs, à l'arrivée de notre caravane les mouflons bondissaient de rocher en rocher avant de disparaître dans ce désert minéral. Des aigles et des vautours parfois nous accompagnaient, planant quelque temps au-dessus des falaises morcelées par l'érosion.

Nous faisions notre première halte dans ces parages. Je me revois, courant avec mes frères et sœurs pour ramasser des brindilles et allumer un feu sur lequel ma mère plaçait une bouilloire à thé. Puis nous allions cueillir des fraises et des baies acidulées qui faisaient notre régal, mélangées à de la *tsampa* mouillée d'un brouet d'orties. Jusqu'au soir chacun s'activait car il fallait s'occuper des bêtes et chercher le lieu le plus approprié pour passer la nuit, abrités par nos sacs et les selles de yaks empilés.

Nous repartions le lendemain dès l'aube pour arriver avant le soir à de grands espaces s'étirant à perte de vue. Ces paysages ont déposé en moi une sensation durable d'illimité. Trente années ont passé et, en plongeant dans mes souvenirs, je revis la même expérience. Déchaînement d'immensité. Mes yeux s'ouvrent. Mon cœur s'ouvre. Mon esprit s'ouvre. Au-delà du champ de vision et du mental, dans une réceptivité exacerbée du corps et de la conscience, je revis cette fusion avec la grande vie naturelle. Une détente profonde accompagne ce ressenti qui a laissé en moi l'empreinte d'une terre et d'un ciel intacts, d'un jour neuf au goût incomparable de première fois.

Arrivés à ces confins où le ciel paraît si proche, Sherab et moi n'avions qu'une hâte, nous extraire des paniers. Nous en sortions en glissant par-dessus bord avec le même empressement que nous avions mis à y entrer. La prairie se déroulait sous nos pieds. Douce, fraîche, souple comme la peau d'un océan d'herbes jeunes au parfum d'innocence. Non profanée, vierge des tentatives d'emprise et d'appropriation qui la laissent exsangue, elle prodiguait ses trésors de plantes médicinales et de fleurs communes, asters, primevères, saxifrages, gentianes, pavots, lotus cotonneux et bien d'autres dont je ne connais pas les noms. Sous le soleil couchant, les pentes des montagnes environnantes se teintaient d'ocre doré et de rouge indien. Sous leurs cimes embrasées, elles étaient striées de vallées que drapaient des ombres aux mille reflets bleutés.

Le paysage nous communiquait une énergie débordante. Tard dans la nuit, mon frère et moi courions à perdre haleine, sans but, rompus de joie. Enlacés, nous enchaînions des roulades qui nous donnaient le vertige. Et c'est en titubant que nous rentrions sous la tente familiale. Nous nous endormions couchés l'un contre l'autre, ivres d'une liberté aux dimensions du ciel. Aujourd'hui encore, je chéris les souvenirs de nos transhumances. Et je nous revois unis, tels des jumeaux à flanc de yak, traversant des paysages d'une beauté recueillie qui n'est plus.

## Générosité de la vie

Le voyage durait à peine un jour et demi mais se répétait plusieurs fois à la belle saison, afin d'offrir de nouvelles étendues d'herbe fraîche aux animaux. Chaque déplacement s'apparentait à la même odyssée vers un monde nouveau. La distance parcourue, à vol d'oiseau, n'excédait pourtant pas une trentaine de kilomètres. Mais tous les instants étaient riches de sensations multiples et extraordinaires, dans un corps à corps avec la puissance de la montagne et la force endurante du yak. Son souffle, sa chaleur, ses grommellements accompagnant sa longue rumination et les mouvements maîtrisés de ses muscles me communiquaient l'essence d'une vitalité créatrice qui me dépassait. De part et d'autre de son énorme tête dont les os ont la réputation d'être solides comme le roc, j'aimais observer ses cornes arquées. Elles paraissaient porter le ciel en offrande aux esprits de la montagne. Et je vouais à cet animal une immense gratitude.

Sans lui, comment aurions-nous survécu ? Il ne se contentait pas de nous véhiculer ni de porter plusieurs jours durant des charges de plusieurs centaines de kilos. Il nous donnait aussi sa chair en nourriture, le lait des femelles, les *dri*, duquel nous tirions le beurre, le fromage et les yaourts. Ma mère tissait sa laine et, avec les poils de sa longue toison, elle confectionnait des tissus, des tapis et des cordes. Dans son cuir mon père taillait nos bottes, nos ceintures et des lanières. La peau servait à fabriquer la tente qui nous abritait. Découpé en longues bandelettes, le cuir brut était cousu autour des boyaux que nous remplissions ensuite de sable mouillé et dont ma mère bouchait les deux extrémités. Exposé au gel, la nuit, et au soleil, le jour, il devenait dur comme de la pierre. Il n'y avait plus alors qu'à ouvrir et vider le sable pour obtenir des tubes, légers et résistants, qui servaient de piquets pour les tentes. Nous récupérions même la bouse, excellent combustible.

Ces animaux m'ont enseigné le don de soi, la confiance, le dévouement, la patience, la résistance. Nous possédions peu et le nomadisme n'incite pas à accumuler. Nos biens devaient tenir dans les trois coffres que nous transportions entre notre vallée et les hauts plateaux. Mais la générosité de la vie était manifeste en toute chose.

J'ai souffert de la faim et du froid certains jours d'hiver. Pourtant, quand je pense à mon enfance, elle ne m'évoque aucune sensation de pauvreté. Au contraire. Aujourd'hui, ces conditions de vie, dans leur dénuement même, me parlent d'un âge d'or où nous entretenions un lien affectif avec la terre mère. J'ai connu cette époque où la nature, tout en prodiguant à nos corps la nourriture nécessaire, communiquait aussi à nos esprits une confiance illimitée. Elle nous ancrait dans une énergie d'abondance et de renouvellement. Démunis sans éprouver ni manque ni frustration, nous étions riches de chaque journée, comblés de la beauté inépuisable des êtres et du monde.

## Puissent tous les êtres sensibles connaître le bonheur et les causes du bonheur !

Nos familles n'avaient pas encore été sédentarisées de force. Elles le seront trente ans plus tard, au début des années 2000, dans des habitations sans âme en béton armé, pour organiser l'exploitation systématique des gisements souterrains, regorgeant de minéraux et de terres rares. Regroupés dans des enclos avec leurs troupeaux, les nomades subiront le prélèvement annuel d'un certain nombre de yaks déterminé et imposé par décret, selon des quotas gouvernementaux. Dans la société de consommation

que les Chinois ont généralisée au Tibet du XXI<sup>e</sup> siècle, les animaux et aussi la terre deviendront des marchandises. On les réduira à leur valeur d'échange dans une course au profit où il s'agit de produire et de gagner toujours plus. À une époque où l'on sait tant de choses, on n'a pas réalisé que les richesses minières contribuent à la vitalité du sol et nourrissent la végétation. Elles sont comme les tissus et les fluides présents dans le corps. En exploitant le sous-sol à outrance, on affaiblit la terre. Sur les champs miniers dévastés, il repousse une herbe rare et de mauvaise qualité. Nos anciens savaient cela intuitivement.

J'ai eu la chance de grandir dans un monde où l'on célébrait le don de la vie, dans une communion des hommes et de la nature. Depuis, la pollution des éléments s'est étendue à la terre nourricière, à l'eau des fleuves et des océans, à l'air que nous respirons. Cela sur les cinq continents. Il en résulte un sentiment de profonde insécurité. Grande est la difficulté de trouver la paix intérieure, quand on a perdu l'ancre instinctif dans l'unité du vivant.

J'ai grandi avec une sensation de vitalité, à la fois centrée en moi et ouverte. C'était une énergie partant de mon esprit vers l'infini et me revenant sous forme d'une vibration d'amour universel. En y repensant, je me dis que, sur le Toit du monde de mon enfance, la notion de limites n'existait pas. J'étais intensément relié au cosmos. Physiquement uni à tous les êtres, ainsi que l'expriment nos prières venues du fond des âges, où nous formulons ces souhaits pour le bien de tous les vivants :

*Puissent tous les êtres sensibles connaître le bonheur et les causes du bonheur !*

*Puissent tous les êtres sensibles être délivrés de la souffrance et des causes de la souffrance !*

*Puissent tous les êtres sensibles ne jamais être séparés de la joie suprême qui est au-delà de la peine !*

*Puissent tous les êtres sensibles demeurer dans l'équanimité, libres de partialité, d'attachement et de haine !*

## Le Toit du monde se dérobe sous mes pieds

Ces souvenirs des hauts plateaux, je me les repasserai quasiment tous les jours en prison. Ils auront le pouvoir de me délivrer de la sensation oppressante de l'enfermement. Comme si l'infini avec lequel j'avais fusionné, enfant, coulait dans mes veines d'adulte. L'administration pénitentiaire chinoise m'imposait arbitrairement une privation drastique de mouvements, en me jetant dans une cellule de béton où je ne pouvais ni me tenir debout ni m'allonger. Mais personne ne pouvait interdire à mon esprit de s'échapper au sein de l'incommensurable.

Depuis que l'avion a décollé, les horizons que j'aperçois par le hublot sont sans bornes. Quelques écharpes de nuages découpent dans l'azur une étendue vaste et en mouvement. Mais je remarque, lors de ce premier voyage aérien, qu'il manque à ces sensations visuelles une dimension essentielle. Le vécu du corps en est absent. Je vois, mais avec mes yeux seulement. Je reste séparé du ciel et des nuages, objets de ma vision. Alors qu'enfant j'étais le ciel. J'étais les nuages. J'étais la montagne et j'étais la prairie. Je voyais de tout mon corps. Je vivais physiquement une immersion dans l'immensité de la vie.

Nous avons dépassé Kachgar et finissons de survoler les mille sentiers de neige creusés dans les hauteurs granitiques des monts célestes du Pamir. Rattachés au Tibet par la cordillère du Kunlun, ils forment les contreforts occidentaux de l'Himalaya, le long de la route de la soie qui traverse Samarcande, porte de l'Asie centrale. Ces noms de lieux que nous venons de laisser derrière nous, je

ne les connais pas encore. Je les apprendrai quelques années plus tard. Sur le moment, je comprends seulement que le Toit du monde se termine. À ce stade du vol, je le vois par le hublot se dérober sous mes pieds. Les sommets et les pentes escarpées le cèdent à l'uniformité des plaines de Turquie, baignées des eaux lisses de la Méditerranée. Je m'éloigne de tout ce que j'ai aimé. Je quitte tout ce que j'ai connu. Je ne peux m'empêcher de me demander quand je reverrai les cimes élevées et les neiges éternelles de l'Himalaya. Le Tibet que je retrouverai plus tard risque d'être méconnaissable. Une tristesse m'envahit à l'idée de laisser derrière moi un monde défunt.

Le souvenir de mon jeune frère, Sherab Jimpa, me revient. Je l'aimais tant mais je l'ai perdu en 1998. La nuit précédent sa mort, je l'ai vu en rêve. Comme je m'approchais de lui, soudain un rayon de lumière divisa son corps verticalement, en deux parties égales. Blanche à droite, noire à gauche. Les deux moitiés se décollèrent brusquement et tombèrent au sol. Je me réveillai en sursaut, hanté par un mauvais pressentiment.

Je me trouvais alors à Dartsendo, au monastère de Ngachu, où je guidais un rituel du Bouddha de médecine. Toute la journée je priais pour mon frère. Le soir, à peine avais-je terminé qu'un moine m'appela. Mon père demandait que je lui téléphone en urgence. Je ne discernais que trop bien la raison de cet appel. La nouvelle terrible tomba. Mon frère avait été renversé par un camion à l'entrée de Lithang. Quand, pour me ménager, mon père tenta de me faire croire qu'il était encore en vie, je sus que ce n'était pas vrai. Sherab Jimpa avait quitté son corps et pris le chemin des vies futures. À l'âge de 27 ans.

Cela se passait en 1998. À cette époque la route était très mauvaise de Dartsendo à Lithang. Le voyage dura plus de dix heures et je me souviens qu'en arrivant à la maison familiale j'entendis le coucou. On dit qu'il est de mauvais augure de l'entendre chanter, pour la première fois de la saison, au tomber du jour. Cet oiseau, que j'affectionne tant, sonnait la fin de bien des joies partagées, de la complicité et de l'immense affection qui m'avaient lié depuis toujours à mon frère cadet. Il était devenu moine lui aussi, inspiré par mon exemple. C'était un excellent pratiquant qui avait la capacité de mémoriser les textes très longs de nos pratiques quotidiennes. Il connaissait aussi intuitivement les plantes médicinales et participait à des cueillettes de simples avec les *amchis*<sup>6</sup> de la région. Il était aimé de tous pour les services multiples qu'il rendait à notre communauté. Car il savait faire tant de choses sans les avoir jamais apprises ! On l'appelait pour soigner des animaux malades, dépanner une voiture, réparer l'électricité, installer la télévision. Il aimait rendre service et avait très largement participé à la reconstruction du monastère de Lithang.

À mon arrivée, une foule recueillie se pressait devant la maison familiale. Son corps était allongé sous une tente dressée dans le jardin. Il était habillé de sa robe de moine et recouvert de *katha*, les écharpes de félicité en soie blanche. Sur l'autel, près de sa tête, brûlaient des lampes à beurre et des bâtons d'encens. Ma mère avait aussi disposé sa nourriture et sa boisson favorites, offrandes renouvelées quotidiennement pendant les quarante-neuf jours qui suivent le décès.

## La claire lumière de la mort

Cinq moines avaient déjà commencé la lecture du *Bardo Thödöl*, le « Livre de la libération par

l'écoute dans l'entre-deux-vies<sup>7</sup> », qui guide l'esprit du défunt à travers les états de conscience de l'après-vie. Comme j'entrais, les religieux psalmodiaient le début du texte, décrivant le moment du trépas.

Cette première étape de séparation entre l'esprit et le corps est marquée par différentes perceptions. D'abord une lumière blanche comme le point du jour, puis des lueurs crépusculaires et enfin une totale obscurité. Ce dernier état de conscience est celui de la mort physique, lorsque cesse la respiration extérieure. Il est immédiatement suivi de l'apparition d'une clarté étincelante. Les méditants qui s'y sont préparés se recueillent dans la contemplation de cette lumière resplendissante qu'ils peuvent prolonger plusieurs jours durant. C'est la méditation de la claire lumière de la mort que les personnes ordinaires n'entrevoient que l'instant d'un claquement de doigts. Le pratiquant qui reconnaît ce rayonnement fondamental, essence de la sagesse éveillée, a appris à en soutenir l'intensité. En se fondant dans cette lumière, il sera libéré du cycle des renaissances. Les autres, qui n'ont pas aiguisé leur vision intérieure, ne parviennent pas à immerger leur courant de conscience dans la clarté de la mort. Ils sont alors contraints d'errer quarante-neuf jours dans l'état intermédiaire entre la vie et la mort, qu'on appelle le *bardo*.

Afin d'apaiser l'esprit de Sherab Jimpa et pour lui rappeler l'importance de soutenir la vision de la claire lumière primordiale, les moines lui lisent le début du *Bardo Thödöl* :

*As-tu reçu l'enseignement du sage gourou initié au mystère du bardo ? Si tu l'as reçu, rappelle-le à ta mémoire et ne t'en laisse pas distraire par d'autres pensées. Conserve fermement ton esprit lucide. Si tu souffres, ne t'absorbe pas dans la sensation de la souffrance. Si tu éprouves un reposant engourdissement d'esprit, si tu te sens t'enfoncer dans une calme obscurité, un apaisant oubli, ne t'y abandonne pas. Demeure alerte !*

*Les consciences qui ont été connues comme étant celles de Sherab Jimpa sont en train de se disperser. Retiens-les unies par la force du mental. Tes consciences se séparent de ton corps et vont entrer dans le bardo. Fais appel à ton énergie pour les voir franchir le seuil en pleine connaissance. La clarté fulgurante de la lumière sans couleur et vide va, plus rapidement que l'éclair, t'apparaître et t'envelopper. Que l'effroi ne te fasse point reculer et perdre conscience ! Plonge-toi dans cette lumière ! Rejetant toute croyance en un ego, tout attachement à ton illusoire personnalité, dissois ton non-être dans l'être et sois libéré !*

*Peu nombreux sont ceux qui, n'ayant pas été capables d'atteindre la libération au cours de leur vie, l'atteignent à ce moment si fugitif qu'on peut le dire sans durée. Les autres, sous l'effet de l'effroi ressenti comme un choc mortel, perdent connaissance<sup>8</sup>.*

J'ai trop d'attachement pour Sherab Jimpa. Or, comme il vient à peine de décéder, son esprit est encore proche. Il se croit toujours vivant et continue de percevoir sa famille et son environnement avec la sensation d'en faire partie. Mon chagrin risque de le déstabiliser à un moment où il a besoin de toute sa vigilance pour se libérer du *bardo*. Je quitte la pièce et m'effondre. J'ai depuis appris à contrôler mes émotions mais à l'époque je suis terrassé par la douleur du deuil. Ce n'est qu'une fois le choc passé que je participe aux prières de crémation, trois jours plus tard.

Ensuite, jour et nuit, je fabrique des *tsa-tsa* avec d'autres moines. Nous incorporons les cendres de Sherab Jimpa dans ces figurines votives en argile, à l'effigie des Bouddhas. Confectionner des *tsa-tsa* est source d'un mérite incommensurable que nous dédions à mon frère. On remplit ensuite un camion de ces statues miniatures et on en fait l'offrande au lac voisin « de la vache sacrée », le Dzogen Tso, pour apaiser, protéger et bénir les esprits de l'eau.

Alors que je me remémore ces moments poignants, nous entrons dans une zone de turbulences. Mon regard est attiré par une formation de nuages. Étrangement l'un d'eux a la forme d'un cheval que le vent pousse vers une masse de nuées, évoquant les dômes jumeaux de deux montagnes. Comment ne pas me rappeler à cet instant le rêve merveilleux que je fis en me réveillant, le quarante-neuvième jour suivant la mort de mon frère ?

Je chevauchais plein ciel un magnifique pur-sang d'un blanc immaculé. Ma monture avait la légèreté d'une plume et je me sentais moi-même très aérien. Je gravis à la vitesse de l'éclair la pente d'une montagne et, arrivé au sommet, une deuxième cime très proche surgit devant moi. Debout sur cette crête, Sherab Jimpa me faisait face. Son visage, profilé sur l'azur, rayonnait comme un soleil levant. J'aiguillonnai mon cheval qui fendit l'espace et approchai du sommet où mon frère me sourit, joyeux de me revoir. Le cœur battant, je tendis la main et, au moment de toucher son épaule, il s'effaça tel un arc-en-ciel dans la couronne de neiges éternnelles.

Ma monture s'effondra. Elle se transforma en une rivière de larmes, donnant à entendre de longs sanglots qui me réveillèrent... Je trouvais une consolation dans ce rêve. Le cheval céleste, les montagnes neigeuses et le visage de mon frère, illuminé d'un éclat surnaturel, indiquaient qu'il avait repris corps dans un royaume supérieur d'existence.

Aujourd'hui, alors que je vogue vers l'Amérique, je retrouve Sherab Jimpa dans l'aspect du ciel. Les nuages à la forme singulière, spontanément apparus, sont l'indice que le lien entre nous perdure. Par-delà l'espace, par-delà le temps. Dans l'écheveau immatériel des liens que la causalité karmique tisse autour de nos existences. J'interprète aussi le rêve, qui précéda sa mort, comme le signe qu'il a sacrifié sa vie pour moi. La part d'ombre de son corps a neutralisé un obstacle dont il m'a protégé. Quelque temps après, lorsque je fus arrêté, mon incarcération ne dura pas plus de trois mois et je réussis à m'évader. Sans lui peut-être aurais-je langui des années durant dans les geôles chinoises. Ou peut-être serais-je mort d'épuisement, soumis aux mauvais traitements et aux travaux forcés qui éreintent le corps et l'esprit. Sherab Jimpa m'a sauvé la vie. Nous sommes inséparables depuis des temps sans commencement.

1. Massif de l'Himalaya oriental, le plus élevé de l'Inde, vénéré des populations de la région de Darjeeling et du Sikkim.

2. Le Dharma est l'enseignement du Bouddha.

3. Le Salouen ou en tibétain Ngulchu, le Mékong ou Dachu, le fleuve Bleu ou Yangzi en chinois et Drichu en tibétain, le Nyagchu en tibétain ou Yalong en chinois.

4. Traduction française du mot mongol Dalaï-lama.

5. Les *deva* ou dieux appartiennent à un royaume d'existence supérieure. Ils jouissent d'une grande beauté et de conditions de vie aisées.

6. Médecins traditionnels tibétains.

7. Traduit plus simplement en Occident comme le *Livre des morts tibétains*.

8. Alexandra David-Néel, *Immortalité et réincarnation : doctrines et pratiques, Chine, Tibet, Inde*, Plon, 1961, p. 55.



## 2

# Yak en haillons

## Je demande pardon à Pala

Dans une dizaine d'heures, je me poserai à New York et je suis saisi d'un accès de nostalgie. Je sais que ce vol marque une fracture dans ma vie. Le vent du karma dirige ma destinée à l'ouest, vers l'inconnu. Alors que l'orientation de mon existence change radicalement, mon cœur déborde de gratitude pour mes proches et les maîtres spirituels qui m'ont transmis le meilleur d'eux-mêmes. Du garnement que j'étais ils ont fait un pratiquant assidu, un méditant entraîné, rompu aux yogas de l'énergie interne et à la contemplation.

Je demande pardon à *Pala*. M'élever n'a pas été tâche facile. J'ai été un garçon rusé, expert en manipulations. Très tôt je suis devenu le roi à la maison car j'avais compris comment utiliser l'affection débordante de ma grand-mère paternelle et le respect filial que lui vouait mon père. *Momola*<sup>9</sup> avait énormément souffert de l'invasion chinoise. Son mari, mon grand-père, et deux de ses fils avaient été tués dans les combats à main nue que les Khampas livrèrent contre les soldats de l'Armée populaire de libération, équipés de mitrailleuses. Un troisième fils périt sous la torture en détention et deux filles moururent de faim à l'époque du Grand Bond en avant, lorsque les bureaucrates de Pékin imposèrent aux paysans tibétains de remplacer la culture de l'orge par celle du blé d'hiver. Les plants, prospères dans les basses terres, n'étaient pas adaptés à l'altitude. Ils gelèrent et la récolte fut perdue. Des familles entières furent décimées. Plus tard, sous la Révolution culturelle, ma grand-mère ne put échapper aux séances de rééducation, les sinistres *thamzing*. Soumise à la vindicte de la population artificiellement attisée par les cadres locaux du Parti, elle subit avec dignité de cruelles humiliations. Mon père tentait par tous les moyens de lui faire oublier ce passé douloureux et lui vouait un amour sans bornes.

Les épreuves de la vie avaient forgé le caractère hargneux de *Momola*. Elle passait parfois

plusieurs journées de suite à grommeler. *Amala*, ma mère, était la cible de toutes ses critiques et, sans se plaindre, acceptait des reproches odieux. Cela m'attristait profondément, je ressentais douloureusement l'injustice faite à ma mère. Par tous les moyens j'essayais de détourner la fureur de *Momola*. J'y parvenais parfois, la soirée familiale était calme. Et alors que j'avais tout oublié, brusquement, le lendemain matin, j'étais réveillé par les mêmes imprécations que la veille au soir. Ces accès de colère pouvaient durer plusieurs jours et mes frères et sœurs en faisaient aussi les frais. Non seulement j'étais épargné mais, en plus, je bénéficiais de faveurs spéciales. À une époque où nous avions faim, ma grand-mère me réservait en cachette des boulettes de *tsampa*. Elle me régalaient de bonbons et, en y pensant, je me demande comment elle arrivait à s'en procurer aussi souvent. Mais surtout *Momola* empêchait mon père de me donner les corrections que j'avais méritées.

J'aimais m'amuser aux dépens d'autrui. Pour cela je m'étais associé avec quatre autres chenapans et nous ne savions quelles farces inventer. Avec Lotenpa, de quatre ans mon aîné, Boubou, Nyima et Luda, du même âge que moi, nous allions nous poster sur des escarpements longeant la piste au fond de la vallée. Notre jeu consistait à pousser des pierres pour stopper la circulation sur cette unique voie de passage, très fréquentée. Il ne manquait pas de rochers de toute taille alentour et, quand nous avions bloqué un accès, nous courions à perdre haleine fermer l'autre. De sorte que les passants, pris au piège, ne pouvaient plus ni avancer ni reculer. Ils comprenaient bien sûr que ces pierres n'étaient pas tombées toutes seules et, malgré nos stratagèmes, certains nous entendaient rire et crier, ou nous voyaient courir d'une cachette à l'autre. *Pala* était régulièrement averti de mes frasques par des voisins qui m'avaient reconnu. C'était un homme bienveillant et placide mais, dans ces moments-là, il entrait dans une colère terrible et me rouait de coups.

Je sentais venir la correction et tentais d'y parer en alertant *Momola*. Je courais dans sa direction et, si mon père me rattrapait, je m'époumonais en espérant qu'elle entende vite mes hurlements. Car elle volait à mon secours, brandissant le long manche en bois de la baratte à beurre. Et elle se mettait à en frapper *Pala* de toutes ses forces. Je la voyais débouler, prenant systématiquement mon père de dos et par surprise. Bien sûr, je ne le prévenais pas et il était obligé de céder, au risque de se faire assommer. De sorte que j'étais le fautif, mais c'est lui qui recevait les pires coups et des réprimandes à n'en pas finir. Je me sauvais sans demander mon reste.

Si, par malheur, mon père esquissait à mon encontre un geste menaçant pour signifier que je ne perdais rien pour attendre, il ne réussissait qu'à exciter encore plus l'ire de ma grand-mère. Défiant *Pala* d'un regard furieux, elle m'entraînait dans sa chambre. Et c'était toujours le même rituel immuable. *Momola* rassemblait ses deux ou trois *chupa*<sup>10</sup> d'été et d'hiver, une couverture et quelques effets. Elle emballait le tout dans un grand châle et, son baluchon sur l'épaule, me prenait par la main. Au bas de l'escalier, *Pala* la suppliait de ne pas partir. Ma grand-mère affirmait qu'il était un monstre et qu'elle s'en allait pour me protéger. Il ne devait pas s'attendre à ce qu'elle rentre de sitôt. Mon père tentait de se justifier et lui demandait de rester. Je trouvais l'échange d'arguments bien trop long et, sans aucune pitié pour mon père, tirais *Momola* par la main : « Tu vois, disait-elle immanquablement à son fils, tu le traites tellement mal qu'il ne supporte plus de rester dans ta maison. Tu es un père indigne ! Je n'accepte plus d'habiter chez toi, ne serait-ce qu'une seconde ! »

Nous avancions vers la porte et, triomphant, je m'apprêtai à franchir le seuil. Mais *Pala* se

précipitait pour nous fermer le passage. Ma grand-mère lui faisait promettre qu'il ne lèverait plus jamais la main sur moi. Elle assurait que les voisins qui s'étaient plaints étaient médisants, j'étais le meilleur des enfants et les châtiments de mon père étaient cruels. Je jubilais à ces paroles et, quand ma grand-mère se calmait, je montais m'enfermer dans sa chambre où elle dénichait pour moi quelque gâterie.

## On m'appelle le « yak en haillons »

L'amour débordant de *Momola* me conférait une quasi-impunité. J'en abusais. Je me dis aujourd'hui que mon père a eu un mérite incroyable de vouloir m'inculquer des principes. Je lui suis reconnaissant des fessées retentissantes qu'il réussit à me donner, profitant des absences de *Momola*. Que serais-je devenu si son autorité ne m'avait fait prendre conscience des limites à ne pas franchir et des conséquences de mes actes ? J'aurais pu malencontreusement blesser des passants, en précipitant inconsidérément des blocs de pierre sur la route. Et, à 12 ans, la première fois que Lotenpa m'a fait fumer des cigarettes qui m'ont rendu malade, nous avons laissé le troupeau sans surveillance. Il y a eu de graves conséquences. Plusieurs moutons et des chèvres ont été saignés par une meute de dholes. Ces chiens sauvages à la robe fauve, qui ressemblent à s'y méprendre à des loups, sont très craintifs. Si nous avions été vigilants, nous les aurions fait fuir sans difficulté.

Ce jour-là, ma grand-mère n'a rien pu faire. Aitsela, notre voisine, qui avait perdu deux chèvres par notre faute, souleva les villageois en colère contre nous. Ils ne crurent pas un mot de nos mensonges et nous fûmes discrédités devant tout le monde. *Pala* me punit en m'obligeant à travailler aux champs et il me suivit en cachette. Un jour il me surprit en train de rouler dans du papier journal chinois des feuilles de tabac que Lotenpa portait dans une corne de yak accrochée à sa ceinture. Mon père me battit avec une telle rage que, pendant quelques jours, je ne pus plus m'asseoir. J'eus beau jurer effrontément à *Momola* que je préparais des cigarettes seulement pour Lotenpa et que j'étais innocent, mon père ne leva pas ses sanctions. Je lui en sais infiniment gré.

Je suis aussi profondément reconnaissant à *Amala*. Je l'ai vue essuyer des larmes car elle n'était pas dupe de mes incartades. Autant mentir à mon père ne me posait aucun problème, autant j'avais besoin de lui ouvrir mon cœur. Quand j'avais mauvaise conscience, je venais lui avouer mes bêtises et elle m'aidait à réparer ce qui pouvait l'être, sans rien dire à *Pala*. Un jour je dus confesser que j'avais collé les paupières de ma jeune sœur, Tsomo, avec de la sève de pin, alors qu'elle s'était endormie près de notre troupeau. J'avais paniqué parce que nous nous trouvions en haut d'un chemin accidenté et que, folle de peur en se réveillant car elle ne pouvait plus ouvrir les yeux, elle était partie en courant, complètement désorientée. Je l'avais rattrapée de justesse au bord du précipice. Ma mère lui lava les paupières avec de l'eau chaude et du beurre, mais à la fin elle avait perdu plusieurs cils et ses yeux restèrent gonflés quelques jours.

Les voisins me surnommaient *Yak Shelruk*, « yak en haillons ». À force de me battre avec les autres et de crapahuter sur les rochers, mes vêtements, à peine reprisés, se déchiraient à nouveau. J'étais dépenaillé comme le yak qui a échappé au pasteur et s'en est retourné à la vie sauvage. Sa toison pend en franges inégales le long du corps. Pour raccommoder mes vêtements en lambeaux, c'est tard

la nuit que ma mère veillait, reprisant avec ingéniosité mes pantalons et mes *chupa*. Je revois son visage aux traits doux, usés par le labeur. Ses cheveux, tressés en nattes minces et longues, lui tombaient sur les épaules comme un filet soyeux, retenu sur le côté par des broches chatoyantes. Ses yeux effilés brillaient à la lueur tremblante des lampes à beurre, tandis qu'elle se piquait les doigts jusqu'au sang avec de grosses aiguilles en os qu'elle enfonçait à travers l'épaisseur râche du tissu. Elle ne s'est jamais plainte du travail supplémentaire que je lui donnais. Avec patience, avec amour, elle s'ingénierait à réparer mes tenues tout en murmurant des mantras.

J'avais une énergie débridée. J'ai su très tôt que j'étais différent des autres, même si je ne comprenais pas pourquoi. Intuitivement, je réalisais, sans pouvoir en parler autour de moi, que j'avais un destin différent. Je portais en secret la certitude qu'un jour la vie m'entraînerait au loin. Loin de notre vallée, loin de ma famille. Je ne pouvais pas imaginer que ce serait sur un autre continent, à des milliers de kilomètres du Toit du monde. Mais j'ai eu très jeune la révélation d'une dimension immatérielle et invisible dont mes proches n'avaient pas conscience.

## Sous la protection du faucon

Printemps 1971. J'ai 4 ans et demi. Avec la montée des premières sèves de l'année, dès avant l'aube, la vallée résonne de vitalité. J'entends fuser les appels du coucou, les cris enjoués des fauvettes, des mésanges, des grives, le chant des alouettes et le babil rieur des pies. Un couple de serins à front d'or niche parmi les genévriers accrochés au versant rocailleux surplombant notre ferme. Alors que j'aide ma grand-mère à ranger la cuisine, leurs trilles frémissants retentissent soudain. *Tiyu, tiyu, tiyu...* Leur chant domine tous les autres, vibrant de joie. Une joie à l'état pur. Je m'immobilise à leur écoute. Ma grand-mère a posé l'énorme chaudron de cuivre qu'elle s'emploie à faire briller. Elle m'observe avec bienveillance : « L'oiseau merveilleux t'appelle, mon garçon. Suis-le ! »

Je m'échappe, tout joyeux de la liberté qui m'est donnée. À mon approche, l'un des serins au bec court et épais, le plumage tacheté de jaune, s'envole vers la forêt de cèdres. Il continue de chanter et me précède tandis que je monte le sentier pentu, guidé par ses vocalises. Je traverse un escarpement, grimpe sur un à-plat rocheux, reprends mon souffle. Bruit furtif. Battement d'ailes. Silence. Le serin s'est tu.

Je l'appelle, imitant son sifflement, et m'aventure dans sa direction. Pas de réponse. Alentour le soir tombe très vite. Impossible de retrouver mon chemin. Une falaise me barre la route et je me recroqueville, apeuré. Le froid me transperce. C'est alors que, dans la lumière crépusculaire, un faucon se profile sur la voûte transparente du ciel. Le rapace fend l'air dans ma direction. Arrivé à mon niveau, il décrit plusieurs cercles au-dessus de ma tête et se pose en haut de la falaise. Je colle mon dos contre la paroi. La peur a totalement disparu. Une chaleur douce m'envahit. Et un sentiment de paix indicible.

Pourtant la nuit est menaçante. Le vent se lève. Le ciel ne tarde pas à se zébrer d'éclairs suivis par intermittence de nombreuses salves de coups de tonnerre. Au-dessus de moi la roche crisse. Griffant la falaise, le faucon se rapproche du bord. Parvenu à l'extrémité, il froisse l'air et déploie largement

ses ailes protectrices. L'orage s'abat. C'est une pluie diluvienne. Mais aucune goutte ne me touche. L'oiseau veille. Je m'endors, baigné de son aura.

Je suis réveillé par les rayons du soleil sur mon visage. Je lève aussitôt la tête. Le faucon n'est plus là. Pourtant je ressens encore sa protection. Il est présent à l'intérieur de moi, dans le ciel de mon esprit. Soudain la voix de mon oncle est suivie d'un bruit de pas : « Yeshi ! Yeshi ! Yeshi Dorjé ! » Puis ma grand-mère et mon père m'appellent à leur tour. Je voudrais leur répondre. Je me redresse, fais un effort. Ma voix est blanche. J'ai beau ouvrir la bouche, je n'arrive à émettre aucun son. Je reste immobile, plaqué contre la falaise. Figé dans un état de silence. Quand ma grand-mère surgit devant moi, elle reste d'abord interdite quelques instants avant de pousser un cri aigu de soulagement, alertant mes parents et les voisins partis à ma recherche.

L'orage a été très violent cette nuit, ils se sont inquiétés. Dans le face-à-face de ce matin, leur surprise est égale à la mienne. En ce qui me concerne, je suis muré dans un mutisme qu'ils mettent sur le compte de l'émotion. Mon père ne me gronde pas, tout à la joie de me retrouver sain et sauf. Ma mère n'en revient pas de constater que mes vêtements et mes cheveux sont parfaitement secs, alors qu'autour de moi la terre, les rochers et les branches d'arbre sont trempés. Je ne dis pas un mot de cette nuit surnaturelle sous la garde du faucon. Une nuit où le temps s'est arrêté.

## **Moi, le yogi qui possède toutes les richesses possibles...**

Cette nuit-là, je me suis reconnecté à mes vies antérieures. Mais je le comprendrai bien plus tard. Lorsque le secret de ma présente incarnation m'aura été révélé. Ce que je sais désormais, c'est appeler sur moi la protection des oiseaux. Il arrivait par exemple que des animaux manquent le soir, au moment de ramener le troupeau. Dans quelle direction aller les chercher ? Le paysage était démesuré, je n'avais pas de piste. Dans ces moments-là, je rentrai en moi-même et « j'arrêtai le temps ». J'entendais par cette expression un état particulier où je ne décodais plus les signaux du monde extérieur, absorbé dans la dimension de mon être intérieur. Cet état de recueillement, je l'appellerais aujourd'hui *shamata*, le « calme mental » que l'on suscite par la méditation.

Quand, enfant, j'avais réussi à faire naître en moi cette énergie de paix primordiale, à l'horizon je voyais soudain poindre un faucon ou quelque autre rapace. Je les reconnaissais à leur noble envergure et leur parfaite maîtrise du vol plané qui me communiquaient une totale confiance. Ils se dirigeaient vers moi sans effort apparent, de manière souple et glissante, les ailes bien à plat, à l'horizontale, leur extrémité légèrement tombante. L'oiseau fonçait vers moi, comme aimanté. Arrivé à ma hauteur, il tournoyait au-dessus de ma tête et partait à tire-d'aile dans une direction donnée. Je le suivais et invariablement retrouvais l'animal perdu.

Quatorze ans plus tard, en 1985, lorsque je traverserais l'Himalaya pour passer en Inde, je devrais mon salut aux oiseaux, faucons, aigles, milans et autres vautours. Je les suivrais, même contre l'avis de nos guides, des sherpas népalais qui voulaient parfois nous engager dans des directions diamétralement opposées. Et la suite des événements montra que les oiseaux m'avaient indiqué le chemin juste.

Depuis ce jour de 1971, j'ai toujours écouté le chant des oiseaux et me suis déterminé en fonction

de leurs messages. Mais pour les entendre, je devais d'abord faire en moi un vaste silence. Un silence qui, paradoxalement, n'était pas la simple absence de son. Puisque le chant des oiseaux ne rompait pas ce silence. Très jeune, j'ai perçu que ce silence qui baignait mon esprit le dépassait. Il représentait l'espace de conscience sous-jacent aux apparences manifestant le monde des phénomènes en perpétuel changement.

Quand on descend à ce niveau de recueillement, le calme intérieur contient l'essence de tout ce qui vit, dans le monde et au-delà du monde, en nous et hors de nous. Et la parole de mes maîtres entrera en résonance avec ce vécu d'expérience, lorsque je les entendrai dire que les déités peuvent prendre la forme d'oiseaux miraculeux pour se manifester aux yogis. Comme le chante Milarépa :

*Moi, le yogi qui possède toutes les richesses possibles,  
Où que je réside, je suis heureux.  
Avec la voix tendre du coucou, si triste en son essence,  
J'ai involontairement versé des larmes.  
Avec le chant varié de l'alouette, si doux à l'oreille,  
Sans effort je me suis installé dans le plaisir de l'écoute.  
Tous les cris des corbeaux ou des corneilles  
Sont bienfaisants et amicaux pour le yogi.*

9. Grand-mère en tibétain.

10. Robe chasuble tibétaine traditionnelle.



# 3

## Nuit de douleur au Tibet

### Aussi longtemps que l'espace durera

L'avion s'est posé à Amman pendant une brève escale et j'ai décollé pour New York sans changer d'appareil. Il fait nuit dans la cabine. Je m'enroule dans la couverture et pose la tête sur un oreiller, contre la paroi froide du hublot. Treize heures de vol me séparent de New York. Treize heures à voguer plein ciel en direction de l'ouest. Il me revient en mémoire un signe remarquable, manifesté lors de la crémation de ma précédente incarnation, le septième Phakyab Rinpoche.

Il quitta son corps en 1960, à une époque où la fureur iconoclaste des maoïstes avait déjà détruit la plupart des lieux de culte au Tibet oriental. Notre vallée était coupée du monde mais elle ne fut pas pour autant épargnée de ce vandalisme aveugle. Les Phakyab Rinpoche sont traditionnellement des *gondak*, détenteurs du trône des monastères d'Ashi et de Lithang. Ces lamaseries qui abritèrent autrefois des milliers de moines furent démolies selon les directives du parti communiste, consciencieusement exécutées par des fonctionnaires locaux qui s'arrangeaient pour en tirer quelques bénéfices matériels. Ils monnayaient par exemple les poutres des charpentes séculaires des édifices comme bois de construction des casernes ou des bâtiments de l'administration chinoise. Les statues de déités furent tout d'abord descellées. Puis des équipes spécialisées retirèrent les pierres précieuses dont les moines les avaient rituellement remplies avec des reliques, des rouleaux de mantras finement calligraphiés à l'encre d'or et de la poudre d'encens. Les diamants, les turquoises, les perles, les lapis-lazulis et les diverses parures couvrant le corps furent ensuite prélevés à l'aide de pinces et de tenailles. Le visage aveuglé, le corps profané, les objets étaient pour finir triés en fonction des différents métaux. Dans des caisses séparées on entassait les artefacts en or, argent, cuivre ou bronze. Puis des colonnes de camions militaires, chargés des trésors désacralisés du Toit du monde, les emmenaient *via* Dartsendo vers les fonderies de la république populaire de Chine.

Dans ce contexte, mon prédecesseur, que pourchassait la Police armée du peuple, se retira à l'abri de grottes inaccessibles du massif de Gompo Nchen. Tous ses objets rituels, ses livres et ses vêtements furent profanés et ensuite détruits. Il poursuivit ses méditations en solitaire comme Milarépa dans sa grotte, sans rien posséder d'autre que les trésors de sa sagesse et de son amour inconditionnel pour toutes les existences.

Sa sœur, bien que soumise à d'atroces tortures, ne révéla jamais l'endroit où il se cachait. Soupçonnée de le ravitailler, elle fut emprisonnée pour qu'il meure de faim. Les communistes chinois considéraient les lamas comme des parasites vivant aux dépens du travail des autres. Ils représentaient une disgrâce dans la société moderne et les affamer était faire preuve de patriotisme. C'était sans compter sur la résilience de ces grands maîtres, formés aux retraites de *chu-len*, le jeûne rituel.

*Chu-len*, en tibétain, signifie littéralement « extraire l'essence » et c'est le nom donné à des pilules qui accompagnent les premiers jours de privation de nourriture. Il s'agit de concentrés de pollen et de pétales de fleurs, additionnés d'or, d'argent, de cuivre, de mercure détoxifié, de terres sacrées et de reliques, chargés de l'énergie conférée par la récitation de millions de mantras et de prières lors de leur fabrication. Vingt et un jours durant, le méditant en avale d'abord trois le matin, à midi et le soir, puis un seul dans les jours qui suivent. Jusqu'à ce que la pratique s'approfondisse et devienne purement contemplative.

L'entraînement du yogi lui permet d'irradier de son cœur des rayons arc-en-ciel chargés d'amour et de compassion dans toutes les directions de l'univers. Cette lumière immatérielle magnétise la vibration essentielle des éléments, terre, eau, feu, air et espace, concentrant les énergies parfaites des êtres éveillés, des planètes et des esprits de la nature ainsi que les qualités merveilleuses des êtres vivants et l'intelligence du monde. Pareille à une rivière scintillante aux cinq couleurs, le pratiquant visualise la lumière coulant dans son système nerveux subtil. Ce pur nectar de sagesse a le pouvoir de sustenter le corps, emplissant le méditant d'une sensation de félicité et établissant son esprit dans une grande clarté. Au début de la pratique, le support que représente l'énergie concentrée dans les pilules est nécessaire. Mais les yogis aguerris peuvent ensuite s'en passer, car ils absorbent directement l'énergie des éléments par le cœur.

Dans les premiers temps de l'occupation du Tibet, les autorités chinoises accueillirent favorablement la nouvelle que les lamas subsistaient uniquement par le jeûne rituel. C'était cohérent avec leur doctrine puisque de cette façon ils ne profitaient pas du travail des autres. Mais ils ont ensuite interdit cette pratique, la qualifiant de « disgrâce pour la nation ». Posséder des pilules pour le *chu-len* devint « un crime subtilement contre-révolutionnaire ». On n'en trouva plus et leur fabrication devint impossible. Comme ma lignée remonte au grand saint et yogi Padampa Sangyé, qui avait reçu la pratique de *chu-len* directement de la déité Vajrayogini, le septième Phakyab Rinpoche fut capable de survivre sans nourriture et en se cachant au creux des montagnes.

Après avoir échappé pendant près de quatre ans à des raids de la police chinoise, il déclara un jour que sa connaissance des pratiques de longévité lui aurait permis de vivre une centaine d'années. Mais il considérait qu'étant donné la terreur qui sévissait alors au Tibet oriental il était pour son entourage une cause de harcèlement et de brutalités policières insupportables. Il était donc préférable

qu'il quitte son corps prématurément et il demanda instamment à ses proches et à ses disciples d'arrêter la récitation des prières de longue vie à son intention. Une semaine plus tard, il partit vers les terres pures. Sa sœur découvrit son corps rigidifié, en posture de méditation dans sa grotte. Elle organisa secrètement sa crémation. Les personnes présentes rapportèrent que le vent avait tout d'abord entraîné la fumée vers l'est, puis l'avait poussée à l'ouest. Ces signes sont toujours recueillis méthodiquement car ils sont des indications que donne l'esprit du lama sur les directions dans lesquelles rechercher sa prochaine réincarnation. Or je suis né, précisément, à l'est du lieu de crémation de mon prédécesseur et le karma, aujourd'hui, m'emporte vers l'Occident.

Traditionnellement, on appelle les « lamas » des Rinpoche. Rinpoche signifie « précieux » car ce qui les rend précieux est le processus de leur renaissance. Ils ne sont pas nés comme les êtres ordinaires que presse une soif inextinguible d'exister, produite par un désir de satisfaction égoïste. Les lamas authentiques ont atteint un niveau de conscience qui leur permettrait de s'établir dans les paradis des êtres éveillés où l'on n'éprouve aucune souffrance. C'est volontairement et consciemment qu'ils reprennent un corps pour le bien de tous les êtres et qu'ils leur transmettent les enseignements délivrant de la souffrance et des causes de la souffrance.

Tel est le sens de la prière du saint indien Shantideva du VIII<sup>e</sup> siècle, que le quatorzième Dalaï-lama récita à Oslo lorsqu'il reçut le prix Nobel de la paix, en 1989, et ensuite, à Washington, devant le Congrès des États-Unis, en mars 2014 :

*Aussi longtemps que l'espace durera,  
Aussi longtemps que les êtres demeureront,  
Puissé-je moi aussi demeurer  
Afin de soulager les souffrances du monde.*

## Cette Terre, ointe de parfums, jonchée de fleurs

Des turbulences agitent l'avion. Je sais aujourd'hui que l'air est un mélange de gaz transparent, invisible mais dense, et que les lois physiques l'utilisent pour appuyer la trajectoire du vol à travers ciel. Mais, à l'époque, j'ai la sensation désagréable de flotter sur le vide et je m'interroge sur ce moyen de transport différent de ceux qui me sont familiers, la voiture ou le bateau progressant sur des éléments tangibles comme la terre ou l'eau. Je n'ai pas de réponse alors à mes questions car j'ignore tout de la portance de l'air qui, contrairement aux apparences, est un élément consistant.

Les secousses se font plus violentes. À plusieurs reprises l'eau gicle de mon gobelet. Des enfants crient, la tension est palpable. Instinctivement j'égrène mon *mala*<sup>11</sup>. J'invoque Tara verte, ma protectrice. Le calme revient peu à peu et dans l'espace nocturne, à travers le hublot, j'admire la voûte céleste enluminée de tant d'étoiles. Dans la décennie qui précédéa l'invasion de mon pays, bien des sages du Toit du monde, parvenus aux confins de la sagesse, avaient eu cette même vision au cours de leurs méditations. Ils avaient vu le soleil s'obscurcir tandis qu'une nuit noire, une nuit de douleur tombait comme une chape sur le Tibet. Mais, au même moment, une multitude d'astres se levaient sur Terre, illuminant toute la surface du globe. Ils en avaient conclu que l'enseignement du Bouddha serait éclipsé au Tibet dans un futur proche. Mais il ne disparaîtrait pas pour autant de la mémoire des hommes et, le jour venu, éclairerait le monde entier.

En 2003 ces visions me paraissent prophétiques. Le Tibet religieux est mort mais l'esprit du Tibet inspire l'humanité. Le 17 mars 1959, quand le quatorzième Dalaï-lama dut fuir le Pays des neiges, il ne put emporter dans son périple par-delà les cols himalayens aucune richesse de son palais, le Potala. Mais il avait en lui le joyau de sa compassion et les trésors de la sagesse immémoriale du Toit du monde. Mao lança des avions de chasse à sa poursuite avec ordre de l'abattre dans les champs de neige himalayens. En vain. Et lorsqu'il apprit l'arrivée du pontife en Inde le 30 mars suivant, le chef de l'Armée populaire de libération entra dans une grande fureur. Il déclara que les Chinois avaient gagné la guerre mais perdu le Tibet. Le Tibet s'était enfui avec le Dalaï-lama qui, depuis l'exil, ne cesse de faire rayonner son âme à travers le monde.

Je me suis endormi sur ces pensées et, à mon réveil, l'aube est enveloppée de nuages. Des brumes éparses recouvrent les rives du continent nord-américain. C'est donc au soleil levant et dans l'éclat d'un jour nouveau que l'Occident se matérialise pour la première fois sous mes yeux. Ces heures de vol, sur le point de s'achever, sont une transition vers l'inconnu. J'en suis conscient et j'essaie d'imaginer le futur. Mais je n'arrive pas à me projeter dans l'avenir. C'est une page blanche qui s'ouvre devant moi.

De l'Amérique, que sais-je au juste ? Ma représentation du monde n'est pas physique. Elle est d'ordre symbolique, exprimée dans la prière d'offrandes que je récite tous les jours :

*Cette Terre, ointe de parfums, jonchée de fleurs,  
Ornée des quatre continents, du mont Meru, du soleil et de la lune,  
Je la visualise comme un champ de Bouddhas et l'offre.  
Sans le moindre regret, j'offre les objets de mon attachement, mon aversion et mon ignorance.  
Les ayant acceptés par la grâce de votre compassion, veuillez me bénir par la libération spontanée des trois poisons.  
Je vous envoie ce mandala de joyaux, ô Maître précieux !  
Puissent tous les êtres jouir de cette Terre pure !*

## Rencontre fortuite de touristes américains au Tibet

Cette représentation idéalisée de la Terre est tel un hologramme dans le ciel de la vacuité. « Univers » se dit *jig-ten* en tibétain, ce qui signifie littéralement « support du vivant périssable ». Il se compose d'un réceptacle, « support » de la vie des êtres dont l'existence est « périssable », car soumise à la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort. Il ne s'y trouve bien sûr ni l'Amérique ni le Tibet, ni non plus l'Inde ou la Chine. Les quatre continents évoqués sont les terres émergées lors du barattement de l'océan cosmique autour de l'axe du monde, le mont Meru. Les êtres humains vivent au sud, sur l'île continent du Jambudvipa. Leur royaume d'existence, bénit par les êtres éveillés, est de couleur bleue et il a pour emblème le jambosier, arbre miraculeux qui accomplit les souhaits et dont les fruits tombent en pluie. Les habitants de cette Terre bienheureuse vivent cent ans. Une telle vision élaborée dans la cosmologie de l'*Abhidharma*<sup>12</sup> entend faire naître dans l'esprit du pratiquant une énergie de sagesse. Sa vérité se situe dans la dimension spirituelle d'un univers interne, sans rapport avec celui que l'on photographie depuis l'espace. Ce n'est pas avec ces connaissances qu'on envoie des fusées sur la Lune, des satellites en orbite ou des avions autour du globe. Il faut pour cela avoir développé les sciences externes du monde matériel, comme la physique, l'astrophysique ou la géophysique. Je suis conscient des limites de mes connaissances et ressens

alors un décalage que j'éprouve encore souvent aujourd'hui.

Pour permettre l'adaptation des moines à la civilisation contemporaine, dans les universités monastiques de l'Inde du Sud, le Dalaï-lama a programmé une formation aux disciplines scientifiques. Mais je n'ai pas pu en bénéficier. De sorte que l'Amérique, *Ari* en tibétain, où je vais atterrir incessamment ce 27 avril 2003, je serais incapable de la situer sur une carte. En fait, je n'ai jamais vu de mappemonde. Dans la pochette de mon siège, il y a un magazine avec des planisphères. Je m'y intéresse un moment mais abandonne assez vite car je suis incapable de déchiffrer les lettres romaines et d'interpréter quoi que ce soit.

La première fois que j'ai rencontré des Américains, j'avais 10 ans. Deux géants barbus parcouraient, à pied et sac au dos, notre vallée. Les Occidentaux ne s'y aventuraient guère car elle était difficilement accessible, loin des routes et donc de la civilisation. J'avais appelé à grands cris mes amis, Luda, Boubou et Lotenpa : « *Inji ! Inji ! Inji !* » Ce mot tibétain, qui signifie « Anglais », est le seul que je connaissais pour désigner les étrangers. Nous étions en train de jouer avec deux chevreaux, tout juste nés, et nous nous sommes interrompus pour fixer avec curiosité ces deux personnages inhabituels. Ils ne nous auraient pas moins impressionnés s'ils étaient venus d'un autre royaume d'existence. Les deux hommes souriants nous expliquèrent dans un tibétain approximatif qu'ils étaient des *Arimi*, des Américains. Nous étions interdits, incapables de proférer une parole en retour, et nous les avons suivis des yeux jusqu'à ce qu'ils s'enfoncent dans le paysage. Lotenpa s'enhardit jusqu'à leur crier : « *Tashi Delek*<sup>13</sup> ! » Le plus grand, très mince, se retourna, lui tendant un paquet de chewing-gums, à fort goût mentholé. Luda recracha très vite ce bonbon bizarre, inusable, qui dure encore quand il n'a plus aucun goût. Je gardai le mien longtemps, le prêtai à Sherab Jimpa et le collais le soir sous mon lit. Le geste de l'un des deux hommes nous avait fascinés, quand il avait baissé puis remonté sa fermeture éclair pour prendre les chewing-gums dans une poche intérieure de sa veste. Nous ne portions que des vêtements croisés et des ceintures en cuir ou en tissu. Je racontai cette rencontre plus tard, le soir, à ma mère, incrédule. Et j'affirmai avoir vu un *Arimi* dont le vêtement était tenu par un serpent vif-argent. Tel fut mon premier contact avec la civilisation américaine.

Le deuxième se produisit quelques années plus tard. J'avais alors 16 ans et étais devenu moine. Parti en pèlerinage à Lhassa, je rencontrais plusieurs *Arimi*. Je m'enhardis à leur sourire, j'aurais bien aimé leur parler, mais ils ne connaissaient pas le tibétain. À cette époque je nourrissais en secret le désir de partir étudier en Inde la philosophie et la méditation dans les prestigieux monastères reconstitués en terre d'exil, au pays de la naissance du Bouddha. L'idée me traversa qu'une fois devenu un érudit et un grand pratiquant, je pourrais aller enseigner le bouddhisme dans des pays lointains comme les États-Unis. Mais cela ressemblait à un rêve. À supposer qu'il se réalise, ce ne serait pas avant bien longtemps.

## Quand les oiseaux de fer voleront

Ce jour est arrivé, vingt ans plus tard. Je songe avec émotion au Dalaï-lama qui m'a lui-même engagé à aller enseigner dans des centres de Dharma américains. Son *private office* à Dharamsala a

financé mon billet d'avion et Khamtrul Rinpoche, un de mes maîtres Dzogchen, m'a fait inviter par ses étudiants de l'Institut d'études bouddhistes de Kansas City. Je repasse dans mon esprit et répète, quasiment comme un mantra, Kansas City. Ces mots, je peine à les prononcer. Je préfère d'ailleurs très nettement dire « Kamsas Siddhi » en faisant volontairement résonner ce nom de lieu lointain et inconnu avec celui, familier, de ma naissance, le Kham. Et je déforme *city* en *siddhi*, le pouvoir spirituel miraculeux de voler dans les airs, traverser les rochers, marcher sur les eaux ou sur le feu, des dons que développe le yogi au terme d'ascèses assidues. Tout ce que je sais alors de ma destination se limite à deux mots que je prononce très mal et suis dans l'incapacité d'écrire ou de déchiffrer. Je ne connais en effet que l'alphabet tibétain et un peu l'hindi. Quant à mon propre nom, je ne sais pas l'écrire non plus à l'occidentale.

À y repenser, je souris de ma confiance. Dans mon esprit il n'y a pas de place pour le doute. Naïveté ? Candeur ? Je dirais plutôt que j'avais développé une acceptation inconditionnelle des événements de la vie – ou, en termes bouddhistes, de ce qu'on appelle le karma. Le 26 avril 2003, j'ai ainsi pris l'avion à Delhi pour une destination inconnue et je ne me suis pas demandé une seule seconde comment j'allais survivre sans parler un mot d'anglais et sans argent. Ma fortune se monte à 1 200 roupies indiennes, l'équivalent d'une trentaine de dollars. Je n'ai pas de valise, seulement un sac cabine avec mes vêtements de moine, de menues affaires de toilette et mes livres de prières.

Je garde serré contre moi la pochette qui contient la lettre d'invitation de l'Institut d'études bouddhistes de Kansas City, la lettre de recommandation du *private office* du Dalaï-lama et le document officiel attestant de ma reconnaissance en tant que huitième Phakyab Rinpoche. Il est signé du Dalaï-lama et authentifié par le sceau aux lions des neiges du gouvernement tibétain en exil. Aujourd'hui je ferais des photocopies de ces papiers qui sont mon sésame dans l'inconnu. Mais à l'époque je n'y ai pas même songé. J'ai soigneusement rangé les originaux, en tibétain et en traduction anglaise, dans une enveloppe en papier végétal. Elle se trouve glissée dans un étui en brocart chamarré, avec mon passeport de réfugié tibétain en Inde. Frappé des lions d'Ashoka, il est flambant neuf, de couleur jaune vif. Sur un bout de papier, j'ai noté le numéro de téléphone de Thinley, qui doit m'accueillir quelques jours à New York, avant que je reprenne l'avion pour Kansas City.

Mon vol vers l'Amérique du Nord est emblématique du destin des lamas tibétains. Depuis bientôt un demi-siècle que notre pays est occupé, les plus grands maîtres ont fui dans le sillage du Dalaï-lama. Ils savaient que leur foi ne survivrait pas sur le Toit du monde et ils se sont exilés en Inde, pays de naissance du Bouddha. Il était alors crucial de préserver les lignées de grands yogis et de pratiquants réincarnés, seuls aptes à assurer la transmission authentique et ininterrompue des enseignements. Dans le Tibet traditionnel, on comptait plus de quatre mille incarnations. Mais depuis 1959 aucune nouvelle intronisation n'a été autorisée dans la région autonome du Tibet.

Dès les débuts de son exil, dans les années 1960, le Dalaï-lama a favorisé le transfert du Dharma vers l'Occident. Il a mis en place à Dharamsala un programme d'enseignements destiné aux Occidentaux qui s'intéressaient au bouddhisme, afin qu'ils deviennent les premiers traducteurs et passeurs de connaissances restées longtemps inviolables, au secret des monastères. En 1979, une fois levés les obstacles de l'administration indienne pour l'obtention de visas, *Kundun*<sup>14</sup> s'envola pour

les États-Unis. Comme lui, comme le Karmapa et les hiérarques des quatre écoles du bouddhisme tibétain, comme tant d'autres avant moi, je prends à mon tour les routes du ciel vers le Pays de l'homme rouge. Ainsi s'accomplit la prophétie :

*Quand les oiseaux de fer voleront,  
Quand les chevaux de fer galoperont sur des roues,  
Le Dharma sera chassé du Tibet.  
Les Tibétains se répandront comme des fourmis sur la surface de la Terre  
Et le Dharma parviendra au Pays de l'homme rouge.*

## Le Kaliyuga, âge des résidus

Dans nos Écritures, comme le *Soutra de la Descente à Lanka* ou *Le Clair Miroir des prophéties*, on peut lire ces paroles du Bouddha en pèlerinage au mont Kailash : « Celui qui est aujourd’hui mon disciple, le moine Parfum-de-lotus, sera dans le futur au Tibet, dans le Pays des visages rouges, le moine nommé Lobsang Dragpa<sup>15</sup>. »

Historiquement, avant leur conversion au bouddhisme, les Tibétains étaient appelés les « barbares au visage rouge ». Il est vrai que la raréfaction de l’oxygène sur les hauts plateaux fait affluer le sang et monter aux joues une couleur vermillon, marque de santé et de beauté. C’est d’ailleurs une coutume, parmi les femmes du Toit du monde, de raviver leur teint en se frottant les pommettes avec du sang de chèvre.

Curieusement, la prophétie du Bouddha s’est réalisée deux fois. Au temps du Bouddha le peuple des visages rouges désigne les Tibétains et concerne la migration du Dharma vers le Pays des neiges après les invasions musulmanes de l’Inde qui, au XI<sup>e</sup> siècle, détruisirent les grandes universités monastiques de la vallée du Gange. Et les prédictions de Padmasambhava, datant du VIII<sup>e</sup> siècle, se sont de nouveau vérifiées, à notre époque des avions, les « oiseaux de fer », et des voitures, les « chevaux roulants ». Aujourd’hui les Visages rouges sont les Américains. Notre exil forcé a introduit de nouveau le Dharma au Pays de l’homme rouge, aux États-Unis cette fois-ci.

Ces prémonitions s’inscrivent dans la description générale des signes avant-coureurs du Kaliguga. En l’« âge noir » de la lie des temps dont nous sommes contemporains, les esprits sont corrompus par la puissance des aromates sacrés, substances exprimant la corruption des forces spirituelles. Le sexe et l’argent sont les deux grandes obsessions de notre époque décadente qu’en tibétain on appelle *nyidu*, « âge des résidus ». La dégradation de l’énergie éveillée dans l’esprit des êtres les entraîne en effet à rechercher et valoriser les « résidus », autrement dit tout ce que les générations précédentes ont estimé indigne et sans valeur. Le matérialisme, qui rebute les sages des temps anciens, est prisé au point de passer pour la doctrine de référence dans le monde contemporain et l’unique vérité. Il en résulte une perte de sens entraînant les « cinq dégénérescences » décrites dans les Écritures. Dégénérescence de la vie qui devient plus courte ; de l’époque, marquée par le déclin des éléments et de la nourriture provoqué par la pollution ; des émotions, s’exprimant de plus en plus violemment ; de la vue, car la philosophie s’égare dans l’erreur, et enfin de l’expérience, avec l’apparition de maladies nouvelles et incurables.

Padmasambhava avait prévenu. Lorsque viendrait cet âge décadent, le Potala ne serait plus la

demeure des seigneurs du Lotus blanc, les Dalaï-lamas qui sont l'incarnation de la compassion éveillée dans le monde humain. Un chef de guerre, le visage marqué d'une verrue (ce sera Mao Tsé-toung), écrasera alors le Pays des neiges sous sa férule dans le sang et les larmes.

Nous pensons cependant au Tibet que, tout comme le soleil n'est pas visible après le crépuscule mais réapparaît au matin, la nuit de douleur prendra fin au Pays des neiges. Dans la joie d'un jour nouveau, Kundun se manifestera sur sa terre natale et leur pays sera rendu aux Tibétains. Au faîte de nos maisons, il y a traditionnellement une lucarne de toit. Il suffit d'être patient et le soleil redevient visible. Nous attendons le retour du soleil de nos cœurs ! Pour l'instant, nous souffrons car le Dalaï-lama demeure au loin, exilé de l'autre côté de la barrière himalayenne. En ces temps obscurs et de grandes souffrances, les États-Unis sont devenus une terre d'accueil pour des milliers de Tibétains.

Je m'apprête donc, comme tant d'autres avant moi, à atterrir au Pays des hommes rouges. L'entrée dans l'espace aérien new-yorkais est chahutée par des turbulences. Nous traversons une zone de cisaillement des vents. Les ailes de l'appareil tanguent de plusieurs mètres alors que Manhattan se profile à l'horizon. Je crois rêver devant ce paysage de gratte-ciel qui me semble fragile, irréel. Des langues de terre plates dessinent les pointes multiples d'une lagune étoilée sur Jamaica Bay, tandis que le vent souffle en rafales. C'est la fin de mon voyage au long cours durant lequel j'ai survolé une moitié de la planète. Pendant la vingtaine d'heures de ce trajet, je suis resté très intérieurisé, absorbé dans mes pensées. Je n'ai quasiment rien bu ni mangé et me suis peut-être levé une fois seulement pendant le vol Amman-New York. La sensation qui a dominé est celle d'un grand calme durant ce laps de temps où j'ai vu la terre et le ciel, comme jamais auparavant. Une chose est sûre, je n'anticipe pas le désastre imminent.

Comment saurais-je alors que je souffre d'une maladie grave ?

Que je suis aux portes de la mort ?

11. Chapelet bouddhiste à 108 grains.

12. Traité qui décrit et analyse le monde selon l'enseignement du Bouddha.

13. « Bons souhaits », formule bienveillante de salutation équivalant à « Bonjour ».

14. Kundun, l'un des noms du Dalaï-lama en tibétain, signifiant « présence ».

15. Cité dans *Djé Tsongkhapa* de Françoise Wang, éditions Détchène Eusèbe Ling, Paris, 2000.



D  
—

# SURVIVRE

*Pas de gué ni de pont sur le fleuve de la naissance,  
la maladie, la vieillesse et la mort.  
Avez-vous préparé votre barque ?*

Padampa Sangyé



# 1

## La clinique des survivants de la torture

### Mon arrivée à l'aéroport JFK de New York

Le Boeing une fois posé sur la piste de l'aéroport John Fitzgerald Kennedy, je détache la boucle de ma ceinture. Enfin ! Le voyage est arrivé à son terme. J'attends mon tour pour me lever, mais, à l'instant où je me redresse, une douleur fulgurante me traverse la cheville droite. Poser le pied par terre est un supplice. Par signes je tente de faire comprendre à un steward que j'ai besoin d'aide pour récupérer mes affaires dans le compartiment à bagages. Je ne sais pas ce qu'il décide mais il descend aimablement mon sac en tissu, alourdi par mes livres de prières, des *pecha*, aux feuillets tenus par des planchettes de bois sculpté et enveloppés de brocarts. Je suis le dernier passager à sortir de l'appareil, après avoir progressé lentement et péniblement entre les rangées de sièges.

Arrivé à bon port à New York, je n'ai plus qu'une jambe pour me porter. Je titube, prends sur moi pour surmonter la douleur à travers des halls spacieux que prolongent des couloirs interminables. Est-ce ma robe de moine insolite ? Ma démarche mal assurée ou les rictus de souffrance que je ne peux contrôler ? Des voyageurs pressés ralentissent un court instant et me dévisagent avec insistance. Quelques-uns me sourient gentiment, je perçois de la sympathie, mais sans doute suis-je trop étrange, trop différent. Personne ne m'adresse la parole. Quant à moi, je suis bien trop désemparé par la crampe qui me tenaille, comme si on me broyait la jambe, et gêné de l'attention que je suscite. J'ai repéré une famille d'Indiens qui étaient assis dans une rangée voisine de l'avion. Ils avancent à petits pas, tenant par la main de jeunes enfants. Je m'efforce de ne pas les perdre de vue et les suis jusqu'aux contrôles de police. Devant l'officier de sécurité, je m'efforce de ne rien manifester, par crainte d'être interdit d'entrée sur le territoire américain.

C'est une fois arrivé dans le hall du terminal que je commence à mesurer l'impréparation de mon

voyage. Dans cet aéroport immense j'ai un avant-goût des États-Unis, pays à l'échelle d'un continent. Je ne possède pas les clefs de cet espace, agencé selon une logique qui ne correspond à rien de ce qui m'est familier. Il ne manque pas de panneaux, d'icônes, de flèches et de tableaux avec des couleurs spécifiques. Je comprends qu'ils constituent une signalétique dont la logique m'impressionne. La puissance d'organisation des lieux est poussée jusque dans les moindres détails. Chaque aménagement répond à une exigence remarquable de fonctionnalité. Même si je ne suis pas capable d'en décoder le sens, je perçois une formidable intelligence à l'œuvre derrière ce dispositif d'accueil. Tout semble avoir été anticipé, calculé, normé. Tout sauf le lama tibétain que je suis, boitant, incapable de dire un mot d'anglais et cherchant son chemin. Je suis une aberration vivante dans ce système. Je souris intérieurement de l'incongruité de ma présence à l'aéroport JFK... au point d'en oublier presque ma douleur.

Sous mes yeux médusés, une foule immense circule avec fluidité. Ils sont sans doute des dizaines de milliers à transiter ici tous les jours, avec assurance et rapidité, se repérant avec une aisance qui m'impressionne. Je sais aujourd'hui que cet aéroport accueille quotidiennement une moyenne de cent mille passagers. Le 27 avril 2003, mon premier dimanche aux États-Unis, je m'arrête pour contempler ces voyageurs d'un nouveau monde. Ils paraissent évoluer comme les personnages d'un film. Curieuse sensation d'être spectateur dans ma propre vie ! J'ai atterri dans une réalité qui m'est à ce point étrangère qu'elle me semble extérieure, comme projetée sur un écran ! Décalé, désorienté, j'en perdrais le sens de ma propre réalité, si ma douleur ne me rappelait violemment à l'ordre. Et, en ces premiers instants sur le sol américain, ma conscience d'exister est circonscrite à mon pied droit qui ne peut plus me porter !

Plongé dans un leurre qui ressemble à un rêve éveillé, j'entends soudain parler chinois. C'est une voix de femme aiguë et impérieuse, tranchant sur les annonces monocordes que diffusent sans discontinuer les haut-parleurs. Elle donne rendez-vous à son interlocuteur d'un ton qui n'admet pas la contradiction. Circonstance providentielle ! Quelqu'un en ces lieux parle une langue qui m'est familière. Je me place devant elle et l'interpelle. Elle m'interroge du regard et d'un seul coup d'œil comprend qui je suis. Un lama tibétain, venant chercher asile aux États-Unis parce qu'il a immensément souffert de l'occupation de son pays par la république populaire de Chine. Elle mesure aussi l'étendue de ma solitude, de ma détresse. Elle a envie de me venir en aide. J'ai seulement quelques roupies en poche et je ne sais comment appeler l'ami qui doit venir me chercher à JFK. Elle esquisse un sourire, accepte de me prêter son téléphone portable et compose le numéro pour moi, non sans préciser que je ne dois pas parler trop longtemps parce que ça coûte cher.

Soulagement, Thinley Lekshe décroche. Il attendait mon appel. Je lui explique ma situation. Incapable de poser le pied par terre, j'ai besoin qu'il vienne me chercher avec du renfort pour m'aider à marcher. Grâce à cette Chinoise inconnue, je suis capable de lui indiquer où me retrouver. Sa bienveillance vient compenser l'improvisation de mon arrivée à New York. Je pense toujours avec reconnaissance à elle et à mes frères et sœurs chinois qui souffrent, autant que les Tibétains, de la violation des droits humains par le régime de Pékin. Je repère une banquette confortable où j'attends plus d'une heure l'arrivée de Thinley. Mais je ne vois pas passer le temps, fasciné par la foule étrangère que j'observe.

Il ne nous faudra pas moins de quatre heures pour arriver chez Thinley dans Brooklyn, après plusieurs changements de train et de métro. Nous n'avons pas les moyens de payer un taxi et je m'appuie sur Thinley, accompagné de deux amis, Anjam et Atsok. Thinley est longiligne et maigre, Anjam, court et trapu. Tous deux me soutiennent tant bien que mal par les épaules tandis qu'Atsok porte mon sac. Le plus dur est de monter et descendre les volées de marches qui font suite à de longs couloirs dans les souterrains du métro. Chaque pas est une victoire de la volonté. Le froid en cette fin d'avril est glacial. Il tombe des flocons de neige épais et je découvre avec étonnement le sel répandu sur les trottoirs et la chaussée. Je frissonne sous mes vêtements adaptés aux 40 degrés de la saison chaude en Inde. Les oreilles me bourdonnent de douleur. Je dois m'arrêter plusieurs fois, au bord du malaise.

Thinley habite un studio de dix-sept mètres carrés où il accueille onze réfugiés. Ses compagnons d'infortune sont arrivés à New York récemment. Sans son aide ils seraient à la rue. Je n'ai pas besoin de donner d'explication. Tous, en me voyant, comprennent d'emblée la difficulté de ce que je vis. À leur arrivée en terre d'exil, ils ont eux aussi connu la solitude absolue et le choc d'une terre étrangère. Je dois, en plus, faire face à une défaillance physique pénible et invalidante. Leur solidarité, leur bienveillance, muette mais sincère, me vont droit au cœur. Et comme j'apprécie de pouvoir m'exprimer dans ma langue ! C'est un peu du Tibet que je retrouve auprès d'eux.

Des couvertures et des coussins sont empilés contre le mur de la porte d'entrée et on m'installe sur un canapé étroit, seul élément de mobilier dans ce studio. Thinley et Atsok me prêtent un oreiller pour surélever ma jambe droite qui a énormément gonflé. Nous partageons un repas simple, à base de *tsampa*. Ces hommes sont peu bavards, comme s'ils réservaient leur énergie pour affronter les multiples défis du quotidien. J'ai le sentiment que mon arrivée dramatique remue des souvenirs, de la nostalgie et la souffrance de la séparation d'avec leur famille, laissée au loin. Thinley et Lobsang sont originaires de Lithang comme moi. Ils me posent quelques questions sur des connaissances que nous avons en commun. Puis, après un bref échange, silencieusement, avec des gestes calculés dans cette surface réduite, ils déplient leurs couvertures au sol. Il est onze heures du soir, la plupart tombent très vite dans le sommeil.

Je me suis écroulé de fatigue mais ne réussis pas pour autant à m'endormir. Même allongé, même immobile, un état de douleur diffuse comprime ma cheville droite. Certains ronflent. Près de moi un homme jeune, d'une vingtaine d'années, rêve à haute voix. Il pousse des cris de frayeur. Vraisemblablement un ancien prisonnier politique qui a connu les prisons et les camps d'internement chinois. Ces cauchemars reviennent bien longtemps après la fin de l'incarcération. On est durablement hanté par la mémoire des atrocités subies, des traitements dégradants et humiliants. Le désastre de la dignité humaine bafouée est tellement ignoble, tellement douloureux qu'on manque de mots pour en parler.

Je suis réveillé en sursaut par une sonnerie. Il est 4 h 30, Tsultrim et Kalsang se préparent dans l'obscurité. Les uns et les autres se sont installés au plus près de la porte d'entrée, compte tenu de leur heure de départ. Les premiers à quitter le studio ont trois heures de transport pour rejoindre la société qui les emploie à nettoyer les vitres des gratte-ciel. Dans les deux heures qui suivent, les lever matinaux s'enchaînent. À 7 heures, les lieux se sont vidés. Thinley, dernier à partir pour le

chantier où il travaille comme maoeuvre, m'a laissé du pain, un bol de *tsampa* et une Thermos de thé. Ma jambe n'a pas dégonflé et me lance par saccades d'accès violents. J'ai tant de mal à poser le pied droit par terre que je préfère ramper à genoux pour traverser les quelques mètres me séparant de l'évier, contigu à la salle de bains.

Je veux cependant être optimiste et penser que ça ne durera pas. Depuis trois ans déjà, je souffre de douleurs chroniques à la cheville droite. Celle-ci, plus violente que d'habitude, arrive très malencontreusement à un moment où j'ai besoin de mobiliser toutes mes forces. Mais pourquoi ne passerait-elle pas comme les précédentes ? C'est juste une question de jours et d'un peu de patience. D'ici la fin de la semaine, tout sera terminé et, plus tard, je consulterai des médecins américains dès mon arrivée à Kansas City. Ils sauront diagnostiquer ce qui ne va pas et m'aider à guérir.

À l'époque j'ai déjà connu plusieurs épreuves. La pauvreté, la faim, la maladie, les coups, la manipulation mentale et la torture en prison. J'ai frôlé la mort à de nombreuses reprises, notamment en traversant l'Himalaya à pied, sans équipement. Ces circonstances traumatisantes m'ont mis chaque fois à la limite de la résistance physique et psychique. Grâce à la culture tibétaine qui intègre la causalité karmique, j'ai réussi à assumer même l'inacceptable, comme la barbarie de ma détention et des tortures subies. Ne m'étant jamais fourvoyé dans les méandres psychiques de la victimisation qui déplace sur autrui la culpabilité, les difficultés de la vie ont renforcé ma résilience. À 37 ans, j'ai connu l'adversité et développé un état mental de non-peur. Telle est du moins ma conviction. Et c'est fort de cet optimisme que je passe mes premières journées à New York.

## Dans le studio de Thinley à Brooklyn

Cette fois serait-elle différente des autres ?

La douleur ne cède pas. Thinley m'a donné quelques comprimés anti-inflammatoires et antalgiques qu'un dentiste lui avait prescrits pour une rage de dents. Le soulagement est momentané. Très vite la sensation de déchirement interne revient. Une première semaine passe. Une deuxième. Je ne sors pas. Mes compagnons rapportent de la nourriture. Je leur prépare le repas du soir. Entre ces quatre murs, je ressens l'énergie de la ville alentour dont je n'ai entraperçu, à mon arrivée, que des rangées de gratte-ciel vertigineux, alignés le long de rues tirées au cordeau.

Thinley habite au rez-de-chaussée d'un immeuble moyen de quinze étages sur Franklin Avenue dans Brooklyn. Par l'unique fenêtre, je ne vois que des murs entourant d'autres murs. Ils sont percés de fenêtres à guillotine et croisillons blancs. Des escaliers métalliques en zigzag créent sur les façades une animation qui casse les angles droits. Le mur d'en face est aveugle, couvert de plusieurs strates de poussière d'un noir d'encre. La pollution a tracé des pleins et des déliés de carbone accrochés à la façade, pareille à une page d'écriture. Aux habitants qui ne le regardent plus, ce mur est un livre ouvert de l'âge sombre plombant le XXI<sup>e</sup> siècle commençant. Et je contemple ce « gourou noir et paisible », c'est ainsi qu'en tibétain nous désignons les textes des enseignements car ce sont des maîtres silencieux qui ne se mettent jamais en colère. Qu'a-t-il donc à m'apprendre ?

Je dois sortir la tête par la fenêtre pour entrevoir un fragment de ciel. Les perceptions de mon environnement se limitent aux bruits alentour. Tel un aveugle, j'ausculte ce paysage sonore et

apprends à le décoder. À intervalles réguliers, le grondement du métro fait trembler le sol, les vitres et les murs. Les sirènes stridentes des voitures de police et de pompiers, lancées à vive allure, déchirent le jour et la nuit à toute heure. Quand elles retentissent de concert avec les vibrations des avions et des hélicoptères qui sillonnent le ciel new-yorkais, elles me rappellent la rage du vent devenant extrême. Je l'ai entendu hurler ainsi en altitude à l'assaut des éperons himalayens, provoquant des éboulements de pierres et de blocs de glace, arrachés avec fureur aux cascades gelées des séracs.

Le passage de voitures et d'autobus est à peine ralenti après dix heures et jusqu'à 5 heures du matin. Dans l'immeuble, le va-et-vient des ascenseurs fait un bruit de poulies continu. J'entends aussi des voix qui parlent une langue incompréhensible. Elles montent depuis la rue et résonnent dans la cage d'escalier. Cet anglais ne ressemble pas à celui que j'ai entendu en Inde. À New York, je ne retrouve pas la même volubilité joviale qu'à Delhi. La ligne sonore est très nasalisée, ponctuée de fortes exclamations aux intonations bizarres pour mon oreille tibétaine.

Au sol je contemple avec stupéfaction les bouches d'aération. Elles crachent en continu des fumées grisâtres s'échappant des entrailles de la terre, creusées de galeries sans fin. Nous avons le souci au Tibet de ne pas déranger les esprits souterrains. La construction de maisons ou de temples est précédée de plusieurs jours de rituels dédiés aux habitants invisibles des profondeurs. Ici, la volonté humaine a colonisé le sol et le sous-sol, tout en se lançant à l'assaut du ciel. Je suis originaire d'une civilisation qui a exploré les territoires immatériels des continents intérieurs et communique avec l'invisible. En ces jours d'immobilisation et de souffrance, cloîtré dans un studio de Brooklyn, je découvre l'animation d'une métropole géante, avant-poste tentaculaire du continent nord-américain. Comme un aveugle qui ne voit pas, de mes sens internes exacerbés je parcours la ville de l'intérieur, la palpe et la déchiffre.

La vie naturelle aurait-elle été chassée de ces lieux ? Pas un chant d'oiseau. Seul bruit qui ne soit pas artificiel, celui des gouttes de pluie. Je me concentre sur leur clapotis ténu, le laissant résonner avec les souvenirs que je chéris le plus. Les yeux fermés, le cœur serré, je remonte le temps. J'ai 5 ans, j'ai 6 ans, j'ai 7 ans... l'averse tombe dru. Sherab Jimpa et moi nous enfonçons dans nos paniers, ballottés à flanc de yak. Recueilli, j'écoute la pluie, la tête cachée sous une peau de mouton que je tends comme un tambour afin d'en amplifier la petite musique. Piste dans l'Himalaya ? Rue goudronnée de Brooklyn à New York ? Parfois je ne sais plus, tant ces instants ont un goût d'éternité bienheureuse, par-delà les repères de date et de lieu dont nous encadrons d'ordinaire nos perceptions. C'était au loin. C'était autrefois. Mais non, c'est ici. Mais non, c'est maintenant. Ce genre d'amalgame est un baume au cœur. Il fait se dilater le présent. Temps et espace se télescopent le long de ces traits que l'eau tire sempiternellement entre ciel et terre, chaque fois qu'il pleut. Je savoure ces moments suspendus.

Invariablement, métro, sirène, avions, autobus, passants... me ramènent à New York, cité emblématique de l'Occident. J'y ai abordé, entraîné par le vent du karma auquel on ne peut résister quand il souffle. Et je suis surpris de retrouver une sensation qui imprégna ma vie d'enfant. Sur les hauteurs du Toit du monde, l'élan de la terre est palpable. Elle se dresse vers le ciel. Je l'ai perçu très jeune et par la suite avec une force inégalée lorsque, sur les chemins de l'exil, je me suis

confronté dans un corps à corps, à la vie, à la mort, avec les monts himalayens. J'ai alors éprouvé la puissance des éléments à l'état brut, difficilement soutenable. Au risque de me rompre les os, car l'être humain est vulnérable à leur pouvoir dans ces hauteurs extrêmes et inhospitalières.

À New York je perçois une autre forme de puissance, non moins redoutable, celle de l'intelligence à la conquête de la matière. La volonté est ici surdimensionnée. Elle emporte dans une course effrénée la ville où je me trouve. Océan d'humanité affairée, New York ne s'arrête jamais. Sa houle implacable fait déferler une succession de vagues géantes. Le paysage sonore me réverbère, dans le petit studio solitaire que j'occupe, les échos d'une agitation qui maintient l'esprit sous tension permanente. Soif d'action et de réalisation irrépressible. Dynamisme exacerbé. Les New-Yorkais se précipitent, mais vers où ? Vers quoi, au juste ?

Du matin au soir, la ville sollicite ses habitants. Elle exige d'aller, venir, faire, agir, fabriquer, produire, exécuter, effectuer, entreprendre, commencer, recommencer, oser, diriger, piloter, conduire, saisir, attraper, agripper, tenir, harponner, tirer, puiser, capturer, posséder, arracher, emporter, accaparer, conquérir, ravir, envahir, confisquer, utiliser, profiter... Sans répit. Toutes ces activités visent à la mainmise sur l'univers matériel duquel on attend les satisfactions de la richesse et de la réussite. Et j'entrevois la souffrance de tous ceux que l'emballage des performances *made in USA* a cassés. Vies brisées, échouées sur la grève où l'on vient agoniser, faute d'avoir réussi à se couler dans le rêve américain. Dans cette société où rien ne semble laissé au hasard, ce rêve a sûrement ses standards et ses normes *ready-made*. Cela, je l'ai compris intuitivement dès ma sortie d'avion.

Je suis perplexe. Mon enfance et ma formation de moine n'ont cessé de me solliciter en permanence de l'intérieur vers l'intérieur. Dans une dimension où il s'agissait d'être en accueillant tout ce que la vie nous présentait – de bonheur et d'adversité. Quelle chance a le marginal que je suis de s'adapter ? De survivre à New York ?

La question se pose doublement. Au plan de mon intégrité physique d'abord, car je suis atteint à la jambe d'un mal inconnu. Et ensuite au plan de mon identité de moine. Car à New York je me trouve éloigné du mode de vie que j'avais choisi adolescent, au sein d'un monastère.

## Le rêve qui changea ma vie

Été 1979. Je viens d'avoir 13 ans. Nous sommes montés dans les herbages. Je dors de préférence à l'extérieur de la tente familiale, enveloppé dans un duvet en laine de yak. À cette altitude la terre touche le ciel et le ciel touche la terre. Avec l'humidité de la nuit, chaque brin d'herbe se diapre de gouttes de lune. De sorte que la prairie devient un grand champ étoilé, fascinant miroir de la voûte céleste. Le parfum végétal est entêtant. Je tombe dans le sommeil, comblé par la féerie des hauts plateaux.

Mon esprit évolue dans un jour frais et léger. Sur le flanc d'une montagne verdoyante se dessine une très haute silhouette. Dans un halo doré marche un être de lumière. Sa taille est colossale. Intrigué, je tente de l'approcher. Mais il avance à grandes enjambées et j'ai du mal à le suivre. Soudain il se retourne et me regarde comme s'il me connaissait depuis toujours : « Yeshi Dorjé, profère-t-il d'une

voix puissante comme le rugissement du tonnerre, je suis le Bouddha Maitreya. Tu veux m'accompagner dans ma terre pure ? »

À ces mots qu'amplifie l'écho des montagnes, les poils de mon corps se hérissent et mon cœur bat très fort. J'acquiesce d'un hochement de tête. Le protecteur Maitreya me précède sur un chemin abrupt. Il continue de marcher à très vive allure. Je me sens tel un moucheron à ses côtés et m'essouffle à le suivre. Nous nous arrêtons, parvenus à une prairie dont l'herbe est singulièrement douce sous les pieds. Elle est couverte de fleurs aux corolles grandes ouvertes qui ont l'éclat de l'or. Devant nous une montagne majestueuse flotte sur une mer de nuages. Scintillant sous le soleil, son dôme de glace épuré découpe l'azur limpide. Il domine les toits à palanquins dorés et les larges terrasses d'une immense lamaserie. Des arcs-en-ciel brillants forment un dais de longues bannières emplissant l'espace. Le ciel est transparent, sans un nuage, sans le moindre souffle de vent. J'entends des musiques divines. Elles me ravissent le cœur tandis que descendent en pluie des fleurs au parfum exquis, de la blancheur du lait.

Le Bouddha Maitreya se tourne vers moi : « Yeshi Dorjé, j'habite ici. Suis-moi ! » Nous passons le porche d'entrée et traversons une cour intérieure aux murs décorés de fresques représentant les scènes de l'Éveil du Bouddha. Un escalier, aux proportions amples et harmonieuses, nous conduit à la porte du temple. Il y trône de majestueuses statues d'êtres éveillés, parés de joyaux. Un moine s'affaire devant l'autel, disposant des bols de cristal pour les offrandes d'eau safranée. Je le vois de dos et ne l'ai jamais rencontré mais je sais dans mon rêve que ce moine est un grand saint et un yogi accompli. Une voix céleste me murmure son nom, Djé Tsongkhapa. Il se retourne et me demande en souriant si je veux rester ici avec lui. La douceur de son visage me fait défaillir. Reprenant mon souffle, je lui réponds « Oui » de toutes mes forces et me réveille en versant des torrents de larmes. Je fais alors le vœu de donner ma vie en offrande à tous les êtres.

Tel sera mon destin.

## Maitreya et Djé Tsongkhapa

Sous le manteau d'étoiles au pied des monts du Poborgang, une nouvelle existence a débuté. Je suis devenu autre. Avant mon rêve, je n'avais jamais entendu les noms ni du Bouddha Maitreya ni de Djé Tsongkhapa. Obsédé par les visions que j'avais eues, je m'énhardis à interroger ma grand-mère. Je me rappelle son regard interloqué. Elle voulut d'abord savoir comment je connaissais ces noms proscrits que plus personne au Tibet n'osait prononcer à voix haute, de peur de représailles. Je me doutais qu'elle commencerait par me poser cette question et j'avais préparé une réponse évasive. *Momola* ne me crut pas mais elle était émue et versa des larmes de joie. Nous étions seuls, assis sur un rocher plat dans un après-midi vibrant de soleil. Elle me murmura ses secrets d'une voix à peine audible. Elle parla longtemps et à la fin me serra contre son cœur. Mon premier enseignement sur la voie du Bouddha, c'est d'elle que je le reçus. Avec des mots simples et fervents, elle ressuscita pour moi le Tibet immémorial.

Les Bouddhas, m'expliqua *Momola*, apparaissent à différentes époques et en différents lieux de l'univers pour éveiller les êtres. C'est ainsi qu'au cours du présent éon cosmique mille Bouddhas

descendront de leur terre pure. Le Bouddha Shakyamuni est le quatrième. Lorsque les hommes se seront éloignés de leur bonté innée et qu'il n'y aura plus en ce monde que barbarie et désolation, un cinquième Bouddha se manifestera. Il portera le nom de Maitreya, le « Seigneur de l'amour », Jampa Gompo en tibétain. Je buvais les paroles de ma grand-mère et lui demandai si Maitreya était très grand. « Sa tête dépasse la cime des plus hauts deodars <sup>16</sup> de la forêt », affirma *Momola*.

Elle gardait le souvenir d'un pèlerinage qu'elle avait fait, jeune fille, avec sa mère au monastère de Tashilhunpo près de Shigatsé, au sud du Tibet. *Momola* s'était sentie happée dans une félicité surnaturelle à la vue de Maitreya assis sur un trône. Elle s'émerveillait encore au souvenir de son visage doré à la feuille d'or, qui rayonnait de douceur et de puissance. Il tenait dans sa main gauche la roue de l'enseignement et, dans la droite, un vase aux grands trésors surmonté d'une plante miraculeuse symbolisant la pureté du monde naturel. *Momola* avait tourné avec dévotion autour de l'énorme socle de l'effigie du Bouddha de l'avenir, effleurant le métal de sa main droite pour en recevoir les bénédictions. Les dimensions de la statue étaient impressionnantes, près de trente mètres de haut, et chaque doigt mesurait plus d'un mètre. Sur les murs d'enceinte du temple, un millier de Maitreya couleur de l'or se détachaient sur fond pourpre.

Ce que j'entendais ressemblait à un rêve. Je lisais la ferveur dans les yeux de ma grand-mère. Pour la première fois depuis près de trente ans, elle exprimait librement la dévotion qu'elle avait dû refouler dans une douleur muette depuis l'invasion de notre pays. *Momola* suggéra que nous partions un jour, tous les deux, en pèlerinage pour faire des offrandes à la statue de Maitreya. Je créerais ainsi une connexion karmique avec lui et, lors de sa future venue sur Terre, serais l'un de ses premiers disciples. J'aurais donc de plus grandes chances de m'éveiller. Médusé par tout ce que je venais d'entendre, je n'osais pas avouer à ma grand-mère que Maitreya m'avait invité dans sa lamaserie la nuit dernière...

Quand j'évoquai le nom de Djé Tsongkhapa, la voix de *Momola* se brisa dans un sanglot. Ce grand saint et érudit du XIV<sup>e</sup> siècle résumait pour elle le grand Tibet religieux, avant sa profanation par l'Armée populaire de libération. Car il était le fondateur de la lignée des Dalaï-lamas et avait institué le festival de la Grande Prière, le Monlam Chenmo, célébrant au nouvel an lunaire pendant deux semaines la victoire du Bouddha sur les maîtres hérétiques. Lors de la première cérémonie qui avait eu lieu en 1409, Djé Tsongkhapa présenta au Jowo, la statue la plus sacrée de Lhassa, un diadème en or pur incrusté de joyaux – trésor qui s'était manifesté spontanément lors d'une de ses méditations. Il offrit des lampes à beurre en si grand nombre que la nuit on ne vit plus les étoiles dans le ciel. La foule stupéfaite racontait qu'ayant vu jaillir de la ville sainte des soleils par centaines, les étoiles s'étaient affolées et précipitées vers l'océan où elles ont coutume de plonger tous les matins. Quant aux offrandes d'encens, leurs volutes de fumée tressèrent haut dans l'azur des couronnes et accrochèrent d'immenses bannières aux nuages.

Chaque matin du festival de la Grande Prière, Djé Tsongkhapa consacrait cette infinité d'offrandes dans des rituels qu'il célébrait avec la plus grande fidélité aux soutras et aux tantras. Il les bénissait, formant le vœu que se propage l'enseignement qui délivre les êtres de la souffrance. C'est seulement avec la Révolution culturelle que furent interdites les festivités du Monlam Chenmo.

*Momola* était intarissable. La chape de vingt ans de silence se brisait. Et je l'écoutais exhumer les

souvenirs d'un monde qui me paraissait familier, bien que je ne l'aie jamais connu. J'appris aussi avec fascination que Djé Tsongkhapa avait dédié le plus grand monastère du Tibet au Bouddha Maitreya, et l'avait appelé Ganden ou « Terre de joie », du nom du paradis de Maitreya. En rêve, j'avais donc visité la Terre de joie ? Je n'en croyais pas mes oreilles !

Sans en saisir encore tout le sens, je comprenais que les êtres éveillés manifestés dans mon rêve avaient transmis les précieux enseignements du Bouddha au Tibet. Et quand ma grand-mère me parla de l'enfance de Djé Tsongkhapa, devenu moine très jeune et totalement dévoué à ses études, je désirais très fort suivre son exemple. J'avais honte d'être aussi dissipé et de ne penser qu'à m'amuser et à duper autrui sans scrupule, alors que lui avait été sage et studieux dès la toute petite enfance !

L'interprétation de mon rêve, je n'en ai pas encore les clefs aux premiers jours de mon exil américain. Je pense aujourd'hui que, pour le comprendre pleinement, il me fallait passer par de terribles souffrances. Je devais d'abord m'extraire de l'ancrage physique au Tibet et dans mon monastère. Puis entrer dans la réalité de la maladie grave. Plonger, au risque de m'y noyer, dans l'océan de la douleur physique et morale.

En réalité, je ne suis jamais vraiment revenu de ce rêve que j'ai fait à 13 ans sur les hauts plateaux. Si je peux, un jour, voir s'accomplir totalement mon vœu de servir tous les êtres, corps et âme, ce sera parce qu'à un niveau subtil de réalité je suis resté auprès du Bouddha Maitreya et de Djé Tsongkhapa. Le sentier escarpé, que j'ai escaladé non sans peine, augure du fait que je réussirai à m'élever hors du précipice du *samsara*<sup>17</sup>. Le sol très lisse sous les herbes de la prairie représente la douceur du courant de conscience lorsque cessent de l'agiter les pensées dirigées exclusivement vers la satisfaction des désirs personnels. Il indique que je parviendrai à me libérer des aspérités que créent les émotions négatives. Les fleurs, aux pétales déployés, présagent que s'épanouira dans mon esprit la sagesse compatissante, libre de tout extrême, qui réalise le mode d'existence des personnes et des phénomènes au plan ultime, dans la vacuité. Leur éclat doré, que je transmettrai l'essence de l'or pur du Dharma. L'immense lamaserie est le signe que j'œuvrerai à la transmission des instructions qui délivrent les êtres de la souffrance et des causes de la souffrance. Enfin, la musique et les fleurs célestes sont la forme que prennent les bénédicitions des Dakinis<sup>18</sup> qui m'ont ainsi placé sous leur protection.

La véritable ordination, Maitreya me l'a conférée une première fois, la nuit où j'ai mis mes pas dans les siens. Puis Djé Tsongkhapa me l'a à son tour transmise, quand je lui ai répondu « Oui ». L'ordination, effective, reçue ultérieurement, ne fera que confirmer cette double consécration.

## Ma décision de devenir moine

Après avoir rencontré en rêve Maitreya et Djé Tsongkhapa, l'idée de devenir moine me hantait. Jusqu'au jour où, n'y tenant plus, j'allai voir un ami de mon père qui était tailleur. Il avait de gros ciseaux et, en arrivant chez lui, je m'en emparai. Puis je lui demandai de me couper très court les cheveux, que je portais mi-longs, et de me raser le crâne. Il me regarda, sidéré. Au début je ne voulus rien expliquer, mais comme il insistait, je finis par avouer ma décision de devenir moine. Peut-être,

quelques instants, crut-il à une nouvelle blague de ma part. Mais il dut se rendre à l'évidence, j'étais sérieux et déterminé. Il refusa toutefois d'accéder à mon désir car il craignait d'irriter mon père. Devant son refus, j'entrepris de me tailler moi-même plusieurs mèches jusqu'à ce qu'il accepte de me couper les cheveux et me raser la tête. Non sans m'avoir fait au préalable jurer de dire à mon père que je l'avais fait tout seul.

De retour à la maison, je pris dans le coffre de mes parents un pantalon marron et une *chupa* neuve beige clair, appartenant à mon père et qu'il n'avait jamais portés. Je les passai ainsi qu'une chemise blanche bien apprêtée, que ma mère m'avait préparée pour le Losar<sup>19</sup>. Je serrai mes vêtements sur les hanches avec une large écharpe brune et enfilai mes bottes de cuir. J'attendis dans cet accoutrement le retour de mes parents. *Pala* fut le premier à rentrer et, l'effet de choc passé, il me déconseilla fortement de devenir moine. La politique chinoise avait changé mais c'était encore risqué. Surtout il n'y avait plus ni moines ni monastères. Mon père, alors enfant, avait été témoin du bombardement du monastère de Lithang. Il avait vu comment, au sol, l'Armée populaire de libération, qui prétendait apporter le bonheur aux Tibétains, avait massacré tous les moines encore vivants et les laïcs qui tentaient de leur porter secours. Instruit par l'expérience, il était donc prudent et s'étonnait de ma décision. Pourquoi n'en avais-je pas parlé plus tôt ? Ça l'irritait d'autant plus qu'un couple de cousins sans enfants m'aimait beaucoup et lui avait demandé de m'adopter, ce qu'il avait accepté. Mes plans contrariaient donc sa parole donnée.

*Amala* admit les arguments de mon père mais je la sentais plutôt fière et heureuse de ma vocation. J'étais le plus turbulent de leurs enfants, toutefois mes parents respectèrent ma décision. Je leur en sais infiniment gré. Dans un premier temps, ils me proposèrent de chercher conseil auprès d'un oncle qui avait été moine, avant 1959, puis que les Chinois avaient forcé à défroquer.

Âgé d'une cinquantaine d'années, Thubten Tashi me dit qu'avant toute chose un futur moine devait savoir lire et écrire. Il m'invita donc à m'installer chez lui et m'enseigna les rudiments de l'alphabet. Nous étions en janvier 1979, j'avais 13 ans et, dans le contexte de libéralisation politique suivant le décès de Mao, la foi et la dévotion populaires se manifestaient plus vives que jamais. Derrière le rideau de bambou qu'ils avaient érigé, nos envahisseurs avaient tenté de nous arracher le cœur, en profanant nos croyances et notre héritage spirituel. Au nom d'un idéal de prospérité matérielle et d'une modernisation orientée vers la satisfaction de désirs éphémères, ils s'étaient efforcés de nous déraciner de notre continent intérieur pour nous manipuler plus facilement. Mais les persécutions les plus cruelles ne suffirent pas à éradiquer la ferveur de ma génération qui grandit parmi les ruines de monastères diffamés, sans voir aucun moine portant l'habit religieux ni participer à aucune des célébrations d'antan. Et de très jeunes gens, à peine adolescents comme je l'étais, ressentirent l'appel du sacré au début des années 1980. Les plus anciens, restés secrètement moines, réapparurent pour instruire les novices, une fois relâché le carcan idéologique de Pékin. Avec un immense enthousiasme, la population de Lithang entreprit de reconstruire monastères et édifices de culte. Nous n'avions d'autres subsides que notre foi ardente, d'autres outils que nos mains et nos bras. La ferveur des renouveaux nous animait.

Nous fûmes vingt-cinq à recevoir l'ordination le 6 juillet 1980, jour anniversaire de Kundun qui fêtait ses vingt et un ans d'exil, de l'autre côté de l'Himalaya. Notre temple était un amphithéâtre naturel, grandiose, dominé par Gombo Nchen, le « protecteur du grand secret », massif proche de Lithang. De ce lieu béni émane une aura mystique et des générations de yogis et de yoginis y ont médité, dans des grottes excavées au sein de falaises en grès blanc. Un dédale de tunnels sinueux pénètre loin sous la montagne, formant un enchevêtrement de sanctuaires secrets. La nature a ainsi élaboré un monument religieux à l'état brut, aux voûtes improbables, aux forêts de colonnes et aux aplombs défiant l'imagination. Dans les formes inattendues des fissures, des courbes et des porches, nos lamas ont décrypté les symboles tantriques les plus ésotériques, donnant ainsi aux lieux un caractère sacré.

Nous avions dressé un autel en plein air pour les offrandes de fumigation dédiées à l'esprit de la montagne. Au plan externe, selon l'interprétation qui suit la logique causale des perceptions ordinaires, le Gombo Nchen se présente comme un paysage aux proportions majestueuses sous les neiges éternelles. Au plan interne, il est la demeure des protecteurs mondains et des esprits du lieu. Au plan secret, il est le palais des déités tantriques Chakrasamvara et Vajrayogini en union. La prairie à ses pieds est si vaste qu'un cheval lancé au galop ne peut la traverser en une seule journée. Elle forme un mandala de fleurs médicinales, aux couleurs des éléments, manifestées suivant la loi infaillible de l'interdépendance.

Je prononçai mes vœux dans une immense grotte dont le socle rocheux à l'entrée porte les empreintes de pieds des trente Pawo, les « héros », de l'épopée de Gesar de Ling et la marque des sabots de leurs chevaux. Je reçus comme nom de moine Lobsang Dhondup. Lobsang, « Cœur compassionnel », me rattache à la lignée de Djé Tsongkhapa et Dhondup signifie « Qui accomplit ses souhaits ». Les cérémonies se poursuivirent pendant une semaine. Des lamas, venus de loin, arrivèrent le jour de la pleine lune et nous fîmes des offrandes d'encens si vastes qu'il flotta longtemps un nuage parfumé devant la grotte. Des flots de bénédictions se manifestèrent sous forme de signes miraculeux que la nature prodiguait en cette période bénie, où l'âme du Tibet renaissait de ses cendres.

## Aux urgences de l'hôpital Bellevue

Après dix jours de douleurs continues à la cheville droite, je bénéficie enfin d'une rémission. J'imagine que je vais pouvoir très vite remarcher normalement. Mon invalidité rend compliquée la cohabitation dans l'espace restreint du studio. Nous sommes tellement serrés qu'il m'est impossible, la nuit, d'aller aux toilettes sans réveiller plusieurs personnes. Aux premiers signes de ce léger mieux, le jeudi 8 mai, j'appelle donc l'Institut d'études bouddhistes de Kansas City. Mon correspondant parle tibétain et nous convenons que je prendrai l'avion après-demain, le dimanche 10 mai, afin que Thinley puisse m'accompagner à l'aéroport. Je me réjouis de quitter New York dans deux jours et suis soulagé à l'idée d'être enfin libéré de mon supplice.

Hélas, samedi soir, je suis pris d'une douleur si violente que je me mets à trembler. Impossible de me lever, je transpire, haletant. Je passerai ainsi quatre jours avec, à peine, quelques moments de

répit. Ma jambe a tellement enflé que je ne peux plus enfiler ni chaussette ni chaussure. Elle a pris un aspect violacé qui inquiète Thinley. Il en parle à Jigmé Lhundup.

Ce jeune Tibétain de 32 ans, arbitrairement emprisonné à Lhassa en mars 2001, est fils et petit-fils de peintres de *thangka*<sup>20</sup>. Dès son plus jeune âge, il a dédié sa vie à l'art sacré, représentant des Bouddhas de lumière au sein de leurs palais célestes. Son talent lui avait valu d'être reconnu comme un maître de *thangka* et il recevait les commandes des grands monastères de la vallée de Lhassa. Jusqu'au jour où la Police armée du peuple qualifia son art de « contre-révolutionnaire ». Une *thangka* de la Terre de joie, dorée à l'or fin, qu'il avait réalisée avec ferveur pour le monastère de Sera, fut saisie dans son atelier. Les officiers de la Sécurité publique le forcèrent à la profaner avec des excréments puis à la porter, attachée à son cou. Ils le torturèrent ensuite méthodiquement pendant trois semaines. Les préposés aux interrogatoires tentaient de briser ses mains pour briser son âme. Car son âme prodigiait, à travers ses mains, les bénédictions des Éveillés, s'imprimant sur ses toiles colorées de pigments naturels et cousues dans des cadres de brocart.

À chaque séance de torture, Jigmé était ligoté sur une chaise. Les coups de crosse pleuvaient sur ses mains. Ses tortionnaires s'ingéniaient ensuite à lui perforent les ongles et les cuticules avec des esquilles de bambou taillé et des pointes de couteau. Ou bien ils roulaient de fins tubes de papier journal qu'ils inséraient entre ses doigts, avant d'y mettre le feu. Ou encore ils brûlaient ses ongles avec des mégots de cigarette.

La douleur était atroce et, de jour en jour, Jigmé voyait mourir ses mains. Les chairs se décomposaient, dénudant les phalanges. Ses mains étaient d'ailleurs encore lacérées de cicatrices violettes deux ans plus tard. Il m'avait raconté son calvaire avec pudeur, dans le but de m'inciter à me faire soigner. Lui-même débordait de gratitude envers les médecins de la clinique des survivants de la torture de l'hôpital Bellevue, à Manhattan. Ils avaient redonné vie à ses mains. Pourtant, à sa sortie de prison, il s'était cru paralysé pour toujours : « J'étais comme un arbre l'hiver. Mes mains pendaient pareilles à des branches mortes. Aujourd'hui, c'est un début de printemps, je sens les sèves qui reviennent. »

Jigmé me montra, les larmes aux yeux, une petite *thangka* qu'il avait fini de peindre, la première depuis trois ans. Je regardai avec émotion cette image de Tara verte, la Mère divine. Dans la grâce d'une puissante vibration d'amour, je lus l'intensité des souffrances de l'artiste. Tout au long de sa détention, il n'avait cessé d'invoquer Tara :

*Om, hommage à Tara, la Noble !  
Hommage à Tara, la Prompte Libératrice,  
L'Intrépide, dont les yeux étincellent comme l'éclair,  
Et qui naquit au cœur d'un lotus flottant sur l'océan des larmes  
Versées par Avalokiteshvara, le Seigneur compatissant du triple monde !  
Hommage à Celle dont le visage brille comme  
Cent pleines lunes dans un ciel d'automne,  
Irradiant l'éblouissante lumière d'un millier d'étoiles !  
Hommage à Celle qui brille de reflets vert doré  
Et dont les mains s'ornent de lotus !*

Jigmé me demanda de bénir sa *thangka* et insista pour que je me rende à l'hôpital Bellevue. Je bénéficierais de la compétence des soignants et d'une prise en charge gratuite. Il proposa de

m'accompagner.

Comme l'intensité de mes douleurs ne faiblissait pas, n'y tenant plus, le jeudi 15 mai, je me rendis aux urgences de Bellevue avec Jigmé. Un autre réfugié tibétain m'avait procuré une paire de béquilles mais le trajet fut un véritable calvaire de plus de deux heures. Il nous fallait traverser Brooklyn en métro et nous n'avions pas moins de deux changements jusqu'à Manhattan. Ensuite quelque cinq cents mètres sur la 1<sup>re</sup> Avenue et la 26<sup>e</sup> Rue nous séparaient encore de l'entrée de l'hôpital. Je tenais à faire bonne figure et me reposais pendant un quart d'heure avant de me présenter, claudiquant, aux urgences.

Jigmé comptait sur la présence d'une infirmière tibétaine, Rigzin Dolma, qui conseillait les réfugiés et les aidait à remplir leur dossier d'admission à la clinique des survivants de la torture. Elle leur servait aussi d'interprète si nécessaire. Mais, ce matin-là, Dolma était absente. La seule chose que Jigmé comprit de la consultation fut la prescription. Je devais prendre trois comprimés différents trois fois par jour. Sans amélioration au bout de deux semaines, les médecins m'engageaient à revenir.

J'avais éprouvé l'empathie des soignants qui m'examinèrent. Jigmé réussit à leur faire entendre que je souffrais atrocement. Malheureusement, je ne pus répondre à leurs questions, regrettant de ne pouvoir expliquer ni ce que je ressentais ni comment ce problème était arrivé et depuis quand. Au moment de partir je dis mes premiers mots d'anglais, répétant de timides « *Thank you* » qui amusèrent le personnel. J'étais sincèrement touché et reconnaissant de tous les égards et de la considération que ces étrangers m'avaient témoignés. Ils s'étaient succédé nombreux à mon chevet, avaient passé beaucoup de temps à essayer d'élucider mon cas, interrogeant à plusieurs reprises Jigmé qui s'exprimait de son mieux par gestes et mimiques.

J'observai à Bellevue, plus encore qu'à l'aéroport JFK, le remarquable aménagement des lieux et la programmation efficace des tâches de chacun. La prise en charge des patients semblait réglée de manière optimale. Le niveau d'hygiène m'impressionna. Tant de propreté, tant de netteté supposaient une minutieuse et systématique organisation. Mais j'imaginais aussi que l'éducation générale de la population devait y contribuer. Sinon comment expliquer que, malgré le passage de si nombreux patients, l'espace de soins reste impeccable ? Dès l'enfance on inculquait sans doute aux petits Américains des règles de savoir-vivre et de respect. Cela manquait cruellement dans les pays que je connaissais. Le Tibet de mon enfance, où se perpétuait un mode de vie arriéré, mais aussi la Chine, le Népal et l'Inde. J'avais été admis dans un hôpital militaire chinois, bien géré, mais ce n'était qu'une pâle copie de ce service des urgences. Je repartis, admiratif et très confiant. J'étais rasséréné. Les médecins américains trouveraient certainement la solution pour éviter les récidives à mon pied droit et me guériraient de ce mal qui me rongeait la cheville depuis mon arrestation. Je remerciais Jigmé, lui faisant promettre que, la prochaine fois, nous nous assurerions de la présence de Rigzin Dolma.

Les remèdes qu'on m'avait donnés firent effet car ma douleur s'atténua sensiblement dès les urgences. Le retour chez Thinley me parut moins long, moins douloureux. Mon optimisme fut toutefois vite détruit par une nouvelle crise de douleurs aiguës. Elle était encore plus violente que les précédentes et la peau violacée au niveau de la cheville, très enflée, se rompit. J'avais désormais une plaie à vif et malodorante. Je l'enveloppais dans du papier toilette, en la recouvrant tant bien que mal

d'une chaussette. Je décidai de ne pas attendre les deux semaines conseillées. Cette fois-ci je pris rendez-vous avec Rigzin Dolma pour une consultation.

## La clinique des survivants de la torture

Rigzin Dolma est venue m'attendre dans le hall de Bellevue et je la suis dans son bureau. Quelques clics sur son ordinateur, et mon nom, que je ne sais pas encore écrire en anglais, apparaît sur l'écran. J'ai un dossier avec numéro d'identification depuis mon passage aux urgences. Je ne suis plus un inconnu.

Je vois tout de suite que mon cas préoccupe le médecin qui m'examine. Après m'avoir longuement ausculté et palpé la jambe, il me dirige vers le service de radiologie. J'ai honte de mon pied et de son odeur, j'ai envie de poser des questions que Dolma pourrait traduire. Mais je n'ose pas. Une infirmière apporte un fauteuil roulant et Dolma m'accompagne dans un dédale de couloirs aseptisés. Arrivés à la salle d'attente des consultations de radiologie, elle me raconte son histoire et je découvre à travers elle les Tibétains de la diaspora que je n'ai jamais eu l'occasion de rencontrer auparavant. Je suis amusé de l'entendre prononcer un tibétain sans accent mais avec des expressions et une gestuelle américaines. Elle parle sans retenue et se livre d'emblée à un inconnu. C'est contraire à la culture du secret qui règne au Tibet, même entre proches, même au sein de nos familles.

Cette jeune femme de 27 ans, née à New York, fait partie de la deuxième génération d'exilés. Ses parents ont grandi sur le versant népalais de l'Everest, à Jyalsa, dans la région sherpa du Solukhumbu. Le Népal ayant durci sa politique d'accueil des Tibétains à la suite des pressions chinoises, ils saisirent une opportunité d'émigrer aux États-Unis en 1970. Dolma se souvient de la fierté de son père qui, dès qu'elle eut appris à lire, lui fit déchiffrer son nom de famille dans l'annuaire de New York. Sa mère, Choeden, était la plus jeune d'une fratrie de quinze enfants et, petite, elle était chargée de préparer le matin les offrandes d'eau et de lumière. Elle aimait honorer ainsi le Bouddha mais regrettait de ne pas disposer des bols et des lampes finement orfèvres qu'elle admirait dans les temples. Aussi est-elle heureuse, aujourd'hui, de la table d'objets rituels et d'artisanat qu'elle vend dans l'arrière-boutique d'un magasin de photocopies du Queens, fréquenté par des Tibétains.

Dolma a un diplôme d'infirmière et, depuis deux ans, elle est fiancée à Tenzin Nyima. Elle me parle avec fierté de ce garçon, directeur adjoint de l'organisation Students for a Free Tibet, réseau mondial de soutien à la cause tibétaine. Il a grandi au Tibetan Children's Village de Dharamsala. Il parle parfaitement le tibétain, l'anglais, l'hindi et le chinois. Ancien titulaire d'une bourse Fulbright, il est diplômé de l'université d'Harvard en droit et relations internationales. Après avoir été consultant au National Endowment for Democracy<sup>21</sup> à Washington, il a déménagé à New York et c'est à l'occasion d'une manifestation du 10 mars, jour de commémoration de l'insurrection de Lhassa, qu'ils se sont rencontrés.

Nous sommes interrompus par la manipulatrice qui effectue plusieurs radios. Clichés du pied et de la jambe droite, des poumons, de la colonne vertébrale. Dolma me conduit ensuite au laboratoire pour une prise de sang et nous retournons voir le médecin qui a prescrit tous ces examens. Il

s'entretient avec Dolma quelques minutes. Je souffre de ne rien comprendre. L'incapacité de communiquer me donne le sentiment de ne pas être un humain à part entière. Sans le langage, j'ai l'impression d'être un animal.

Le visage de Dolma s'assombrit. Elle m'explique que je suis atteint d'une maladie infectieuse qui nécessite mon hospitalisation. Mais je sens qu'elle ne me donne pas toutes les informations. L'administration de l'hôpital va avoir besoin de précisions sur l'histoire de mon incarcération au Tibet pour m'admettre dans le programme des survivants de la torture. Il serait bon que je sois hospitalisé pour être mis sous observation dès aujourd'hui. Devant le médecin je ne pose aucune question à Dolma et suis plutôt content de cette prise en charge providentielle qui m'évite de retourner au studio de Thinley.

On m'emmène dans une chambre spacieuse dont la blancheur m'enchante. Je n'ai jamais bénéficié de tant de confort. Je n'associais pas la maladie à un tel luxe. Je ne doute pas un seul instant que, dans pareil environnement, j'ai toutes les chances de guérir vite. Dolma me prévient qu'une interprète américaine va me rendre visite. Elle parle tibétain couramment et m'assistera pour les consultations et les formalités administratives. La jeune femme est mal à l'aise et je ne veux pas l'embarrasser plus longtemps, en la forçant à dire ce qu'elle me tait. Pour le moment, je suis tout à la joie des conditions de vie inespérées qui me sont offertes, rempli de gratitude envers un pays qui soigne gracieusement un étranger sans le sou. Au Tibet, en Chine, au Népal, en Inde, chaque jour des gens meurent parce que l'accès à l'hôpital leur est refusé. Aux États-Unis, à peine arrivé, je bénéficie de tant de largesses !

J'ai du mal à y croire. Justement une infirmière frappe à la porte et entre en souriant avec le plateau du dîner. Je suis sidéré, gêné de recevoir tous ces égards. Par signes elle me demande d'avaler quatre gélules en me tendant un gobelet d'eau. Sans doute des antalgiques, car je souffre beaucoup moins. Le lit est douillet, les draps au tissu lisse sentent bon le frais. Je n'en reviens pas d'être allongé sur un matelas aussi ferme et épais. Un système de commande me permet de surélever la tête ou les pieds exactement à la hauteur souhaitée. Tout en me réjouissant de ces facilités, je fais le vœu qu'un jour vienne dans ma vie où je pourrai permettre à d'autres malades de profiter d'un tel confort. Comment ne pas me rappeler le lit et la chambre que j'occupais à mon arrivée au monastère de Sera Mey, dans le sud de l'Inde ?

C'était en 1985 et les moines tibétains survivaient difficilement en exil. Les communautés ne cessaient de s'agrandir avec le flux continu de nouveaux venus qui avaient quitté le Tibet pour aller étudier en Inde le Dharma, banni dans notre pays natal. Nous étions quatre dans une pièce minuscule et, en fait de lit, nous disposions d'une couche constituée d'axes et de tiges d'épis de maïs séchés. Nous les récupérions dans une décharge du village voisin, car elles étaient trop rugueuses et trop noueuses pour l'alimentation du bétail. Puis nous les entassions à l'intérieur d'un cadre rectangulaire de quatre planches de bois plus ou moins bien ajustées, avec un châle par-dessus. Le tissu était très fin car nous n'avions pas les moyens de nous en offrir un plus épais. Les aspérités des axes et des tiges d'épis le traversaient et le déchiraient très vite. La peau n'était pas épargnée. Au matin nous avions les reliefs des nœuds d'épis et de tiges marqués sur le corps, parfois meurtri et égratigné, si on avait dormi trop longtemps dans la même position. Pis encore, des insectes en tout genre,

charançons, punaises, araignées, teignes, puces, poux et autres vermines venaient nous sucer le sang la nuit ! Quand on secouait notre châle, on les voyait s'enfuir en minces caravanes noires mais on savait qu'ils reviendraient le soir même.

Jeune moine, je rêvais de posséder un matelas. Je m'étais renseigné sur le prix, j'avais calculé les économies que je pourrais faire sur les maigres donations que je recevais au cours des rituels. Et de jour en jour je mettais de côté le nombre de roupies nécessaires. Enfin je pus m'offrir un matelas... d'un bien piètre confort ! Je suis confondu par la bizarrerie de mon destin ! Il a fallu que je sois malade, invalide et à plus de dix mille kilomètres de mon lieu de naissance pour enfin me coucher dans un vrai lit ! Mes maîtres m'ont inculqué, depuis le début de mes études, que la souffrance purifie. J'en conclus que ces dernières semaines de souffrances terribles ont lavé le mauvais karma qui ne m'avait pas permis jusque-là de dormir confortablement.

16. Cèdres himalayens.

17. Le cycle des existences conditionnées, marqué du sceau de la souffrance.

18. Protectrices qui incarnent l'énergie éveillée au féminin.

19. Le nouvel an lunaire au Tibet.

20. Peinture religieuse traditionnelle sur soie.

21. Fondation nationale pour la démocratie, organisme américain privé, à but non lucratif, financé par le département d'État avec approbation du Congrès afin de renforcer et développer les institutions démocratiques à travers le monde.



## 2

---

# Couper n'est pas soigner, je refuse l'amputation

## Marina Illich

« Que vous a-t-on dit exactement de votre maladie ? »

Assise à mon chevet dans la chambre d'hôpital, une jeune Américaine au visage expressif parle à la perfection le tibétain de Lhassa. Marina Illich est doctorante à l'université de Columbia, sous la direction du professeur Robert Thurman. Elle écrit une thèse sur Chankya Rolpai Dorjé, un lama remarquable qui vécut au XVIII<sup>e</sup> siècle. Respecté pour la profondeur de sa réalisation spirituelle et sa compréhension des Écritures, il fut aussi le mentor et conseiller de l'empereur Qianlong à Pékin, auprès de qui il défendit habilement les intérêts du Tibet. À cette époque, le Fils du Ciel se prosternait avec dévotion devant le maître du Potala qu'il vénérait comme un Bouddha vivant et son refuge spirituel. Au nom des liens sacrés de *chod-yon*, « gourou-protecteur », la cour sino-manchoue des Qin reconnaissait officiellement le Dalaï-lama comme le souverain politique et religieux du Pays des neiges, le défendant tant contre les incursions des redoutables armées mongoles que contre les troubles internes suscités par les rivalités entre chefs de guerre tibétains.

Je mesure l'érudition de Marina qui me parle avec admiration de son professeur, Robert Thurman. S'il est deux Américains que tous les Tibétains de la diaspora connaissent, ce sont bien Robert Thurman et l'acteur Richard Gere. Bob, comme nous l'appelons avec cette simplicité si agréable dans les relations humaines aux États-Unis, a été le premier Occidental ordonné moine par le Dalaï-lama en 1965. Intellectuel brillant, fils d'un interprète aux Nations unies, il abandonna radicalement une vie dorée mais superficielle. Passionné par la méditation et la philosophie bouddhiste, il fit le voyage jusqu'à Dharamsala et devint l'ami du Dalaï-lama à partir de 1962. Pour mieux comprendre la philosophie bouddhiste, il apprit le tibétain et fut ordonné à Namgyal, le monastère privé de

Kundun. La vie le rappela ensuite aux États-Unis où il rendit ses vœux trois ans plus tard, épousant en 1965 une aristocrate suédoise d'une beauté captivante, égérie des podiums de la mode internationale, devenue par la suite psychothérapeute. Il créa la chaire Djé Tsongkhapa d'études tibétaines à Columbia, où il enseignait lorsque je rencontrais son étudiante. Puis, à la demande du Dalaï-lama, il fonda avec Richard Gere Tibet House pour lutter contre le génocide culturel au Tibet. Robert Thurman contribua au rayonnement international des rencontres Mind and Life, réunissant autour du Dalaï-lama des sommités du monde des neurosciences et de la physique quantique, tout en ralliant à la défense des droits de l'homme au Tibet plusieurs membres du Sénat des États-Unis. Saluant sa vie dédiée à l'enseignement du Dharma et aux valeurs humaines, le Dalaï-lama déclara un jour avec humour et affection qu'il faudrait se mettre en quête de sa réincarnation quand il quitterait son corps ! La prochaine génération verrait donc revenir un Bob Rinpoche !

Depuis que Marina s'est assise en face de moi, je me remémore tout cela. Je constate aussi que le vent du karma me confronte à une épreuve très dure, tout en poussant à mon chevet les bonnes personnes pour m'aider à la traverser. Perdu dans mes pensées, je réponds de manière évasive. Marina évalue la difficulté que j'éprouve à me confier mais n'est pas femme à abandonner. Elle insiste. Quand elle réalise que je ne sais quasiment rien de ma maladie, elle se tait. Je perçois qu'elle a quelque chose de difficile à m'annoncer – quelque chose dont Dolma n'a pas voulu me parler hier.

De son sac elle extrait le compte rendu clinique. Ce n'est pas juste d'une traduction en tibétain dont j'ai besoin, mais d'une véritable explication de texte. Le mot à mot qui débute objective des symptômes dont je souffre depuis janvier 2000 : « Ostéopénie généralisée du pied droit. Érosion osseuse significative et fragmentation à l'articulation de la cheville, incluant le plafond du tibia et l'astragale. Indication d'arthrite septique avec destruction de l'articulation de la cheville droite, œdème et sécrétions purulentes des deux plaies, médiane et latérale. »

Ostéopénie, arthrite, j'entends pour la première fois ces termes médicaux, totalement imprononçables pour moi. Marina s'efforce de m'en expliquer le sens. J'apprends que l'ostéopénie correspond à une perte sévère de densité osseuse tandis que l'arthrite est une inflammation aiguë ou chronique des articulations. Elle affecte souvent les sportifs parce qu'ils répètent des mouvements sollicitant les mêmes articulations. Dans mon cas l'origine est traumatique et Marina me fait confirmer que le problème est bien lié à des brutalités policières.

À ce stade, je ne suis pas inquiet. Je rassure même Marina : « C'est une chance incroyable pour moi d'avoir été admis dans cet hôpital. En Inde, je n'aurais aucune possibilité d'être soigné mais, ici, je vais forcément guérir. »

Devant son air dubitatif, j'ajoute : « Même si ça prendra du temps... »

Elle me répond que je guérirai sûrement mais ce ne sera pas si simple. Le processus risque d'être long, douloureux, et il y a un risque sérieux. Celui de perdre définitivement ma jambe droite. Au vu de ma radio le médecin qui m'a examiné n'exclut pas la nécessité d'une amputation sous le genou.

« Ce n'est que l'avis du docteur Jones, précise-t-elle aussitôt. Pour des cas aussi graves, il faut toujours consulter d'autres spécialistes. »

Ma réaction la surprend : « Si la solution est l'amputation, ce n'est pas un problème ! Les chirurgiens américains font ça très bien, n'est-ce pas ? »

Marina acquiesce. Mais, pour l'instant, on a juste un premier compte rendu. Elle conseille d'attendre de voir comment j'évolue avec le traitement et me détaille quels sont les médicaments que je dois prendre et dans quel but. Antibiotiques, anti-inflammatoires, mon vocabulaire s'enrichit. Je souris à la pensée que je vais devenir expert en terminologie médicale et reste profondément optimiste. Je plaisante et fais remarquer à Marina que j'ai plus confiance qu'elle dans le système de soins américain. Elle est d'accord et demande que je me prépare psychologiquement à l'entretien nécessaire à mon admission dans la clinique des survivants de la torture. Je vais devoir raconter mon arrestation, mon incarcération et les sévices subis. Ce n'est pas facile, certes, mais je suis conscient de ne pouvoir me soustraire à ce protocole. J'acquiesce donc et m'efforce de détendre Marina.

Son inquiétude n'arrive pas à entamer ma bonne humeur. Je suis infiniment reconnaissant à Tara, ma protectrice, d'avoir mis sur mon chemin cette jeune Américaine, remplie d'attention et de dévouement. Nous avons parlé pendant près de deux heures. Marina ressemble à son pays que j'apprends à connaître depuis trois semaines. Énergique, volontaire, décidée, obstinée, sans doute perfectionniste, elle est en plus d'une intelligence brillante. Mais je sens en elle une exigence de dépassement, qui ne vise pas seulement des performances intellectuelles. Elle est au service d'une éthique et d'un humanisme. Sans en avoir mesuré toute la profondeur, je le perçois et m'en réjouis pour elle. J'admire aussi ses capacités intellectuelles.

Il m'est tellement difficile de prononcer quelques mots d'anglais ou de retenir les noms des médecins que je consulte, alors qu'elle parle un tibétain impeccable, appris en quatre années seulement et sans être jamais allée au Tibet. Elle a aussi étudié le chinois et parle le hongrois, car son père est originaire de Budapest, ainsi que le français, parce qu'elle est née à Bruxelles et y a passé les premières années de sa vie. Le programme des survivants de la torture reçoit régulièrement d'ex-prisonniers politiques tibétains et est en manque d'interprètes. Un responsable a donc écrit au professeur Robert Thurman qui a fait passer l'annonce auprès de ses étudiants. Or Marina s'intéresse à la spiritualité tibétaine et elle s'est donc engagée pour traduire bénévolement les consultations. Elle est parfaitement informée des privations de droits humains et de libertés fondamentales au Tibet, dont elle suit régulièrement l'actualité.

## Je souffre de gangrène

Le 4 juin, Marina m'accompagne chez le chirurgien orthopédiste. Nous avons eu plusieurs conversations et je continue de penser que, si l'amputation est une solution définitive, je n'ai aucune réticence à l'envisager. C'est un médecin d'origine pakistanaise qui nous accueille avec son planning sous les yeux. On lui a transmis mes radios et, sans préambule, il présente le protocole qui m'attend. Je suis déjà sous antibiothérapie et un kinésithérapeute va me suivre pendant deux mois pour développer les muscles de ma cuisse qui compenseront la perte de ma jambe droite sous le genou. Nous sommes le 4 juin, on peut donc prévoir l'opération la semaine du 4 août. Comme il est au bloc le mardi, jeudi et vendredi, le docteur Ali propose la date du jeudi 7 août au matin pour m'amputer.

Je suis surpris de cette brusquerie. Elle contraste avec l'affabilité qu'on m'a témoignée jusqu'à présent. Je ne dis mot et le chirurgien me montre alors la prothèse qu'on adaptera une fois la plaie

cicatrisée. Je plaisante en disant que j'ai à présent une jambe d'éléphant mais qu'après l'opération ce sera une jambe de souris : « Dommage ! J'aurais préféré rester un lama à patte d'éléphant ! »

Marina sourit mais le docteur Ali reste de marbre. Il tourne de mon côté un écran d'ordinateur et projette une vidéo montrant que les personnes amputées peuvent non seulement marcher mais même courir, sauter, monter des escaliers, danser, nager, escalader des montagnes, skier, rouler à bicyclette, sauter en parachute... Je n'en ai jamais fait autant !

Contre toute attente, à la vue de ces images, je me sens de plus en plus réticent à admettre l'amputation que j'avais acceptée de prime abord. Peut-être parce que j'en découvre la réalité ? Sur le moment je ne sais pas. J'entends juste une voix intérieure me soufflant : « Ne te laisse pas amputer ! Ne te laisse pas amputer ! »

Le chirurgien a terminé sa démonstration. Il me donne rendez-vous trois semaines plus tard. Je dois faire en attendant une série d'examens et rencontrer le kinésithérapeute chargé de ma préparation. Il est en train d'écrire son nom quand je sors de mon silence. Je confie mes doutes à Marina. Elle comprend mon trouble et est elle-même choquée du déroulement de cette consultation, ce médecin ayant monologué quasiment pendant trois quarts d'heure sans faire l'effort de me prêter attention. Elle déclare donc que j'ai besoin de réfléchir.

Le docteur Ali ne bronche pas. Elle ajoute : « C'est une décision difficile à prendre. Nous avons prévu de consulter d'autres spécialistes. Nous reviendrons vers vous. »

Le chirurgien lève les yeux. Son regard est sévère sous une barre de sourcils noirs et épais qu'il fronce avec application. Il nous parle comme à des écervelés qu'il faut mettre en garde des conséquences de leurs choix : « Je ne peux pas vous réserver la date du 4 août indéfiniment. Ne tardez pas à me faire connaître votre décision. Les radios sont formelles. Je serais surpris qu'on ne vous oriente pas vers l'amputation. Et il vous faut comprendre qu'une gangrène n'attend pas. Si vous n'opérez pas rapidement, ce n'est pas sous le genou qu'il faudra couper la jambe, mais sous la hanche. Et après je ne réponds plus de rien. La gangrène est mortelle. »

Marina pâlit. Le médecin n'attend pas qu'elle ait traduit pour moi. Il se lève, nous salue d'un mouvement sec de la tête et se rassoit derrière son bureau tandis que nous nous dirigeons vers la sortie.

Nous nous arrêtons près d'un distributeur de boissons. Marina sirote nerveusement un jus de fruits et ne parvient pas à calmer son indignation. Le docteur Ali ne nous a pas ménagés.

« Je comprends que tu n'aies pas voulu donner suite, déclare-t-elle. J'aurais fait la même chose, et s'il n'y a pas d'autre solution que l'amputation, trouvons un autre chirurgien ! »

Elle me propose d'appeler un cousin orthopédiste de renom, opérant dans une clinique privée des bords de l'Hudson. Je pense que c'est une bonne idée. Il ne faut pas s'affoler pour la consultation de ce matin mais prendre le temps d'aviser. Ce qui s'est passé n'est qu'un incident de parcours, dû sans doute à un problème de communication. Le docteur Ali est peut-être arrivé récemment aux États-Unis, il n'a pas encore acquis le savoir-vivre à l'américaine.

« C'est un Asiatique brut de décoffrage », convient Marina qui retrouve le sourire en poussant mon fauteuil roulant.

Je sens qu'autre chose la préoccupe et, de retour à ma chambre, l'engage à tout dire avec franchise.

Ce qui m'attend n'est pas facile, et dans ce parcours qui sera long, nous devons arriver à être aussi transparents que possible l'un pour l'autre.

« Le docteur a prononcé un mot qui m'inquiète, confie alors Marina. Je ne comprends pas, parce que je ne l'ai pas vu dans le compte rendu radiologique. Mais c'est peut-être un terme de vulgarisation. Le radiologue a parlé d'arthrite septique et le docteur Ali de gangrène. »

Gangrène ? Ce mot nouveau va très vite devenir familier. Prenant sur elle car elle a peur de me démoraliser, Marina m'explique que la gangrène est un processus de mort des cellules qui ne peuvent plus se régénérer parce que la circulation sanguine est bloquée. Comme dans mon cas, par exemple, à cause d'une infection. Comme ils sont privés d'oxygène, les tissus se putréfient très vite. Ils noircissent et se mettent à suinter.

« Il suffit donc de réactiver la circulation du sang ? Ça ne devrait pas être si compliqué ? »

À mes yeux de néophyte, la médecine américaine doit pouvoir traiter un tel problème. Elle résout des cas bien plus graves. Comment une médecine qui opère à cœur ouvert et réussit des transplantations cardiaques ou des greffes de reins pourrait ne pas venir à bout d'une infection au pied ? Je rassure Marina et tente de la convaincre que, finalement, en dépit des apparences, c'était excellent de rencontrer ce matin le docteur pakistanais. Il a bien fait de lui parler de gangrène. Au moins, je comprends maintenant de quel mal je souffre. Je suis soulagé de savoir que, pour guérir, il suffit de faire de nouveau circuler le sang correctement jusqu'à mon pied. Je ne doute pas une seule seconde que cela soit réalisable.

Marina sourit de mon optimisme que rien ne semble pouvoir désarmer. Elle promet d'appeler son cousin et de revenir rapidement me donner des nouvelles. Je la remercie du temps qu'elle me consacre et de ses efforts pour me rendre compréhensible la maladie dont je souffre.

## Couper n'est pas soigner !

Chaque matin une infirmière vient nettoyer ma plaie. C'est le moment le plus douloureux de la journée. Les antalgiques ne réussissent pas à me soulager quand elle introduit dans ma cheville purulente un instrument métallique, en forme de minuscule cuillère à bord tranchant comme un rasoir. J'ai demandé à Marina de m'expliquer le pourquoi de ce traitement. Le but est de mettre ma plaie à vif. On espère ainsi que des bourgeons de tissu sain vont infiltrer dans les chairs gangrenées des cellules réparatrices spécialisées. Elles ont la capacité de nettoyer les zones nécrosées et de reconstituer l'immunité en produisant les anticorps adaptés.

De le comprendre me permet d'accepter plus facilement ce traitement qui agresse mes plaies à vif, sanguinolentes, afin de permettre la repousse de nouveaux tissus en bonne santé en vue d'une cicatrisation. À la douleur s'ajoute le désagrément des odeurs nauséabondes qui, je l'apprends, sont une caractéristique des tissus insuffisamment irrigués. Il y prolifère des bactéries anaérobies, responsables de la décomposition des chairs accompagnée de sécrétions purulentes.

Le curetage dure une vingtaine de minutes. Soit le tiers d'une heure et, si tel est le prix à payer pour un processus naturel de guérison, je serais prêt à accepter une deuxième séance ! Mais on me répond qu'il faut laisser au moins vingt-quatre heures aux cellules réparatrices pour agir.

Le 12 juin, j'ai rendez-vous avec le médecin qui m'a prescrit les antibiotiques. C'est un homme d'une quarantaine d'années, extrêmement doux et souriant. Il se dégage de sa façon de regarder, de parler et d'ausculter un grand calme et une bienveillance marquée. Ma cheville n'a pas évolué, les sécrétions de pus ont même augmenté malgré les soins journaliers. Le docteur Jones conclut que c'est une infection sévère de l'os.

Si l'aspect de mes plaies n'a pas changé, moi, j'ai changé. Car, confronté à ce diagnostic et à la recommandation d'une amputation immédiate, cette fois-ci je demande à Marina d'expliquer qu'à mon sens je peux guérir. Il faut seulement qu'on m'aide à rétablir la circulation du sang dans la cheville. Je prie le médecin de me prescrire des médicaments dans ce but. Il soupire. Au stade où j'en suis, à part le curetage et les antibiotiques qui ne donnent pas de résultats, il n'a pas de solution à me proposer autre que l'amputation.

Je réponds que l'amélioration de mon état va certainement prendre du temps. Je suis prêt à patienter. Le docteur Jones me met alors en garde du risque que l'infection ne gagne la partie supérieure de la jambe et ne se généralise.

« Revenez dans deux mois », conclut-il en prolongeant sa prescription d'antibiotiques.

Trois jours plus tard, Marina me présente le chirurgien de sa famille. Son élégant appartement, au mobilier laqué de teinte sépia, est situé sur l'Upper West Side. Par de larges baies vitrées, je contemple la *skyline* de Manhattan. Embrasé par les feux du couchant, il semble si fragile, si vulnérable ! J'ai du mal à croire que c'est une vraie métropole, habitée de millions de personnes. Dans le soir qui descend, les gratte-ciel dessinent un écran immatériel de cubes lumineux. Leurs arêtes découpent des fils droits et bien tranchés, à la perpendiculaire des rues quadrillées de cordons de lumière. Dans ce paysage urbain de verre et de béton coulé, il y a tant d'éclat, tant de perfection que cela touche à l'irréalité. Je crois avoir sous les yeux le gigantesque décor de quelque rêverie mégalomane qui se serait posée là, sur les bords de l'Hudson. Ses eaux tranquilles forment un corridor vert sombre. Des rayons obliques s'y jettent, pris en enfilade entre les buildings. Ils tracent un angle de lumière incidente à la surface du fleuve, lame tranchant les eaux, coup de poignard sur l'Hudson.

Arnold m'examine avec attention et regarde longuement le cliché de mon pied droit. Il se tourne vers Marina et, sans comprendre l'anglais, je devine qu'il confirme les conclusions des autres médecins. Son ton est formel, il n'y a pas de place au doute. Je reconnais d'ailleurs maintenant les deux mots fatidiques de gangrène et d'amputation. Avant même que Marina ne traduise, je lui dis avec la détermination nouvelle qu'ont forgée mes trois semaines d'hôpital : « Je ne veux pas qu'on me coupe la jambe ! Je veux qu'on la soigne ! »

Pendant plus d'une heure, Arnold, traduit par Marina, justifiera l'amputation. J'aurais beau dire : « Couper n'est pas soigner ! » le médecin maintiendra que le pied est mort. La nécrose est trop avancée, l'articulation de la cheville complètement irrécupérable. Os et cartilages sont détruits. Arnold me vante les mérites d'une prothèse. Il propose de me montrer la même vidéo que le chirurgien pakistanais, mais je l'ai déjà vue et elle ne m'a pas convaincu.

« Rinpoché préfère être un lama à patte d'éléphant plutôt qu'à patte de souris », plaisante Marina, reprenant mon expression.

Je m'efforce de cacher ma déception. J'attendais beaucoup de cette consultation. Je confie à Marina mon incompréhension. Pourquoi les médecins que je rencontre ne me proposent-ils pas autre chose que de me couper la jambe ? Une civilisation qui envoie des hommes sur la Lune ne sait pas guérir une jambe gangrenée ?

Marina, perplexe, a déjà réfléchi à ces questions. Elle est la nièce d'un penseur inclassable, l'essayiste visionnaire et le lanceur d'idées controversées Ivan Illich. C'est même sa nièce préférée. Tous deux ont été très proches. Il est décédé il y a moins d'un an, en décembre 2002.

Marina s'est passionnée pour l'évolution de la pensée de son oncle qui décortiquait les dysfonctionnements de la société postindustrielle. Il avait observé que le niveau de sophistication atteint dans les pays les plus riches était devenu contre-productif. Face aux aliénations et aux illusions générées notamment par le système de soins, Ivan Illich affirmait que les médecins tuent la maladie, parfois au détriment de la santé du patient. Je commençais à entrevoir que les traitements proposés allaient jusqu'à une mutilation pure et simple ! Couper une jambe est relativement facile, quand on possède un plateau technique sophistiqué. Mais comment des médecins pouvaient-ils réduire leur art de soigner à une amputation, sans avoir même tenté auparavant de me traiter ? Pourquoi affirmaient-ils avec aplomb que ma cheville était morte ?

C'était un choc de lever le voile sur cette réalité. Je commençais à admettre que je m'étais bercé d'illusions en croyant que la toute-puissance des États-Unis sur le plan politique, économique et militaire mettait aussi cette nation au premier plan dans le domaine de la santé. J'étais parti à New York convaincu que le problème de mon pied serait traité et j'avais entretenu cette idée depuis mon admission à Bellevue. Je déchantais.

D'après Marina, son oncle était d'ailleurs persuadé qu'entre les mains des médecins le patient meurt de guérir. Au point qu'il ne voulut jamais traiter une tumeur à la mâchoire. Il accepta de voir son visage se déformer pendant les vingt dernières années de sa vie, plutôt que de se faire opérer. Car il voulait être cohérent, accorder ses actions à ses pensées. Or il considérait que les cancers sont l'exemple type des maladies traitées de manière contre-productive. Il survécut ainsi vingt ans, fort de la conviction qu'il serait décédé beaucoup plus tôt s'il s'était laissé opérer comme on le lui avait recommandé.

Marina m'a ouvert les yeux avec l'exemple de son oncle et je reviens à mon cas personnel. La cause du problème a été identifiée, c'est l'absence d'oxygène porteur de vie dans ma cheville. Il y a forcément un médecin capable de définir un protocole de soins approprié.

« Dit comme cela, ça paraît simple, commente Marina. Le problème est que tous les médecins consultés jusqu'à présent, y compris Arnold, tous disent que ta cheville est morte. »

Je conteste ce dernier point. Non, ma cheville n'est pas morte. Elle donne tous les signes de nécrose irréversible sur les clichés des radiologues, mais un ressenti précis m'informe intimement que la vie est toujours présente. Malgré la gangrène. Malgré l'arthrite septique et quel que soit le nom qu'on donne au mal qui m'affecte. La vie dans ma cheville a beau être affaiblie, ténue, chétive au point de ne pas être détectable aux rayons X, elle est cependant vivante.

Dans ce contexte où des doutes m'assaillent et où mes espoirs de guérir s'amenuisent, il me faut revisiter le passé. La date de l'entretien pour les formalités de prise en charge à l'hôpital Bellevue est arrivée. Je m'y suis préparé avec Marina dont la présence à mes côtés est un réconfort précieux. Comment raconter ? Comment mettre des mots sur l'horreur que j'ai vécue en prison ?

Mon histoire est à la fois singulière et très banale. Elle est banale parmi la diaspora tibétaine. Les onze réfugiés se partageant le studio de Thinley ont tous vécu l'incarcération, la torture et les traitements dégradants. Mais ces douleurs sont muettes. Comment les dire ? Comment les partager avec ceux qui n'ont pas vécu l'« enfer sur Terre » dans les geôles de la république populaire de Chine ? Parce qu'ils jouissent du respect des droits humains dans leur pays, au point de ne pas toujours comprendre combien ces droits sont précieux et qu'il faut les défendre.

« Notre Constitution, m'explique Marina, est fondée sur la liberté, l'égalité *et* le bonheur. On tend à oublier qu'ainsi entendu au sens moral le bonheur nous assigne le devoir de rendre heureux les autres. Non de rechercher uniquement la satisfaction égoïste de nos désirs. Notre démocratie depuis l'origine est fondée sur l'idée de bonheur. Dans un autre système de valeurs, ce qui pourrait être considéré comme une injustice sociale apparaît aux États-Unis comme une faute morale. Car la logique de la démocratie américaine veut que le bonheur reste la mission inscrite dans notre Constitution par les Pères fondateurs comme un droit et un devoir civiques. »

Même si, au fil des années de mon exil occidental, j'ai réalisé que démocratie ne signifie pas partage des richesses, j'ai pu constater qu'elle assure du moins la défense des droits de chacun et, pour moi qui ai été privé des libertés fondamentales, c'est d'une importance capitale. De plus, dans le pacte social américain, l'individu reçoit la garantie que, compte tenu de ses efforts, la société s'ouvrira devant lui, sans que ses origines lui fassent obstacle. Les Américains partagent tous le même rêve et le plus démunis sait que sa condition n'est pas une fatalité. Demain il peut devenir riche et puissant. À l'époque je me sens assailli par le choc d'un environnement si radicalement étranger que j'en perds mes repères. Tout est nouveau, tant les modes de vie que les modes de communiquer et de penser, les comportements, la langue. Marina m'apporte des clefs de décodage essentielles mais je suis loin d'avoir trouvé mes marques.

L'entretien avec la psychologue pour mon admission dans la clinique des survivants de la torture durera deux heures. Et ces deux heures vont remuer bien des souffrances. Celles de ma situation actuelle de réfugié. J'ai été accueilli avec une immense générosité à l'hôpital Bellevue. Néanmoins, à ce stade de mon histoire, j'ai tout perdu, y compris la santé. Et le questionnement fait remonter la douleur inavouable du déni d'humanité, subi dans les geôles chinoises. Cesser d'être un homme, être réduit à l'état de rebut abject, le corps disloqué, démembré par la torture, humilié par les traitements dégradants – comment exprimer cela à des êtres humains dont l'intégrité physique et morale n'a jamais été bafouée ? C'est comme si je les agressais dans leur humanité intacte, en exposant ma propre humanité violée.

Je n'ai parlé à personne de l'expérience de la prison. Ni à mes proches. Ni à mes maîtres. Lorsque j'ai rencontré le Dalaï-lama après mon évasion, je n'ai pas eu besoin de lui décrire mon supplice. Il ne sait que trop ce qui se passe dans les prisons du Toit du monde. Sans me poser aucune question, il m'a serré contre lui dans une étreinte silencieuse. Puis il a simplement dit : « Trois mois

d'emprisonnement et de torture ! C'est une épreuve terrible ! Mais, pour d'autres, ça dure dix ans, vingt ans ! Certains en meurent ! »

J'ai compris alors à quel point il est important de relativiser ses souffrances et de ne pas s'enfermer dans un passé douloureux, ce qui prolonge indéfiniment le calvaire subi. On devient alors son propre bourreau.

17 juin 2003. Dans le bureau du programme des survivants de la torture, je suis accueilli par la psychologue, une femme jeune et souriante aux yeux bleus de poupée. Elle a ces manières démonstratives et l'amabilité convenue, caractéristiques des relations sociales aux USA. Je n'y suis pas encore complètement habitué depuis ces trois semaines écoulées et je dois paraître bien fruste à certains de mes interlocuteurs. Car ma culture est avare de toute exubérance.

Si, dans le regard de cette jeune femme, je perçois de la bienveillance et un authentique effort de se mettre à mon écoute, un malentendu toutefois s'installe très vite, aussitôt que j'évoque ma détention et mes tortures. Je réaliserai rapidement que les Occidentaux se laissent facilement aller à la victimisation. D'où leur étonnement et une grande incompréhension quand je plaisante au sujet de mes mauvais traitements en prison.

Dans son rapport, la psychologue de Bellevue nota : « M. Dorjé était stable sur le plan émotionnel cependant ses réactions ont semblé inappropriées par moments. Par exemple, il souriait, il était animé et il a même ri en décrivant en détail ses tortures et sa survie. »

Elle aurait mieux compris que mon ressenti soit celui d'un souffre-douleur et que je m'exprime dans le registre éploré de la plainte. Car elle aurait compati et sans doute partagé mes lamentations, mon indignation, ma colère ou ma haine envers mes tortionnaires. J'eus l'impression qu'elle essayait de me pousser dans mes retranchements, de me faire accuser mes bourreaux. C'est à ce moment-là que j'éclatais de rire.

Comment assumer une haine que je n'éprouvais pas ?

Parce que, en réalité, même si je n'étais ce jour-là qu'un réfugié sans le sou et un malade à la jambe gangrenée, la victime, ce n'était pas moi. C'était mes geôliers. J'étais sorti de prison. Mais eux ? Ils étaient enfermés dans un engrenage infernal qui les poursuivrait pendant cette vie et pendant plusieurs vies encore !

La psychologue n'a pas compris que je riais de l'absurdité de la haine que je pourrais avoir envers ceux qui me témoignèrent tant de haine. Bien souvent, pendant mon incarcération, j'ai été médusé à l'idée que des personnes qui ne me connaissaient pas et à qui je n'avais causé aucun tort pouvaient ainsi s'acharner à me supplicier. Et j'ai longuement médité la causalité karmique. Ce qui m'arrivait n'était que le résultat, la conséquence de l'esprit négatif et des pensées négatives qui, dans des existences antérieures, m'avaient conduit à blesser et à faire souffrir d'autres êtres, humains ou non humains. Mes bourreaux n'étaient pas mes ennemis. L'ennemi véritable n'est pas à l'extérieur de soi. L'ennemi est à confronter en soi-même. Il a la forme de l'égoïsme, l'attachement et l'autochérissement. Je riais donc de l'aberration que représentent la haine, la soif de vengeance ou la colère. En riant, j'espérais détendre Marina et la psychologue. Mais je réussis seulement à les crisper.

Parfois, quand je réfléchis au mauvais karma accumulé par les fonctionnaires de la Police armée du

peuple qui m'ont torturé, je ressens une immense compassion pour eux. Ému aux larmes, je prie pour eux plus que pour quiconque. Et je leur ai totalement pardonné. C'est seulement grâce à mon pardon qu'ils pourront un jour, le plus tôt possible je l'espère, se libérer de leur karma infernal.

En apparence, ils ont été les bourreaux et j'ai été la victime. Mais, en réalité, nous étions tous victimes. J'étais physiquement leur souffre-douleur et ils étaient la proie de leurs propres émotions destructrices incontrôlées. Faute de purifier les actes qu'ils commirent pour assurer une maigre pitance à leur famille, ils connaîtront les tourments terribles d'une renaissance comme esprits avides, êtres des enfers chauds ou froids, animaux... que sais-je ? Je leur dédie l'énergie positive de mes actions méritoires pour qu'ils trouvent enfin la paix de l'esprit.

Comment expliquer à la psychologue de Bellevue qu'en prison, la compréhension du karma que j'ai développée m'a libéré du fardeau insoutenable des émotions négatives ? J'ai donc de la gratitude envers ceux qui m'ont torturé. Ils m'ont enseigné la patience, la compassion inconditionnelle et l'impartialité, comme aucun de mes maîtres ne l'a fait. Je forme le souhait et j'offre tous les jours mes prières afin qu'ils se délivrent de leurs états mentaux perturbés par la haine et la colère. Est-ce que mon interlocutrice a seulement entendu parler du karma ? Je doute que ce sujet fasse partie de ses études. Sinon elle s'exprimerait autrement.

La loi du karma implique d'assumer sa part de responsabilité dans ce qui nous arrive. C'est plus facile dans le cas du bonheur et d'une évolution satisfaisante de notre vie. Mais j'ai trouvé dans l'adversité une source de sagesse très profonde. Elle m'a permis de devenir ami avec ce que j'aurais autrement jugé mauvais et donc rejeté. Comme le dit un des enseignements fondamentaux que j'ai médités pendant ma période de formation au monastère :

*Quand le contenant et le contenu sont remplis  
de négativités,  
Transforme les conditions adverses en voie d'Éveil.  
Utilise toutes les circonstances immédiates dans la méditation.*

J'ai donc pleinement assumé l'idée d'avoir créé les causes de ma détention par des actes dont l'essence corrompue est arrivée à maturité dans cette existence et je me réjouis d'avoir purifié ces négativités. Une telle attitude a transformé ma vision de ceux qui me brutalisèrent avec une barbarie dépassant l'imagination. Par les souffrances qu'ils m'ont infligées, ils ont créé les conditions nécessaires à ma transformation. Comment ne leur en serais-je pas infiniment reconnaissant ?

Conscient des subtilités de la causalité karmique, alors que pleuvaient les coups à la matraque électrique, je méditais corps et âme ces vers du grand saint tibétain Langri Tangpa<sup>22</sup> :

*Quand il m'arrive de voir des êtres aux instincts cruels,  
Accablés par de violentes négativités et d'intenses souffrances,  
Puissé-je les chérir comme s'ils étaient aussi rares  
et précieux  
Que la découverte d'un trésor inestimable !*

## Mon arrestation

La psychologue, mal à l'aise devant la compassion que j'exprime pour ceux qui m'ont torturé, me demande de lui décrire les raisons et les conditions de mon arrestation. Je m'efforce d'être aussi

factuel que possible – même si, par moments, j'aurais envie de dire que j'ai tout oublié, que c'était une autre vie.

Nous sommes au printemps 1997, à douze mille kilomètres de New York. J'ai 31 ans. À la demande du Dalaï-lama, je suis retourné au monastère d'Ashi, près de Lithang, où j'ai été intronisé comme abbé. J'enseigne aux moines et aux laïcs les principes de base du bouddhisme qu'ils ne mettent pas forcément en pratique et ont en partie oubliés après quarante ans d'endoctrinement communiste. La compassion est l'un des joyaux les plus précieux de notre culture, le cœur de l'Illumination. Dans *La Marche vers l'Éveil*, le grand saint Shantideva exalte la grande compassion qui ne connaît ni limites ni préjugés :

*C'est un élixir né pour abolir la mort du monde, un trésor inépuisable pour éliminer la misère du monde, un remède incomparable pour guérir les maladies du monde, un arbre pour délasser le monde fatigué d'errer sur les chemins de la vie, un pont ouvert au tout-venant pour le conduire hors des voies douloureuses, une lune spirituelle levée pour apaiser la brûlure des passions du monde, un grand soleil pour dissiper les ténèbres de l'ignorance, un beurre nouveau, produit par le barattage du lait du Dharma authentique*<sup>23</sup>.

Il est de mon devoir de présenter à la fois l'essence de la compassion mais aussi son application dans la vie quotidienne. Je recommande donc aux habitants de ne pas suivre la coutume chinoise de chasser le daim à outrance, au point que l'espèce risque de s'éteindre. Ce sera un premier chef d'accusation retenu contre moi.

Le Dharma est l'enseignement qui libère l'esprit de l'ignorance fondamentale, source de souffrances. Je parle de la liberté ultime qui naît de la sagesse, lorsque l'esprit reconnaît sa véritable nature, aimante et rayonnante. Évoquer la liberté sera un deuxième chef d'accusation.

Enfin, comme c'est l'usage, j'ai disposé sur le trône principal d'Ashi un grand portrait de Sa Sainteté le Dalaï-lama, incarnation sur Terre de la compassion éveillée. Ce sera un troisième chef d'accusation.

En novembre 1998, je suis convoqué au poste de police locale de Lithang pour tous ces motifs qui me valent d'être reconnu coupable d'activités visant à déstabiliser la mère patrie. L'officier de la Police armée du peuple qui m'interroge a des yeux perçants, animés d'un mouvement perpétuel. Son visage joufflu me rappelle une marmotte sur le point d'hiberner. Contrairement à cette apparence qui pourrait ressembler à de la bonhomie, il s'exprime sèchement et paraît ne pas pouvoir contrôler les aigus de sa voix. Il m'ordonne de ne plus parler de liberté, ni en public ni en privé, et de ne plus tenir aux laïcs des propos antigouvernementaux. Il exige en outre que je dénonce le Dalaï-lama dans le cadre de la campagne *Frappé fort* selon le mot d'ordre : « Frappez fort et supprimez les séparatistes ! » Or je vais vite découvrir que, sans le savoir et à mon corps défendant, je suis un séparatiste.

Une série de réunions officielles, récemment tenues à Lhassa, ont réaffirmé le besoin d'intensifier la politique de la ligne dure. Il s'agit de réprimer les institutions religieuses, « lits chauds de la dissidence ». Le but est d'éradiquer les groupes internes et secrets du séparatisme, notamment les anciens exilés de retour au pays dont je fais partie. La Police armée du peuple nous soupçonne d'être liés à la supposée « clique du dalaï », un fantasme de la Révolution culturelle qui a décidément la vie dure. L'axe de la lutte des autorités est la rééducation patriotique, ciblant monastères et couvents. Des mesures de sécurité drastiques tentent de prévenir l'infiltration de documents

antigouvernementaux tels que photos du Dalaï-lama, enregistrements de ses enseignements ou livres de Dharma. Les détenir équivaut à un crime contre la sûreté de l'État, passible d'une condamnation à plusieurs années de travaux forcés.

De nombreux monastères voisins ont été mis à sac par l'armée et je comprends, à l'issue de ma convocation, que tôt ou tard ce sera le tour d'Ashi. Pour éviter d'exposer mes trois cents moines à un raid de police, je les congédie, leur donnant l'ordre de rentrer chez eux. Et je reste sur place avec seulement sept artistes qui terminent la restauration de fresques.

Le 19 décembre 1998, je suis réveillé au milieu de la nuit par des coups de bâlier qui défoncent le portail d'entrée. Trois camions militaires font irruption. Les soldats se précipitent vers les cellules, dont les verrous sautent à coups de crosse. Elles sont vides. Deux soldats m'empoignent et me jettent à terre en me hurlant l'ordre de ne pas bouger. Ils me ligotent les mains dans le dos, me font lever d'un coup de matraque dans les reins. Ils m'emmènent devant le camion, tous phares allumés, et appellent un officier.

« Où sont allés tous tes moines ? m'interroge-t-il. Nous nous installons à Ashi pour une semaine de séminaire de rééducation patriotique. Tu dois les faire revenir. »

Je réplique que les moines sont partis dans leur famille pour se procurer de la nourriture et des fournitures nécessaires. L'officier exige alors que je signe un document dénonçant la « clique du dalaï ». Je refuse. Il me signifie alors que, faute de rapporter ce document signé le lendemain au bureau de la Sécurité publique, je ne serai plus autorisé à officier comme abbé du monastère d'Ashi.

La mort dans l'âme, je quitte le monastère et m'installe chez mes parents, à Lithang. Un mois plus tard, en janvier 1999, l'officier du bureau de la Sécurité publique, qui m'avait convoqué une première fois, me fait revenir pour un interrogatoire. Il a enquêté et compris que j'ai renvoyé les moines dans leur famille pour une durée indéterminée. Il en déduit que j'ai voulu ainsi empêcher les séances obligatoires de rééducation patriotique. Je suis conscient que les choses risquent de s'aggraver, dans un contexte d'arrestations et de détentions massives.

Avant que j'aie eu le temps de prendre une décision, le 28 janvier 1999, à onze heures du soir, la police vient m'arrêter au domicile de mes parents. On m'emmène d'abord au bureau de la Sécurité publique où je suis menotté. Puis on me met un sac en tissu sur la tête et on me pousse dans la remorque d'un camion qui démarre en trombe. Nous roulons dans la nuit et je comprends que nous avons pris la direction de la préfecture voisine de Nagchu. À un moment donné, le véhicule s'engage sur une piste de terre puis ralentit. Les gardes qui m'accompagnent me jettent par-dessus bord. Je me relève, un sourcil fendu, la tête en sang, et fais quelques pas titubants dans l'obscurité. Je glisse dans une ornière boueuse et tombe de tout mon long sans pouvoir me rattraper car j'ai les mains entravées. Mon pied droit se tord et je m'écrase de nouveau, visage au sol. Mon nez se met à saigner abondamment. Des soldats arrivent, je reçois des volées de coups de pied à la tête et au ventre. Ils me relèvent et m'intiment de marcher. Je tente d'avancer malgré ma jambe droite qui ne me porte plus, malgré ma tête qui tourne. Comme je procède lentement, les coups pleuvent de plus belle. On me jette inconscient sur le béton glacé d'une cellule dans la prison de Nagchu.

## Incarcération et évasion

Commencent alors les trois mois les plus difficiles de ma vie. Les autorités du centre de détention entendent me faire avouer que j'entretiens en secret une correspondance régulière avec le Dalaï-lama mettant en danger la sécurité de l'État. Les interrogatoires sont menés par des agents chinois ou tibétains de la Police armée du peuple, à partir de 10 heures du matin jusqu'en début d'après-midi. Ils se poursuivent une semaine durant puis sont interrompus pendant cinq à six jours. Au cours des séances, les fonctionnaires me battent violemment avec des fouets à lanières de cuir et m'électrocutent avec des aiguillons à bétail jusqu'à ce que je m'évanouisse. Les gardes me ramènent ensuite, inconscient, dans ma cellule. Le but des tortures est de m'arracher une confession. Elle sera ensuite produite devant le tribunal qui prononcera ma peine. Étant donné ce qui m'est reproché, j'encours une vingtaine d'années de rééducation par le travail, voire la prison à vie.

Après dix jours, comme on n'obtient pas de moi les révélations attendues, le chef du bureau de la Sécurité publique local et le chef de département viennent un matin me dire que, si je confesse mon crime, ma peine sera réduite. Sinon je resterai là, toute ma vie, sans être jugé : « Nous te disons cela par sympathie, tu as intérêt à réfléchir sérieusement. »

Je nie en bloc les accusations de séparatisme. Je ne suis pas un espion à la solde du Dalaï-lama, formé dans la diaspora tibétaine de l'Inde. Ma seule mission dans la vie est d'enseigner le Dharma au service de ceux qui souffrent. Insatisfaits de mes réponses, les gardes recommencent à me battre, sur l'estomac cette fois. Je saigne par la bouche et m'évanouis. On me jette sur le visage l'eau des sanitaires et j'entends le chef de département donner cette consigne : « Ne le blessez pas à l'extérieur, neutralisez-le par des blessures internes. »

Une nouvelle méthode d'interrogatoire est ensuite utilisée pour me faire avouer. On me ligote les jambes à deux tables sur lesquelles sont allumées des lampes à gaz. Je dois rester les bras tendus, écartés au-dessus des flammes pendant des heures. Souvent un garde jette du piment, ce qui provoque une sensation de brûlure aiguë sur les côtes et les bras. Mes yeux sont irrités et, à la suite de ce supplice, je ne peux les ouvrir jusqu'au soir. Au bout de quelques séances, des ampoules se forment et, chaque fois que la flamme est avivée, la chaleur fait couler de la sueur en abondance, qui brûle atrocement mes plaies.

Une autre torture est celle de la faim car la nourriture et la boisson sont très insuffisantes : juste un morceau de pain et de la soupe avec des pommes de terre crues, matin et soir. Dans ces conditions, mon état de santé se détériore vite. Ma famille s'efforce d'avoir de mes nouvelles et arrive à faire parler un des gardes de la prison. Apprenant que mon pied a été accidenté, elle tente d'obtenir mon hospitalisation. Ce n'est pas facile car, même blessés, les prisonniers ne reçoivent pas de traitements médicaux. Ou alors on les soigne trop tard. Ceux qui ont survécu ont souvent des infirmités définitives. Ma mère connaissait le cas d'une jeune nonne qui passa trois ans en prison, le bras cassé par une crosse de fusil lors de son arrestation à Lhassa, au printemps 1993. Jamais soignée, sa blessure empira car on la força à des travaux de nettoyage et de jardinage. Après sa libération, la chair ayant poussé autour de l'os cassé, elle était devenue invalide à vie.

Grâce à l'insistance de mes proches, fin mars 1999, je suis escorté par deux policiers pour admission à l'hôpital militaire de Nagchu. Je bénéficie de soins de qualité et ma cheville est opérée. Le chirurgien effectue un débridement par incision latérale, à droite et à gauche. Je récupère

rapidement et sais qu'à mon rétablissement il faudra retourner en prison. Je serai de nouveau torturé puis jugé et lourdement condamné. Je tente donc d'imaginer comment m'évader, dès que mon pied droit sera suffisamment consolidé.

Le garde stationné devant ma chambre fait immanquablement une sieste après le déjeuner. Il dort si profondément que depuis mon lit je l'entends ronfler. Je m'arrange pour récupérer des vêtements civils et les enfile un après-midi de juillet 1999. Profitant du sommeil du garde, je sors de ma chambre dont la porte n'est pas verrouillée. On m'a communiqué les plans des lieux, je me trouve par chance à l'extrémité d'un couloir, près d'un escalier de service. Je l'emprunte sans croiser personne. Le seul risque serait que, dans le hall d'entrée, un soignant me reconnaisse. Je marche donc tête baissée, une casquette enfoncée sur le front, et franchis le seuil sans encombre. Un complice m'attend dans une voiture garée à proximité. Il m'emmène directement jusqu'à Chengdu, à six cents kilomètres de Lithang. Je m'y cache pendant deux mois chez un cousin éloigné, avant de prendre un bus pour Lhassa, où je reste reclus pendant un an. Et c'est donc en avril 2000 que je tente le passage au-delà de l'Himalaya, vers le Népal et l'Inde, vers la liberté.

Tout ce périple que je raconte pour la première fois se résume à deux heures d'entretien et un rapport de trois pages, rédigé par la psychologue de la clinique des survivants de la torture. Des épreuves difficiles à vivre, difficiles à raconter.

<sup>22</sup>. Geshe Langri Tangpa (1054-1123), célèbre dans tout le Tibet pour ses *Huit versets de l'entraînement de l'esprit* qui firent l'objet d'innombrables commentaires, et vénéré comme l'émanation du Bouddha Amitabha.

<sup>23</sup>. Shantideva, *La Marche vers l'Éveil*, chapitre 3, traduction Louis Finot, éditions Padmakara, Saint-Léon-sur-Vézère, 1992.



## 3

---

# Échanger son bonheur contre la souffrance d'autrui

## Semaines noires

J'ai été hospitalisé le 23 mai 2003 à Bellevue pour gangrène à la cheville droite. Ni les antibiotiques ni les curetages quotidiens de ma plaie ne font régresser le mal. L'odeur reste aussi nauséabonde. Seul effet positif, les antalgiques calment la douleur.

Je consulte d'autres médecins et tous concluent à la même issue fatale : amputation sous le genou. Mon optimisme commence à être entamé. En tout cas, je dois faire le deuil de ma naïveté. Non, le système de soins américain n'est pas tout-puissant. Et, malgré des performances qui forcent l'admiration, en ce qui me concerne les médecins ne proposent aucun traitement pour faire revivre ma jambe. Invariablement ils me disent qu'elle est morte, en me déconseillant d'attendre plus longtemps au risque de devoir couper non plus sous le genou, mais sous la hanche. Selon eux, l'infection ne peut que remonter et se généraliser. Je mourrai de septicémie.

L'aggravation de mon état de santé semble leur donner raison. Courant août une fatigue anormale m'accable. Bien qu'allongé toute la journée je suis épuisé. Le sommeil ne me régénère plus. Je me réveille le matin avec une sensation de faiblesse et d'essoufflement qui ne cesse de s'accentuer. Des radios révèlent une pleurésie avec épanchement liquide de la plèvre. Mais ce n'est pas tout. Mon corps entier est en train de flancher. Comme je me plains de douleurs aiguës et persistantes au niveau des lombaires, après examen, les médecins diagnostiquent un mal de Pott, infection des disques vertébraux due au bacille de la tuberculose. On me met sous perfusion d'antibiotiques.

Ma colonne vertébrale est tellement fragilisée que j'ai du mal à me redresser. Je dois par moments porter un corset en aluminium et polypropylène. C'est une coque dure, tenue par des sangles, qui maintient ma colonne droite. Au bord du corset, des bourrelets en mousse supportent les bras sous les

aisselles. Les vertèbres sont ainsi décompressées car, grâce à l'étirement de la colonne, le poids sur les lombaires est allégé. Je plaisante parfois car j'ai l'impression d'être plusieurs animaux en un. Le corset me donne l'allure d'une tortue à carapace artificielle et mon pied droit gangrené ressemble à une patte d'éléphant.

Je ris en y repensant aujourd'hui. Tortue, éléphant deviennent mes animaux totems, alors que je suis en train de perdre pied, au sens propre comme au figuré. Au sens propre, car je vois mon pied droit se décomposer sous mes yeux. Les séances de curetage continuent, provoquant chaque matin des douleurs atroces. L'infirmière extrait à chaque fois de petits fragments d'os. Je comprends désormais ce que veulent dire les médecins, quand ils parlent d'arthrite « destructrice ». J'assiste en direct à la désintégration d'une partie de mon corps. Mon pied droit a de plus en plus un aspect de cadavre. Le processus s'accélère depuis une semaine. Il y a eu de nombreux débris dans le liquide purulent que les infirmières retirent chaque jour. L'espoir de voir un tissu sain se reformer s'amenuise.

Comment ne pas imaginer que la même mort lente par infection ne soit en train de se propager ailleurs dans mon squelette ? Qu'elle est en passe de se généraliser ? Je le vois à mon pied. Je ne le vois pas au niveau de ma colonne vertébrale mais je suis conscient qu'elle s'effrite inexorablement. Certains jours je ne peux même plus ni m'asseoir ni me lever. Je perds l'équilibre dans de cruelles douleurs et réalise, à de tels moments, que mes vertèbres sont en train de se disloquer. L'évolution du mal me condamne.

Cet état, douloureux physiquement, l'est aussi psychiquement. Car je doute. Les pressions médicales s'accentuent pour me faire accepter l'amputation. Une fois le problème du pied résolu, on pourra cibler l'antibio-thérapie et se concentrer sur l'éradication de la tuberculose osseuse. À ce stade, j'ai compris que, contrairement à mes attentes, les médecins américains ne sauront pas ramener la vie dans ma cheville gangrenée. Chaque fois que je suis tenté d'accepter l'amputation, une voix intérieure me met en garde. « N'ampute pas ! N'ampute pas ! » me dit-elle avec insistance. Mais si je dois couper ma jambe pour vivre ? Ce conflit intérieur me démoralise. Je m'épuise en conjectures. Je perds donc pied aussi moralement, au sens figuré.

Or perdre pied a commencé pour moi au moment précis où je me suis posé sur le sol américain. J'ai conscience que cela traduit un déséquilibre grave de l'élément terre dans mon mandala interne. Est-ce l'effet du déracinement ? Je pense par moments que je devrais reprendre l'avion, rentrer sinon au Tibet du moins en Inde. Retrouver une culture qui m'est familière, mon monastère, mes maîtres, ma famille. La vie d'exilé me devient intolérable, j'ai le mal du pays de mon enfance et des montagnes qui me communiquaient l'ivresse de leur élan vers le ciel dans une course d'à-pics vertigineux.

À l'époque je ne m'en rendais pas compte mais, aujourd'hui, je pense que la tortue et l'éléphant représentèrent alors un ancrage instinctif dans les énergies de guérison et de protection de la terre mère. Ces animaux portent le monde et l'humanité. Ils sont emblématiques de sagesse, équilibre, stabilité et longévité. Alors que je suis confronté à un bouleversement physique et un chaos intérieur éprouvants, ils symbolisent un enracinement dans la patience de la terre.

Marina m'a appris que l'Amérique est appelée « île de la Tortue » car, selon le folklore des Amérindiens, le poids de leur continent repose sur son dos. Au Tibet, la tortue d'or crachant du feu est un animal sacré, une manifestation de l'énergie éveillée et le fondement de l'univers. Sur son

ventre sont dessinés les symboles de l'interprétation astrologique du monde. Quant aux trônes des Bouddhas, ils sont portés par des éléphants blancs parés de joyaux précieux. Ma lecture rétrospective des événements tend à discerner dans ces animaux une puissance de protection. Au plan inconscient, peut-être m'a-t-elle aidé à survivre.

Sur le moment, je suis principalement hanté par la légende de la tortue et du bois de santal flottant. Dans le *Soutra du Lotus*, le Bouddha illustre l'extrême rareté de rencontrer le Dharma avec l'exemple de la difficulté qu'aurait une tortue à trouver un morceau de bois de santal, percé d'un trou, à la surface du grand océan. Vivant dans les fonds marins, la tortue n'a ni pattes ni nageoires. Son abdomen est aussi brûlant que s'il était posé sur du fer chauffé à blanc, sa carapace aussi froide qu'une montagne de glace. Dans ces conditions elle n'a qu'un seul désir, jour et nuit, soir et matin, à chaque instant : se refroidir le ventre et se réchauffer la carapace.

Or le santal rouge a le pouvoir de lui rafraîchir le ventre. C'est un bois sacré qui, parmi les bois, ressemble à un sage parmi les hommes. La tortue souhaite donc ardemment se hisser sur un morceau de santal rouge flottant. Elle y placerait son abdomen pour en apaiser la brûlure, tandis que le soleil lui réchaufferait la carapace. Mais les lois de la nature ne permettent à cette tortue de remonter à la surface des eaux qu'une fois tous les mille ans. Et il est très difficile de trouver un morceau de bois de santal rouge flottant. L'océan est immense, la tortue toute petite, les bois flottants de santal sont rarissimes. À supposer que la tortue ait la bonne fortune d'en découvrir un, la probabilité qu'il soit creusé à sa taille est quasi nulle. Or, en cas de trou disproportionné, elle ne réussira pas à caler son ventre et, emportée par les vagues, tombera au fond de la mer. Tel est le défi quasi insurmontable à relever pour la tortue du *Soutra du Lotus*.

À cette période si pénible de ma vie, ne suis-je pas confronté à semblable dilemme ? Dans l'incommensurable océan des souffrances du monde, avec mon pied gangrené et mes vertèbres rongées, je suis la tortue sans pattes ni nageoires. Mon corps est soumis à d'atroces douleurs. Elles me donnent tantôt la sensation d'être marqué au fer rouge, tout comme la tortue dont le ventre brûlant symbolise les supplices des huit enfers chauds. Ou tantôt elles me font frissonner, de même que la tortue souffre de sa carapace glacée, évocatrice des tourments qu'on endure dans les huit enfers froids.

Les mille ans que l'animal reptilien passe au fond du grand océan avant de remonter à la surface montrent la difficulté de renaître sous forme humaine. Or j'ai l'esprit agité par les vagues du désespoir et du doute, je n'arrive plus à méditer profondément. Je me dis souvent que si je mourrais ainsi, sans m'être apaisé, je retomberais comme la tortue au fond de l'océan, et il me faudrait attendre longtemps avant d'obtenir une précieuse incarnation humaine.

Je pousse plus loin l'analogie. Sanglé dans la carapace de mon corset, j'ai trouvé le bois de santal sacré du Dharma qu'il est si exceptionnel de rencontrer à la surface de l'immense océan. Mais, dans ma situation actuelle, je suis à la dérive. Grand est le danger de me laisser déborder par la tempête de mon esprit, qui m'assaille de toutes parts. Si je ne parviens pas à me maintenir sur mon frêle esquif, je finirai comme la tortue qui, ayant trouvé miraculeusement le bois de santal sacré, finit par glisser malencontreusement et s'échoue dans les fonds marins.

Ces pensées ajoutent du désespoir à mon désespoir. Je dors mal, n'ai plus d'appétit, résiste moins

bien à la douleur. Je n'arrive plus à prier. Les jours passent et je m'enfonce dans une sensation de noyade inéluctable. Même en prison, je n'ai pas connu un tel sentiment d'anéantissement. La douleur et la dégradation restaient extérieures. Je parvenais à demeurer intègre. La torture n'entamait pas ma capacité de résilience. Alors qu'ici, à l'hôpital Bellevue, la maladie me détruit de l'intérieur. Au fil des jours, je ne peux endiguer la détresse psychique accompagnant la conscience de ma déchéance physique.

Courant octobre, je passe une radio qui démontre une « destruction complète de l'articulation » de ma cheville. Le mal s'est aggravé et deux mois d'antibiothérapie ne sont pas venus à bout de la tuberculose osseuse qui me brise l'axe du corps. Dans ces conditions, à quoi bon le curetage quotidien ? Il me fait d'autant plus souffrir que je n'en conçois plus la nécessité. Mais suis-je en mesure de refuser les soins ? Le corps médical a posé un ultimatum à ma résistance à l'amputation. Ou bien j'accepte le protocole et me prépare à l'opération ou bien il faudra mettre un terme à mon hospitalisation. J'ai obtenu un sursis pour réfléchir encore, mais je crains qu'on ne précipite mon départ si je n'accepte plus de laisser nettoyer ma plaie.

L'attitude des soignants a changé envers moi. Ils me parlent toujours avec amabilité mais je ne sens plus la même sympathie. J'ai été diagnostiqué porteur du germe de la tuberculose, ils se protègent donc et entrent dans ma chambre le visage masqué. Ils imposent cette mesure aussi à Marina. J'en comprends la raison et ne voudrais pour rien au monde contaminer qui que ce soit. Toutefois, comment ne pas me sentir pestiféré ? Rejeté ? Exclu ?

## Puissé-je être le protecteur des abandonnés !

Combien de temps la nuit d'une tristesse totale a-t-elle obscurci mon esprit ? Au moins une semaine, peut-être deux, voire trois. Replié sur mon désespoir, je suis resté prostré sur mon lit d'hôpital. Dans la nostalgie de ma famille et de mon monastère que je pensais ne jamais revoir.

L'idée de mourir à New York m'est insupportable. Je me suis renseigné. À l'hôpital Bellevue on allonge le corps des défunt dans les tiroirs d'une chambre réfrigérée, avant de les inhumer dans une fosse publique pour ceux qui, comme moi, n'ont ni famille ni moyens. La morgue me semble l'antichambre assurée des enfers froids. Où ira mon esprit sans l'accompagnement des prières et des rituels pour le guider dans l'après-vie ? L'effroi me glace.

Un de ces matins désespérés, alors qu'une infirmière nettoie ma plaie des débris d'os que charrient les chairs purulentes, il me revient soudain ce verset du saint indien Shantideva que j'avais appris par cœur très jeune, au monastère de Golok :

*Puissé-je être le protecteur des abandonnés,  
Le guide de ceux qui cheminent !*

*Et pour ceux qui désirent l'autre rive, être le vaisseau, la barque, le pont.*

*Être l'île de ceux qui ont besoin d'une île, la lampe de ceux qui ont besoin de lampe, le lit de ceux qui ont besoin d'un lit, l'esclave de ceux qui ont besoin d'esclave.*

*Être la pierre miraculeuse, le vase au grand trésor, la plante qui guérit, l'arbre des souhaits, la vache d'abondance. Tout comme la Terre et les autres éléments servent aux multiples usages des êtres innombrables dans l'espace infini, puissé-je être utile de multiples façons aux êtres qui occupent l'espace, aussi longtemps que tous ne seront pas délivrés !*

Je me détends et souris. Malgré l'instrument qui fouille mes chairs à vif. Malgré l'odeur fade de

sang et de pus. Derrière son masque, l'infirmière s'exclame. Je ne comprends pas ce qu'elle dit mais lis son regard. Elle se réjouit de me voir enfin une expression apaisée après tant de journées où je n'ai pu cacher ma détresse.

Je souris parce que je me suis senti aimé en récitant mentalement ces vers qui expriment l'amour des Bouddhas à l'état pur. Je me suis senti aimé et j'ai compris que, même hospitalisé, invalide, diminué et contagieux, même dans cet état, je peux être aimé et aimer, moi aussi, tous les êtres. Je viens de réaliser que mon corps est certes gravement malade. Mais mon esprit ?

Mon esprit n'est pas malade. Cette prise de conscience est un pas de géant. Pour la première fois depuis plusieurs semaines je prie. Je médite la présence rayonnante des êtres éveillés. J'irradie leur lumière en direction de tous ceux qui souffrent. Je souhaite du fond du cœur que les bénédictions des Bouddhas les soutiennent dans la traversée des quatre grands fleuves de douleurs qui supplicant les êtres, les fleuves de la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort.

Ces derniers temps j'ai été obsédé par l'angoisse de mourir loin des miens. Je n'ai pensé qu'à mon propre sort, le cœur muré, l'esprit torturé par l'impossibilité de communiquer. Enfin ! Je réussis de nouveau à m'ouvrir. C'est une libération et une forme de guérison. Je sors de la prison où j'ai laissé la maladie m'enfermer. Un cachot pire encore que la cellule de Nagchu car il est intérieur ! Comment ai-je pu ainsi m'apitoyer sur moi-même, au point de m'infliger toutes ces souffrances ?

Je pense à d'autres qui, moins fortunés, n'ont pas accès aux soins. J'ai vu les conditions dans lesquelles vit une population de sans-abri au nord de Delhi, dans le quartier indien qui jouxte la colonie tibétaine de Majnu Ka Tilla, sur les rives de la Yamuna. Tous les jours, certains meurent dans un dénuement total, de maladie, de malnutrition, de chaleur pendant la saison sèche ou de froid l'hiver. Au petit matin la police fait des rondes. Des équipes spécialisées emballent les cadavres dans des sacs en plastique, avant de les jeter au fond de la benne d'un camion. Sans respect, sans humanité. Alors que je bénéficie dans cet hôpital américain de soins réguliers, d'attentions constantes. Comment ai-je pu être aussi égoïste ? Gaspiller toutes ces journées à ne penser qu'à moi ? À me lamenter sur mon sort que tant d'autres pourraient envier ?

Je prie avec ferveur :

*Quelles que soient les souffrances que les êtres sensibles éprouvent,  
Puissent-elles mûrir en moi !*

*Quels que soient les mérites et le bonheur en résultant que j'ai accumulés,  
Puisse autrui en faire l'expérience !*

## Échanger son bonheur contre la souffrance des autres

Marina m'a fait depuis longtemps la requête de donner un enseignement. Elle m'a présenté d'autres doctorants de Robert Thurman qui se passionnent pour la philosophie et la spiritualité bouddhistes. Je choisis de transmettre un texte court, les *Trente-sept pratiques des Bodhisattvas*, essence d'instructions sublimes du cœur de la compassion.

La première fois que j'enseigne en Occident, c'est sur un lit d'hôpital. Je m'adresse à des personnes masquées pour éviter tout risque de contamination. Mais leur regard n'en est pas moins attentif et ému, tandis que je tente de déposer dans leur courant de conscience le levain de la grande

compassion aimante.

Les Bodhisattvas sont des êtres qui se sont éveillés de l'ignorance. Par la grâce de leur amour bienveillant, ils créent les causes du bonheur pour tous les vivants et, par leur compassion, les délivrent de la souffrance. Amour, compassion, ces mots prennent un relief nouveau après le vécu douloureux de ces dernières semaines. Je me sens désormais relié intimement aux êtres qui font l'expérience de la souffrance dans tous les royaumes d'existence. Je perçois la dimension d'éveil de l'amour et de la compassion. Ce sont des forces de transformation, capables de métamorphoser une personne ordinaire en un Bodhisattva. Leur secret m'a été révélé au vif de l'expérience de la douleur qui sanctifie. Comme le dit ce verset des *Trente-sept pratiques des Bodhisattvas* :

*La source de toutes les souffrances est le désir d'un bonheur égoïste ;*

*Le parfait esprit d'Éveil naît de la pensée d'aider autrui.*

*Échanger en réalité son bonheur contre la souffrance des autres,*

*C'est agir en Bodhisattva.*

À la lecture de ces mots, la compassion est telle une rivière de joie qui me traverse. Débordant de mon cœur, elle absorbe le ressenti douloureux de mon corps et j'éprouve son énergie de guérison. Elle déracine l'expérience égocentré du monde où la perception de la réalité, déformée par des pulsions non maîtrisées, est cause de profondes souffrances. Voilà pourquoi les *Trente-sept pratiques des Bodhisattvas* décrivent l'ego comme un « monstre malfaisant » :

*Toute la violence, tous les périls, toutes les douleurs du monde*

*Viennent de l'attachement au soi.*

*Qu'as-tu à faire de ce monstre malfaisant ?*

*Si tu n'abandonnes pas le soi, tu continueras à souffrir sans fin,*

*De même que si l'on n'écarte pas sa main du feu,*

*On ne peut éviter qu'elle se brûle.*

L'amour du Bodhisattva accueille les souffrances des êtres de manière inconditionnelle. S'ouvre alors le champ incommensurable de l'expérience sans saisie dualiste, une fois l'esprit éveillé à sa vraie nature. Et la compassion rejoint la sagesse car, au plan ultime, l'amour réalise parfaitement les liens d'interdépendance profonde unissant toutes les existences.

Je retrouve ainsi, vingt années plus tard et douze mille kilomètres plus loin, l'élan du rêve qui m'entraîna vers les terres pures du Bouddha Maitreya et de Djé Tsongkhapa. Après quatre mois de souffrance physique et morale intense dans la clinique des survivants de la torture, je renouvelle l'offrande de ma vie à tous les êtres :

*Dans toutes les directions, puissent tous les êtres*

*Qui souffrent dans leur corps et leur esprit*

*Obtenir des océans de joie et de bonheur*

*Par les mérites que j'ai ainsi créés.*

*Qu'aucun être ne souffre,*

*Ne commette de négativité ou ne tombe malade.*

*Que personne ne soit sous l'emprise de la peur ou de l'oppression,*

*L'esprit accablé par le désespoir.*

*Que les aveugles voient les formes,*

*Que les sourds entendent les sons,*

*Que ceux dont le corps est usé par de pénibles labeurs*

*Se rétablissent en trouvant le repos.*

*Que ceux qui sont nus soient vêtus*

*Et ceux qui ont faim soient nourris ;  
Que les assoiffés puissent trouver  
De l'eau pure et de délicieuses boissons.  
Que les indigents trouvent des richesses  
Et que ceux prostrés par le chagrin retrouvent la joie ;  
Que les désespérés retrouvent l'espoir,  
La stabilité et une prospérité parfaite.  
Par la grâce des dieux, puisse la pluie tomber  
Au moment opportun et la récolte être abondante ;  
Que tous les médicaments soient puissants,  
Et que les prières vertueuses portent leurs fruits.  
Que tous les malades, autant qu'ils soient,  
Soient rapidement libérés de leur mal,  
Et que les êtres ne connaissent  
Plus aucune maladie.  
Que les craintifs soient tous sans peur,  
Que les enchaînés soient libérés ;  
Que les faibles retrouvent la force,  
Puissent tous les êtres se prendre en amitié<sup>24</sup>.*

<sup>24</sup>. Shantideva, *La Marche vers l'Éveil*, op. cit.



T  
—

# MÉDITATION ET GUÉRISON

*Les apparences et la vacuité sont inséparables  
comme le ciel et l'espace vide.*

*L'esprit n'a ni centre ni périphérie.*

Padampa Sangyé



# 1

## Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ?

### 16 novembre 2003, ma lettre au Dalaï-lama

L'ultimatum des médecins arrive à expiration. En cet automne new-yorkais, après six mois de traitement à l'hôpital Bellevue, ma condition a empiré. La gangrène, toujours aussi purulente, continue de déliter les os de ma cheville droite. Les derniers comptes rendus radiologiques montrent que l'astragale est maintenant complètement détruit. Le mal commence à éroder la base du tibia. L'antibiothérapie, qui n'a pas limité cette progression, n'enraye ni la pleurésie ni la tuberculose osseuse. Dans ces conditions, la raison engagerait à suivre les recommandations des médecins et accepter l'amputation. Pourtant la voix intérieure continue de me mettre en garde. Je dois refuser cette opération.

La mutilation physique est invalidante. Mais elle s'accompagne d'un autre problème. Couper une partie de ma jambe, c'est également détruire le support physique du système nerveux subtil qui lui correspond. Plus tard ce sera un obstacle dans mes pratiques des yogas de l'énergie interne car, aux stades avancés, ils requièrent de pouvoir faire circuler le principe vital à travers un corps physique complet. Lors du processus de la mort, il est de même important de disposer d'un réseau de canaux et de chakras aussi intacts que possible. Car la conscience quitte le corps par l'une des neuf portes – l'ouverture de Brahma à la fontanelle et les orifices supérieurs et inférieurs. Or seul le point couronne au sommet de la tête est une porte « blanche », les autres sont « noires » car elles ouvrent sur les renaissances dans les royaumes inférieurs de l'existence. Et pour réussir à éjecter la conscience par le haut, l'énergie du principe vital ne doit pas être déviée ou bloquée. D'où l'intérêt

de conserver l'intégrité du corps subtil et donc celle du corps physique corrélé.

Assailli de questions de cet ordre, j'accueille très favorablement la suggestion de Marina. Elle m'annonce que Robert Thurman part à Dharamsala dans deux jours. Elle lui a parlé de moi et, si je le souhaite, il est d'accord pour apporter au Dalaï-lama un message de ma part. Je pourrai lui exposer ma situation, en le priant de me conseiller sur la décision à prendre.

Le Dalaï-lama est ma source de refuge dans cette vie et dans toutes mes vies. Au réveil, le matin, je le visualise au-dessus de ma tête, diffusant une aura de bonté qui illumine ma journée. Le soir, je le prie de descendre sur la corolle de lotus au chakra de mon cœur. Je referme les pétales autour de cette lueur sacrée qui m'éclaire de l'intérieur. La prière du Dalaï-lama, incarnant le Bouddha de la compassion dans notre monde, accompagne mon esprit jour et nuit. Sa présence intériorisée m'a déjà aidé à traverser les moments les plus douloureux de ma vie, en prison, et elle me soutient dans l'épreuve que je traverse ici, à l'hôpital Bellevue. Je suis rasséréné, soulagé de m'en remettre à lui.

Pour l'instant il est urgent d'écrire à Kundun. Or la lettre doit se conformer à une étiquette stricte. Pour ce courrier si particulier, je fais appel à Pema Dorjé. Ce moine a entendu parler de moi au sein de la communauté tibétaine de New York par Thinley. Ses visites sont une joie. Il me cuisine de délicieux *momos*<sup>25</sup> végétariens et m'apporte de la farine d'orge grillée au fromage de yak. Non seulement j'apprécie ces plats qui me changent de l'ordinaire fade de l'hôpital, mais sa compagnie joviale et chaleureuse m'est un immense réconfort. Il est le premier et le seul moine que je rencontre alors à New York. Son histoire est emblématique de la diaspora tibétaine, frappée depuis deux générations par la perte, la séparation et le deuil d'êtres chers au travers de cruelles péripéties.

Âgé d'une dizaine d'années de plus que moi, Pema Dorjé est né dans une famille nomade sur le toit du Toit du monde, les hautes steppes du Ngari, au Tibet occidental, le long de la frontière du Ladakh. Ses parents possédaient de larges troupeaux de yaks, de moutons et de chevaux, et Ngangurk, son père, se rendait tous les ans au Népal à la tête d'une petite caravane. Il troquait le sel recueilli sur les rives de lacs saumâtres, du beurre et des tissus en laine de yak aux mailles serrées contre du riz, du maïs, du millet, des piments et du papier. Pema a gardé des souvenirs émerveillés de son lieu de naissance, région grandiose où les pierres prient sous la garde glacée de *Khang Rinpoche*, le « précieux joyau des neiges<sup>26</sup> ». Il se rappelle le lac Manasarovar, fascinant miroir de nuages éphémères évoluant dans le bleu cobalt du ciel. *Mapham Tso*, « l'Invincible », ainsi les Tibétains ont-ils surnommé ce lac, car il passe pour recueillir dans ses eaux bénies la toute-puissance de l'esprit omniscient, vainqueur des phénomènes illusoires.

Sous la menace de l'Armée populaire de libération, la famille de Pema dut abandonner ces étendues célestes en 1960, laissant derrière elle les animaux à la garde d'une tante âgée et de son fils. Mais des patrouilles chinoises les interceptèrent sur les chemins de l'exil. Le père et les deux oncles de Pema furent emprisonnés. Seul son père survécut aux horreurs de la détention. Libéré un an plus tard, il rejoignit sa famille, regroupée avec d'autres nomades dans des geôles infâmes. Les conditions de vie étaient épouvantables, la nourriture et l'hygiène déplorables. Ses parents moururent à une semaine d'intervalle. Sur son lit de mort, sa mère fit promettre à Pema de traiter tous les êtres avec une bonté et une compassion égales. Elle émit le souhait que son fils tente à tout prix de gagner Dharamsala, en Inde, pour recevoir auprès du Dalaï-lama une éducation bouddhiste et devenir moine.

À 22 ans, en 1975, Pema demanda son admission au monastère de Neschung, siège de l'oracle d'Éta du Tibet, exilé à Dharamsala. Il se réfugia plus tard à New York en 1994 et, quand je le rencontrais, il était devenu le secrétaire de la Fondation Neschung et le principal de l'école du dimanche dédiée à la communauté tibétaine de New York et du New Jersey.

Pema Dorjé et moi nous sommes sentis très proches au premier abord. Plus encore que notre état de moine, la résilience forgée par le malheur nous unit profondément. À la différence d'autres Tibétains, habités par la haine et la colère, nous ressentons une immense compassion pour nos frères et sœurs chinois. Mais il y a plus. Nos liens dépassent les limites de notre existence présente.

Au fil de mes réincarnations, les destins des Phakyab Rinpoche et des oracles de Neschung se sont croisés dans des circonstances singulières. L'abbé du monastère de Neschung est aussi l'oracle privé des Dalaï-lamas et il a rang de vice-ministre dans le gouvernement tibétain en exil. Détenteur de transmissions tantriques secrètes, il est considéré comme un *ku-ten*, « base physique » sous forme humaine d'un esprit qui reçoit des messages et des prédictions lorsqu'il entre en transe. « Je demande l'avis de l'oracle comme je consulte mon cabinet ou ma conscience », a un jour confié le Dalaï-lama.

Or ma précédente incarnation, le septième Phakyab Rinpoche, à l'âge de 33 ans, se trouvait à Lhassa pendant l'hiver 1926. Il était venu en pèlerinage à la ville sainte et, comme le treizième Dalaï-lama donnait des initiations au monastère de Drepung, il s'assit anonyme dans une foule de plus de sept mille moines. Ses vêtements de yogi errant ne permettaient pas de le distinguer mais l'oracle de Neschung le reconnut au premier coup d'œil. Il s'inclina devant lui et lui rendit hommage en l'appelant Rigpa Zinpa, « détenteur de la claire lumière du cœur ». L'invitant à le suivre, il l'escorta jusqu'à l'estrade et lui offrit un siège élevé au pied du trône d'Océan de sagesse.

Huit décennies plus tard, en cet hiver 2003 qui commence, je suis loin du Tibet. Dans un hôpital new-yorkais, un moine de Neschung vient à mon chevet. Cette fois, pour écrire un message destiné au quatorzième Océan de sagesse. Le karma se joue des époques et des lieux, tressant les fils invisibles de ce que nous appelons le destin.

Je suis heureux de voir Pema Dorjé apparaître dans l'encadrement de la porte. Petit, les épaules larges, son visage triangulaire aux pommettes saillantes est éclairé de l'amour bienveillant qu'il voue à tous les êtres avec équanimité. Il est resté moine aux États-Unis mais ne porte la robe qu'à l'occasion de rites religieux et de célébrations communautaires. Le jour, il travaille dur sur des chantiers du bâtiment et préfère donc les tenues civiles. Je ferai un choix différent du sien, malgré les pressions de Thinley qui m'engagea dès mon arrivée à laisser mes vêtements monastiques au placard. Il est vrai que marcher avec des béquilles n'était pas simple et ma robe n'aidait pas. Je devais être extrêmement vigilant pour ne pas trébucher. On me remarquait aussi beaucoup dans cet accoutrement et Thinley était gêné de toutes les personnes qui se retournaient sur nous.

Mais ma robe de moine représente pour moi beaucoup plus que de simples vêtements. Car je l'ai reçue avec l'ordination et elle symbolise l'offrande de ma vie à toutes les existences. Dans cette tenue, je suis habillé des bénédictions de l'esprit d'amour des Bouddhas qui rayonne sur autrui. À l'hôpital, je passe donc ma robe pourpre sur ma chemise safran tous les matins, en dépit des recommandations des infirmières qui ont insisté sur le confort plus grand des tuniques hospitalières.

Si Pema Dorjé n'a pas l'apparence d'un moine, il en a les qualités de paix, d'humilité parfaite et de

joie. Je l'ai appelé hier soir et il vient me voir dès cet après-midi, car nous sommes lundi et il ne travaille pas ce jour-là. Nous préparons ensemble le texte de la lettre au Dalaï-lama. Nous nous adressons à lui, en reprenant les formules d'usage qui expriment notre dévotion : « Saint Seigneur compatissant », « Douce Gloire », « Joyau qui accomplit tous les souhaits », « Précieux Vainqueur ». Pour commencer, Pema Dorjé recopie une prière fervente, rendant hommage, dans le style fleuri des soutras bouddhistes à toutes les réalisations non ordinaires de Kundun :

*Om Svasti ! Vous incarnez la sagesse, l'amour et la force de tous les Bouddhas et Bodhisattvas omniscients, manifestant tous leurs attributs et leurs signes en votre forme parfaite et complète.*

*Vous êtes la compassion même, le Détenteur du Lotus Padmapani, sous l'aspect d'un moine vêtu de safran. Suprême guide, ambassadeur de la paix dans le monde, unique protecteur du peuple tibétain, Seigneur omniscient des victorieux, Tenzin Gyatso, je vous rends hommage, le corps, la parole et l'esprit remplis de dévotion !*

*Parce que vous vous manifestez dans ce « Monde d'Épreuves » sous la forme parfaite d'un Bouddha, jeu de la sagesse du renoncement et de la réalisation, l'océan des érudits et des siddhas qui soutiennent les traditions des soutras et des tantras, se rassemble devant vous, prompts et désireux de vous servir.*

*Tous les grands des trois royaumes de ce monde désirent ardemment contempler votre noble visage, entendre vos paroles éloquentes ; sur tous les continents, votre influence rayonne dans toutes les directions, victorieux entre tous, vous êtes sans égal.*

Nous exposons ensuite ma question en termes simples et directs, en commençant par rappeler qu'en 1994 Kundun m'a officiellement reconnu comme le huitième Phakyab Rinpoche, détenteur du trône d'Ashi. Le 26 avril dernier je suis parti aux États-Unis avec sa bénédiction. À mon arrivée, on m'a diagnostiqué une gangrène incurable au pied droit. Dois-je accepter l'amputation de la jambe sous le genou ou bien rechercher un autre type de traitement ?

Le brouillon une fois rédigé et relu plusieurs fois, Pema Dorjé, qui excelle en calligraphie, écrit le message à l'encre dorée sur un très beau papier végétal vert clair qu'il a apporté spécialement pour l'occasion. J'appose ma signature et le pli est prêt quand Marina passe en fin d'après-midi. Elle va le remettre en mains propres à Robert Thurman, qui s'envole pour Dharamsala le lendemain matin.

La réponse ne se fait pas attendre. Cinq jours plus tard, Marina reçoit un appel de Robert Thurman. Mon cœur bat lorsqu'elle me transmet le message du Dalaï-lama. Comme un orage terrible s'abat au moment même sur Manhattan, j'entends mal et suis obligé de lui demander de répéter à plusieurs reprises. Chaque mot se grave dans ma mémoire. À vie.

« Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? demande Kundun. Tu as en toi la sagesse qui guérit et, une fois guéri, tu enseigneras au monde comment guérir. »

En tibétain, le message comporte vingt-cinq mots.

Vingt-cinq mots scellent mon destin.

D'autres instructions m'indiquent les pratiques qui me seront bénéfiques ainsi que les visualisations et les récitations de mantras adaptées.

## Les maladies causées par les esprits

Kundun ne me dit pas de refuser l'amputation. Il m'interpelle, me pose une question. Cette question je la retourne aussi dans ma tête depuis des semaines. Je suis arrivé aux États-Unis, persuadé que la sophistication du système de santé américain devait aisément soigner un homme comme moi, dans la force de l'âge, aguerri par un mode de vie rude mais très sain sur les hauts plateaux. Comment ne pas

croire que la civilisation occidentale, maîtrisant tant de techniques prodigieuses, ne saurait traiter mon problème de cheville ? Il m'a fallu trois mois pour comprendre que tel n'était pas le cas.

« Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? »

Quand la voix intérieure m'a dit de ne pas accepter l'amputation, je l'ai certes écoutée puisque j'ai refusé le protocole d'opération que les médecins me pressaient d'accepter. Mais je n'ai pas approfondi. Je n'ai cherché à comprendre ni d'où venait cette voix ni ce qu'elle avait à me révéler. Précisément parce que j'attendais une guérison qui viendrait de l'extérieur, une guérison quasi providentielle. J'espérais tout de la science occidentale.

J'ai désormais admis que la pathologie dont je souffre échappe aux traitements existants. Du point de vue médical ma maladie est incurable. D'ailleurs, les soignants m'ont condamné. Depuis le début ils ne cessent de répéter que ma cheville est morte et que, si j'attends plus, ma jambe va mourir. Pour finir, c'est moi qui vais mourir. Telle est la dimension externe, physiologique de ma maladie. Elle est étayée par des paramètres que viennent confirmer radios, analyses de tissus et bilans sanguins. Ce tableau est sans appel. C'est un arrêt de mort.

« Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? »

En me posant cette question, le Dalaï-lama me rappelle que, si ma gangrène ne peut être prise en charge au plan hospitalier, cela n'implique pas qu'elle soit incurable. Ce n'est pas une fatalité. Elle peut être soignée, voire guérie, en envisageant un protocole de soins qui ne sera pas uniquement physique. Kundun m'engage à une prise de conscience de la nature réelle de ma maladie.

Pema Dorjé m'a parlé du cas dramatique d'un jeune moine de Namgyal, le monastère privé du Dalaï-lama. Il se prénommait aussi Pema et c'était l'artiste préféré du Dalaï-lama. Brillant, parlant et écrivant parfaitement l'anglais, il avait étudié avec Robert Thurman et obtenu une maîtrise de l'université Columbia à New York, quand se déclara un problème de santé grave, une tumeur au poumon. Les médecins tibétains consultés recommandèrent de ne pas opérer. Ils avaient diagnostiqué que la cause de la maladie n'était pas physique. Il s'agissait d'une provocation des esprits de l'eau, les Nagas. Pema avait participé au rituel de consécration du temple qui leur est dédié dans la résidence du Dalaï-lama à Dharamsala. Sans doute avait-il inconsciemment offensé ces êtres très irribables, qui souffrent intensément de nos jours à cause de la pollution de l'environnement et de la déforestation, car les cours d'eau et les arbres sont leurs habitacles.

Pema fut sans doute trop confiant dans le système de soins américain, comme je l'avais été à mon arrivée à l'hôpital Bellevue. Les médecins suspectaient un cancer et le pressèrent d'opérer. Ce n'est qu'une fois la tumeur prélevée qu'elle se révéla bénigne à la biopsie. Mais le mal était fait. Car, pour retirer ces tissus fibreux, il avait fallu découper un morceau de trachée. Pema subit en tout cinq chirurgies invasives. Un bout d'intestin servit à reconstituer la trachée. Il décéda finalement de complications consécutives à ces interventions.

Robert Thurman lui rendit visite au service de soins intensifs où il était mourant. Et pourtant encore joyeux. La veille de sa mort, avec une force d'âme exemplaire il plaisantait encore, disant à Bob de lui garder sa bourse d'études. Il en aurait besoin dans sa prochaine incarnation, lorsqu'il reviendrait à l'université de Columbia pour reprendre le PhD interrompu !

« Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? »

Comme pour Pema, la cause de ma maladie pourrait bien être de nature interne. Lorsque les médecins tibétains déconseillèrent l'opération, ils engagèrent Pema à une retraite spirituelle, avec des récitations de mantras spécifiques. Les affections causées par les Nagas correspondent à un déséquilibre de l'élément eau, au plan énergétique, et de l'humeur phlegme, au plan physique. Grâce à des rituels propitiattoires, l'harmonie naturelle est rétablie, ce qui rend la guérison possible.

Au Tibet, j'ai beaucoup pratiqué les rituels aux Nagas car les esprits des rivières et de la nature en général souffrent terriblement de l'exploitation de l'environnement que les Chinois ont généralisée. Plus tard, Robert Thurman me demandera d'ailleurs de venir tous les ans à Menla Mountain sanctuaire du Dharma dans les Catskill, près de New York, pour un rituel au grand Naga qui habite les lieux. Le Dalaï-lama l'a béni lors d'une visite. Je l'ai moi-même aperçu. Un jour, il a passé son énorme tête dans l'encadrement de ma fenêtre puis il est reparti avec la fluidité d'un souffle d'air.

## Le Soutra à Nanda sur l'entrée dans la matrice

L'histoire de Pema, le moine de Namgyal, me donne à réfléchir. Je me remémore l'enseignement donné par le Bouddha au prince Nanda, son demi-frère. Le jeune homme était fasciné par la beauté de son épouse, Janapada Kalyani. Il n'avait d'yeux que pour elle, dont la grâce sensuelle éclipsait toutes les courtisanes et le comblait de félicité. Afin de détourner son esprit des plaisirs du *samsara* qui sont cause d'afflictions innombrables, et pour le diriger vers la voie spirituelle, l'Éveillé lui exposa les douleurs sans fin de l'existence conditionnée. Tel est le thème du sermon intitulé *Soutra à Nanda sur l'entrée dans la matrice*.

Selon cet enseignement, les tourments commencent au moment même de la conception, quand la conscience de l'enfant à naître fusionne avec les cellules père-mère. Elle éprouve alors l'impression de plonger dans un immense chaudron, bouillant du feu des enfers brûlants. Les semaines suivantes, la création de la tête et des quatre membres provoque une sensation d'étirement aussi pénible que l'écartèlement dans le supplice de la roue. À l'intérieur de la matrice et au fur et à mesure qu'il se développe, le fœtus est opprimé, étouffé, écrasé comme sous d'énormes rochers. Le dégoût causé par la moiteur nauséabonde de son habitacle ne cesse d'augmenter car, au fil des semaines, l'espace devient de plus en plus réduit. Au moment de l'accouchement, il se sent broyé par l'eau du vagin et le Bouddha prolonge la description des défauts de l'existence conditionnée en présentant les quatre classes de maladies qui affecteront le nouveau-né dès sa venue au monde.

Les premières, bénignes, guériront spontanément. Pour les deuxièmes, plus graves, il existe des traitements et le patient s'en remet. Une troisième catégorie d'affections ne répond à aucune thérapie. Tous les remèdes sont voués à l'échec mais il reste possible de guérir par des pratiques spirituelles. Enfin la quatrième classe de maladies est d'ordre irréversible. Liée au karma de la mort, l'issue sera fatale en dépit des remèdes et des traitements. La prise de médicaments, d'aucun effet, risque même d'accroître la douleur en perturbant le processus naturel par lequel l'esprit quitte le corps.

« Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? »

La question m'interpelle. Quel est le type de maladie dont je souffre ? À ce stade aucun protocole de soins n'a été performant. J'ai tout tenté. En Inde, j'aurais pu croire qu'il y aurait encore une

chance de salut si je pouvais bénéficier de la médecine occidentale. Mais ces six derniers mois à New York m'ont démontré qu'il n'en était rien. J'en déduis que les causes karmiques de ma maladie sont telles qu'elles résistent aux traitements médicaux existants. Si j'en crois le message de Kundun, il reste cependant l'espoir qu'elles ne soient pas radicales au point d'entraîner ma mort. Ma maladie est donc du troisième type. J'ai des raisons de penser que son origine se fond dans les arcanes de mes réincarnations. Je dois la chercher dans la mémoire spirituelle de ma lignée.

## À 28 ans, j'ai 1 200 ans

Printemps 1994. Je suis engagé dans de longues études qui alternent enseignement philosophique et retraite méditative. Elles durent une vingtaine d'années avant d'obtenir le titre respecté de Geshe Lharampa, traduit aux États-Unis approximativement par « docteur en divinité », même si le diplôme américain ne comporte aucune dimension contemplative. Mais on considère que le niveau d'études en philosophie et psychologie est équivalent.

Au monastère de Sera Mey, dans l'État du Karnataka, près de Mysore, je passe mes journées entre études et prières. Mes maîtres sont de grands yogis, doux, attentionnés, remplis de bonté. Certains sont des moines éveillés qu'on ne remarque pas, tant ils sont humbles et discrets. On découvre souvent le niveau de leur réalisation après leur mort seulement. Ce fut le cas de l'un de mes maîtres, Geshe Lodro. Il est demeuré pendant quinze jours *entukdam*, la méditation de la mort. C'était la saison chaude, quand on étouffe à plus de 40 degrés dans nos cellules où il n'y a ni ventilateur ni air conditionné. Pourtant, malgré pareille chaleur, son corps physique ne se décomposait pas. Il en émanait des rayons de lumière et des parfums. C'est seulement quand il eut mis fin à son *tukdam* que ses chairs commencèrent à se putréfier très vite. Et, après la crémation, on trouva parmi ses cendres des reliques, une multitude de *rinsel*, ces perles blanches nacrées, ultimes bénédictions des êtres éveillés à la fin de leur existence terrestre.

Auprès de ces maîtres à la bonté immense, les conditions de vie sont difficiles par manque de nourriture. Dans les années 1980, nous n'avons bien souvent droit pour le petit déjeuner qu'à un verre de thé au lait, un petit bol de riz accompagné de lentilles à midi, et le soir notre dîner se limite à un demi-pain. Nous sommes tous maigres et, de part et d'autre de notre visage émacié, nos oreilles paraissent démesurément grandes. Lorsqu'un de mes compagnons de cellule tombe malade et, qu'à la demande de mon maître, je m'occupe de lui, mon sort empire. Car je n'ai même plus le temps de me présenter à l'heure au réfectoire. Constraint de sauter les maigres repas du monastère, je me revois après les prières du soir tenter en vain de réchauffer et ramollir dans la paume de mes mains des pommes de terre que je mangerai ensuite crues, faute de pouvoir les cuire. Il m'arrive en ces moments-là de verser des larmes de nostalgie au souvenir des repas que ma mère préparait avec tant d'amour. Pourtant, malgré la faim qui me tord l'estomac, mon esprit est en joie et en paix. Je ne ressens pas le besoin de me distraire et consacre le plus clair de mon temps à étudier ou méditer selon les instructions bienveillantes de mes maîtres.

Je vais avoir 28 ans et me prépare aux examens de fin d'année, avant la saison des pluies qui débute en juin. C'est alors que l'abbé me fait appeler dans son appartement contigu à la salle

d'assemblée. Je me prosterne trois fois devant lui comme il est d'usage. Il est assis sur le lit haut qui lui sert de trône, le jour, et de lit, la nuit. De l'autre côté de la cloison, les moines récitent les prières du soir. Je lève la tête, l'interroge du regard, curieux de connaître la raison de sa convocation. Son visage en lame de couteau s'éclaire d'un large sourire.

Il prend ses lunettes pour me lire, en détachant chaque mot, une lettre sur laquelle je reconnaissais le sceau à l'encre rouge du Dalaï-lama. Kundun déclare qu'à la demande des moines d'Ashi, à Lithang il a recherché la nouvelle incarnation du septième Phakyab Rinpoche, détenteur du trône de leur monastère. Les prières requises et les divinations ont révélé que la huitième réincarnation, du nom de Yesi Dorjé, est un garçon né dans la vallée du Nyagchu, le dixième jour du cinquième mois de l'année Mouton-Feu, soit le 24 juin 1966 dans le calendrier occidental. Sa mère s'appelle Sonan Dolma. Yesi Dorjé a été ordonné moine sous le nom de Lobsang Dhondup et il étudie actuellement à Sera Mey.

En entendant le jour exact de mon anniversaire, mon nom, le nom de ma mère, le nom de ma vallée et mon nom de moine, je saisissais qu'il s'agit de moi. Pourtant, c'est comme si l'abbé me parlait d'un autre, lorsqu'il m'annonce : « Ton titre est Phakyab Rinpoche. Le nom de maître spirituel réincarné que t'a donné Sa Sainteté le Dalaï-lama est Ngawang Sungrab Tenzin Gelek Gyatso, "Puissante voie – Parole éveillée – Détenteur du Dharma et de la vertu – Océan victorieux". »

Je me tais. Stupéfait, médusé, les yeux dans le vide. L'abbé me demande si j'ai une question. Comme je ne dis mot, il exprime sa joie de saluer le retour du huitième Phakyab Rinpoche et offre ses souhaits pour l'accomplissement de ma mission : « Les Phakyab Rinpoche sont des maîtres illustres. Tu es détenteur de la lignée du transfert de conscience après la mort et de l'apaisement de la souffrance par la noble perfection de la sagesse. Tu es à présent l'un des meilleurs étudiants de Sera Mey, un moine humble et très pur. C'est excellent que tu poursuives jusqu'à son terme ta formation de Geshe Lharampa et, avec les bénédicitions de Kundun, tu éveilleras un grand nombre d'êtres. Je rends hommage au huitième Phakyab Rinpoche, lion parmi les hommes. »

Je réponds platement que je suis satisfait de mon sort. Comblé de ma vie de moine, de mes études au monastère, je ne souhaite rien de plus. L'abbé rit et déclare qu'il me donne un peu de temps pour réfléchir. Nous reparlerons dans quelques jours, après mes examens.

Je me souviens que, comme je regagne ma cellule, des gouttes de pluie tièdes se mettent à tomber, rondes et douces. Cette averse, qui devance la mousson, apporte une fraîcheur apaisant la brûlure du jour. Elle calme aussi l'émoi intense qu'a fait naître dans mon esprit la nouvelle de ma reconnaissance par Sa Sainteté. Je laisse l'eau inonder mes joues. La pluie, en ces instants, ressemble à un signe du ciel et une bénédiction des Dakinis. Ces déités mères de l'espace, protectrices des yogis, m'invitent à me réjouir de l'accomplissement heureux du karma. Mais la joie et la célébration de mon investiture viendront plus tard. Pour l'heure je fais le choix de retourner à mes études et me concentre sur mes révisions. Je suis profondément satisfait des quinze années écoulées dans les monastères du Tibet puis de l'Inde du Sud. Je ne souhaite pas le moins du monde assumer les responsabilités d'un Rinpoche.

C'est ce que j'affirme, non sans audace, trois semaines plus tard lorsque l'abbé me convoque de nouveau. J'ai réussi brillamment mes examens et déclare vouloir poursuivre ainsi. Devenu Geshe, je

pourrai prodiguer l'enseignement du Dharma et œuvrer à la libération de la souffrance des êtres. Cette fois-ci le supérieur prend un air sévère. Il me tend la lettre de Kundun et déclare sèchement : « Réponds toi-même au Dalaï-lama que tu as été informé et qu'en pleine connaissance de cause tu renonces à être le huitième Phakyab Rinpoche. »

L'abbé de Sera Mey m'a mis en face de ma destinée. J'ai osé lui dire non. Mais je ne peux évidemment pas dire non à Kundun.

J'ai 28 ans et ma vie se charge soudain de plusieurs vies.

À 28 ans j'ai 1 200 ans.

## Padampa Sangyé, premier dans ma lignée de réincarnation

Les annales du temps incarné sont une mémoire murmurée, transmise d'esprit à esprit. Bien des manuscrits uniques et de valeur inestimable ont été détruits pendant la Révolution culturelle. Ou bien ils ne sont pas parvenus en terre d'exil jusqu'en Inde. Nous n'avons pas non plus, sous forme écrite, toutes les biographies des précédents Phakyab Rinpoche. Ces textes, rédigés dans le style à l'ornementation fleurie des hagiographies, sont appelés en tibétain des *namtar*, ou « histoire de vie qui libère ». Faute de trouver un *namtar* des précédents détenteurs de ma lignée, j'allai donc voir un vieux moine de Sera Mey qui avait été, enfant, le serviteur du septième Phakyab Rinpoche au monastère d'Ashi. Il m'informa sur l'histoire de mes réincarnations. Il éprouvait une immense dévotion pour mon prédécesseur. Versant des larmes qui se perdaient dans le sillon de ses rides, il me raconta comment le septième Phakyab Rinpoche dut disparaître et se cacher pour échapper aux persécutions cruelles qui frappèrent le Tibet oriental dès les années 1950. Il mourut en yogi, reclus au secret d'une grotte solitaire, et c'est alors que lui-même décida de s'exiler pour rejoindre en Inde le Dalaï-lama.

Aussi loin que remonte la mémoire de ma lignée, je suis né pour la première fois en l'an 740 dans l'Inde centrale. J'étais l'un des pandits de Nalanda, ordonné sous le nom de Kamalashila, quand, à la requête du roi Trisong Detsen, je me rendis au Tibet. Au monastère de Samyé<sup>27</sup> je vainquis dans une joute oratoire, restée célèbre dans les annales, le maître chinois Hashang Mahayana, chef de l'école Chan du Nord qui propageait des vues fausses sur le karma. Alors que j'officialis en tant que maître des rituels, Padmasambhava me demanda d'aller enseigner la doctrine du Bouddha en Chine. Je passai donc quatre-vingts années dans l'empire du Milieu pour purifier les interprétations erronées du Dharma que prêchaient des maîtres ignorants.

Lorsque j'estimai ma tâche accomplie, je fis connaître mon intention de repartir. Mais mes disciples ne l'entendaient pas ainsi. Ils soudoyèrent le passeur pour qu'il ne me transporte pas sur l'autre rive du fleuve. En leur échappant dans un départ précipité, je perdis l'une de mes sandales et, quand j'atteignis le gué, le passeur déclara qu'il n'y avait pas de bac. Je posai alors une feuille de nénuphar sur l'eau, y plaçai mes pieds et elle me servit d'esquif. La déesse à monture de tigre émane de l'œil de sagesse à son front une jument magique à la robe rouge, qui prit ma sandale entre ses dents et me la rapporta à la vitesse de l'éclair.

Je fus donc, dans cette première incarnation, un Mahasiddha, « Grand Accompli », initié à tous les

mandalas de la tradition tantrique du bouddhisme de diamant. Doté de l'armure de la compassion et chérissant autrui plus que moi-même, je fus profondément bénéfique à ceux qui m'approchèrent tout au long de mon existence. À en croire certains récits mystiques, j'aurais manifesté le siddhi de l'immortalité et vécu cinq cent soixante-douze ans.

C'est lorsque j'apparus de nouveau au Tibet à partir de 1113, après mon périple en Chine, que les Tibétains me donnèrent le nom de Padampa Sangyé. J'avais alors complètement changé d'apparence physique. Cette transformation involontaire se produisit tandis que je traversais une vallée où le cadavre d'un éléphant barrait une rivière. La décomposition de son corps avait commencé, au risque d'infecter le cours d'eau et de causer une épidémie parmi les villageois. Un *sadhu*, renonçant indien du nom de Dampa Nagchung, « le Noir Dampa », vivait à proximité. Il me demanda si j'accepterais de transférer ma conscience dans cet éléphant, puis de monter vers une zone rocaleuse et désertique du voisinage où les vautours viendraient le dévorer. Il promettait de surveiller ma dépouille pendant le temps que j'habiterais le corps de l'éléphant et, à mon retour, je la retrouverais intacte. J'acceptais de rendre ce service, heureux d'épargner ainsi tout risque de contagion pour les paysans et leurs troupeaux.

Tandis que je grimpais dans le corps de l'éléphant vers les hauteurs, Dampa Nagchung ne résista pas à la tentation d'échanger son corps, laid et âgé, contre le mien, sain et en bonne santé. Comme c'était un yogi accompli dans le transfert de conscience, lorsque je revins pour reprendre mon ancien corps, il n'y avait plus que le cadavre du *sadhu* au bord de la rivière. Sa dépouille me répugnait et j'hésitais à me réincarner, préférant m'en aller vers les terres pures. Mais une Dakini chanta à mon oreille un chant d'extase, me persuadant de prendre le corps de Dampa Nagchung car ma mission sur Terre n'était pas terminée.

Je me réincarnai donc et la Dakini céleste me guida vers les rives de l'Arun, l'une des rares rivières tibétaines dont les eaux percent la barrière himalayenne et déferlent ensuite jusqu'aux plaines du Népal. Traversant cette région où l'air est pur comme le cristal, je m'arrêtai à Dingri et y passai vingt années. Les gens de Dingri me donnèrent le nom de « Bouddha Padampa noir ». J'avais en effet désormais la peau foncée du *sadhu* indien qui avait volé mon corps.

À Dingri, la Dakini m'avait annoncé l'accomplissement d'un karma miraculeux. Car le Bouddha Shakyamuni, à l'époque où il enseignait les *Soutras de la Perfection de la sagesse* sur le pic des Vautours, avait lancé une pierre très haut dans les airs en direction du nord. Il avait prophétisé qu'à l'endroit où elle tomberait un maître du futur viendrait donner la transmission de ces mêmes soutras qui contiennent l'essence de l'Éveil. Le caillou avait atteint le sommet d'une colline, seule protubérance à la surface lisse et aride du vaste plateau où je me trouvais, barré au loin par les cimes neigeuses de l'Everest. En touchant la colline, le son « ding » avait retenti avec force alentour et c'est pourquoi les habitants avaient donné à ce hameau le nom de Dingri.

Suivant les instructions de la Dakini, je retrouvai la pierre bénie à proximité d'un *stupa*. Au moment où je la touchais, comme par magie, un daim musqué qui avait plusieurs fois tourné rituellement autour du *stupa* s'absorba en elle. J'enseignais donc, plusieurs mois durant, les Écritures de la Perfection de la sagesse et, la prophétie une fois parfaitement réalisée, quittai mon corps.

Quelques décennies plus tard, je me manifestai de nouveau dans la réincarnation de Darma Dodde,

fils et disciple de Marpa, le maître de Milarépa qui s'éveilla au XII<sup>e</sup> siècle. À l'âge de 16 ans, j'eus un accident de cheval et on me ramena inconscient auprès de mon père. Il réussit à me garder en vie quelques heures, le temps de m'enseigner la pratique du transfert de conscience, *powa* en tibétain, une pratique qu'on appelle aussi « ouverture de la porte du ciel ». Comme je cherchai autour de moi un corps humain décédé pour y introduire ma conscience, je n'en trouvai pas. Il n'y avait à proximité que le cadavre d'un pigeon. Je fusionnais mon esprit avec la dépouille de cet animal et pris mon envol vers la terre sainte de l'Inde.

Je franchis l'Himalaya et près de Varanasi, la cité lumineuse des bords du Gange, j'aperçus des parents éplorés qui veillaient leur fils, un brahmane de 16 ans tout juste décédé. Je transférai ma conscience dans son corps et devins un maître de *powa*, célèbre sous le nom tibétain de Tiphupa, « seigneur pigeon ». Je retournai plus tard au Tibet pour prendre soin de mes parents dans leurs vieux jours. Je perpétuai la tradition de l'enseignement de Marpa, mon père, et eus pour élève Rechungpa, un proche disciple de Milarépa.

Ces derniers temps je me suis rappelé en détail les accomplissements non communs des premiers détenteurs de ma lignée. Difficile d'admettre que l'esprit de ces êtres éveillés vit dans le moine ordinaire et gangrené que je suis devenu aujourd'hui ! En ces instants, comme à l'époque où me fut révélé le secret de ma réincarnation, je me dis que seule la bénédiction du Dalaï-lama, accompagnée d'une pratique intense de compassion pour le bien de tous les êtres, pourra m'aider à transcender mes limites et à guérir, si j'ai ce karma de guérison. En ce qui concerne ma maladie, il est clair à mes yeux qu'elle n'est pas séparée de l'histoire de ma lignée.

Il me revient souvent en mémoire que mon prédécesseur, le septième Phakyab Rinpoche, avait une faiblesse à la jambe droite. Il fut à la fin de sa vie un « lama à patte d'éléphant » comme je le suis actuellement sur mon lit d'hôpital new-yorkais. Lorsqu'il décida de quitter son corps, à l'âge de 62 ans, il laissa dégénérer ce problème de santé qu'il avait jusque-là réussi à contrôler et mourut en quelques jours de ce que j'appellerais aujourd'hui une thrombose veineuse.

Est-ce que je vais mourir si je n'ampute pas ?

*A priori* non, si j'en crois le message du Dalaï-lama. Cependant, je n'ignore pas que les médecins m'ont formellement mis en garde. J'ai lu la peur dans leurs yeux. Pour ma part, je ne m'inquiète pas. J'ai déjà risqué la mort bien souvent dans cette existence. Lors de mon emprisonnement, puis en traversant par trois fois les cols himalayens. Et, dans les abysses insondables du temps, je suis mort et je suis né un nombre incalculable de fois. Dans mes pratiques quotidiennes, je meurs et renais six fois par jour. En méditation j'ai expérimenté le processus par lequel la conscience se sépare de son support physique et fusionne avec lui.

Plus que jamais, à l'hôpital Bellevue, j'éprouve que la mort exprime l'impermanence des phénomènes. Ils sont inscrits dans le temps, dimension interne du monde tant animé qu'inanimé. Il n'y a pas de vie sans mort. Méditer sur la mort revient à méditer sur la vie. Et, dans ce grand cycle de transformation, la mort est l'une des quatre phases d'un processus qui commence par la création de la vie et la naissance, puis la croissance et la maturité, ensuite le déclin et enfin la destruction ou la mort – précédant une nouvelle renaissance.

Naître et mourir se touchent. Le début et la fin de la vie, opposés en apparence, forment une

continuité d'événements de conscience. Tel est le mouvement de la roue du temps affectant tout ce qui apparaît dans l'univers, du grain de sable aux galaxies, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Huitième de ma lignée, j'éprouve l'unité psychique profonde d'un courant de conscience qui dépasse les bornes de ma vie physique – semblable à une rivière immatérielle, coulant d'âme en âme depuis des temps immémoriaux. L'impression de mourir n'est que l'effet d'une vision incomplète et je médite l'essence de l'esprit par-delà la naissance et la mort.

## Et si ma maladie était une grâce ?

« Tu as en toi la sagesse qui guérit... »

Ces mots du Dalaï-lama m'appellent à méditer une sagesse qui n'est pas ordinaire. Sagesse de l'inconcevable. Sagesse embrassant l'univers. J'y ai été initié par mes maîtres et le vécu de mon enfance m'y a préparé. Accéder à ce niveau de conscience implique de passer dans la dimension du sans limites qui est le fondement même de l'enseignement du Bouddha.

Au seizième chapitre du *Soutra du Lotus*, le Bouddha bouscule son auditoire. Ses contemporains croient tous qu'il a réalisé l'illumination à Bodhgaya.

« Détrompez-vous, enseigne le Bienheureux. Je me suis éveillé depuis un temps sans commencement. Tenter d'appréhender cette durée extrêmement reculée dans vos unités temporelles est vain. Il n'y a ni naissance ni mort, ni retrait ni émergence, personne pour résider au monde ni passer en disparition. »

Lorsque le Bouddha quitte son corps à Kushinagar, c'est une tentative ultime d'inciter ses disciples à entreprendre leur propre quête de la voie. Pour leur faire comprendre que, s'il demeurait en ce monde d'illusion, peu réaliseraient la nécessité de mettre en pratique son enseignement, le Bouddha recourt à une parabole. Un médecin de renom s'absente et, lors de son séjour à l'étranger, ses fils absorbent par mégarde une nourriture empoisonnée. De retour, le père prépare immédiatement l'antidote qui va les sauver. Alors que certains de ses fils l'avalent et guérissent sur-le-champ, d'autres, malgré d'atroces douleurs, s'obstinent à ne pas prendre ce remède. Le médecin utilise alors un moyen habile. Il envoie un messager, porteur de la nouvelle de sa mort. Sous le coup de la peine et de l'angoisse, les fils rebelles boivent la potion et sont sauvés. De même le Bouddha, sans jamais s'éloigner de nous, use du manque que crée son absence pour détourner ceux qui s'égarent sur de fausses routes. Il se manifeste ensuite pour enseigner le dharma, une fois leurs dispositions ajustées.

La vraie nature du Bouddha est à la fois universelle et intemporelle. C'est pourquoi le Bienheureux affirme avoir atteint l'Éveil depuis un nombre d'années supérieur aux atomes de poussière présents dans toutes les « centaines de mille de myriades de *koti*<sup>28</sup> d'univers ». Et l'assemblée de moines répond qu'un tel ordre de grandeur dépasse le « terme auquel atteint la pensée<sup>29</sup> ».

L'au-delà de la pensée, il faudrait pour le dire des mots au-delà des mots. Car le langage jaillit de la chair du monde. Il est profondément incarné dans l'aspect de manifestation visible des êtres et des choses. C'est comme si les mots se dérobaient quand il s'agit de décrire l'état d'esprit qui réalise la vacuité ou absence d'existence inhérente des personnes et des phénomènes. Car vacuité ne signifie ni le vide ni le néant. La vacuité est la perception de l'interdépendance, de la nature participative de la

vie où tout est relié. Quand l'esprit intègre la référence de la vacuité, il voit sur un atome autant de Bouddhas qu'il y a d'atomes dans l'univers. Ou bien il perçoit l'univers dans un grain de riz.

Le grain de riz est le résultat d'un processus cosmique ininterrompu de germination et de maturation, unifiant le ciel, la terre, les éléments et l'action humaine au rythme des saisons déterminé par les révolutions de notre planète, de la Lune et du Soleil. Le grain de riz est un tout, une entité non finie en perpétuelle transformation.

Dans la dimension de la vacuité, on sait aussi écouter le nuage dans la cloche. Comment le son de la cloche donne-t-il à entendre le nuage ? Si l'on reconstitue la genèse de la cloche, au commencement il y a le nuage, porteur de pluie. Il fertilise la terre où les racines de l'arbre puisent l'eau et les nutriments de sa croissance. Ensuite le bois coupé par le bûcheron est déposé dans le foyer. Il alimente le feu du forgeron, faisant fondre le bronze qui sert de matière à l'artisan pour mouler la cloche.

« Tu as en toi la sagesse qui guérit... »

Le grain de riz infime, le son immatériel de la cloche sont porteurs d'immensité. Dans la conscience de l'absence d'existence inhérente du grain de riz ou de la cloche, autrement dit dans la vacuité, il n'y a de limite ni au temps ni à l'espace. La sagesse, qui considère les personnes et les phénomènes dans leur vacuité primordiale, dépasse la dualité. Le monde cesse désormais d'apparaître telle une collection d'objets indépendants et séparés, que l'illusion différencie pour la conscience ordinaire. On comprend que tous les phénomènes procèdent du pouvoir de l'esprit et du rayonnement naturel de sa sagesse. Tous les phénomènes, y compris d'ordre matériel, solide, physique. Car leurs apparences n'ont pas en elles-mêmes la cause de leur existence. Elles sont donc vides, aussi évanescantes et furtives qu'un arc-en-ciel, un mirage, un reflet, un rêve. La physique contemporaine confirme cette compréhension de la réalité puisque l'analyse des particules de matière montre qu'elles ne sont ni indivisibles ni permanentes. L'espace est saturé d'énergies sans substance, impermanentes et imprévisibles.

« Tu as en toi la sagesse qui guérit... »

Du point de vue de la sagesse ultime, ma jambe gangrenée, ma plaie purulente, la tuberculose osseuse qui brise mes vertèbres ou la pleurésie noyant mes poumons ne sont que des manifestations illusoires. Elles n'ont le pouvoir de me faire souffrir que si je me limite à leur dimension physique. Certes, le ressenti de la douleur est indéniable, et si je m'identifie à lui, je ne suis plus que douleur, souffrance et agonie. Alors que je peux l'éprouver comme une expérience de l'esprit. Un esprit, lui aussi vide, sans substance et lumineux. Ma maladie est le déploiement de ma conscience qui l'éprouve. Si j'arrive à la percevoir comme une pure expression de mon esprit et à demeurer dans cette perception, je trouverai un espace de paix. Il deviendra dès lors possible de libérer l'énergie de guérison gisant aux niveaux subtils de l'esprit.

Peut-être aurai-je ainsi une chance d'épuiser un karma de ma lignée, qui s'est exprimé dans l'affection à la jambe du septième Phakyab Rinpoche et qui se poursuit avec ma gangrène ? Quand de telles maladies se manifestent chez des maîtres spirituels, elles font mûrir non seulement leur propre karma, mais aussi le karma d'un grand nombre d'êtres auxquels ils sont reliés. En ce sens elles sont profondément bénéfiques.

« Tu as en toi la sagesse qui guérit... »

Ma maladie est une grâce. Pour le simple moine que je suis, humble chaînon d'une lignée extraordinaire d'êtres éveillés, c'est l'opportunité de purifier un débordement de karma négatif qui mûrit en moi. Comme si ce mal qui m'a frappé à l'instant où j'ai touché le sol américain était le signe que des karmas anciens sont en train de se manifester, en lien avec tous ces inconnus, ces étrangers qui me viennent spontanément en aide depuis mon arrivée aux États-Unis. La même gangrène et tous les maux associés n'auraient pas eu le même impact au Tibet ou en Inde. C'est sans doute ce qu'insinue Kundun : « Une fois guéri, tu enseigneras au monde comment guérir. » Les douleurs de l'exil et du déracinement rendront ma guérison universelle, dans la mesure où je réussirai à transcender ma souffrance dans la dimension d'une compassion pour tous les êtres. Dans une prière qui enveloppera le monde de l'esprit d'amour des Bouddhas.

## Kundun, ma source de Refuge en cette vie et en toutes mes vies

Je suis rempli de reconnaissance pour le Dalaï-lama. Cette vie ne suffira pas à lui exprimer toute ma gratitude. Je me rappelle la première fois où j'aperçus son portrait. L'un de mes oncles le cachait précieusement derrière la pierre descellée d'un mur de sa maison. Il était enveloppé d'une *katha*, écharpe de félicité en soie blanche, et protégé par un reliquaire d'argent pour s'assurer que les souris ne le grignotaient pas. Mon oncle risquait sa vie et la sécurité de sa famille si par malheur la police chinoise découvrait qu'il avait gardé cette image. À l'occasion de réunions familiales et au secret de sa demeure, c'était tout un cérémonial quand il nous montrait ce cliché usé par le temps. On y voyait Kundun jeune, portant de grandes lunettes rectangulaires à monture d'écailles qui vieillissaient son visage juvénile.

La table de bois sur laquelle mon oncle posait ce portrait était d'abord nettoyée méticuleusement. Puis ma tante la recouvrait d'un tissu de brocart chamarré et allumait une lampe à beurre. Toute la famille murmurait le mantra de la compassion car nous ne pouvions le réciter à haute voix, de peur d'être surpris ou dénoncés. Nous n'avions pas de *mala*, ils étaient interdits comme tous les objets rituels. Mais les anciens faisaient doucement le geste familier de les égrener entre leurs doigts. Les enfants aussi étaient recueillis et nous psalmodions doucement cette prière immémoriale du Pays des neiges. Invoquant le joyau dans le lotus, nous sentions l'âme de la compassion effleurer nos lèvres : *Om mani padme hum...* *Om mani padme hum...* *Om mani padme hum...*

Les mantras s'enchaînent aux mantras. Guirlandes de mantras émanés de nos souffles. Nous les visualisons sur nos cœurs dans la claire lumière du Bouddha qui chérit tous les êtres, éclairant les différents royaumes d'existence de sa radiance d'amour inconditionnel. Le reliquaire s'ouvre avec un bruit sec et mon oncle en retire la photo de Kundun. Il la dépose avec précaution sur le carré de brocart et nous la contemplons silencieusement, les mains jointes. Mes parents et *Momola* essuient quelques larmes et nous nous recueillons, unis dans une ferveur compassionnelle qui inonde notre cœur de joie. Il faudra attendre la mort de Mao et la libéralisation des années 1980 pour voir réapparaître en public des portraits du Dalaï-lama. Jusqu'à ce qu'ils soient de nouveau bannis, proscrits sous peine de prison.

À 13 ans, lorsque mes parents acceptèrent que je devienne moine, le même oncle qui avait conservé la photo du Dalaï-lama m'enseigna l'alphabet et le premier texte qu'il me fit déchiffrer fut sa prière de longue vie. Je l'appris avec les Refuges, récitant par cœur :

*Dans la terre pure, entourée d'une chaîne de montagnes enneigées,*

*Il est la source de tout bienfait, de tout bonheur.*

*Que la vie de l'Océan détenteur des enseignements, le puissant Avalokiteshara, Tenzin Gyatso, dure des temps infinis !*

Plus tard, les événements décisifs de ma vie furent tous orientés par mes liens d'âme avec Kundun. En 1985, je voulais m'exiler en Inde pour me rapprocher de lui. Mais je n'osais pas, de peur de faire souffrir ma grand-mère qui m'aimait tant. J'avais des raisons de penser qu'elle n'aurait pas survécu à mon éloignement. Mon maître et d'autres moines préparaient en secret leur départ. Non sans tristesse j'y renonçais. Cependant, quelques jours avant la date fixée, *Momola* quitta son corps dans une grande paix. C'était un signe. Elle me libérait et me bénissait. Au moment du départ, ma mère me serra dans ses bras avec gravité mais c'est sans pleurer qu'elle me dit adieu. Et elle m'accompagna de ses prières constantes.

À Dharamsala, en février 1985, je reçus pour la première fois la bénédiction de Kundun. Il me prit la tête entre ses mains et souffla sur le sommet de mon crâne, en m'appelant affectueusement « mon fils ». Je me sentis traversé par son énergie et tremblai de tout mon corps. Je pense aujourd'hui que ce moment, qui ressemblait à une renaissance, précédait celui de ma reconnaissance comme le huitième Phakyab Rinpoche, neuf années plus tard.

Être interpellé comme « le fils » de Kundun correspondait à la fructification karmique de mes mérites et de mes prédispositions heureuses. Je commençai ainsi une nouvelle vie sur la voie de l'Éveil. Je ne le savais pas sur le moment mais je compris plus tard que l'intensité singulière de cet instant avait voyagé jusqu'à mon hameau de naissance. Submergé par une immense gratitude envers ma mère et les proches qui m'avaient aidé à grandir, je pria que la bénédiction du Dalaï-lama parvienne jusqu'à eux – ce qui advint sous forme de prodige.

Car, un beau matin, ma mère vit notre rivière de la couleur du lait, d'un blanc immaculé. Des arcs-en-ciel flottaient sur les eaux. Ce n'était pas une hallucination et les voisins remarquèrent aussi ce phénomène, sujet d'étonnement et de conversations interminables. Ma mère ne dit mot. Mais dans son cœur elle fut rassérénée. C'était pour elle le signe irréfutable que j'étais non seulement arrivé sain et sauf en Inde, mais que j'avais rejoint Kundun. Quand elle m'en parla, nous avons recoupé les dates de cet événement surnaturel et de la bénédiction du Dalaï-lama. Il était clair que les jours concordaient. Je n'interprète pas cela comme un miracle, mais comme la loi de *tendrel*, l'« interdépendance ». Les phénomènes du monde physique se produisent selon une causalité qui n'est pas uniquement matérielle mais agit aussi d'esprit à esprit. Parce que tous les êtres sont intimement reliés dans le réseau de la vie. C'est pourquoi il importe d'émettre des pensées positives, dédiées au bien de tous. L'amour et les prières qu'on laisse déborder de son cœur sont extrêmement puissants. En général nous n'en avons pas la vérification objective mais, ce jour particulier, ma mère, au Tibet, et moi, en Inde, avons été unis dans la bénédiction de Kundun. Le nectar de sa compassion est devenu visible extérieurement dans la dimension des apparences sensibles, donnant un aspect de lait et d'arc-en-ciel à la rivière de mon enfance qui coulait sous les yeux d'*Amala*...

Le *private office* du Dalaï-lama, chargé de l'accueil des moines récemment arrivés du Tibet, m'affecta au monastère de Sera Mey, en Inde du Sud. Le Dalaï-lama y vint régulièrement pour donner des enseignements à la communauté monastique. Sept ans plus tard, en 1992, je reçus directement de lui les vœux de moine pleinement ordonné et c'est en 1994 qu'il me reconnut officiellement comme le huitième Phakyab Rinpoche. Je le revis ensuite dans une audience en ses appartements privés, lorsqu'en 1997 il me donna des instructions précises pour aller enseigner au Tibet ; en 2002, après l'épreuve de la prison au Tibet, puis, en 2003, quand il m'engagea à partir enseigner dans un centre de Dharma aux États-Unis. Enfin, le 16 novembre 2003, je lui adressai ma missive et, à partir du 21 novembre, passai de longues heures à méditer chaque mot de sa réponse, allongé sur mon lit d'hôpital. En toutes ces occasions, j'ai mêlé mon esprit au sien, me fondant dans son énergie de compassion illimitée.

25. Raviolis tibétains cuits à la vapeur, en forme de demi-lune.

26. Le mont Kailash.

27. L'un des plus anciens monastères du Tibet, consacré par Padmasambhava en 779.

28. Un *koti* est un chiffre égal à dix millions.

29. *Le Soutra du Lotus*, tr. Émile Brunouf, Paris, Les Belles Lettres, 1854, p. 191-197.



## 2

---

# Ma grotte de méditation à Brooklyn

## 265 Manhattan Avenue, à Brooklyn

Lundi 1<sup>er</sup> décembre 2003. Sous des flocons de neige épars, Pema Dorjé vient me chercher à l'hôpital. Un de ses amis lui a prêté une voiture. Pema occupe, dans Brooklyn, un petit appartement qu'il a spontanément offert de partager avec moi, alors que je devais quitter l'hôpital Bellevue sans savoir où aller.

Près du pont de Williamsburg, dont les câbles d'acier tendent leurs lignes épurées au-dessus d'East River en direction de Manhattan, le quartier me donne une impression de calme et de modestie. Ses rangées de petites maisons bien alignées ont au maximum quatre ou cinq étages. Les habitations sont tantôt jumelées, tantôt séparées, bordées de minuscules cours à l'anglaise d'aspect plutôt terne et négligé. Les proportions et formes très semblables des bâtiments créent une certaine monotonie. Seule note qui tranche, les matériaux de construction disparates. Dans le paysage urbain uniforme que nous parcourons, je vois alterner béton, briques rouges, pierre et bois.

Pema Dorjé habite le rez-de-chaussée d'un petit immeuble de trois étages que lui loue M. Lee, un Chinois d'une cinquantaine d'années. L'appartement est composé de deux pièces, séparées par une cuisine ouverte et une salle d'eau. Pema Dorjé m'installe dans sa chambre qui donne sur une cour intérieure. Il occupera le séjour, plus bruyant, côté rue. Je suis profondément ému de sa générosité simple et entière, tandis que nous dégustons un déjeuner tibétain. Une vie nouvelle débute.

Je n'ai aucune idée de ce qui va m'arriver dans les jours et les semaines à venir. Ces derniers temps je me suis heurté à une incompréhension du personnel soignant. Sans doute les médecins étaient-ils persuadés que j'allais accepter l'amputation. Ils ont même programmé pour me convaincre des rencontres avec des malades amputés en cours de rééducation fonctionnelle. Je leur suis

reconnaissant de ces efforts et comprends qu'ils aient interprété mon refus comme un défi. J'avais espéré qu'ils acceptent de me laisser revenir régulièrement pour des consultations de contrôle. Ce suivi aurait permis d'observer l'évolution de ma gangrène. Mais ils répondirent avoir tout tenté de leur part pour sauver ma jambe, ce qui était exact. L'antibiothérapie ayant été sans succès, il ne restait d'autre option selon eux que l'opération. Si je la refusais, ils ne pouvaient plus rien pour moi et les examens radiologiques ne se justifiaient pas hors traitement. Un orthopédiste déplora même qu'il ne faille, un jour prochain, pratiquer une amputation sous la hanche. Les autres ne le mentionnèrent pas explicitement mais je lus ce verdict dans leur regard.

On m'imposa en revanche un protocole de soins pour traiter la tuberculose, sans s'assurer de mon accord. Cette maladie contagieuse devait être éradiquée pour que mon dossier de demande d'asile ait une chance d'aboutir. Le passage d'une infirmière était donc prévu tous les matins pour une piqûre et je reviendrais tous les deux mois à la clinique des survivants de la torture passer une radio des poumons et de la colonne vertébrale.

Les infirmières, qui avaient nettoyé et pansé la plaie de ma cheville quotidiennement, étaient tristes de me voir partir. Le pronostic très négatif des médecins leur donnait à penser que je n'en avais plus pour très longtemps. Elles me préparèrent une provision de compresses que je devais appliquer pour faire circuler le sang, de la gaze stérile et du sparadrap. Elles ajoutèrent un flacon d'antiseptique et un analgésique local, tout en me prodiguant de multiples instructions pour laver ma plaie. Je les remerciai, touché de leurs attentions et des soins qu'elles m'avaient donnés avec beaucoup de dévouement.

Dans la chambre de Pema Dorjé, je remplis avec l'eau des offrandes rituelles sept bols en cuivre, disposés à mon intention sur une étagère. Mon autel sommaire à peine installé, j'oublie l'hôpital. Les questions sur ma maladie et mon avenir s'effacent d'un coup. Mon esprit s'absorbe dans le présent, en présence des Bouddhas que j'invoque. Ce 1<sup>er</sup> décembre 2003, au rez-de-chaussée du 265 Manhattan Avenue, à Brooklyn, une petite pièce devient ma grotte de méditation.

De même qu'enfant j'avais coutume d'appeler sur moi la protection du faucon, j'appelle ce jour-là la protection de ma lignée. L'esprit de ma lignée ne tarde pas à se manifester et je perçois une aura de protection, lumineuse et bienveillante – me rappelant celle de l'oiseau qui étendit ses ailes pour me protéger, quand, à l'âge de 4 ans, je m'étais égaré seul à la nuit tombante, sous l'orage. J'ai aujourd'hui 37 ans et, isolé à New York, la menace qui gronde n'est pas celle du tonnerre mais de la maladie grave. Fort cependant d'une confiance retrouvée, je saisis mon sac à la recherche du livre qui ne m'abandonne plus depuis que je l'ai reçu de mon premier maître de méditation, Geshe Ake Gyupa, au monastère de Golok.

Je revis les circonstances exceptionnelles de la transmission de ce texte. C'est une liasse de cinquante-huit feuillets rectangulaires allongés, enveloppés très serré dans un tissu orange cousu d'un carré rouge et tenu par un cordon. Ce *pecha* est le seul objet que j'ai emporté du Tibet. C'est le trait d'union entre aujourd'hui et mes premières années de vie consacrée, entre Brooklyn et le monastère de Golok.

**Comment verrais-tu le soleil en dehors de toi, si tu n'avais le soleil en toi ?**

Le portail de Golok se dresse à l'entrée d'un canyon aux parois lisses, de couleur safran. Ces lieux sont empreints de la puissance brute des éléments, déployée dans un mandala où l'énergie tellurique vibre d'un feu interne qui se projette dans les harmoniques très pures de l'eau d'une cascade voisine et dans la transparence absolue de l'air. Je me suis nourri des forces de ce cosmos miniature, dont l'intensité contient la puissance de gestation d'un monde. Elles m'aideront ces prochains mois à ancrer ma méditation à New York où je suis coupé de la vie naturelle et de ses pouvoirs.

La même application que je mettais, enfant, à imaginer des farces et toutes sortes de ruses, je la canalisais, adolescent, dans mes études monastiques et dans la pratique de la méditation. Mes maîtres étaient très contents de mes progrès. Six mois après mon arrivée au monastère de Golok, je ne quittais plus le caisson de méditation. C'est un enclos de bois d'un mètre carré que j'avais fabriqué de mes mains et dont les dimensions permettent seulement de s'asseoir jambes croisées. Je pratiquais avec zèle la méditation de la paix intérieure, *shamatha*, guidé par Geshe Ake Gyupa.

De grande stature, il avait un visage de vieillard sec et osseux. Ses yeux paraissaient immenses. Jamais, dans aucun paysage, n'ai-je contemplé d'abîme aussi profond que son regard. J'avais pour lui une immense dévotion et lui obéissais au doigt et à l'œil. Devant les résultats que j'obtenais dans le développement du calme mental, il proposa de me former à des pratiques réservées d'ordinaire aux méditants expérimentés.

Geshe-la m'introduisit donc au *tsa-lung*, un mot tibétain qui signifie « canaux-souffles », en m'initiant au mandala de Chakrasamvara, une déité tantrique dont la méditation attise le feu de la sagesse primordiale. La « roue de la grande félicité<sup>30</sup> » appartient aux recueils des tantras mères qui, comme tous les enseignements du Bouddha, sont basés sur les quatre nobles vérités. La première noble vérité est celle de la souffrance de tous les êtres dans l'existence conditionnée. La deuxième est la compréhension des causes de cette souffrance. La troisième, la cessation de toute souffrance par l'application d'une méthode et la quatrième, la voie de la délivrance hors de la souffrance, l'état d'Éveil. Les yogas de Chakrasamvara œuvrent à la libération de la souffrance par la purification de l'énergie et des composantes psychophysiques du corps au moyen de la visualisation des déités tantriques et de leurs attributs dans leur environnement parfaitement pur, le mandala. Ces déités ne sont pas extérieures au méditant. Elles symbolisent différentes dimensions de son continuum corps-esprit : « Il y a plusieurs corps dans ton corps », enseignait Geshe Ake Gyupa.

Il souriait quand il me voyait toucher mes bras, mes mains comme pour me convaincre de leur réalité : « Tes mains, tes bras, tes yeux, tes oreilles, tes dents, tes os, ta chair ne sont pas toi. Pas plus que ton sang, tes muscles ou tes organes ne sont l'essence de ce que tu es. Ton corps physique, tel que tu peux le voir, le toucher ou le sentir, n'est pas ton unique corps. Dans les limites de ta forme physique vit un corps conscient intangible, relié à des niveaux profonds de l'esprit. La méditation consiste à identifier ces plans de plus en plus subtils pour comprendre vraiment qui tu es et qui tu peux devenir. Tu feras au fur et à mesure l'expérience d'une sagesse et d'une félicité dont tu n'as même pas idée à présent. »

Les paroles de Geshe-la n'étaient pas abstraites car il les accompagnait d'exercices de respiration simples mais profonds. En les associant à la concentration développée dans *shamatha*, j'identifiais peu à peu les courants d'énergie du corps. Je lui suis aujourd'hui infiniment reconnaissant d'avoir

adapté ces précieux enseignements à mon niveau de débutant : « Le soleil, que tu vois briller dans le ciel, est aussi en toi. En toi, il n'a pas l'apparence de l'astre qui te réchauffe pendant la journée. En toi, c'est une énergie de feu coulant dans ton canal subtil de droite. Cette énergie régule l'humeur bile et les émotions négatives de la colère, la haine et l'aversion. Transformé, sublimé, ce soleil interne devient la sagesse éveillée de l'espace qu'incarnent les Dakinis. »

Geshe-la me demandait tout d'abord de me représenter mon corps d'énergie comme une enceinte vide, une coquille de lumière creuse. Sans la chair, sans les os, sans les muscles, avec seulement le long de l'axe de la colonne vertébrale les trois canaux principaux. Le canal médian, clair, fin, de couleur bleu lapis-lazuli. Les canaux latéraux, avec les mêmes qualités de finesse et de transparence, rouge, à droite, et blanc, à gauche.

Geshe-la m'expliquait comment accompagner d'un geste de la main l'inspiration par la narine droite, tout en bloquant la gauche, puis comment faire descendre l'air jusqu'à la racine du souffle, à quatre doigts sous le nombril, là où sont placées les mains des Bouddhas en méditation. Je faisais ensuite remonter les toxines du canal droit et les expirais par la narine gauche.

« De même que le soleil est en toi, la lune aussi est en toi. Apprends à la reconnaître. Elle circule, sous forme d'une énergie d'eau et de terre, dans ton canal subtil gauche. »

J'ouvris donc le canal gauche pour laisser couler l'énergie lunaire et éliminer les négativités de l'humeur phlegme et du désir-attachement qui lui sont associées. J'inspirai en pleine conscience l'air par la narine gauche, en le visualisant comme une rivière de lumière, et l'expirai à droite. J'appris ensuite à concentrer mon attention sur les mouvements d'énergie dans le canal médian, qui correspond, au plan externe, à l'éclipse du soleil et de la lune. Respirant par les deux narines, je potentialisai l'énergie air liée à l'humeur du vent et à l'émotion de l'ignorance.

Suivant les instructions de Geshe-la, je m'appliquais à découvrir l'univers au rythme de mes souffles. Un univers si proche, profond, vibrant ! J'orientais toutes mes énergies vers l'intérieur. J'avalais l'infini ! Je respirais l'immensité ! C'était à la fois familier et différent des sensations d'illimité qui avaient rempli mon enfance sur les hauts plateaux. À l'époque mon esprit habitait encore l'enveloppe externe et physique du monde. Aujourd'hui je découvrais l'espace intérieur sans commencement ni fin.

« Rappelle-toi que ces pratiques de respiration ne sont pas seulement physiques. Tu ne respire pas juste avec tes poumons. Tu n'inspires pas que de l'oxygène. Lorsque tu inhales l'air, certes tu as besoin de cet air pour renouveler les cellules de ton sang. Mais de même que ton corps a un aspect subtil, caché, la respiration a aussi une contrepartie subtile. Les *lung*, les "souffles", font circuler la force de vie, qu'on appelle aussi *prana*, une énergie animant tous les êtres sensibles de même que les planètes et les corps célestes. La force de vie irrigue tous les canaux à partir du chakra du nombril où douze canaux correspondent aux douze maisons zodiacales, réparties en deux types d'énergie, lunaire et solaire. Depuis la narine droite, ce sont les souffles solaires qui circulent, et, depuis la gauche, les souffles lunaires. Ils magnétisent les trois cent soixante souffles correspondant aux trois cent soixante jours de l'année <sup>31</sup> et circulent dans les canaux de la roue au nombril. Ces trois cent soixante souffles sont couplés aux souffles des éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Si l'on multiplie les souffles des jours par les souffles des éléments, on obtient un total de mille huit cents souffles dont

une moitié est solaire et l'autre, lunaire. Comme il se produit douze "grandes respirations" dans les vingt-quatre heures d'une journée, cela donne en tout 21 600 souffles. Associés aux éléments, ces souffles transitent les différents chakras et les énergétisent. Ainsi le souffle de la terre active le chakra qui lui correspond au nombril, le souffle de l'eau, le chakra corrélé du cœur, le souffle du feu, le chakra de la gorge et le souffle de l'air, le chakra de la tête. »

Geshe-la me communiquait ainsi l'essence de sa sagesse, née au vif de son expérience de yogi, en cette vie et dans ses vies passées. Je plongeais, joyeux, dans l'océan de son esprit. Il me faisait comprendre que l'alternance du jour et de la nuit est aussi un phénomène interne.

« Comment verrais-tu le soleil en dehors de toi, si tu n'avais le soleil en toi ? La lune à l'extérieur de toi, si tu ne l'avais à l'intérieur ? » me demanda un jour Geshe-la, pris d'un fou rire communicatif.

Je vécus ainsi d'indiscrètes aurores, des levers de pleine lune souveraine et des éclipses intérieures à couronne de diamant. Le ciel était mon esprit. J'étais le ciel.

Plus tard, lorsque je verrais des clichés de la lune pris par les astronautes, l'astre me paraîtrait singulièrement mort. Comme un cadavre de lune, comparée à la lune qui vit en moi. Certains lamas eurent d'ailleurs du mal à croire à l'odyssée spatiale. Un homme avait marché sur la lune en 1969 ?

« Quelle lune ? » demandait Geshe-la.

La lune de ses méditations lui paraissait plus réelle que l'astre où Neil Armstrong avait planté la bannière étoilée des États-Unis : « La vraie conquête de l'espace est celle de l'espace intérieur qui contient tous les mondes. Toute autre conquête, d'ordre matériel, est une illusion. »

Pour conquérir cet espace intérieur, Geshe-la m'invitait à cultiver les yogas de la respiration, en commençant par les « neuf cycles », sur la base des trois mouvements de l'inspir, l'expir et la rétention, corrélés aux trois canaux subtils à droite, à gauche et au centre. On parle aussi à ce sujet de la « pratique des trois vacuités », parce qu'on associe à ces respirations la visualisation du corps vide, des canaux vides et des chakras vides. Les canaux ne se croisent pas comme dans l'état ordinaire, où ils forment les nœuds des chakras, les « centres psychophysiques » du corps subtil. Les énergies circulent donc sans être obstruées le long des canaux rectilignes. Elles libèrent ainsi les blocages qui dévient ou limitent les flux d'énergie. Il en résulte le rééquilibrage des éléments, au plan subtil, harmonisant les trois humeurs, au plan physique, ce qui est une garantie de bonne santé.

## Sciences et yogas internes de la guérison

Il existe une anatomie très fine du corps subtil que Geshe-la m'exposait à partir de planches peintes minutieusement par un moine artiste. Lobsang Woeser suivait à la lettre ses instructions : « Ce que tu vois représenté sur ces images n'a pas plus de réalité que l'arc-en-ciel ou le reflet de la lune dans l'eau », me rappelait instamment Geshe-la.

Je mémorisais les noms des chakras qu'on appelle des roues, lorsqu'on les médite dans le système du *tsa-lung*, ou bien des lotus, dans les pratiques du yoga des déités. Ils sont déployés le long de l'axe médian du corps : « Le canal central est aussi appelé "canal du secret", enseignait Geshe Ake Gyupa, car son essence est au-delà de tout ce qu'on peut en dire. Son essence est l'Éveil. Or l'Éveil ne se dit pas. L'Éveil se vit. Représente-toi le canal central comme un rayon de soleil. Il descend

jusqu'à l'organe secret et sa pointe supérieure s'ouvre au point couronne de ta tête. On appelle ce point la "porte de Brahma" car c'est par elle que la conscience s'éjecte au moment de la mort, pour partir vers les terres pures. Le canal central est telle une tige qui traverse tous les chakras racines en leur centre, on le compare aussi à l'essieu de la roue des chakras. »

Le long du canal central, étiré parallèlement à la colonne vertébrale, j'appris à identifier les cinq chakras racines, qui sont les « roues principales ». À la tête, la « roue de grande félicité », à seize rayons, se reflète dans l'« océan des nerfs » du cerveau. Ce chakra est de couleur verte, associé à l'élément air. À la base de la gorge, la « roue de la jouissance parfaite », à trente-deux rayons, de couleur rouge, est associée au feu. Elle est appelée la « porte d'entrée des rêves » car l'esprit y réside au moment de l'endormissement. Au cœur, la « roue de la réalité » de couleur blanche est associée à l'eau, et c'est la base de la conscience. Ses huit rayons correspondent aux huit consciences, les cinq consciences sensorielles, la conscience mentale, la conscience émotionnelle et la conscience réceptacle. Au nombril, la « roue d'émanation », à soixante-quatre rayons et de couleur jaune, est le siège de la terre. C'est le chakra à partir duquel on travaille dans les pratiques du *tsalung*. À l'organe secret, la « roue qui maintient la félicité » a trente-deux rayons et sa couleur bleue correspond à l'élément espace.

J'appris également à dénombrer les chakras secondaires dans les articulations des membres supérieurs aux épaules, aux coudes et aux poignets ; dans les membres inférieurs aux hanches, aux genoux et aux chevilles, ainsi que dans les phalanges des doigts et des orteils.

Il existe de multiples autres canaux que les artistes ne reproduisent pas tant ils sont nombreux. L'ensemble forme le réseau des soixante-douze mille canaux d'un corps humain parfait, auquel les tantras ajoutent quatorze millions quatre cent mille canaux infimes correspondant aux pores de la peau et aux poils. Dans l'iconographie, ils apparaissent sous forme de traits fins à la peinture dorée, que les artistes font rayonner autour des êtres éveillés.

L'anatomie subtile est celle du corps *vajra* que l'on traduit par « corps adamantin », parce que le diamant a la caractéristique d'être infrangible. De même les canaux, à la différence des composants charnels, sont indestructibles et imputrescibles, car ils sont animés de la vie de l'esprit qui est pure lumière.

« Reconnaître la nature véritable de l'esprit, enseignait Geshe Ake Gyupa, tel est l'objectif ultime des yogas de la respiration dont je t'ai donné les bases et que tu vas approfondir. Tu y parviendras en amenant les souffles du soleil et de la lune dans le canal central. Lorsque, dans ta méditation, il se produira cette conjonction des astres, pareille aux éclipses que nous observons dans le ciel, tu atteindras l'état d'union. La fusion des souffles féminins, de nature solaire, et des souffles masculins, de nature lunaire, est représentée dans l'art sacré par l'accouplement des déités père-mère. Leur étreinte symbolise l'expérience de la réalisation. Elle s'éprouve comme une vibration de félicité et entraîne la disparition des émotions afflictives, ces voiles qui obscurcissent l'esprit. En cet état d'union divine, toutes les apparences deviendront pure bonté et tu expérimenteras le souffle de claire lumière. »

Geshe-la me décrivait l'état de recueillement méditatif auquel on accède à ce niveau, quand s'ouvrent les cinq yeux, l'œil physique, l'œil de sagesse, l'œil divin, l'œil de Dharma et l'œil de

Bouddha. Le yogi expérimente alors les facultés extrasensorielles qui permettent les accomplissements miraculeux, comme voir ou entendre sans notion de distance, lire les pensées d'autrui et se souvenir de ses vies antérieures à travers tout le trichiliocosme, le billion d'univers de la cosmologie bouddhiste.

« Tels sont les fruits inconcevables de la maîtrise complète des souffles et de l'esprit », affirmait Geshe-la.

Il me parlait d'expérience avec une modestie parfaite, sans chercher à m'impressionner. Je lui vouais une immense affection tandis qu'avec une autorité naturelle, sans sévérité, il me guidait pour que j'entre à mon tour sur la voie de réalisation qui mène à l'Éveil. Des nombreuses méthodes qu'il m'enseigna, je ne peux rien dire. Ni non plus des résultats ou des signes de succès que j'expérimentais. J'espére pouvoir partager un jour tout cela avec des étudiants que j'aurai spécialement préparés pour recevoir ce type de connaissances.

Ces enseignements sont placés sous le sceau d'un secret que je n'ai jamais transgressé. Un tel secret ne vise pas à réserver ce savoir à quelques privilégiés. Ce secret est le secret du vécu. Il n'y a pas forcément de mots pour traduire ces expériences et les mots qu'on emploie pourraient être trompeurs. Sans les instructions précises d'un maître ayant parcouru lui-même ce chemin de sagesse profonde, des esprits instables, qui n'ont pas été formés et préalablement apaisés, risqueraient de prendre leurs hallucinations pour l'expérience vérifique du canal central. Alors qu'il ne s'agit en réalité que de leurs propres perturbations mentales. Ces pratiques pourraient donc, au final, se révéler dangereuses.

## **Le corps ne guérit pas par le corps. Le corps guérit par l'esprit.**

Avec bienveillance, Geshe Ake Gyupa me mettait en garde contre de fausses interprétations préjudiciables à ma pratique. Il insistait sur un point en particulier : « On traduit *tsa* par “canal” mais n'oublie pas que, littéralement, ce mot signifie “racine”. La racine, sous terre, est invisible. Mais c'est elle qui transforme l'énergie de la terre mère en sève nourricière. De même, dans notre corps, les canaux restent invisibles. Ils n'apparaissent pas à la manière des vaisseaux sanguins, des nerfs ou des tendons. Car ils sont immatériels, de la nature de l'esprit. Pourtant, c'est dans ces canaux subtils que le corps puise son énergie et que la vie circule. Seuls des êtres clairvoyants, qui ont développé la vision interne, peuvent voir le réseau de canaux éclairant de l'intérieur le corps physique. La terre des canaux est ton esprit. Tu peux les animer et les contrôler en méditation, par l'esprit. »

Ces dernières semaines, je n'ai cessé de me remémorer ces instructions de Gehse Ake Gyupa. Il avait un jour tenu des propos qui, dans le contexte actuel, me paraissent prémonitoires : « Quand tu seras arrivé à un niveau de pratique avancé des yogas de l'énergie interne, tu pourras reconstruire des canaux qui ont été coupés ou bien endommagés dans ton corps. Et ta pratique des yogas de l'énergie dans les canaux t'aidera à réparer ton corps physique. Le corps ne guérit pas par le corps. Le corps guérit par l'esprit. »

La voie de ma guérison est donc tracée. Elle suivra les enseignements que je reçus autrefois au monastère de Golok.

« Tu as en toi la sagesse qui guérit », m'a dit Kundun dans son message.

Le Dalaï-lama sait que j'ai été formé aux sciences et yogas internes du *tsa-lung*. Je m'en suis ouvert auprès de lui. Il a estimé que j'ai eu beaucoup de chance de recevoir de tels enseignements d'un maître authentique qui les avait lui-même expérimentés dans toute leur profondeur. Il est vrai qu'on court aujourd'hui, plus qu'autrefois, le risque d'être entraîné par des personnes dont l'esprit n'a pas été suffisamment mûri par l'expérience. Leur compréhension reste principalement intellectuelle. Or, intellectuellement, on ne comprend que l'écorce de la pratique. Le fruit ne nous est pas donné. Si le fruit n'est pas encore formé dans la conscience du maître, comment pourrait-il apparaître chez le disciple ? Il manque la dimension de transformation intérieure par l'expérience, qui seule rend possible la transmission directe, d'esprit à esprit.

## L'esprit est le meilleur médecin, le meilleur remède

Je tire doucement le cordon qui serre le *pecha* remis par Geshe Ake Gyupa au monastère de Golok, peu avant de quitter son corps. Je me remémore ses paroles : « Je t'ai donné la transmission du *tsa-lung* qui est d'ordinaire réservée aux méditants avancés. J'ai senti que ton courant de conscience était mûr pour la recevoir. Prends ce *pecha* qui contient mes notes de pratique. Tu les comprendras parfaitement plus tard, en lien avec les enseignements que je t'ai donnés. Mes notes devraient t'aider à progresser sur ton propre chemin d'expérience. Tu as le potentiel de devenir un pratiquant accompli du *tsa-lung*. »

À l'époque j'avais protesté, priant Geshe-la d'offrir ce livre à un autre disciple plus âgé et plus avancé que moi. Il en ferait meilleur usage.

« Tu n'as pas à juger de cela ! »

Telle fut la réponse brève que je reçus. Elle n'appelait pas de réplique.

Sans plus contredire mon maître, je me prosternai devant lui. Il me fit promettre de ne jamais ouvrir ce livre devant autrui : « Personne ne doit poser ses yeux sur ce manuscrit. Il contient l'essence de ma pratique du *tsa-lung*. Je te la transmets. À toi. À toi seul. Ce livre est vivant. Tu en auras besoin un jour et tu le consulteras comme on va prendre conseil auprès d'un ami bienveillant. Ce jour-là les pages te parleront et te diront ce que nul être humain ne pourrait te dire. Ce sera infiniment précieux. Dans ces moments-là, je serai près de toi par l'esprit, proche comme nous l'avons été ces trois dernières années. Nos destins vont se séparer mais nos consciences restent unies dans la base lumineuse de la sagesse éveillée. »

Geshe Ake Gyupa serra mon visage entre ses mains et posa longuement son front sur le mien. Déchiré, j'eus le pressentiment que ce moment était un adieu. Nous ne nous sommes jamais revus.

Le jour prédit est arrivé. C'est aujourd'hui, le 1<sup>er</sup> décembre 2003. Ma dernière rencontre avec Geshe-la remonte à vingt ans très exactement. Je déplie avec précaution le tissu qui enveloppe son *pecha*. Je suspends soudain mes gestes. Les yeux fermés, je m'imprègne du parfum d'encens qu'exhale le livre. Je reconnaissais une fragrance de santal, particulièrement chère à mon maître. Ému aux larmes, je ressens sa présence. Comme il l'avait prédit, il revient quand j'ai besoin de lui. Il est là. Son esprit est présent à mon esprit.

Avec un infini respect, avec une gratitude immense, je tourne les feuillets. Son écriture fine s'envole au fil des pages et la cursive tibétaine lui donne un aspect de portées musicales. Comme si le livre, avant de me parler, commençait par me murmurer un chant. Chant de confiance. Confiance en la parole de Geshe-la. Confiance en sa promesse qui s'accomplit. Porté par cette confiance où il n'y a nulle place pour le doute, je l'entends me dire : « L'esprit est le meilleur médecin. L'esprit est le meilleur remède. »

Ces mots me rendent une sérénité que je n'avais plus éprouvée depuis longtemps. Depuis mon arrivée à New York. Depuis six mois.

## Seul, avec tous les êtres

Je définis mon programme de pratique et n'en changerai pas jusqu'à ma guérison complète, soit trois ans plus tard en décembre 2006. Ma journée type commence le matin à 5 heures. Je chante d'abord les prières de refuge et d'hommage à Djé Tsongkhapa puis à ma lignée. Je dispose ensuite les offrandes aux Bouddhas et récite les prières de *bodhicitta*, l'esprit d'Éveil altruiste, jusqu'à 6 heures. C'est le moment du départ de Pema Dorjé pour le travail, tandis que je démarre la pratique du *tsa-lung* qui dure une heure. Je médite ensuite le Bouddha de médecine et *tong-len*, la compassion universelle, puis récite des mantras de la manifestation courroucée du Bouddha de la compassion, Hayagriva.

On prie cette déité à forme humaine et tête de cheval pour venir en aide aux êtres des six royaumes d'existence. Le corps rouge, il a des cheveux flamboyants hérisés et le front fendu en son milieu de l'œil de sagesse transcendante. Ses quatre mains brandissent un lasso et une hache, destinés à capturer et détruire les démons et les obstacles qui accablent les malades, souffrant notamment des provocations d'esprits malfaisants. Je récite donc pendant une heure l'invocation de Hayagriva dont les sonorités imitent le hennissement du cheval.

À 9 heures, je m'interromps pour le petit déjeuner.

10 heures, je retourne dans ma chambre. Une nouvelle session commence par le yoga du maître, pratique contemplative de Yamantaka, l'une des principales déités de Djé Tsongkhapa et des lamas de ma lignée. Émanation courroucée de Manjushri, Yamantaka incarne la sagesse éveillée dans son aspect de grand courroux. Son nom sanskrit signifie « Exterminateur de la mort » car Yamantaka éradique l'ignorance, responsable de la fragmentation dualiste des apparences. Sous cette forme féroce, la sagesse de la vacuité réintègre le monde manifesté en sa base de pureté primordiale, lumineuse et aimante, sans commencement ni fin, sans naissance ni mort. Cet au-delà de l'ignorance et de l'illusion, avec son cortège d'émotions et d'attachement, est représenté par Yamantaka à neuf visages, trente-quatre bras et seize jambes. Sa tête principale est celle d'un buffle et elle est surmontée de Manjushri. Son corps bleu foncé a la couleur de la vacuité. Ses parures d'os, sa couronne de cinquante et une têtes fraîchement coupées et le couteau des Dakinis qu'il brandit en faisant de sa main le terrifiant *mudra*<sup>32</sup> de la menace symbolisent l'activité de la sagesse dépeçant le corps des illusions dualistes, leur tordant le cou et les mettant à nu jusqu'à l'os. Cette méditation, par laquelle j'unis mon esprit à l'énergie de sagesse primordiale, est un puissant antidote aux obstacles et

à la maladie.

« Quand tu médites une déité, m'instruisait Geshe Ake Gyupa, n'oublie jamais qu'elle n'a aucune apparence matérielle, aucune existence extérieure. La déité que tu visualises avec un corps, des vêtements, des parures et des attributs appartient à ton mandala interne. Elle n'est autre que ton propre esprit t'apparaissant sous cette forme. En te rappelant l'indifférenciation de la déité avec ton lama racine, tu seras à l'instant même relié à l'essence vide de la claire lumière, nature de la déité, nature de ton gourou, nature des gourous de ta lignée et nature de toi-même. Tu auras ainsi la révélation de ta base de sagesse, aimante et lumineuse. » Nous disons au Tibet que, tout comme l'oiseau ne peut voler sans ses deux ailes, l'esprit, pour se déployer, a besoin des ailes de la sagesse et de la compassion. C'est pourquoi, après avoir contemplé la sagesse à l'état pur se manifestant sous l'aspect féroce de Hayagriva et de Yamantaka, j'invoque Tara verte. Née d'une larme de compassion versée par le Bouddha Avalokiteshvara devant les douleurs inépuisables du monde, elle incarne le féminin de la compassion de tous les Bouddhas et l'essence de leur activité éveillée. Sa couleur verte, de la nature de l'élément air dont elle représente l'aspect purifié, est associée au mouvement des pensées. Elle secourt ceux qui la méditent avec la promptitude du vent. Elle est la Tara originelle et les vingt et une Tara, à qui j'offre des prières de louange, sont ses émanations. Tara signifie « celle qui sauve » et aussi « étoile » car elle brille dans notre nuit de souffrance pour nous conduire sur le chemin de la délivrance. La puissance féminine de la compassion incarnée par Tara nous relie aux énergies les plus profondes de métamorphose, de protection et de guérison de l'esprit. Sa pratique transforme le négatif en positif, au plan le plus subtil de notre continuum de conscience et des événements qui nous affectent. Tara est appelée la « mère de tous les Bouddhas » car sa méditation développe l'amour et la compassion inconditionnels, bases de l'Éveil pour tous les êtres. Je poursuis mes prières à Tara avec la récitation de son mantra, puis continue avec une accumulation des mantras du Bouddha de médecine jusqu'à 13 heures. Après un déjeuner simple et frugal à base de farine d'orge grillée et de fromage, je reprends vers 15 heures la psalmodie des mantras du Bouddha de médecine. Couleur de la pierre médicinale lapis-lazuli, Sangyé Menla<sup>33</sup> incarne la guérison ultime qui advient avec la réalisation de l'essence éveillée de l'esprit. Son invocation donne accès aux forces de guérison innées du monde naturel, présentes dans la conscience de tout être vivant. Pendant cette retraite de trois années, je réciterai deux cents mala, soit vingt mille fois son mantra, chaque jour.

À 18 heures, je bois un thé chaud puis reprends les accumulations de mantras jusqu'au retour de Pema Dorjé, vers 20 heures. Nous partageons le dîner, je l'aide à débarrasser la table et à ranger la vaisselle. Puis je médite encore au moins deux heures durant, avant mes prières de dédicace des mérites et de longue vie à Kundun. Je ne me couche jamais avant minuit.

Certaines dates du mois lunaire sont dédiées à Tara, au Bouddha de médecine, au Bouddha Amitabha, à Padmasambhava et aux Dakinis, ou bien à l'invocation des protecteurs. Ces jours-là j'intensifie plus particulièrement leurs pratiques spécifiques, en les accompagnant de longues offrandes du mandala de l'univers. Mais je maintiens quotidiennement les méditations du *tsa-lung*, de Tara verte et du Bouddha de médecine. Il arrive que je doive écourter mes pratiques pendant la journée à cause de rendez-vous médicaux. Je veille alors tard la nuit pour terminer les récitations de

mantras.

Rétrospectivement, je dirais que pendant ces trois années les jours ont succédé aux jours, sans que jamais la répétition des pratiques ne me lasse ou ne me donne une impression de monotonie. C'est comme si, à chaque session, je faisais peau neuve, me renouvelant dans le jaillissement de sagesse et de compassion qui naît à la source de la méditation. Chaque jour était un jour comblé.

L'essence de ma pratique est basée sur la conscience que tout est relié. Rien n'existe de manière indépendante, contrairement à la perception ordinaire de la réalité organisée autour de la saisie d'un moi, s'isolant de la totalité. Un moi, qui est à tort perçu comme autonome. Il distingue, morcelle, oppose et désunit les personnes et les phénomènes du monde, générant attachement, aversion, haine, colère, frustration. La texture de ces émotions négatives donne naissance à des illusions, vécues comme des réalités. Elles sont causes de profondes souffrances et d'expériences déplaisantes, contaminées par l'autochérissement. L'extrême dualité entre soi et le reste du monde détruit la paix naturelle de l'esprit des êtres. Elle est à l'origine de tous les conflits dont nous faisons l'expérience, à l'échelle individuelle et globale.

« Toutes les souffrances proviennent de l'esprit, on peut les effacer par l'esprit, m'ont enseigné mes maîtres. Elles disparaîtront comme l'arc-en-ciel, sans laisser de trace. En développant *bodhicitta*, le cœur de l'Éveil qui chérit autrui plus que soi-même, tu dissiperas ta souffrance et celle des autres, tu feras naître en toi et en eux la sagesse sublime qui protège définitivement de la souffrance. »

Je m'appliquais donc, au fil de ces journées de retraite solitaire, à contempler la sagesse qui comprend le lien d'interdépendance avec toute chose. Je vivais avec cette conscience chaque seconde de chaque journée, éclairé par l'esprit d'amour et de compassion des Bouddhas. Amour et compassion sont les deux aspects d'un même sentiment de bienveillance. L'amour est le souhait que tous les êtres soient heureux et l'engagement de réunir les causes de leur bonheur. La compassion est le souhait qu'ils soient libérés de la souffrance et j'offrais mes prières pour créer les mérites qui videraient le *samsara* de toute forme de souffrance.

La méditation de l'amour et de la compassion développait en moi le sentiment spontané d'être relié à toutes les existences. L'expérience de ce lien, à travers l'épreuve de la maladie, me communiquait au fur et à mesure une force renouvelée. Et je trouvais dans mes dédicaces pour le bien-être d'autrui la base de ma paix intérieure. Retiré pendant trois ans, solitaire, j'étais seul. Et je n'étais pas seul. Par la prière j'étais uni à tous les êtres.

## La guérison ultime

À 37 ans les épreuves de la vie ne m'ont pas épargné. Ces épreuves ont été mon gourou. Elles m'ont appris que la souffrance est naturelle, elle fait partie de la roue des existences. Nous souffrons depuis des temps sans commencement. La reconnaissance de cette souffrance est la première noble vérité sur laquelle le Bouddha Shakyamuni fonda son enseignement, il y a deux mille cinq cents ans, en Inde. Car ce n'est pas en fuyant la souffrance qu'on y met fin. En la comprenant et en l'acceptant, on cesse de s'opposer à elle et on se donne une chance de l'éliminer pour soi-même et pour tous les êtres.

La souffrance acceptée ne fait plus souffrir. Elle devient une puissance. Une puissance qui transforme. Trois années durant, le feu de la souffrance a brûlé en moi des karmas très anciens. En mon cœur purifié, j'ai accueilli les douleurs de l'humanité souffrante et lui ai donné en offrande toute la lumière, toute la félicité que la pratique faisait naître en moi. J'ai fait miennes ces recommandations du yogi Langri Tangpa :

*J'offrirai tout bienfait et tout bonheur à tous les êtres qui sont mes mères,  
Plus précieux que le Joyau qui exauce tous les souhaits.  
En secret, je prendrai sur moi leurs actions nuisibles et leurs souffrances.  
Sans être contaminé par les souillures des huit préoccupations mondaines<sup>34</sup>,  
Puissé-je, en percevant que tous les phénomènes sont illusoires,  
Être affranchi de l'asservissement de l'attachement.*

Pour prendre sur moi les souffrances des êtres et leur offrir mon bonheur, j'ai mis en pratique les conseils du cœur du grand saint indien Atisha. Au début du xi<sup>e</sup> siècle, il vint enseigner au Tibet la pratique sublime de *tong-len*, dont je reçus plusieurs fois la transmission au cours de mes études monastiques. *Tong-len*, « accueillir-offrir », est un entraînement de l'esprit qui devient vite une seconde nature car on l'associe au mouvement source de la vie, la respiration. Sur l'inspir, on accueille inconditionnellement toutes les douleurs des six royaumes d'existence. Elles pénètrent sous forme de fumée noire que, sans résistance, on laisse se diriger vers le chakra du cœur. À l'instant où cette fumée touche le centre de notre être, notre énergie de compassion transforme cette énergie de souffrance. La fumée devient lumière. La douleur, félicité. Et nous expirons cette félicité, nous offrons entièrement, sans réserve, notre bonheur et les causes de notre bonheur à tous les êtres.

« Ne crains pas d'absorber en toi les souffrances passées, présentes et futures des êtres, me disait Geshe Ake Gyupa. Ces souffrances, une fois absorbées en ton cœur, se transformeront en nectar de félicité. Avec l'entraînement, *tong-len* te deviendra aussi naturel que le fait de respirer. Ce sera le signe que tu as parfaitement intégré la pratique. »

De jour en jour, souffle après souffle, je découvre le pouvoir de la compassion. Elle est la source intarissable de la vie, parce que la compassion est la nature de Bouddha. Seule l'énergie de compassion permet de mettre fin à la paranoïa de l'ego et de stabiliser l'esprit en tranchant les perceptions hallucinées de la réalité. En ce sens la compassion est une énergie de guérison car elle purifie les poisons mentaux et rend ainsi possible l'accès aux niveaux subtils de l'esprit. Dans mes pratiques, *tong-len* me révèle de plus en plus clairement la lumière secrète irradiant du cœur.

« Au centre du chakra du cœur, brille l'esprit qui est la goutte essentielle, libre d'élaboration. C'est une sphère lumineuse de la taille d'une lentille. Elle contient la sagesse originelle co-émergente. Son essence est la vacuité, sa nature, la clarté non obstruée. »

Ces enseignements de Geshe Ake Gyupa prennent sens. Ils s'incarnent, éclairés de la compassion. Vingt ans après, ils se réalisent. *Tong-len* me permet aussi d'approfondir les yogas internes de l'énergie.

À un plan profond et subtil, les méthodes du *tsa-lung* régénèrent les gouttes ou essences, qu'on appelle *thiglé* en tibétain. Notamment le *thiglé* soutenant la vie, qui a son siège dans le cœur. Tout l'effort de concentration sur les canaux et les souffles vise à conduire la force de vie, le *prana*, des canaux latéraux jusque dans le canal central. Car les canaux gauche et droit sont chargés des émotions

obscurcissantes et de leurs empreintes karmiques. Alors que le canal central, qu'on appelle « canal mère de la réalisation », est d'essence non duelle comme l'esprit éveillé. Doté d'une énergie pareille à celle d'un trou noir, il吸吸 les souffles karmiques et les neutralise, les métamorphosant en souffles de sagesse : « Concentre-toi intensément sur le cœur, me disait Geshe Ake Gyupa. Focalise-toi sur l'énergie qui en émane. Pose ta conscience en sa vibration interne. Pareil au miroir qui réfléchit tout sans rien saisir, réfléchis la claire lumière et reste sans saisie lorsqu'elle se présentera à toi. Tu t'éveilleras ainsi à *bodhicitta*, l'«esprit d'Éveil», conjoint au souffle du cœur qui unit félicité et vacuité. »

L'essence de *tong-len* comme du *tsa-lung* est la guérison ultime de l'Éveil. Des visions, des obstacles et de leur franchissement, des signes et des accomplissements qui ont marqué cette période, de tout cela je n'ai le droit de rien dire. Mes vœux de moine m'imposent le silence à ce sujet. Ce que j'ai partagé des enseignements de Geshe-la n'est que l'introduction à la pratique. Le reste est scellé par le secret de la transmission.

## Je remarque normalement

Si je ne suis pas autorisé à divulguer mes réalisations spirituelles, je peux en revanche parler de ma guérison physique et de l'amélioration de mon état de santé.

En décembre 2003, lorsque je m'installe chez Pema Dorjé, contrairement aux affirmations des médecins qui m'ont répété, six mois durant, que ma jambe était morte, elle continue de me donner le signal de la vie – même si les chairs de mon pied ont maintenant un aspect de cadavre. Le signal est tenu mais persistant. À peine perceptible, comme la pointe infime d'une pousse verte tendre, quand elle surgit du tronc d'un arbre foudroyé. Car sous les cendres de l'écorce calcinée, les sèves portent toujours le message de la vie. Je me concentre donc sur la pointe de lumière qui sourde dans ma cheville gangrenée. Et j'irradie en continu vers ce point l'énergie de mes pratiques.

J'ai bien intégré le diagnostic qui me condamne. J'ai compris que le flux sanguin est obstrué. Les cellules ne peuvent donc plus se régénérer, faute d'être nourries. J'entreprends de reconstruire les vaisseaux desséchés et, pour revitaliser le corps physique, il me faut d'abord travailler au niveau subtil. Mes premiers efforts visent par conséquent à réactiver le chakra de l'articulation de ma cheville et à faire circuler la force de vie, le *prana*, à l'intérieur de ses canaux. Je consacre à cela une partie de chaque session de toutes mes pratiques, pas seulement celles du *tsa-lung*.

Dans les premières semaines, la plaie, toujours aussi nauséabonde, continue de suinter. Je la lave chaque matin mais ne suis pas en mesure d'effectuer un curetage approfondi à la manière des infirmières de l'hôpital. Je me contente de récupérer les fragments d'os entraînés par le pus et applique des compresses chaudes pour favoriser la vascularisation. Il ne faudra pas attendre très longtemps pour voir les premiers signes d'amélioration. Mais je devrai affronter la réticence des médecins à admettre que je vais mieux. Ils le reconnaîtront seulement lorsqu'il deviendra impossible de nier l'évidence, sans s'intéresser toutefois aux moyens que j'aurai mis en œuvre pour guérir.

## Rapports hospitaliers

J'ai régulièrement rendez-vous à l'hôpital Bellevue dans le service de pneumologie, en charge de ma tuberculose. Le 21 janvier 2004 – soit sept semaines depuis que j'ai entrepris ma retraite de guérison –, je consulte le docteur Ryan. Ce jeune médecin de l'université de New York m'a suivi depuis mon arrivée dans la clinique des survivants de la torture. C'est certainement le plus bienveillant de tous les spécialistes qu'il m'a été donné de rencontrer. Je l'informe que les plaies de ma cheville suintent moins, il m'examine et constate en effet une amélioration. Intrigué par cette évolution de ma gangrène, à laquelle il ne s'attendait pas, il prescrit une radio.

La lecture du cliché est explicite : « On note de nouveau une arthrite destructrice de l'articulation de la cheville droite, rapporte le radiologue. La perte de densité et la périostite dans la région de la malléole médiane droite semblent avoir quelque peu guéri depuis la dernière radio. En outre la densité générale de l'os apparaît plus uniforme et il y a eu dans l'intervalle une résolution de l'ostéopénie diffuse qui avait été observée lors du précédent examen. Le niveau de fragmentation et d'effondrement sur les marges articulaires de l'articulation de la cheville droite est plus sévère sur l'astragale et il est demeuré inchangé. Les projections qu'on observe sur les côtés indiquent un épanchement liquidien de l'articulation de la cheville droite. L'œdème généralisé des tissus mous reste identique. »

Le docteur Ryan freine mon enthousiasme. Il se produit parfois des rémissions mais ce ne sont pas des guérisons.

« Restons prudents ! conclut-il. C'est déjà extraordinaire que votre cas n'ait pas empiré et qu'on note un léger mieux. Mais le périoste, le tissu qui recouvre la surface de l'os, souffre toujours d'inflammation, malheureusement le diagnostic d'arthrite septique est encore d'actualité. »

Au fil des jours toutefois le processus de putréfaction des chairs donne des signes très nets de régression. C'est au point que je n'ai même plus besoin de laver la plaie et que j'observe un début de cicatrisation. Simultanément la douleur s'amenuise, même à la marche, et j'arrive à parcourir l'appartement sans béquilles. J'y ai toujours recours bien sûr pour me déplacer dans le voisinage et quand je dois me rendre à l'hôpital. Mais j'hésite à en parler aux médecins sans qu'ils m'aient interrogé. J'ai compris que tout triomphalisme de ma part serait malvenu.

Le 7 juillet 2004, un autre médecin qui m'a fortement recommandé l'amputation quelques mois plus tôt s'étonne de constater que je pose le pied par terre. Elle note dans son rapport que l'évolution de ma gangrène est très favorable et que je ne souffre plus. Elle me demande quel traitement je suis. Je lui réponds que je médite douze heures par jour. Elle me dévisage, amusée. Incrédule, elle soupire : « Si seulement on pouvait guérir par la méditation ! »

Je m'étonne qu'elle ne se pose pas plus de questions. Elle m'a condamné il y a moins d'un an, affirmant que ma jambe nécrosée était morte. Elle la voyait revivre huit mois plus tard et je n'étais pas, à ses yeux, un exemple vivant de guérison par la méditation ? Elle m'a pourtant refusé toute forme de traitement médical hormis l'amputation et allait jusqu'à douter devant moi, à haute voix. Ce jour-là j'ai sincèrement regretté une si grande incompréhension.

Je revis la même pneumologue le 29 septembre, puis le 29 décembre 2004. Elle examina chaque fois ma jambe et nota de plus amples améliorations. Le 16 février 2005, elle consigna un fait nouveau qui démontrait sans ambiguïté les progrès que je faisais de semaine en semaine. Car désormais

j’arrivais à parcourir jusqu’à trois blocs d’immeubles sans béquilles. Je devais ensuite m’arrêter pour calmer la douleur avant de rentrer. Je testais mes forces retrouvées au nombre de blocs franchis le long de Manhattan Avenue, en sortant de l’appartement de Pema Dorjé. D’abord hésitant les premières semaines, j’emmenais mes deux béquilles avec moi pour parer à une défaillance. Plus confiant maintenant, j’en prenais une seule. Je m’imposais quotidiennement une marche, pendant la pause-déjeuner de ma retraite, et c’était un encouragement, une fierté aussi de vaincre la gangrène par le seul moyen de la méditation.

Le 6 septembre 2005, j’annonçai à ce médecin que je pouvais maintenant longer cinq blocs d’immeubles et me tenir debout deux heures durant sans souffrir. Elle constata que la plaie était bien cicatrisée et que je retrouvai la mobilité de ma cheville. Deux mois plus tard, le 27 décembre, elle me fit prescrire une orthèse stabilisatrice de cheville. À partir d’une empreinte, on réalisa une attelle légère, en plastique translucide. Placée sous le genou, elle maintenait ma jambe, ma cheville et mon pied. Cet appareillage m’apporta un confort appréciable, soulageant les pressions et les tensions musculaires qui s’exercent lors de la marche. Surtout il prévenait le risque d’entorse. Étant donné sa faiblesse, ma cheville menaçait sans cesse de glisser. J’allai l’acheter avec un ami de Marina et m’en servis quelques mois.

Pas à pas, mes forces renaissaient. En méditation, je visualisais toujours le chakra et les canaux de ma cheville qui, de plus en plus nets et lumineux, régénéraient les arborescences de veines et de vaisseaux sanguins. Je prenais aussi dans ma méditation tous les malades, invalides et handicapés, me chargeant de leurs douleurs et irradiant vers eux mes souffles de guérison. Quand je circulais en métro pour me rendre à l’hôpital, chaque fois que je croisais les sans-abri qui font fuir les autres passagers à cause de leur odeur corporelle repoussante, j’étais saisi d’un élan de profonde compassion et m’approchais d’eux. J’avais connu le dégoût des chairs purulentes et souffert des miasmes de ma gangrène. Comment penser qu’eux aussi ne sont pas incommodés par leur propre pestilence ? J’étais incapable de parler leur langue mais passais du temps auprès d’eux. Je les visualisais dans la lumière de bénédiction des Bouddhas, enveloppant leur souffrance de ma prière silencieuse.

Dans chaque wagon du métro, j’évaluais toute la souffrance, les larmes, le désespoir que je côtoyais. À l’époque de ma formation monastique, certes, j’avais connu des privations de nourriture et d’hygiène, la maladie et le deuil. Mais il avait fallu l’exil américain et l’épreuve de la gangrène pour que j’entrevoie l’océan des douleurs du monde. Et alors que la vie affluait de nouveau dans ma jambe, la prière du *Soutra de l’Amour* jaillissait spontanément de mon cœur avec une compassion amplifiée, devant tant de détresses, visibles et invisibles, dont j’étais témoin :

*Ainsi qu’une mère au péril de sa vie surveille et protège son unique enfant,*

*Ainsi, avec un esprit sans entrave, doit-on chérir tout être vivant,*

*Aimer le monde en son entier, au zénith, au nadir, et dans toutes les directions, sans limites,*

*Avec une bonté bienveillante et infinie.*

30. Traduction française de Chakrasamvara.

31. Dans le calendrier lunaire.

32. Geste rituel des mains.

33. Nom tibétain du Bouddha de médecine.

34. L'espérance du plaisir et la crainte du déplaisir ou de la souffrance, l'espérance du gain et la peur de la perte, l'espérance de la bonne réputation et la crainte de la disgrâce, l'espérance des éloges et la crainte du blâme et des critiques sont les huit préoccupations mondaines.



## 3

---

# L'esprit n'est jamais né, l'esprit n'est jamais mort

## L'expérience de la souffrance est nécessaire

À partir de l'automne 2006, je marche normalement. Je suis complètement remis de ma tuberculose osseuse et de ma pleurésie. Ma retraite de guérison avait duré trois ans.

Durant ces trois années, c'est grâce à la bénédiction du Dalaï-lama et en me reconnectant avec l'expérience accumulée pendant les vies passées que j'ai trouvé la force de méditer et de me rétablir parfaitement. La douleur physique a été plus ou moins intense, rarement absente. Mais je suis arrivé à dissocier mon état d'esprit de ce ressenti pénible. Tandis que je souffrais, mon esprit méditait sur la vacuité. Je me représentais que tous les êtres souffraient aussi et, de même que moi, souhaitaient ardemment être délivrés de leur souffrance. En de tels moments, uni à toutes les formes de vie dans tous les royaumes d'existence, j'expérimentai la vraie nature de la réalité – sur deux plans de conscience.

Au plan relatif, la conscience de la douleur physique m'ancrait dans un premier niveau de réalité – celui de l'existence conditionnée qui est souffrance. Au plan ultime, une conscience de paix, de joie et de sérénité m'ancrait dans un deuxième niveau de réalité – celui de la compassion. Les deux coexistaient et s'effaçaient dans la méditation de la vacuité. Si seulement les personnes frappées par la maladie et les différents maux de l'existence pouvaient comprendre à quel point l'expérience de la souffrance est une condition nécessaire ! Il ne faut pas la fuir, au risque d'entretenir l'illusion que tout va bien et peut continuer ainsi. On perd alors la base du chemin spirituel qui est d'accepter que la nature du corps et de la vie humaine est souffrance. En se laissant pénétrer de cette évidence, la maladie devient une grâce. Même grabataire, alité, impotent ou invalide, on peut œuvrer au bien des êtres et donner un sens à la souffrance omniprésente.

Par la guérison de ma gangrène, j'ai purifié un karma particulier de ma lignée, puisque le précédent Phakyab Rinpoche avait souffert d'un problème de santé similaire qui s'est prolongé dans ma présente incarnation. Ma maladie s'est déclarée à l'instant où j'ai touché terre en Occident. J'ai guéri en Occident certes, mais en dehors du système de soins occidental. La santé est revenue par la méditation et les yogas de l'énergie interne. Je ne peux pas en dévoiler l'essence publiquement mais j'ai fait le vœu de former des méditants suffisamment engagés et avancés, à qui je pourrai transmettre les pratiques du *tsa-lung* qui m'ont guéri. Parce qu'une fois passée l'illusion de départ que la médecine de pointe est une panacée, la question s'est posée pour moi de comprendre ce qui lui fait si cruellement défaut.

Comment des équipes soignantes ont-elles pu abdiquer leur vocation d'être au service de la vie, au point de me proposer une chirurgie mutilante ? En refusant l'amputation et en quittant l'hôpital Bellevue, j'avais admis que leur protocole de soins n'était pas adapté à mon cas. J'étais confiant aussi dans mes capacités d'autoguérison, étant donné mon entraînement et ma formation au *tsa-lung*. Sans ces acquis, je ne pense pas non plus que le Dalaï-lama m'aurait invité à chercher la guérison à l'intérieur de moi. Et j'aurais eu la sagesse d'acquiescer à l'opération qu'on me pressait d'accepter.

Mais, ensuite, pourquoi ces mêmes médecins qui avaient voulu m'amputer ont-ils pu dédaigner ma guérison ? Cela, je ne le comprends pas. Ils ont vu les plaies de ma gangrène cicatriser, j'ai progressivement réussi à marcher sans béquilles, pourtant ils ont préféré ignorer cette évolution. Parce qu'elle contredisait leurs pronostics ? Parce que j'ai fait appel pour guérir au potentiel de guérison de l'esprit ?

Jamais je ne me suis permis de les mettre en porte-à-faux par rapport à leur diagnostic de nécrose irréversible et à l'amputation qu'ils avaient unanimement recommandée. Je les ai toujours remerciés de leurs efforts, en leur exprimant une reconnaissance sincère. Était-ce tellement insupportable pour eux de s'informer de ma méthode de guérison ? Ne pouvaient-ils admettre qu'ils avaient quelque chose à apprendre d'une source autre que la faculté de médecine ?

Je crois ces médecins profondément dévoués au service de leurs malades et n'ai pas le moindre doute qu'ils mettent tout en œuvre pour les soigner. La médecine hospitalière est une forme de sacerdoce. Comme moi, les soignants font le vœu de servir toutes les existences. Pourquoi alors n'ont-ils pas cherché à découvrir quelle alternative proposer aux patients qu'ils ont la responsabilité de traiter ? Je continue de penser que couper n'est pas soigner. La fermeture d'esprit du corps médical reste pour moi un grand sujet d'étonnement.

## **L'esprit n'est jamais né. L'esprit n'est jamais mort**

D'autres médecins s'intéressèrent à ma guérison. Mais ce ne fut pas forcément pour découvrir les bienfaits thérapeutiques de ma méditation. Ils m'écouterent, non sans condescendance, puis classèrent rapidement mon cas dans celui des guérisons spontanées inexplicables. Alors que c'est tout sauf inexplicable puisque je dispose d'observations et de remarques logiques sur ce qui s'est passé, en cohérence avec un système de pensée très structuré. Dans les études monastiques, on est formé non seulement à la méditation contemplative mais aussi à la dialectique et à l'argumentation. Ma

méditation n'est pas déconnectée d'un corpus de connaissances précises. Elle repose sur une base théorique exhaustive et détaillée, formant le socle des sciences internes du corps subtil et des yogas contemplatifs du *tsa-lung*.

À l'hôpital Bellevue, j'ai eu bien souvent le sentiment que mon corps était traité comme un ensemble de pièces détachées. Les médecins étaient obsédés par l'idée de couper ma jambe sous le genou. C'est écrit dans tous leurs rapports en abrégé, avec les initiales BKA, « *below knee amputation* ». De même, des chirurgiens vont prélever des organes, la vésicule biliaire, la rate, l'estomac. Mutiler pour sauver la vie des patients ? Mais il existe bien d'autres méthodes. La médecine tibétaine, les médecines chinoise ou ayurvédique ont recours à des remèdes à base de plantes ou de substances naturelles qui rétablissent parfaitement des fractures ou soignent des plaies infectées ou rétablissent les fonctions d'organes défaillants.

Mon expérience m'a donné l'occasion de réfléchir au système de pensée dans lequel s'inscrit ce type d'approche médicale qui, par ailleurs, sauve un grand nombre de vies par la maîtrise remarquable de techniques de pointe – mais qui fut défaillante dans mon cas et qui l'est certainement aussi dans d'autres. Je crois avoir identifié la racine du problème qui se résume à une méconnaissance totale de la nature de l'esprit. La grande erreur est de confondre esprit et cerveau.

Dans le domaine de la santé, tout le corps médical dans son ensemble, des infirmières aux spécialistes, considère l'esprit comme une fonction du cerveau. Les événements cognitifs sont réduits à des signaux observés grâce aux techniques d'imagerie contemporaines. Les scientifiques ne considèrent pas que l'activité de l'esprit puisse différer des ondes cérébrales qui s'impriment sur leurs clichés. C'est une grave méprise. Car si les IRM ou IRMf captent bien la vie de l'esprit, c'est seulement à un niveau grossier et très superficiel. Or on enseigne dans ma tradition que, si la source directe du corps physique est le corps des parents à travers leurs cellules reproductrices, la source de l'esprit ne peut être que l'esprit. La matière physique ou organique ne peut donner naissance à l'esprit. L'esprit provient donc d'un esprit précédent le moment de la conception qui est un événement de conscience situé dans une continuité de conscience. Des volumes entiers sur la nature de l'esprit en ont fait la démonstration dans toutes les écoles du bouddhisme tibétain. Et des méditants l'ont réalisé à travers leur existence dédiée à la pratique.

Quand le cerveau meurt, on parle de mort cérébrale. Mais l'esprit meurt-il quand meurt le cerveau ? C'est un point essentiel trop négligé en Occident, qui devrait faire l'objet d'une investigation approfondie. Toutes les cultures ancestrales, populaires, médicales et philosophiques de l'Orient ont analysé cette question. Et il serait crucial d'écouter ce qu'elles nous enseignent à ce sujet. Elles nous disent unanimement :

*L'esprit n'est jamais né.*

*L'esprit n'est jamais mort.*

## La conscience au-delà des consciences sensorielles

J'ai grandi avec l'exemple de yogis dont le cœur avait cessé de battre au moment de leur mort. Pourtant trois, voire quatre semaines après, leur corps ne se décomposait pas. Je les ai vus rayonner, émettre des parfums et une chaleur au niveau du chakra du cœur entre les poumons. Dans notre

tradition, nous acceptons la mort cérébrale qui correspond au moment très bref du décès. La respiration cesse mais le souffle intérieur, la vie de l'esprit, se poursuit encore pendant une durée que l'on évalue à trois jours pour les personnes ordinaires. Dans le cas de yogis adeptes de profondes méditations, cette vie de l'esprit après la mort peut se prolonger plusieurs semaines.

Au plan subtil, l'esprit est présent dans le corps d'énergie que nous expérimentons grâce aux techniques du *tsa-lung*. Cette énergie circule à l'intérieur et à l'extérieur du corps humain. C'est l'énergie de vie universelle que j'ai utilisée pour reconstruire les vaisseaux sanguins, les nerfs, les cartilages et les os de ma cheville détruite. Or cette énergie ne provient pas du cerveau. C'est le principe vital de l'esprit, une force créatrice qui donne vie aux cellules physiques et cérébrales qu'elle maintient vivantes. Donc, c'est par dérivation que le cerveau, sa structure et ses fonctionnalités sont produits. L'impulsion initiale de la vie, la source de la vie, est dans l'esprit.

Chez les yogis, l'énergie continue d'habiter le corps aussi longtemps qu'ils poursuivent leur méditation *post mortem*. Certains parviennent à harmoniser leur dimension charnelle avec la vibration subtile des éléments et manifestent le *ja-lu* ou « corps d'arc-en-ciel ». Leur corps physique s'absorbe intégralement dans une lumière scintillante aux cinq couleurs des éléments, jaune pour la terre, blanc pour l'eau, rouge pour le feu, vert pour l'air et bleu pour l'espace.

D'autres méditants, sentant que le moment du décès approche, s'enferment dans une pièce, après avoir au préalable demandé à ne pas être dérangés pendant trois semaines. Il est arrivé, depuis l'occupation du Tibet, que des soldats chinois forcent leur porte. Ils en sont ressortis épouvantés. Car la réduction du corps est progressive. Ils ont donc vu, de leurs propres yeux, des corps de vieillards rétrécis à la taille de bébés. Ou bien découvert des corps inertes, en posture de méditation, d'apparence jeune et animée. Ils étaient pourtant décédés des centaines d'années plus tôt et des moines leur coupaien régulièrement les cheveux, la barbe et les ongles qui continuaient de pousser. Djé Tsongkhapa en est l'exemple, lui dont le corps embaumé fut retrouvé souple et comme vivant dans la chapelle principale du monastère de Ganden.

De tels processus de transformation ou de conservation du corps physique sont rendus possibles par la persistance d'une activité de l'esprit dans le corps. Elle perdure après l'arrêt cardiaque, ayant entraîné la mort cérébrale – mais pas la mort de l'esprit. Alors qu'un cadavre se décompose et devient pestilentiel aussitôt que les chairs ne sont plus irriguées, dans ces cas le corps reste frais, la peau est lisse et exhale même des parfums. Souvent les témoins ont l'impression que la personne a rajeuni, tellement son visage paraît détendu. C'est simplement le signe qu'elle baigne dans la claire lumière de la mort, irradiation de l'esprit à l'état pur, libéré du mental.

Dans l'état qui suit la mort, le corps est totalement au repos. Il n'y a plus aucun signal d'activité dans les vaisseaux sanguins, la matière grise ou les nerfs. C'est donc l'esprit du yogi qui anime le système des canaux subtils où les énergies continuent de circuler, sous forme de souffles internes. On compare l'esprit au cavalier et le cheval qu'il monte, aux souffles. Cheval et cavalier, souffles et esprit, sont inséparables.

Lorsqu'un Bouddha s'éveille, son corps subtil est présent dans la forme même de son corps physique, entièrement fondu avec son corps d'énergie. Le corps d'un Bouddha se distingue du corps d'un être ordinaire par des signes physiques singuliers, qu'on appelle les trente-deux marques

majeures excellentes et les quatre-vingt-quatre marques mineures excellentes. La première de ces marques majeures, par exemple, est la plante des pieds ornée d'une roue à mille rayons, car un être qui s'éveille a toujours honoré et accompagné son maître. Il a la paume des mains ornée de la même manière, parce qu'il a pratiqué la générosité de façon pure et parfaite. Et, parmi les marques mineures, figurent des mains douces comme le coton, aux lignes claires, profondes et longues, ou encore des yeux grands et clairs aux cils épais, avec les parties noires et blanches bien définies et pareilles aux pétales d'un lotus.

Le corps d'un être éveillé est aussi doté de pouvoirs miraculeux comme celui des « pieds véloces » qui permettent de se rendre à un endroit donné à la vitesse de la pensée. Parce que l'esprit d'un Bouddha imprègne complètement son corps physique, il suffit qu'il se représente un lieu pour que son énergie corporelle, d'essence purement spirituelle, s'y manifeste. L'esprit éveillé est lumière, de la couleur de l'or, avec des reflets bleutés. C'est un esprit énergie, présent partout et nulle part. Il transcende les catégories de l'espace et du temps, qui sont des limitations du mental. Incommensurable et incandescent, il vibre en tout objet, animé et inanimé.

Cela est incompréhensible pour la médecine occidentale dont la science se base sur une approche matérialiste de la personne. Comme il est impossible de détecter l'activité de l'esprit, car son plan de manifestation échappe aux techniques les plus sophistiquées d'imagerie cérébrale, les experts en neurosciences concluent trop rapidement à sa non-existence, selon la règle que ce que l'on ne voit pas n'existe pas. L'esprit est donc amalgamé au cerveau. Il en résulte que la mort se réduit à une cessation de l'activité cérébrale, soit le moment où toutes les consciences grossières deviennent inopérantes – plus précisément quand les consciences visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile et mentale sont déconnectées des processus de décodage cognitif. Car la communauté scientifique occidentale n'admet pas d'état de conscience autonome, séparé des consciences sensorielles.

Pourtant identifier cet état psychique isolé de toute sensorialité constitue l'entraînement initial du *tsa-lung* et je m'y suis formé dès 16 ans au monastère de Golok. Lorsque je rejoignis le monastère de Sera Mey en Inde du Sud, je reçus également les enseignements profonds des yogas de l'énergie interne de sorte que j'avais déjà accumulé une vingtaine d'années de pratique lorsque j'entrepris ma retraite de guérison à New York. Souvent je rencontre des personnes qui voudraient cesser des traitements avec l'espoir de se soigner par la méditation. Mais il leur manque l'entraînement préalable indispensable et je n'ai jamais engagé une personne non préparée à suivre mon exemple.

Ma formation m'a permis de réunir les trois principaux plans de la pratique bouddhiste. Le plan religieux ou rituel, en tant que moine. Le plan philosophique, en tant que Geshe. Et le plan des sciences internes, en tant que méditant des yogas de l'énergie. De telles méditations se chiffrent en dizaines de milliers d'heures et, dans mon cas, j'ai comptabilisé soixante-dix-sept mille sept cent quarante-cinq heures de pratique pure, réparties sur vingt-cinq années, sans compter le temps passé dans les études philosophiques et le débat. Cela donne une moyenne de près de neuf heures par jour. L'accumulation d'un temps de pratique significatif est nécessaire pour rectifier les habitudes négatives et les remplacer par des attitudes justes aux trois niveaux du Corps, de la Parole et de l'Esprit. Une fois trouvée l'harmonie intérieure, la méditation permet de se familiariser avec la nature la plus subtile de l'esprit. Cette présence éveillée, que l'on découvre au plus profond de ses

pensées, tel est l'objet de l'attention formant la base de la paix intérieure véritable, ou *shamatha*, qui naît de la contemplation.

## Ma guérison n'est pas miraculeuse

Des médecins de l'hôpital Bellevue m'ont dit que ma guérison spontanée n'est pas unique. C'est cocasse. Ils ne se sont pas intéressés à l'évolution de ma gangrène et n'ont même pas reconnu m'avoir recommandé à tort l'amputation. Pourtant, après coup, certains n'ont pas hésité à avancer l'argument de guérisons miraculeuses pour contester le fait que j'aie pu me guérir par la méditation !

Cette attitude révèle une autre forme d'incompréhension. Je suis moine bouddhiste, pourtant je ne prétends pas que la pratique bouddhiste soit l'unique voie de guérison. Chacun développe de manière spécifique le potentiel de son esprit, en suivant un chemin spirituel qui correspond au mûrissement de son propre karma. Ne dit-on pas dans nos Écritures qu'il y a quatre-vingt-quatre mille portes pour entrer dans la doctrine de la délivrance ?

Il ne fait pas de doute à mes yeux que d'autres religions ou d'autres pratiques méditatives comme le reiki ou le qi gong, par exemple, peuvent soigner des maladies aussi graves que le cancer ou le sida. En fait, ce n'est pas telle ou telle tradition qui donne la guérison, c'est de savoir utiliser l'énergie de son esprit. Peu importe la méthode, peu importe la religion, que l'on soit chrétien, musulman ou hindouiste, chaque système de croyance a développé une approche thérapeutique. La mienne me convient car elle contient les méditations de la lumière et de la vacuité, dans la dimension de transformation qui est celle de *bodhicitta*, l'esprit d'Éveil altruiste. Mais je sais que cette approche qui m'a sauvé est loin d'être unique. Et je m'en réjouis car les mentalités des êtres humains diffèrent, il est bon de leur présenter divers systèmes pour qu'ils bénéficient du plus adapté et du plus efficace. Ignorant la nature de l'esprit qu'ils confondent avec l'activité cérébrale, des médecins m'ont parfois demandé de leur apporter la preuve que j'avais guéri par la méditation. Je ne manque pas de preuves mais elles ne sont pas cohérentes avec leurs références et leur propre grille d'interprétation.

Après avoir longtemps cru que les neurones étaient déterminés et inchangés depuis la naissance, les scientifiques ont récemment admis la notion de plasticité cérébrale. C'est une avancée importante. Toutefois, selon les sciences internes du *tsa-lung*, l'esprit est encore infiniment plus flexible et plus mobile que le cerveau. On le compare à une bulle d'eau pour sa légèreté et sa fluidité. Une bulle d'eau ne cesse de fluctuer, tout comme l'esprit. Si on entraîne l'esprit, il devient possible de le transformer. C'est pourquoi il est important de cultiver et d'entretenir des émotions positives telles que l'amour, la bienveillance, la compassion, l'ouverture et la sagesse, nées au contact de la vérité.

Avant de mourir et de passer dans l'entre-deux-vies ou *bardo*, les éléments grossiers des consciences sensorielles sont éliminés. Une chance est alors donnée, en ce moment ultime de la vie humaine, que se révèle la nature véritable de l'esprit. Or elle apparaît, en pure lumière dans son état non voilé, lorsque la mort cérébrale se produit. Il est important de le savoir et, de son vivant, d'apprendre à utiliser son esprit à bon escient. Si on se laisse constamment absorber dans les objets matériels sans contrôler ses désirs, son attachement et sa colère, les états d'esprit obscurcissants vont persister par-delà la vie physique, après le décès. Une fois que notre esprit aura quitté son support

corporel, il deviendra extrêmement difficile de transformer de telles afflictions mentales et d'éradiquer la peur, la colère ou la jalousie de notre courant de conscience.

En revanche si, dans cette vie, nous pratiquons les yogas de l'énergie et que nous fusionnons notre esprit avec celui d'un maître pur et parfait, automatiquement au moment de la mort cet état d'esprit méritoire surgira. Ou bien si, durant cette existence, nous avons baigné notre conscience dans la contemplation de l'art sacré, qu'il s'agisse de peintures ou de statues d'êtres éveillés, tout en récitant des prières et des mantras, de telles dispositions positives nous accompagneront après la mort. Et si nous arrivons à reconnaître notre esprit, nous serons libérés instantanément du cycle des renaissances dans les existences conditionnées.

J'espère pouvoir un jour, dans cette vie, enseigner de manière approfondie la réalité de l'esprit, telle que mon expérience me l'a révélée. Et si je finis par convaincre les médecins de l'importance de l'esprit dans le processus de guérison, ils pourront ainsi mieux soigner un plus grand nombre de malades. La complémentarité entre les techniques médicales contemporaines et les sciences internes des traditions spirituelles et des sagesses ancestrales me semble une voie juste et pleine de promesses pour l'épanouissement de la personne, car elle permet d'intégrer la dimension essentielle de la vie de l'esprit dans l'art de soigner.

## **Menla Thödöl Ling, le « Jardin du Bouddha de médecine », en vallée de l'Eure près de Paris**

Depuis ma guérison, je n'ai cessé d'offrir mes mérites et mes prières pour établir en Occident un centre dédié à l'enseignement des sciences internes de la paix et de la guérison. Je ne savais pas à quelle vitesse ces souhaits se réaliseraient mais, depuis ce rêve de mes 13 ans où je suivis le Bouddha Maitreya et dis « Oui » à Djé Tsongkhapa, j'ai fait le vœu fondamental de servir les êtres - tous les êtres.

J'ai offert ma vie pour les soulager de différentes formes de souffrance, qu'il s'agisse de détresses physiques ou mentales. Et j'ai toujours cru fermement à l'accomplissement de ce but, parce que mon intention n'a fait que se renforcer avec l'expérience de la maladie et de la souffrance. Fort de cette conviction prioritaire, je n'ai cessé de pratiquer chaque jour, chaque jour, chaque jour, mon seul et unique objectif étant de transmettre les méthodes qui m'ont permis de guérir.

Il faut pour cela que toutes les conditions soient réunies. J'ai compris qu'elles l'étaient, le jour où j'ai rencontré Sofia Stril-Rever. Notre rencontre est le mûrissement d'un karma remontant à plusieurs vies. Beaucoup de journalistes, des écrivains, des réalisateurs de film ont tenté de me convaincre d'écrire mon histoire. Mais je n'étais pas sûr qu'ils la saisiraient dans toute sa profondeur. Mes liens d'âme avec Sofia font que c'est à elle que j'ai confié ce récit. C'est à elle aussi que je confie le lancement de mon programme d'enseignement *Vivre la paix et la guérison intérieure* prévu pour mars 2015, car je la sais motivée par une compassion authentique. Elle a fait de plus tout un travail d'approfondissement et d'élucidation des enseignements sur les niveaux profonds de l'esprit et de l'énergie. Au monastère de Kirti, à Dharamsala, un très grand maître vajra l'a instruite dans le système du *Tantra de Kalachakra*, enseignement suprême et base de la médecine tibétaine. Guidée

par lui et avec la bénédiction du Dalaï-lama, elle a traduit du sanskrit pour la première fois dans une langue occidentale le livre du corps subtil dans le *Tantra de Kalachakra*. Elle a aussi recueilli l'autobiographie spirituelle du Dalaï-lama et son *Appel au monde*, retraçant son combat pour la justice, la vérité et la paix. Sofia a chanté bien souvent le *Soutra du Cœur* en sanskrit, à l'ouverture des enseignements du Dalaï-lama, et adapté les mélodies des prières tibétaines à leur traduction française. Quand je l'ai entendue la première fois, j'ai été ému de retrouver la vibration de ces chants en langue occidentale.

Le lieu où elle m'invite, fin mai 2013, pour mes premiers enseignements en Europe, est un domaine enchanté entre les bras de l'Eure. Il est habité de cygnes sauvages. L'un d'eux, que Sofia a baptisé Asanga, « Sans-Attachement », s'approche quand elle l'appelle et vient manger dans sa main. Des oiseaux migrateurs font halte sur les rives de l'étang bordé de saules. À peine passé le portail d'entrée, j'ai eu la surprise d'entendre chanter le coucou, oiseau de mon enfance si cher à mon cœur. Je ne l'avais plus entendu depuis vingt-trois ans exactement, depuis que j'avais quitté mon pays. Le chant du coucou est un signe. Il m'a dit que l'âme du Tibet vit en ces parages.

Pour développer mon programme d'enseignement des sciences internes et des yogas contemplatifs de la guérison, je propose à Sofia de baptiser le lieu Menla Thödöl Ling, le « Jardin de la libération par l'écoute du Bouddha de médecine » – ou plus simplement le « Jardin du Bouddha de médecine ». Je crois vraiment qu'un pratiquant sincèrement motivé peut y vivre une expérience de terre pure et faire ses premiers pas vers la libération de la souffrance.

# QUE CHACUN ENTENDE CE DONT IL A BESOIN POUR S'ÉVEILLER

*Récit de Sofia Stril-Rever*

*Celui qui regarde dehors rêve.  
Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille.*  
Carl Gustav Jung



# 1

## Le soutra de la marche héroïque

### Comment écrire l'histoire de quelqu'un qui n'a plus d'ego ?

« Sofia, je ne peux pas répondre à toutes tes questions ! »

Rinpoche éclate de rire. Énergie de joie communicative, je ris avec lui. Il rougit, se prend le visage entre les mains ou se cache derrière son châle grenat. Puis il se dévoile, frottant vigoureusement son crâne rasé. Un silence suit. Il penche la tête, lève les yeux vers moi. Nous nous taisons. Il me parle d'abord sans parler. Plus ou moins longtemps. Enfin, dans son regard de yogi, regard à l'éclat contemplatif, entièrement offert, sans aucune volonté de saisie ou de pouvoir sur le monde et les êtres, je lis une lueur d'acquiescement. Il s'exprime alors lentement, d'une voix profonde et dans un anglais rugueux. Il détache ses mots qui, en l'absence de syntaxe stricte, prennent un relief inattendu.

C'est une parole singulière. Car Phakyab Rinpoche est un Muni comme le fut le « sage des Shakya <sup>35</sup> » et, avec lui, les maîtres des premiers temps du bouddhisme. Dans les écoles anciennes on affirmait même que le Bouddha enseignait, non en discourant, mais en émettant un seul son. Un son dans lequel chacun entendait ce dont il avait besoin pour s'éveiller.

Mais Phakyab Rinpoche est aussi un maître formé à la dialectique et à l'argumentation du débat philosophique. Il alterne donc dans son discours des propos très étayés, lorsqu'il s'agit de raisonnements démonstratifs sur la nature de l'esprit ou la vacuité, tout en livrant, par fragments et avec pudeur, sa propre histoire et son parcours d'Éveil.

« Je, je, je... c'est fatigant de devoir parler de soi ! Et encore de soi ! »

Rinpoche soupire. Il est clair que le récit de sa vie, c'est pour la première fois qu'il entreprend de le narrer. Il est déconcerté et en devient parfois déconcertant. Je me demande au début si nous allons arriver à rassembler ses souvenirs. Comment écrire la biographie de quelqu'un qui n'a plus d'ego ?

Entre dits et non-dits, je réunis des bribes éparses. Nous reconstituons le puzzle que furent les débuts de sa vie de réfugié. Je le rejoins à New York en février 2014 et, ensemble, nous remontons le temps dans l'hiver glacial de la côte Est. À l'hôpital Bellevue, nous rencontrons le directeur de la clinique des survivants de la torture où se côtoient des Tibétains, mais aussi des Chinois, des Iraniens, des Serbes, des Congolais, des Soudanais, des Camerounais... J'entends parler toutes les langues dans ces couloirs où le personnel soignant aide les rescapés de la barbarie à se reconstruire. La carte des dénis d'humanité n'a pas de frontières. Rinpoche a découvert le monde avec ses frères et sœurs de souffrance, dans ce service très particulier d'un hôpital new-yorkais.

Nous nous rendons à l'ancien appartement de Pema Dorjé, au 265 Manhattan Avenue, près du pont Williamsburg. Rinpoche n'y était jamais revenu. Coïncidence ? M. Lee, le propriétaire chinois d'antan, rentre chez lui au moment précis où nous arrivons. Il nous ouvre la porte. Rinpoche lui adresse la parole. M. Lee, l'air absent, paraît ne pas se souvenir, à moins qu'il ne le veuille pas, parce que mon appareil photo et mon enregistreur le dérangent.

Je revois Robert Thurman, mon éditeur et ami aux États-Unis. Il nous reçoit à Tibet House et il est prolix à propos de Rinpoche, ayant joué un rôle singulier de messager auprès du Dalaï-lama. Plus tard, je parle sur Skype avec Marina, qui vit maintenant en Californie, et je mets petit à petit des visages sur les noms que me cite Rinpoche. Le récit de sa guérison s'anime.

## Le docteur Zoran Josipovic

J'attends beaucoup de notre rencontre avec le docteur Zoran Josipovic<sup>36</sup>. Chercheur en neurosciences à l'université de New York, NYU, il est aussi le directeur fondateur de l'Institut pour la non-dualité. Sa mission est de proposer des programmes de méditation sur la nature subtile de la conscience, décrite en des termes empruntés au grand yogi tibétain Longchenpa<sup>37</sup> comme « une étendue vaste, immuable, ineffable et égale à l'espace, intemporelle et présente de manière innée chez tous les êtres sensibles ».

Dans le bar aux lumières tamisées proche de son laboratoire où nous avons rendez-vous, avant même de discerner les traits saillants du docteur Josipovic, je capte l'intensité de son regard. Il est animé par la passion de sa recherche en neurosciences contemplatives et le bonheur de revoir Phakyab Rinpoche, à qui il s'adresse avec une déférence marquée. Son visage s'éclaire tandis qu'il me confie : « Cela fait maintenant une trentaine d'années que je pratique la méditation, principalement dans la tradition du bouddhisme tibétain. J'ai rencontré de nombreux maîtres mais aucun ne m'a présenté la méditation de façon aussi inspirante et rafraîchissante que Rinpoche. Il parle de sa guérison avec une simplicité stupéfiante ! »

Le docteur Josipovic admet avoir entendu parler de guérisons qualifiées de « miraculeuses » et il a été le témoin direct de phénomènes surnaturels inexplicables. Il affirme toutefois n'avoir jamais rencontré personne disposé, comme Rinpoche, à parler ouvertement d'un événement aussi extraordinaire que sa guérison, à exposer précisément et en détail de quelle manière elle s'est produite. C'est pourquoi il a sollicité sa participation aux protocoles de recherche que son équipe conduit avec des méditants expérimentés à l'université de New York, dans le département de

neurophysiologie cognitive.

Phakyab Rinpoche évoque en plaisantant les conditions bien peu adaptées à la méditation que représente le sarcophage d'imagerie fonctionnelle par résonance magnétique. Il y médita néanmoins de son mieux en se pliant aux conditions de l'expérience. La position allongée était inhabituelle et les bruits de cette puissante machine d'investigation de ses cellules cérébrales lui parurent des plus désagréables. Il accepta de bonne grâce ces diverses contraintes car le Dalaï-lama ne cesse d'encourager les lamas tibétains à contribuer aux recherches faisant confluir neurologie et sciences internes de la méditation – notamment les lamas qui, comme Rinpoche, cumulent un nombre d'heures de pratique impressionnant.

« Certains yogis, convient le Dr Josipovic, ont eu par moments le sentiment d'avoir la tête coincée dans le tambour d'un lave-linge en cycle d'essorage à mille tours minute ! Il est vrai qu'un tel environnement est peu adapté au recueillement méditatif et cela risque de nuire à l'expérience. Mais dans le cas de Rinpoche nous avons eu la surprise de voir qu'il s'absorbait très vite dans des états de méditation avancés, démontrant une capacité peu commune à faire naître une paix totale dans son esprit. »

Pour le docteur Josipovic l'étude de la méditation par les moyens de l'imagerie cérébrale représente une avancée majeure car elle a fait émerger un champ de connaissance nouveau, celui des neurosciences contemplatives, livrant très rapidement des résultats prometteurs. Les recherches engagées ont révélé en effet d'une part un grand potentiel clinique, d'autre part la capacité d'élucider des questions sur la nature et la portée de phénomènes tels que la neuroplasticité ou les changements épigénétiques dans le cerveau.

Les effets thérapeutiques de la méditation de la pleine conscience et de la compassion n'étant plus à démontrer, le docteur Josipovic a défini un protocole de recherche original et innovant. Le but est d'identifier les modifications cérébrales induites par la méditation non duelle ou méditation de claire lumière dans le bouddhisme tibétain. Cet état de conscience extrêmement subtil est décrit comme une pensée avant la pensée, une présence éveillée latente, sous-jacente à tout événement cognitif et processus mental.

« Un tel plan de conscience n'est pas encore connu de la science occidentale, observe le docteur Josipovic. Ce que les études d'imagerie cérébrale nous apprennent à ce sujet concerne les corrélats neuronaux de la conscience ou les changements d'activité et d'organisation du cerveau, selon les différents types de recueillement méditatif. Mais elles ne sont pas en mesure d'expliquer définitivement le statut ontologique de la claire lumière par exemple. À chaque état de conscience correspond un corrélat neuronal, ou ensemble minimal d'événements neuronaux spécifiques. Partant de ce postulat et des découvertes les plus récentes sur le fonctionnement du cerveau, nous avons élaboré un cadre théorique et identifié un réseau d'aires cérébrales dans le précunéus, situé dans le lobe pariétal supérieur. Cette zone semble constituer le corrélat neuronal de la claire lumière. D'autres recherches sont envisagées pour saisir des changements plus complexes associés aux aspects non duels de la méditation, lorsqu'ils se généralisent à tout le cerveau, traduisant ainsi leur intégration dans le réseau cérébral. »

La claire conscience aurait-elle migré du secret des grottes himalayennes vers les labos high-tech

d'une université new-yorkaise ?

« Ce genre d'études est un défi à relever chaque jour, regrette le docteur Josipovic. L'establishment scientifique nous accuse d'utiliser la science pour valoriser des croyances religieuses primitives. Quant aux méditants, ils nous reprochent parfois de nous servir d'eux et de leurs traditions pour faire avancer nos recherches, sans respect aucun du sens profond de leurs pratiques spirituelles. Mais le plus grand défi à mon sens est que la cartographie de la conscience obtenue après plusieurs siècles d'expérience méditative cumulée et d'argumentation philosophique dans les différentes écoles, tant hindouistes que bouddhistes, ne peut se traduire aisément dans la nomenclature des sciences cognitives occidentales. »

Il est clair que le docteur Josipovic parle avec la conviction de celui qui a vu et qui sait. Les résultats d'imagerie cérébrale font de lui un témoin averti de ce que les yogis s'entraînent toute leur vie à contempler au moment ultime de la mort : la claire lumière de félicité qui illumine le passage dans l'entre-deux-vies. Lorsque corps et esprit se séparent, c'est en effet comme un voile qui se déchire. La pureté primordiale de la sagesse n'est plus occultée par les perceptions sensorielles et les fabrications mentales. Elle réfléchit la brillance irradiante de son énergie compassionnelle. Des volumes entiers des tantras bouddhistes et de leurs commentaires l'ont décrite très finement ou l'ont chantée comme Padmasambhava dans ce verset sur les prodiges de la claire lumière naturelle :

*La claire lumière, qui a sa source en elle-même et qui depuis l'origine n'est jamais née, est enfant de la claire lumière, elle-même sans parent – ô prodige !*

*Cette sagesse, qui a sa source en elle-même, n'a été créée par personne – ô prodige !*

*Elle n'a jamais connu la naissance et il n'est rien qui puisse causer sa mort – ô prodige !*

*Bien qu'elle soit parfaitement visible, nul ne la voit*

*– ô prodige !*

*Bien qu'elle ait erré dans le samsara, nul mal ne lui est advenu – ô prodige !*

*Bien qu'elle existe en chacun et partout, nul ne l'a reconnu – ô prodige !*

*Et vous continuez cependant à espérer ailleurs quelque autre fruit – ô prodige !*

*Bien qu'elle soit la plus essentiellement vôtre, vous la cherchez ailleurs – ô prodige<sup>38</sup> !*

## Moine du xxi<sup>e</sup> siècle

Rentrée de New York, je laisse se déposer les impressions d'un passé qui ne m'appartient pas mais que mon esprit visite pour le faire remonter à la surface des mots. Je revois la *skyline* et les paysages urbains de Manhattan, de Brooklyn et du Queens parcourus aux côtés de Rinpoché, les couloirs de l'hôpital Bellevue arpentés ensemble, les rencontres d'inconnus qui accompagnèrent les moments critiques de ses débuts à New York puis les étapes de sa guérison et la première diffusion de ses enseignements aux États-Unis. Je me laisse entraîner sur les chemins de sa vie. Ils me conduisent loin de moi, dans des régions inexplorées – et cependant me rapprochent de moi. J'y découvre des enseignements d'une humanité magnifiée et des extrémités de la pensée sublimées, car libérées des voiles du mental.

Lorsque je me suis laissé emporter dans les dimensions invisibles habitées par Phakyab Rinpoché, je reviens au concret par le canal des mémoires sensibles, repassant en boucle images, paroles, regards, silences. Les instants vécus entrent en résonance avec l'âme de Rinpoché. Son histoire prend corps dans mon histoire. Elle se construit dans sa trajectoire des sommets himalayens aux gratte-ciel

de Manhattan, oscillant entre l'ancre immémorial dans les âges de la Terre et les créations futuristes d'un Occident vulnérable car déraciné.

Au fur et à mesure que se précisent les contours de la vie de Phakyab Rinpoche, je cible mes questions et assiste en direct à la chute d'années de silence et d'autocensure : « Le Dalaï-lama a dit que les temps ont changé, admet un jour Rinpoche. Les moines du XXI<sup>e</sup> siècle doivent expliquer qu'ils ont des réalisations spirituelles. Sinon personne ne les écoutera. Autrefois on témoignait le plus grand respect aux plus modestes. On considérait que, quand on a tout compris, il n'y a plus rien à dire. Le sage se taisait. De nos jours, c'est exactement l'inverse. »

Mais j'avais encore une autre requête. Je voulais entendre aussi le récit de son enfance, car je pressentais qu'il y avait dans les premières années de sa vie des clefs de compréhension essentielles. Au début Rinpoche parut sidéré. Pourquoi est-ce que je m'intéressais tant à cette période ? Il entendait commencer le livre à 37 ans, à son arrivée à New York, quand sa maladie s'était déclarée. J'empêtais sur un territoire intime et secret.

Je lui expliquais que le Dalaï-lama m'avait raconté, sans réticence, décomplexé et riant de bon cœur, comment il se chamaillait avec son frère aîné dans le palanquin qui les amena du Tibet oriental jusqu'à Lhassa. Il s'arrangeait chaque fois pour faire punir son frère, quand les mouvements brusques et désordonnés des enfants menaçaient de déstabiliser les porteurs. Il m'avait aussi confié qu'il allait manger des œufs durs en cachette chez sa mère dans la résidence du Norbulingka. Ou encore qu'il lui arrivait souvent de quitter le Potala le matin, bien résolu à n'y pas revenir à la nuit tombante. Et d'autres péripéties du même ordre, prises au vif de ses souvenirs. J'avais également besoin que Rinpoche m'explique quel enfant il avait été. Je voulais le suivre adolescent et jeune moine pour élucider le processus qui avait préparé sa guérison, adulte. Il était impossible d'écrire l'histoire d'un être désincarné et de faire comme si sa vie avait commencé à près de 40 ans.

Il réfléchit. L'exemple du Dalaï-lama l'aida à surmonter sa réserve. Sans doute ses fous rires ont-ils accompagné la levée de bien des interdits et du désintérêt que raconter sa vie lui inspira de prime abord. Jusqu'à ce qu'il se livre. Les anecdotes alors s'enchaînèrent sans que je les sollicite. Elles forment la trame d'un récit que jamais auparavant il n'avait partagé, pas même avec ses proches parents ou amis. Je lui sais infiniment gré de sa confiance et nous sommes convenus que rien ne serait publié qu'il n'ait au préalable validé. Nous avons relu le manuscrit mot à mot.

## Tibet des enfants amputés et des torches humaines

J'ai entendu parler de Phakyab Rinpoche la première fois à Washington. J'y avais été invitée par Robert Thurman pour donner une conférence et traduire les enseignements du Dalaï-lama, qui transmettait la grande initiation de Kalachakra. J'arrivais très tôt chaque matin au Verizon Center et, dès 6 heures, je me recueillais à l'écoute de l'envoûtant rituel accompli deux semaines durant en présence du Dalaï-lama. Il y avait peu de monde aux aurores et, assise au premier rang, j'avais pour voisine une belle jeune femme au visage émouvant.

Sonia Tita Puopolo a une histoire particulière. Elle est la fille d'une victime du premier avion qui heurta les tours du World Trade Center, le 11 septembre 2001. À son doigt brille un anneau de

plusieurs rangées de diamants. Cette bague de fiançailles a été retrouvée, deux ans après le drame, intacte à la main de sa mère, sous les tonnes de décombres de Ground Zero. Cette découverte improbable qu'elle interpréta comme un signe miraculeux d'amour maternel depuis l'au-delà aida Sonia à transcender la douleur de son deuil. Son expérience du dépassement de la souffrance lui inspira un récit construit autour de ce constat : nous vivons tous, dans nos vies, des 11 septembre 2001. Son livre, *La Bague de Sonia, 11 méditations pour guérir le cœur*<sup>39</sup>, interpelle les différentes sagesses du monde pour répondre à ces questions : comment faire face lorsque tout s'effondre ? Comment trouver des raisons d'espérer ? Comment transformer la souffrance ?

À Washington, Sonia me parle de Phakyab Rinpoche. Son histoire s'inscrit dans la tragédie du Tibet, où les amputations sont aujourd'hui une réalité politique. La première fois que je me rendis au Village d'enfants tibétains de Dharamsala, Jetsun Pema, la sœur du Dalaï-lama, me présenta Dorjé Tseten. Cet adolescent timide, dont le regard s'éclairait de joie par intermittence, avait cessé d'être un enfant à l'âge de cinq ans. Quand sa mère le confia à des passeurs pour qu'il rejoigne la communauté tibétaine exilée en Inde autour de Sa Sainteté le Dalaï-lama. Elle lui souhaitait une vie de moine qui délivre des pires karmas et, pour une somme de 2 000 yuans<sup>40</sup>, avait confié son fils à des passeurs. Ils devaient le conduire chez une parente à Katmandou, en empruntant le passage étroit qui plonge, à travers la barrière himalayenne, vers les gorges de l'Enfer, en direction de Zangmu, bourgade-frontière où les marchands tibétains, chinois, népalais et indiens croisent des touristes du monde entier.

Mais les passeurs abandonnèrent Dorjé Tseten de nuit, dans les parages du Nyalam Tong La, un col à 5 800 mètres d'altitude. Quand il se réveilla, il était couché sur un rocher plat. Seul. Absolument seul. Petit prince des neiges, frigorifié sous sa chupa doublée de peau de mouton, une écharpe multicolore autour du cou. Sans eau, sans nourriture. Il passa ainsi deux jours et, alors que son corps se raidissait dans un linceul d'air glacé, un vrombissement déchira le ciel. Comprenant que le secours venait de cet hélicoptère providentiel, le petit garçon se leva, agitant son écharpe. Les passagers l'aperçurent et l'appareil se posa à proximité. Dorjé Tseten était sauvé.

Le couple de touristes qui l'avait secouru le fit soigner à l'hôpital américain de Katmandou. Ses pieds avaient gelé, il fallut l'amputer de tous ses orteils. Il réapprit à marcher, équipé de petites chaussures orthopédiques en cuir qui, placées à l'intérieur de ses baskets, lui maintenaient les pieds. Dorjé Tseten avait eu de la chance par rapport à d'autres enfants tibétains. Dans les champs de neige himalayens, certains perdent une jambe, perdent une main – quand ils ne perdent pas la vie. Il affichait une résilience héroïque du haut de ses treize ans, me déclarant avec conviction : « Mieux vaut être en Inde près du Dalaï-lama, sans ses orteils, qu'à Lhassa, avec tous ses orteils ! »

Tibet des enfants amputés.

Tibet des torches humaines.

Sur le Toit du monde, des femmes, des hommes, jeunes ou dans la force de l'âge, moines ou laïcs, font le sacrifice ultime de leur vie. Ils s'immolent par le feu, choisissant le supplice d'une mort lente et douloureuse, pour dire non à la dictature chinoise toute-puissante dans un monde complice par son silence. Le 26 septembre 2011, à 18 ans, Lobsang Kunchok, moine au monastère de Kirti, s'embrase à Ngaba, au Tibet oriental. Après avoir éteint les flammes, la Police armée du peuple emporte son

corps carbonisé. Des sources en exil font savoir six mois plus tard, en mars 2012, que Lobsang Kunchok a été amputé des deux jambes et des deux bras. Il est détenu dans un hôpital militaire et, dans son état, subit encore sévices, coups et mauvais traitements. Plusieurs membres de sa famille, emprisonnés et torturés, sont accusés de complicité dans son immolation, qualifiée de « crime contre la sûreté de l’État ».

Quand j’entends l’histoire de Phakyab Rinpoche, dont la gangrène se déclara à la suite des brutalités d’une arrestation arbitraire, elle est pour moi emblématique des souffrances du peuple tibétain, privé de ses libertés fondamentales depuis soixante ans, et de la démission des grandes démocraties occidentales qui n’assument pas leur devoir de défense des droits humains universels. Mais la guérison de Rinpoche s’inscrit aussi dans la dimension mystique des soutras.

## Le Soutra de la Marche héroïque

Il arriva de nombreuses fois que, dans ses vies antérieures, le Bouddha coupe l’un de ses membres ou une partie de son corps pour en faire l’offrande à des êtres affamés. Car la générosité est la première des perfections sur la voie de l’Éveil. Sous forme inconditionnelle, elle peut aller jusqu’à l’amputation, sacrifice ultime qui sanctifie l’âme quand il est offert pour le bien de tous les êtres.

C’est ainsi que, dans l’une de ses existences lointaines, le Bouddha fut la princesse Rupavati. Elle se trancha un jour les seins pour nourrir une femme dénutrie, s’apprêtant à manger son enfant nouveau-né. Ou encore, dans une autre vie, le Bienheureux se manifesta comme le fils d’un marchand, Chandraprabha. Mû par une compassion extrême, il se rendit dans un charnier et donna son corps en pâture aux esprits avides. Sous forme d’oiseaux de proie, ils picorèrent d’abord ses yeux et ensuite le dépecèrent pour le dévorer entièrement. Le Bouddha fut aussi le jeune brahmane Brahmaprabha qui se saigna le bras pour revigorer une tigresse mourant de faim. Quand elle eut repris assez de force, il lui offrit son corps en pâture afin qu’elle puisse allaiter ses cinq tigrons. De telles amputations sont des étapes initiatiques vers le parfait Éveil et, à l’issue de chacune de ses mutilations, le Bouddha retrouve son intégrité physique.

*Le Soutra de la Marche héroïque* est exemplaire sur ce thème et l’histoire de Phakyab Rinpoche me l’a immédiatement rappelé. Ce texte des Écritures expose comment, avant de s’éveiller, le Bouddha fut l’ascète de la forêt Kshantivadiṇ « Adepte de la Patience ». Or le roi de Kalinga, accompagné de sa cour, s’en alla à proximité de son lieu de méditation pour une partie de chasse. Lorsque ses reines aperçurent Kshantivadin, elles furent subjuguées par la paix qui émanait de lui. Le roi, qui s’était éloigné à la poursuite du gibier, les retrouva à ses pieds, buvant ses paroles. Pris d’un accès de jalousie incontrôlée, il accusa le renonçant d’avoir voulu les séduire. Cherchant à provoquer la colère d’Adepte de la Patience, il lui coupa successivement les oreilles, le nez, puis chacun de ses membres. Pour finir, le sage de la forêt rétorqua par ces paroles de vérité à une ultime provocation du roi : « Si j’ai totalement éliminé la colère en moi, que mes bras et mes jambes l’attestent en repoussant immédiatement ! Que mon corps redevienne entier ! Mais si je mens et que j’ai toujours de la colère en moi, que mes mains et mes pieds ne se réunissent pas à mon corps ! Que mon nez et mes oreilles ne repoussent pas ! »

À ces mots, son corps se recomposa intégralement. Témoin du phénomène, le roi accusa Kshantivadin d'être un démon et brandit son sabre pour lui trancher la tête. Mais, au même instant, les protecteurs firent pleuvoir sur lui une tempête de grêle qui l'anéantit. Le futur Bouddha pria alors pour que le souverain soit épargné. Il lui pardonna et fit la promesse de le conduire à l'Éveil, dès qu'il atteindrait la parfaite illumination. Ce vœu se réalisa. Car le jour où le prince Siddhartha devint l'Éveillé Shakyamuni, la première personne qu'il délivra de la souffrance fut son bourreau de la forêt, le roi de Kalinga.

Je ne connais pas encore personnellement Phakyab Rinpoche. Mais, dans ce que j'entends de lui au tout début, je retrouve tant d'éléments qui me font penser à la générosité inconditionnelle dont témoigna le Bouddha dans ses vies antérieures. Comment ne pas faire le rapprochement ? Je me sens touchée par la force d'âme de ce lama qui lui permit de s'évader des prisons chinoises et de traverser l'Himalaya à pied avec une blessure à la cheville. Touchée par la puissance de sa compassion qui lui donna le pouvoir de reconstruire sa jambe gangrenée. Touchée par la magnanimité dont il fait preuve en pardonnant et en priant pour ceux qui l'ont torturé. Parvenir à cela suppose un esprit d'amour inconditionnel allié à une réalisation profonde de la vacuité. Car, s'il n'avait transcené l'attachement à son corps physique, comment Phakyab Rinpoche aurait-il évité l'amputation ou la mort, conséquences inéluctables de sa gangrène ?

Sa méditation aboutit parce qu'il avait éprouvé de manière parfaite le lien d'interdépendance qui unit tous les vivants. Faute de l'intégrer dans une sagesse d'expérience, l'illusion et l'attachement au soi empêchent de canaliser l'énergie universelle et de l'unir aux souffles intérieurs. Or, c'est par un processus de cet ordre que Rinpoche a reconstruit ses cartilages, ses os et les tissus de son pied droit gangrené. Il est néanmoins formel à ce sujet. Sa guérison représente la réalisation d'un but relatif seulement. Le but est l'Éveil.

## Le mantra de Padampa Sangyé

Mais il y a plus encore. Lorsque je découvre l'histoire singulière de Phakyab Rinpoche, elle n'est pas sans rapport avec une expérience personnelle particulière. Sa guérison entre en résonance avec le vécu d'une maladie neurologique invalidante qui m'affecta pendant sept ans. Lorsqu'elle me frappa en 1998, les médecins consultés furent dans l'incapacité d'établir un diagnostic. Les symptômes étaient ceux d'une tumeur au cerveau mais l'IRM réalisée se révéla négative.

« Vous avez un très beau cortex ! »

Ainsi me gratifia la radiologue qui, une loupe à la main, scrutait mes clichés cérébraux. J'étais soulagée mais l'examen, n'ayant rien révélé, l'origine de mes troubles n'était pas élucidée et on ne me proposait aucun traitement. En l'absence de causes physiques détectables, les médecins me dirigèrent vers la psychiatrie – ce que je refusai. Et ils me prescrivirent des neuroleptiques si puissants que je tombais de sommeil en plein jour. J'arrêtai très vite de les prendre puis tentai sans succès l'homéopathie et l'acupuncture, multipliant les consultations en tout genre.

Jusqu'à ce que j'accepte ce problème de santé et les difficultés au quotidien qu'il occasionnait. Curieusement, je ne pensais pas que cette maladie m'épuiserait, ce qui eût été logique. Au contraire,

j'étais persuadée que la maladie s'épuiserait et que, le moment venu, je rencontrerais le thérapeute qui m'aiderait à retrouver la santé. Forte de cette conviction, j'appris à vivre avec des symptômes invalidants, tout en poursuivant ma traduction du *Tantra de Kalachakra* du sanskrit en français. Corrélé aux enseignements que je recevais au monastère de Kirti, à Dharamsala, ce travail me révélait la profondeur de la méditation tantrique et ancrat le vécu de ma maladie dans une pratique spirituelle.

Un jour de 2003, je vis dans une revue la photo d'un lama médecin et yogi, le docteur Nida Chenagtsang<sup>41</sup>. J'eus l'intuition qu'il pouvait me soigner. Il enseignait la médecine traditionnelle tibétaine et notamment le *ku-nye*, un massage qui stimule le corps énergétique. Il me faudra deux ans pour le rencontrer. À l'automne 2005, je m'inscrivis à un séminaire de mantrathérapie, avec l'idée de lui demander une consultation pour un massage.

Le docteur Nida m'auscule les pouls suivant le protocole de la médecine traditionnelle tibétaine et conclut qu'aucun massage ne m'aidera. En revanche, il me propose la récitation d'un mantra dont il me donne la transmission, en m'expliquant dans quelles conditions le pratiquer. Perplexe et plutôt déçue, je suis néanmoins à la lettre ses recommandations. À la nuit noire de la nouvelle lune du mois de novembre 2005, je récite six mille fois un mantra de seize syllabes. Je fais claquer dans l'obscurité les sons de coupure, qui tranchent les conditionnements du mental pour établir l'esprit dans sa base aimante et fulgurante.

Au fil des semaines qui suivent, les symptômes ne reviennent pas. Ils ne sont jamais revenus. J'étais guérie. Désireuse d'approfondir, j'étudie la mantrathérapie, version médicinale du mantra yoga, et traduis en français les enseignements du docteur Nida Chenagtsang. Après quelques années de pratique, il m'autorise à transmettre à mon tour les mantras de soins qui constituent le socle de la mantrathérapie. Sans jamais se substituer aux traitements, ces mantras sont considérés au Tibet comme les trésors du cœur des êtres éveillés, et ils accompagnent la maladie ou la fin de vie avec des résultats remarquables. Si les conditions sont réunies, ils peuvent guérir le corps physique, comme ce fut le cas pour moi, mais c'est la guérison ultime qui est visée.

Quand je rencontre Phakyab Rinpoche en mai 2013, il m'interroge sur le mantra qui m'a guérie. Je réponds que je continue de le réciter régulièrement les nuits de nouvelle lune et qu'il appartient aux transmissions de guérison du grand Mahasiddha, Padampa Sangyé. J'ai un portrait dessiné au trait qui le représente, les cheveux relevés dans son chignon de yogi, paré d'un collier d'os. Il fait résonner le tambour tantrique et souffle dans une flûte en fémur humain invitant les démons, les esprits malfaisants et les âmes perdues à venir se nourrir du nectar de la sagesse.

Phakyab Rinpoche sourit et se tait. Je lui demande s'il connaît Padampa Sangyé, si ce mantra lui est familier. Il sourit de nouveau et ne dit toujours rien. Un an plus tard, il me confie avoir été reconnu comme une émanation dans la lignée de ce yogi accompli. Puissance insondable du karma ! Le fruit, né de causes et de conditions qui nous échappent, se forme en secret dans les profondeurs du temps incarné. Quand il arrive à maturité, aucun obstacle ne peut plus s'opposer à sa manifestation.

En recoupant les dates, je constate qu'en cette vie nos chemins se sont déjà croisés à plusieurs reprises. La première fois, c'était en 2003, à Bodhgaya, lors d'un enseignement du Dalaï-lama. Phakyab Rinpoche s'apprêtait alors à partir aux États-Unis. Puis de nouveau, en 2008, à Dharamsala

en 2010 en Inde du Sud et enfin à Washington en 2011. Nous nous étions trouvés sur les mêmes lieux, aux mêmes dates, proches de Kundun. Nous nous étions probablement vus, mais sans nous rencontrer. Comme je m'en étonne, Rinpoche répond simplement : « Les causes et les conditions n'étaient pas réunies. Nous nous sommes rencontrés de nombreuses fois, dans de nombreuses vies. Le temps est venu maintenant. Nous devons réaliser ensemble un travail important dans cette présente incarnation. »

Huit ans auparavant, Padampa Sangyé était entré dans ma vie et m'avait guérie physiquement grâce à son mantra. Aujourd'hui Padampa Sangyé revient. Il est Phakyab Rinpoche et, lors de ses premiers enseignements centrés sur la guérison ultime, il fait une promesse : « Le Bouddha n'est pas à chercher au loin ni à l'extérieur de vous. La nature éveillée est à l'intérieur de vous. Vous ne savez pas encore regarder en vous parce que vous êtes trop attachés aux apparences qui se manifestent en dehors de vous. L'Éveil est à portée de vos souffles. » Ma voix se brise, j'ai du mal à terminer la traduction. De tels propos je les ai déjà entendus d'autres maîtres. Mais, porté par son expérience d'Éveil, l'enseignement de Rinpoche résonne autrement. Je comprends qu'il peut me conduire vers le cœur caché de la voie spirituelle.

Chaque pratique méditative, sous l'enveloppe des mots et des visualisations, recèle de profonds mystères dont le principe essentiel reste caché. Aucune parole ne le divulgue. Jusqu'au jour où, le mental enfin apaisé, il est livré dans un état de conscience unifiée avec la sagesse primordiale dont le maître incarne l'expérience. Alors se dévoile le secret de la nature de l'esprit qui est le gourou ultime. Aucun mystère n'existe plus. Tout se révèle.

Comme cette intuition s'impose avec la force de l'évidence et, bien que nous nous connaissions à peine, j'acquiesce à la demande de Phakyab Rinpoche : « Sofia, tu as écrit l'*Autobiographie spirituelle* du Dalaï-lama et son *Appel au monde*<sup>42</sup>. Pourrais-tu écrire l'histoire de ma guérison ? Je serai complètement guéri seulement quand ce livre aura été écrit. »

35. Traduction du nom du Bouddha historique Shakyamuni.

36. Zoran Josipovic, PhD, est chercheur dans le groupe de recherche en neurophysiologie cognitive du centre médical de l'université NYU. Il étudie les effets des pratiques contemplatives sur l'organisation cérébrale et comment ils peuvent nous renseigner sur la nature de la conscience et du soi. À l'Institut pour la non-dualité, il dirige un laboratoire de sciences contemplatives et enseigne une méthode non duelle de méditation. [www.nondualityinstitute.org](http://www.nondualityinstitute.org)

37. Longchen Rabjampa Drimé Özer, dit Longchenpa, vécut aux XIV<sup>e</sup> siècle. Ce très grand maître de l'école nyingmapa, appelé « l'Omniscient », était vénéré comme une émanation de Manjushri, Bodhisattva de la sagesse.

38. *Padmasambhava. Le Dict de Padma*, trad. C.-G. Toussaint, Les Deux Océans, 2000, p. 82.

39. Sonia Tita Puopolo, *Sonia's Ring, 11 Ways To Heal Your Heart*, First Edition, Boston, 2010.

40. Un peu plus de 200 euros.

41. Diplômé de l'université médicale de Lhassa, fondateur en 2006 de l'Académie internationale de médecine traditionnelle tibétaine [www.iattm.net](http://www.iattm.net)

42. Ouvrages édités respectivement aux Presses de la Renaissance (2009) et au Seuil (2011).



## 2

# « Une guérison d'une puissance exceptionnelle », selon le docteur Lionel Coudron

## Le regard médical du docteur Lionel Coudron

« Abandonné, Phakyab Rinpoche s'est senti abandonné des médecins de l'hôpital Bellevue. »

Tel est d'emblée le commentaire du docteur Lionel Coudron quand il prend connaissance des premiers feuillets du dossier médical de Phakyab Rinpoche. Pour évaluer le cas de sa guérison atypique, Rinpoche avait estimé qu'il serait bon de s'adresser à ce médecin, venu écouter sa première conférence parisienne et que nous avions eu le plaisir de revoir par la suite.

Je croise le regard très bleu, profondément thérapeutique du docteur Coudron. Nous sommes dans son cabinet, avenue d'Iéna à Paris, qui est aussi le siège de l'Institut de yogathérapie qu'il a fondé en 1993. On y accède par une rotonde aux murs couverts de miroirs et, en la traversant, comment ne pas penser qu'on vient chercher en ces lieux la révélation de son être véritable ? Le miroir est à l'image de l'esprit apaisé par la méditation, qui reflète toutes les apparences du monde avec égalité, sans en saisir aucune.

« J'accueille des patients dont la pathologie est grave et à qui la médecine hospitalière propose des protocoles de soins éprouvants. Ils voudraient se soigner par le yoga. Je reste médecin, autant que je suis professeur de yoga, et les mets en garde. D'autres, avant eux, sont venus me voir avec la même demande. Malheureusement ils ne sont plus là aujourd'hui pour en parler. »

Le docteur Coudron propose un accompagnement et se fait un devoir de ne pas abandonner ses malades. Il leur laisse la responsabilité de suivre ou non une chimio ou une radiothérapie. Il les prévient des risques qu'ils prennent s'ils cessent les soins – tout en leur faisant cette promesse

tellement précieuse ! Être présent à leurs côtés, traverser avec eux l'épreuve de la maladie. Je me dis que ses patients ont un excellent karma pour avoir rencontré pareil médecin. Il sait se mettre à leur écoute, dans une dimension qui permet de mobiliser tout le potentiel de guérison de la personne – notamment énergétique et spirituel.

« Lorsque j'ai reçu l'annonce de la première conférence parisienne de Phakyab Rinpoche, *Guérir par la méditation*, je me suis tout de suite senti interpellé », se souvient le docteur Coudron.

Assis dans le fond de la salle, il fut capté par les propos de Rinpoche : « Au fil des minutes, son récit me touchait profondément. Rinpoche relatait à une centaine de personnes son expérience unique, inouïe. Souriant, on le sentait rempli d'attention. Et je percevais, au plus profond de moi, qu'il nous livrait un témoignage exceptionnel. Cela avec un naturel déconcertant. Le plus simplement du monde ! »

Car, à propos de la guérison de Phakyab Rinpoche, le docteur Coudron n'hésite pas à parler de « miracle ». Il avoue ne jamais avoir été confronté à un « phénomène d'une telle puissance » : « Même, s'il m'avait été donné de constater par deux fois des guérisons inexplicables de cancers, ce qui m'a appris que tout peut arriver, jamais je n'avais vu une pathologie, dont l'évolution est normalement fatale, évoluer de cette manière. J'avais, malheureusement, plus souvent assisté à des catastrophes lorsque certains professeurs de yoga que je connaissais avaient rejeté la médecine conventionnelle. Bien que je sache, pour avoir étudié les miracles et l'effet placebo, que le corps est doté de tout ce qu'il lui faut pour guérir et s'autoguérir, le témoignage de Rinpoche ne me laissait pas indifférent. »

Je m'étonne qu'un médecin emploie le terme de « miracle », alors que, pour Rinpoche, sa guérison relève d'une logique rigoureuse, même si elle fait intervenir des énergies d'ordre subtil. Les canaux, qu'il visualise, et les souffles, qu'il maîtrise, sont répertoriés sur des planches d'anatomie du corps yogique, aussi précises que les planches d'anatomie du corps physique. Le processus de sa guérison n'a pas été soudain, il n'est pas comparable aux miracles instantanés de Lourdes ou de Fatima. Pendant trois ans, c'est par une méditation systématique que Rinpoche a reconstruit sa jambe gangrenée ou sa colonne vertébrale effritée. Je propose d'entendre le mot « miracle » au sens étymologique de « ce qui mérite d'être regardé » : « Le miracle est un miroir de l'invisible. Reflet de l'impensable, le miracle réfléchit l'ineffable. Le miracle ne nous fait-il pas regarder au-delà des mots ? Réfléchir au-delà de la pensée ? »

Le docteur Coudron abonde en ce sens : « Lorsque je parle de miracle, je veux parler en fait d'un événement étonnant et non prévisible – pas d'un miracle au sens chrétien du terme, résultant d'une intervention extérieure. Voilà pourquoi j'aime évoquer les petits miracles de tous les jours. La vie est le plus grand des miracles, l'univers, sa naissance, la conscience, le soleil qui se lève, la pluie qui tombe, ce sont des miracles liés à une succession d'événements à chaque fois incroyables. L'être humain est en lui-même un miracle. Et tout cela inspire enthousiasme et émerveillement. C'est dans ce sens que la guérison de Rinpoche est un miracle. Un miracle de la vie et de ses possibilités qui nous force encore une fois à nous émerveiller. »

D'autres médecins à qui j'avais parlé de la guérison de Phakyab Rinpoche s'étaient étonnés qu'il lui ait fallu trois ans pour guérir. Sans doute parce qu'ils ne pouvaient classer sa guérison ailleurs

que dans la catégorie des miracles spontanés, dont témoignent les religions du monde.

« Pourquoi cela ne s'est-il pas fait immédiatement ? » m'avaient-ils demandé d'un ton sceptique.

Le docteur Coudron invite à reformuler cette question : « Pourquoi immédiatement et pas trois ans ? Qu'est-ce que cela aurait donné de plus ? Cela aurait-il convaincu une personne de plus à pratiquer la méditation ? »

Et il développe : « Personnellement je ne le crois pas du tout. Au contraire, si la guérison avait été immédiate, cela aurait été de l'ordre de l'"impossible". Alors que, dans le cas de Phakyab Rinpoche, ce qui s'est passé nous implique d'autant plus que sa guérison est le fruit d'une pratique appliquée et non pas d'une foi intense et ponctuelle. Il nous montre un chemin qui est de l'ordre du possible par un "entraînement". Si je dis que je n'ai jamais joué au football et que la première fois je marque des buts contre la meilleure équipe du monde, personne ne pensera avoir la moindre chance d'y arriver. Il est évident que cela ne se reproduira pas. Si au contraire j'explique que je me suis mis au football et me suis entraîné des années durant pour arriver à être le meilleur buteur au monde, tous admettront que c'est possible. Même si chacun sait qu'il ne peut pas devenir le meilleur buteur contre la meilleure équipe mondiale, chacun accepte de s'entraîner à son niveau pour avoir du plaisir à jouer et marquer des buts. Il en va ainsi pour Phakyab Rinpoche. Dans la guérison de Rinpoche, ce qui est important, ce n'est pas tant le but que le chemin qu'il a emprunté pour y arriver. Et ce chemin, c'est celui qui consiste à développer la compassion et la faculté de concentration appliquée avec bienveillance à son corps. Cela ne pouvait s'accomplir ni comme par magie ni en un instant. Phakyab Rinpoche nous montre la voie d'une pratique. Si nous l'appliquons, des résultats en seront obtenus. Non par le hasard, mais par l'entraînement. Si je veux escalader l'Everest, il me faut un grand entraînement. Si je veux marcher dans la montagne durant quelques jours, un entraînement plus modeste peut suffire. Phakyab Rinpoche nous montre que ce qu'il a fait est accessible à chacun dans sa propre vie. Si je médite, ne serait-ce qu'un peu, j'en verrai les bénéfices. Mais il me faut pour cela m'asseoir, comprendre mon état et décider de le transformer. »

## Guérir par la compassion

Pour interpréter un événement que les connaissances scientifiques de notre époque n'expliquent pas et dont la raison est impuissante à rendre compte, le docteur Coudron formule des hypothèses bousculant bien des dogmes d'école : « La guérison obtenue peut tout à fait s'expliquer par la mise en place de processus naturels neurophysiologiques, même si ces mécanismes neurologiques des plus rationnels restent incompris du plus grand nombre. Mais comment pourrait-il en être autrement ? Vous rendez-vous compte que l'on ne m'a jamais enseigné, durant toutes mes études, ce qu'était une émotion ! À la faculté, on ne nous a jamais appris que le corps et l'esprit sont connectés, qu'il existe un réseau de communications complexes entre les muscles et les émotions, les pensées et le système immunitaire. Même si, dans le cas de Phakyab Rinpoche, ce qui s'est passé n'est pas habituel mais exceptionnel, certaines hypothèses peuvent être émises. Il a pu déclencher en lui les moyens de guérir alors que son état dépassait les capacités normales ou habituelles du corps à se soigner. S'il est vrai que je peux normalement éliminer quelques millions de germes sur une plaie, cela excédera mes

possibilités s'il y en a des milliards et, encore moins, si un germe particulièrement virulent met en défaut mes propres défenses. »

À l'hôpital Bellevue, je rencontrais l'un des médecins qui soignèrent Rinpoche. Il affirma que les antibiotiques l'avaient sauvé. Rinpoche est persuadé du contraire. Il avait souffert des effets secondaires de l'antibiothérapie qui dérégla tous ses métabolismes, induisant une hypothyroïdie, une hépatite grave et des troubles gastriques sévères. Au plan subtil, cette médication avait affecté jusqu'à la circulation des souffles internes et il avait dû corriger ces déséquilibres par sa pratique méditative. Je demande au docteur Coudron si on pouvait considérer que Rinpoche avait quand même bénéficié du traitement par antibiotiques : « Peut-être, répondit-il, mais ce n'est pas certain du tout. Ce que l'on sait, c'est que la gangrène qui s'est produite, à la suite des blessures, est d'origine infectieuse. L'antibiothérapie en général ne suffit pas à arrêter une gangrène, il faut l'accompagner d'un soin local pour "nettoyer" la plaie par un chirurgien qui enlève les parties nécrosées, c'est-à-dire mortes, d'où le besoin d'une amputation compte tenu de la destruction "irréversible", selon les rapports médicaux. On était en présence d'une gangrène grave puisqu'il y avait des odeurs nauséabondes, preuve d'une putréfaction des tissus en évolution, ainsi qu'une destruction complète des tissus en profondeur de l'articulation, objectivée par les radios. Normalement, bien que ralentie par les antibiotiques, une telle affection conduit à la mort du patient par septicémie. La prescription d'Augmentin rapportée dans son dossier médical était malheureusement restée inefficace, ce qui explique l'aggravation et c'est d'ailleurs pourquoi on lui a proposé l'amputation. Comme Rinpoche l'a refusée, à partir de ce moment, les médecins ne l'ont plus traité que pour sa pleurésie et sa tuberculose osseuse, cessant de le prendre en charge pour la gangrène. Comprendons bien qu'il a fallu deux étapes distinctes pour parvenir à la guérison complète. D'une part, l'arrêt de l'infection et, d'autre part, la reconstruction de la cheville ! Du coup, même si les antibiotiques prescrits pour la tuberculose avaient été efficaces pour faire régresser l'infection (ce qui n'a pas été le cas), en aucun cas, ils auraient été à l'origine de la reconstruction des tissus. C'est pourquoi on peut affirmer que ce n'est pas le traitement par antibiotiques qui a permis la guérison. Ce qui a permis à Rinpoche de guérir, c'est bien son travail intensif de méditation. »

J'interroge alors le docteur Coudron sur les liens entre la chimie du corps, les mécanismes physiques de l'immunité et le psychisme. Car dans la guérison de Phakyab Rinpoche est intervenue une forme d'énergie non physique qui a potentialisé ses défenses et mobilisé les ressources de son organisme restées inefficaces depuis plusieurs mois. Comment expliquer, au plan médical, que Rinpoche soit parvenu à relancer ses capacités à se guérir ?

La réponse, pour le docteur Coudron, est à rechercher dans la teneur même de la pratique de *tong-len*, complétée par celle du *tsa-lung* : « Dans ces circonstances, lorsque l'esprit est inondé d'amour altruiste, de bonté, de générosité, tout le corps est en fonction optimale. Tous les flux du corps se potentialisent dans une dynamique positive. Lorsque l'on peut rester dans cet état en permanence par la pratique de la méditation, alors on est prêt. »

Le système du *tsa-lung* a été selon le docteur Coudron un accélérateur du processus de la guérison, enclenché par la méditation axée sur la compassion : « Le *tsa-lung* s'appuie sur la remise en circulation des souffles subtils dans le corps. Lorsque nous sommes en souffrance, il y a des

blocages. Par la visualisation et par l'attention bienveillante que l'on porte au corps en se concentrant sur tel ou tel point où la pathologie s'est déclarée, on induit concrètement une véritable action physiologique. En visualisant positivement le fonctionnement de l'organisme, notre cerveau et notre corps sont en action pour lui permettre de se rétablir. *Tong-len* crée la meilleure disposition possible et le *tsa-lung* oriente comme un laser l'énergie de guérison. Le corps sécrète alors lui-même les substances dont il a besoin. Bien que de l'ordre de l'esprit, la méditation n'est efficace que si elle s'incarne totalement dans le corps. De tels états méditatifs sont, pour le commun des mortels, d'ordre fugace et transitoire, difficiles à mettre en œuvre dans le quotidien tant que l'esprit n'a pas été stabilisé. D'où la réserve de Phakyab Rinpoche qui prévoit de ne transmettre ses enseignements du *tsa-lung* qu'à des pratiquants expressément préparés. Du fait de son entraînement et de ses dispositions exceptionnelles, lui-même a su mobiliser les ressources de son corps et de son esprit pour arriver à ce que les médecins new-yorkais jugeaient impossible, puisqu'ils avaient tous, sans exception, recommandé l'amputation ! »

J'observe que le *tsa-lung* est peu connu d'un public non averti alors que la compassion, une méditation basée sur l'ouverture du cœur, est à la portée du plus grand nombre. Or ses effets n'en sont pas moins thérapeutiques, comme le docteur Coudron l'a vérifié : « La méditation de la compassion met le corps dans un état qui potentialise toutes ses ressources de défense et d'adaptation, favorisant ainsi une dynamique optimale. En pratiquant *tong-len* plusieurs heures par jour, Rinpoche a maintenu son organisme de manière permanente au maximum de ses capacités de guérison. Certes, cela ne veut pas dire que toutes les personnes ayant une tuberculose ou une gangrène vont se guérir par la méditation. Pour Rinpoche, ce fut le cas. Ce n'est pas le hasard qui a permis soudain à sa plaie, à ses infections et à ses nécroses d'évoluer dans le bon sens. C'est le fruit d'une pratique intense, hors du commun. »

Et le docteur Coudron d'expliquer comment, grâce à l'état induit par la méditation de la compassion, les défenses immunitaires et les globules blancs se sont multipliés. Des armées de leucocytes ont éliminé les germes qui entretenaient l'infection et ils ont évacué les cellules mortes. Les leucocytes ont nettoyé les bouts de cartilages désagrégés, les fragments d'os nécrosés et tous les tissus inutiles, comme ils le font en résorbant par exemple la pointe d'une hernie discale persistante, le pus d'un abcès ou les tissus morts dans un os : « Toutes ces capacités de guérison sont là, présentes dans notre corps. L'état de compassion inconditionnelle de Rinpoche les a optimisées ! »

## Études scientifiques sur le pouvoir thérapeutique de la compassion

Je cherche à élucider ce qui est resté incompréhensible aux médecins de l'hôpital Bellevue dans la guérison de Rinpoche, hors des thérapies conventionnelles : « Comment expliquer que, par la compassion, l'astragale et le plafond tibial détruits par l'arthrite septique aient pu se régénérer ? Il faut d'ordinaire rien de moins qu'une greffe osseuse pour obtenir un tel résultat. Quel lien faites-vous entre la pratique de *tong-len*, associée au *tsa-lung*, et la reconstitution du cartilage ? Alors même que la médecine s'attendait à une nécrose de plus en plus étendue en présence d'une septicémie généralisée ? »

Le docteur Coudron transpose les effets de la pratique méditative de la compassion au plan médical, dans le cadre des connaissances contemporaines sur l'immunité : « En mettant par la méditation de *tong-len* son organisme dans des conditions optimales et en concentrant toute son énergie par la méditation du *tsa-lung* sur la région qui en avait besoin, Phakyab Rinpoché a donné à ses cellules souches de tissus, de cartilage et d'os la capacité de se reproduire et de reformer ce dont il avait besoin. Dans chaque cellule de notre organisme se trouve la totalité des plans de notre corps. Le patrimoine génétique, sous forme de brins d'ADN, codifie toutes les cellules dans les chromosomes. Pour chaque cellule, seulement une partie du plan est utilisée, bien que la totalité du plan existe dans le noyau. C'est par un jeu de frein et d'accélérateur que s'exprime chaque partie correspondant au tissu dans lequel la cellule se trouve, tandis que les gènes inutiles sont bloqués. S'il s'agit de l'os, ce sera la partie des gènes codants pour l'os qui s'exprimera. Normalement seules les cellules souches ont le pouvoir de se différencier en n'importe quelle autre cellule. En théorie il est possible, par ce mécanisme de frein et d'accélérateur, de pouvoir reconstituer les parties affectées de notre organisme, sauf qu'en pratique on ne sait pas le faire. »

Le docteur Coudron observe une pause et c'est avec une grande humilité mêlée de perplexité qu'il s'efforce de décrire un phénomène débordant les connaissances médicales actuelles : « C'est donc bien là que réside le miracle qui s'est accompli puisqu'en pratique cela n'est pas possible. Il s'est passé quelque chose d'inhabituel... Quelque chose qui a permis aux cellules de Phakyab Rinpoché de lutter plus efficacement contre des germes terriblement agressifs, tout en transformant les cellules souches pour les différencier en os et en cartilage. Il a ainsi reconstruit sa cheville nécrosée... Ce quelque chose d'inhabituel qui s'est produit, c'est sa méditation. »

Le docteur Coudron reprend après quelques instants de silence. Il insiste sur notre faculté d'autoguérison et la nécessité de créer les bonnes conditions pour cela. L'important est de placer le corps dans un état de paix et de joie intérieure. Il a d'ailleurs lui-même, en tant que praticien, recours à des thérapies stimulant les propres moyens du patient, sans rien administrer d'extérieur : « Que ce soit l'acupuncture, la psychothérapie, le yoga, la méditation, ces méthodes ne font appel, à aucun moment, à des moyens extérieurs. Elles mobilisent nos ressources internes pour déclencher la guérison qui n'est, en définitive, que notre état normal ! Je place donc mon patient dans les meilleures conditions pour que son corps et son esprit s'expriment au mieux et libèrent leur capacité de guérison. Pour l'aider, je lui prodigue de surcroît des conseils d'hygiène des rythmes, d'hygiène de vie ou d'hygiène alimentaire, comme tout médecin le fait de son mieux. C'est ainsi que, par la mobilisation de solutions intérieures, je vois des personnes revivre normalement après avoir été bloquées des années par un état de stress post-traumatique. Je constate que le sommeil se normalise, les gonalgies sur une arthrose considérable deviennent indolores... Et pour moi, oui, ce sont des petits miracles de la vie qui me confortent sur l'exceptionnel moyen dont nous disposons au cœur de notre chair et de notre âme. Nous vivons ainsi le miracle de la vie dans nos vies. »

La meilleure des thérapies, selon le docteur Coudron, le procédé qui permettra de déclencher l'autoguérison reste, à n'en pas douter, la méditation sur la compassion. Or cet entraînement à la compassion, du fait qu'il est accessible à tous, renvoie chacun d'entre nous, débutants ou méditants confirmés, à notre possibilité de nous faire confiance.

« Cela ne signifie pas, et j'insiste bien sur ce point, répète encore une fois le docteur Coudron, que nous allons abandonner toutes les solutions médicales, que nous allons laisser la chimiothérapie en cas de cancer, que nous n'allons plus prendre nos anti-angineux en cas d'ischémie cardiaque, que nous devrons abandonner les neuroleptiques, si nous en avons besoin. Simplement nous allons pouvoir développer en nous ce qui nous permet d'être au mieux en toutes circonstances. Si Phakyab Rinpoche a pu guérir, cela signifie qu'à son instar il nous appartient de développer nos moyens de guérir. Même si nous ne pouvons pas forcément faire ce qu'il a accompli, il nous montre la voie et nous donne envie de nous dépasser, nous aussi, pour aller vers un mieux. Méditer est accessible à chacun. D'autant que son exemple est doublement positif. Non seulement il l'est pour celui qui pratique la méditation, mais il engage aussi à développer une meilleure relation avec autrui et conduit de ce fait à un exceptionnel bonheur. Ce qui importe est plus la voie que l'objectif. Si nous empruntons cette voie de transformation intérieure, nous-mêmes et ceux qui nous entourent en seront bénéficiaires. »

Le docteur Coudron exprimait une joie authentique en tenant ces propos et, dans les jours qui suivirent, il m'envoya le compte rendu d'une lecture approfondie du dossier médical de Phakyab Rinpoche. Il faisait ressortir la singularité de sa guérison et la puissance des méthodes qui l'avaient rendue possible : « Malgré moi, de par ma formation médicale scientifique, écrit le docteur Lionel Coudron, je ne pouvais m'empêcher de rechercher, mais en vain, s'il y avait une faille. Y avait-il un élément que les médecins n'avaient pas vu, ou est-ce que son état n'était pas si catastrophique ? Mais non, tout était clair et il n'y avait rien à redire, Phakyab Rinpoche avait bien été admis à l'hôpital... en mai 2003 et il en était bien ressorti après... six mois, de son propre chef, en refusant l'intervention qui lui avait été proposée. Les bilans montraient parfaitement que le risque était majeur, que son articulation était irréversiblement détruite. Sans une amputation, le pronostic vital était engagé. À l'autre bout de la table se tenaient les derniers comptes rendus des radios. Oui, il y a consolidation. Oui, il y a guérison, et cela à l'encontre de toutes les hypothèses médicales de départ. Phakyab Rinpoche allait bien, il avait ses deux jambes, il marchait et les examens montraient que tout avait été reconstruit ! Pour comprendre les mécanismes complets de sa guérison, sans doute faudrait-il se mettre à l'école de la compassion, telle que l'enseignent notamment les lamas tibétains. Mais il existe aussi des études scientifiques sur la compassion, notamment celle qu'a réalisée récemment Steven Cole, professeur de médecine à l'université de Californie-Los Angeles (UCLA). Il a démontré que la bienveillance a un effet positif sur le système immunitaire, supérieur à n'importe quelle autre émotion<sup>43</sup>. Vingt et un mille gènes dans notre organisme codent le fonctionnement de nos cellules. Dans cet ensemble, certains gènes vont être réprimés, c'est-à-dire qu'ils ne vont pas s'exprimer dans certaines conditions, mais s'exprimeront dans d'autres. Nous savons que le stress favorise l'expression de certains gènes responsables de la maladie et que le bonheur, à l'inverse, permet à d'autres gènes de s'exprimer pour faciliter le bon fonctionnement de notre organisme. Or Steven Cole a montré que l'effet n'est pas le même selon la cause de notre bonheur. Il a distingué pour cela le bonheur *hédonique*, plaisir immédiat qui naît de la satisfaction de posséder. D'après cette étude, bien que la personne ressente du plaisir, tout comme dans le cas du stress, on constate une augmentation de manifestations pro-inflammatoires et la baisse de l'activité antivirale et des anticorps ! À l'exemple

des stars qui ont tout ce qu'elles veulent. Et ce que tous rêveraient d'avoir. On pourrait penser que le fait d'être comblé suffise. Mais d'après Steven Cole il n'en est rien, c'est loin d'être la condition garantissant une bonne santé. Il semblerait même que ce soit l'inverse ! Alors que le bien-être *eudémonique*, c'est-à-dire le plaisir que l'on éprouve à être bienveillant envers autrui, est beaucoup plus puissant que le plaisir hédonique. Car, dans ce cas, on observe une faible expression des gènes pro-inflammatoires et une forte expression des gènes antiviraux, permettant la fabrication d'anticorps.

« Steven Cole de conclure : "Ce que cette étude nous apprend, c'est que faire le bien et se sentir bien ont des effets très différents sur le génome. Même s'ils génèrent des niveaux similaires d'émotion positive, il semble que le génome humain soit beaucoup plus sensible aux moyens utilisés pour atteindre le bonheur que ne l'est notre esprit conscient." »

« C'est exactement ce que j'ai retenu de l'enseignement de Phakyab Rinpoche, me confie quelques jours plus tard le docteur Coudron. C'est ce dont témoigne l'histoire de sa guérison. Elle prend tout son sens dans sa dimension de compassion inconditionnelle. »

## Guérison et neurosciences contemplatives

Un point reste problématique cependant. Phakyab Rinpoche en est conscient, lui qui met en garde des personnes venant le voir dans l'espoir d'une guérison miraculeuse. Il les engage à poursuivre leurs protocoles de soins et cite souvent le cas d'une de ses étudiantes en Californie. Il lui avait recommandé de ne pas s'en remettre à la seule méditation pour soigner son cancer à un stade avancé. Il savait qu'elle n'avait pas le niveau requis. Elle ne l'écouta pas et il eut la tristesse de voir sa santé se dégrader inexorablement.

Ce serait interpréter à tort le témoignage de Phakyab Rinpoche que d'y voir un encouragement à délaisser tout suivi médical pour s'en remettre à la seule pratique spirituelle. Rinpoche rappelle d'ailleurs que le programme de recherche en neurosciences *contemplatives*<sup>44</sup> s'est développé sur la base d'études impliquant des méditants expérimentés ayant effectué entre dix mille et cinquante mille heures de méditation, consacrées au développement de la compassion, de l'altruisme, de l'attention et de la pleine conscience. Elles ont conclu que la plasticité cérébrale permet d'entraîner et de modifier physiquement le cerveau.

Les méditants expérimentés démontrent une faculté exceptionnelle de faire naître volontairement et d'entretenir des états mentaux ciblés, puissants et durables. Or les expériences ont démontré que cet acquis, repérable dans certaines zones du cerveau bien identifiées aujourd'hui, est corrélé à un entraînement mental. Comme pour un athlète, le nombre d'heures de pratique est déterminant. Rinpoche en est d'autant plus conscient qu'il totalise en 2014 près de quatre-vingt mille heures de méditation, soit bien plus que les méditants testés jusque-là dans le cadre des expérimentations en neurosciences. Le programme d'apprentissage sur trois années qu'il a défini dans les sciences et les yogas internes de la guérison comporte d'ailleurs une quantification du temps de pratique. Les méditants seront invités à noter au jour le jour les heures passées sur le coussin. Certes leur nombre n'assure pas la qualité de présence éveillée qu'ils seront capables de faire naître mais la régularité de l'entraînement est ainsi garantie. Et c'est un critère de progression déterminant.

# La médecine, art de donner

Les découvertes en neurosciences contemplatives sont encourageantes. Car elles ont intégré dans leur recherche la dimension essentielle de l'altruisme, tout en démontrant que, sans être un méditant surentraîné, on pouvait bénéficier des effets positifs de la méditation axée sur l'amour et la compassion. Vingt minutes par jour contribuent par exemple à la réduction de l'anxiété et du stress ainsi qu'aux risques de rechute en cas de dépression grave. Si le cerveau est sollicité régulièrement, une trentaine de jours suffiront pour provoquer une modification des fonctions neuronales.

« Le témoignage de Phakyab Rinpoche nous concerne tous, insiste le docteur Coudron. Malgré son caractère exceptionnel et spectaculaire, il n'est pas étranger à la plupart d'entre nous, même si nous n'avons pas été entraînés à la méditation autant que lui. Et les méthodes qu'il enseigne peuvent parfaitement accompagner un traitement. On profitera au maximum de ses bienfaits, tout en neutralisant les effets secondaires indésirables. »

Y a-t-il une chance de voir se rejoindre les connaissances médicales et les sciences internes de la guérison que Phakyab Rinpoche a commencé d'enseigner en France ? Le docteur Lionel Coudron est affirmatif : « Pour les soignants, il y a bien sûr des possibilités de complémentarité entre méditation et médecine, selon le souhait même de Phakyab Rinpoche. Les études contemporaines vont dans ce sens et les bienfaits thérapeutiques de la méditation sont de mieux en mieux connus. La faculté de médecine de Strasbourg, à l'initiative du docteur Jean-Gérard Bloch, propose même un diplôme universitaire (DU) : "Médecine, méditation et neurosciences". »

Je rapporte alors au docteur Coudron que Phakyab Rinpoche et moi avons rencontré ce médecin venu nous voir à l'issue d'une conférence à Strasbourg. La formation qu'il dirige avec le professeur Gilles Bertschy, psychiatre, s'adresse aux psychologues et chercheurs en neurosciences. Destinée aux professionnels de santé, elle associe pratique de la méditation et réflexion théorique. Les thématiques de la conscience, de la nature de l'esprit et du lien corps-esprit sont abordées dans un programme transdisciplinaire, incluant philosophie, histoire de la pensée médicale, psychologie, psychiatrie, psycho-neuro-immuno-endocrinologie.

« Cette entrée de la méditation dans le cadre institutionnel académique en faculté de médecine, nous expliqua le docteur Jean-Gérard Bloch, atteste de l'intérêt aujourd'hui grandissant pour une connaissance basée sur l'expérience de l'interaction corps-esprit. Dans le cadre de la médecine de soins, il ne s'agit pas en pratique de remplacer la médecine occidentale par la méditation mais plutôt de les associer, afin qu'elles se potentialisent réciproquement dans une approche holistique de médecine intégrative. »

Il y avait dans les propos du docteur Jean-Gérard Bloch une forme de retenue où je percevais une grande ouverture et un total respect de l'autre, à qui il n'impose rien. C'est un signe de maturité dans la pratique méditative et je lui demandai qui l'avait formé. Je fus émue de l'entendre mentionner Tarab Rinpoche et de ressentir à travers lui la présence de ce maître spirituel qui l'inspire. Méditant accompli du yoga des rêves, capable de suivre les voies mystérieuses que la conscience emprunte dans le sommeil, mais aussi philosophe érudit et maître de dialectique bouddhiste, Tarab Rinpoche fut invité à venir enseigner au Danemark en 1962 par le prince Pierre de Grèce.

Chercheur et professeur à l'université de Copenhague et à la Bibliothèque royale pendant plus de trente ans, il développa une école de pensée universelle, fondée sur le paradigme de l'interdépendance, clef de voûte de la sagesse bouddhiste. Son enseignement, intitulé *Unité dans la dualité*, était selon le docteur Bloch en adéquation avec les développements scientifiques devenus disponibles depuis une trentaine d'années dans le champ des neurosciences contemplatives. Mais le grand initiateur de l'entrée de la méditation dans le monde scientifique et médical fut le professeur Jon Kabat Zinn, qui créa en 1979 à l'hôpital universitaire du Massachusetts, aux États-Unis, le programme *MBSR* ou *Réduction du stress basée sur la pleine conscience*, référence du diplôme universitaire « Médecine, méditation et neurosciences ».

Le docteur Lionel Coudron confirme cette analyse du docteur Jean-Gérard Bloch, observant que les recherches se multiplient aujourd'hui, non seulement sur les modifications de la physiologie induites par la méditation, mais également sur les bénéfices escomptés en termes de santé :

« C'est un travail progressif et encore trop lent même si on a parfois le sentiment d'avancer à pas de géants. Je suis certain que ce livre va contribuer à apporter une dynamique encore plus grande et qu'il y aura du coup une audience plus large. Ce témoignage est une pierre supplémentaire apportée à l'édifice et il montre bien l'intérêt qui existe aujourd'hui.

Pour libérer nos ressources de vie, nous avons à notre disposition des méthodes simples, faciles d'accès et à notre portée. Phakyab Rinpoche nous invite à transformer notre esprit sans attendre d'être gravement malades et, surtout, sans rien rejeter de nos protocoles de soins. Il nous prouve de manière convaincante que méditer sur la compassion est une voie de guérison. »

Pour conclure, je conviens avec le docteur Coudron que la bienveillance exemplaire de Rinpoche et le pardon envers ses tortionnaires, comme son esprit d'amour victorieux de la gangrène et de la tuberculose osseuse, sont un encouragement à développer plus de bonté dans notre quotidien. En nous inspirant de lui, nous pourrions vivre, en meilleure santé, une vie plus juste et plus heureuse pour nous-mêmes et pour nos proches. La guérison de la maladie physique peut aussi devenir un pas en direction de la guérison ultime, vers le grand Éveil.

Lors de nos entretiens, j'ai écouté le docteur Lionel Coudron assis dans son cabinet sous une représentation de Sangyé Menla, le Bouddha de médecine dans la tradition tibétaine, entouré de ses émanations, les sept Bouddhas médecins, qui œuvrent à soulager les souffrances de tous les vivants. Ses propos sur la compassion et sa bienveillance résonnent avec l'enseignement d'un très grand maître, Kalou Rinpoche, pour qui l'art de soigner est un art de donner et touche au sacré :

*Si deux médecins, l'un ayant l'esprit de compassion, l'autre ne l'ayant pas, donnent le même médicament, le remède reçu du premier sera plus efficace que le remède reçu de l'autre. Simplement parce que le remède sera alors chargé de la force de l'amour et de la compassion, une force très grande...*

*Il y avait en Inde un très grand sage qui s'appelait Atisha. Il vint au Tibet pour y susciter un développement nouveau des enseignements bouddhistes. Atisha eut un jour une maladie à la main. Il avait un disciple qui s'appelait Dromteunpa. Il n'était qu'un simple fidèle laïc, mais c'était un disciple très proche. Atisha lui demanda de prendre sa main dans la sienne et de souffler dessus. Dromteunpa répondit : « Certainement pas, je n'ai aucun pouvoir, cela ne fera rien du tout. » Atisha lui dit : « Si, parce que tu as beaucoup d'amour, beaucoup de compassion, et par conséquent je suis sûr que si tu prends ma main dans la tienne et que tu souffles dessus, elle sera guérie.*

*Dromteunpa souffla alors et la maladie d'Atisha fut guérie* <sup>45</sup> »

43. Étude sur le bonheur et son impact sur la santé, cf. Annales de l'Académie nationale des sciences (américaine) du 29 juillet 2013.
44. Programme basé sur les études menées, à l'origine, par Francisco Varela en France et poursuivi par Richard Davidson et Antoine Lutz à Madison, Paul Ekman et Robert Levenson à San Francisco et Berkeley, Jonathan Cohen et Brent Field à Princeton, Steph Kosslyn à Harvard et Tania Singer à Zurich, pour ne citer que les noms les plus connus, auxquels on ajoutera celui de Matthieu Ricard qui a contribué largement à divulguer auprès du grand public les résultats de ces recherches, tout en y participant comme sujet d'expérimentation.
45. Kalou Rinpoché, *Le Bouddha de la médecine et son mandala*, éditions Marpa, 1998.



## Épilogue

# Dans cette vie et dans toutes les vies

## **Je serai pleinement guéri quand tu auras fini d'écrire ce livre**

21 juillet 2014 au matin. Rinpoché a voulu que nous terminions ce livre à Dharamsala.

Le ciel est lourd sous l'écran des nuages de mousson qui voilent le soleil et tempèrent la chaleur. La route abrupte dévoile soudain les hauteurs de la chaîne du Dhauladar, dominées par de larges pans de granite noir et d'ardoise grise que couronnent les neiges éternelles. À mi-pente s'accrochent des massifs de rhododendrons, des lauriers-roses et des coulées de bougainvillées puis, comme nous nous élevons, je salue avec joie les premiers cèdres de l'Himalaya. Les *devadaru* ou déodars, littéralement « arbres des dieux », ont abrité les longues ascèses des sages d'autrefois, leur offrant en guise d'encens leurs fragrances subtiles qui ouvrent les portes des plans spirituels. Ils lacent haut vers le ciel leurs troncs recouverts d'une écorce aux larges écailles sépia, bordées de cernes noirs.

Le mince ruban d'asphalte continue de monter en lacets au flanc d'un éperon rocheux. Dans l'écrin d'une épaisse forêt se détachent deux collines jumelles. La première porte les bâtiments de Namgyal, le monastère privé du Dalaï-lama, et la seconde, sa résidence perchée tel un nid d'aigle. La conversation avait été animée avec Rinpoché, depuis que nous avions quitté la plaine de Kangra, cité des maharajas d'antan aux fastes et palais de légende. Comme nous approchons des lieux où Kundun s'exila cinquante-cinq ans auparavant, nous devenons silencieux. Rinpoché se recueille. Égrenant son mala, il murmure le mantra d'Avalokiteshvara alors que nous entrons dans la colonie tibétaine de Dharamsala.

La bourgade himalayenne est désormais entièrement gagnée par la fièvre spéculative d'entrepreneurs indiens. Elle affecte même les abords du monastère de Namgyal, préservés jusqu'alors. Sur les chantiers d'immeubles toujours plus élevés, toujours plus nombreux, des

Indiennes, vieillies avant l'âge, et des enfants faméliques transportent des briques, du gravier et du sable dans des paniers chargés sur leur tête. La construction d'hôtels, de restaurants, de boutiques d'artisanat tibétain ou cachemiri est destinée à l'accueil de foules plus denses au fil des ans. Elles affluent du monde entier pour des sessions d'enseignement et se pressent par milliers autour du Dalaï-lama. S'efforçant de les éclairer et non de les convertir, il inspire leur quête existentielle et les aide à créer les causes du bonheur par le développement de la paix intérieure.

Des taxis et des rickshaws à moteur, de couleurs jaune et noir, se bousculent à coups de klaxon le long de l'unique route étirée à flanc de montagne.

« Nous réussissons même à avoir des embouteillages, n'est-ce pas un critère de développement ? » s'amuse Samdhong Rinpoche<sup>46</sup>, une lueur malicieuse dans la gravité bienveillante de son regard.

Malgré la modernité qui s'est invitée et au-delà de ses contingences, je retrouve dans les chapelles du temple de Namgyal la même vibration de conscience. Inchangée, puissante et libératrice. Les animaux alentour en sont imprégnés, comme les aigles, les faucons et les corbeaux se relayant inlassablement en cercles amples au-dessus de la résidence de Kundun. Ou comme les nombreux chiens hiératiques, assis de longues heures durant auprès des moines. D'une douceur et d'une placidité tranquilles évoquant celles des chats, ils n'aboient pas le jour. Mais, dès que la nuit enveloppe les hauteurs et que les cigales font entendre leur chant d'extase, ils entament d'interminables palabres résonnant à travers la vallée – auraient-ils, à leur façon, intégré l'art du débat que les moines pratiquent avec tant d'application ?

À l'aube du deuxième jour qui grandit dans une jubilation d'ors et de pourpres, je me remémore les propos de Rinpoche, répétés à deux reprises. Une première fois, lorsqu'il me demanda d'écrire l'histoire de sa guérison et ensuite à New York six mois plus tôt : « Je serai pleinement guéri quand tu auras fini d'écrire ce livre. »

Pleinement guéri ? Qu'entendait-il au juste ? La réponse vint à la fin de notre séjour à Dharamsala.

Nous sommes assis sur un banc qui domine la plaine de Kangra à perte de vue, le long du Lingkor, le chemin de circumambulation rituelle enlaçant la résidence de Kundun. Il est bordé de drapeaux dévotionnels accrochés aux cimes des arbres et de moulins à prières qui font tinter une cloche de bronze en tournant. Les Tibétains de tout âge le parcourrent pour recevoir les bénédictions de leur chef charismatique, tandis que résonnent les profondes voix du collège monastique de Namgyal, accompagnées des cymbales, des tambours, des trompes et des flûtes d'os. Car, en ce sixième mois lunaire, les moines accomplissent le grand rituel de Chakrasamvara et la création de son mandala de sables colorés, base de la pratique du *tsa-lung* qui permit à Rinpoche de guérir. Finir le livre ici prend tout son sens. Nous revenons au point de départ.

Pour un nouveau départ.

« J'ai trois grandes missions dans cette vie, confie Rinpoche, le regard intérieurisé. Premièrement en tant qu'être humain. Deuxièmement, en tant que maître de Dharma. Troisièmement, en tant que lama détenteur de lignée.

En tant qu'être humain, dès 13 ans, j'ai offert ma vie au service de tous les êtres. Dans mon expérience du monde, j'ai donc adopté une attitude d'ouverture, de confiance et d'accueil spontané de tous ceux que le mûrissement du karma met sur mon chemin. Aucune personne rencontrée ne m'est

étrangère. Je retrouve en chacun et chacune des frères et sœurs en humanité. En tant qu'êtres humains, nous avons tous en nous le joyau de l'esprit éveillé qui représente un extraordinaire potentiel de bonté et de transformation intérieure.

La base de mes enseignements est l'ouverture du cœur et je m'efforce d'introduire mes étudiants aux états spacieux de l'esprit qui embrassent l'univers et tous les vivants. La méditation de l'ouverture du cœur concerne tant les bouddhistes que les non-bouddhistes car elle nourrit les valeurs humaines fondamentales d'amour, de bienveillance, de compassion, de pardon, de droits humains et de réconciliation. Sans l'ouverture du cœur, l'éthique reste désincarnée et risque de dévier vers l'intolérance. Seule la voie du cœur aide à toujours reconnaître le potentiel de bonté et de transformation qui est le propre de notre humanité. Si on a développé un amour inconditionnel, on reconnaîtra cette base aimante même chez les plus cruels, qui agissent de manière inhumaine par ignorance de leur vraie nature. L'ouverture du cœur nous fait tellement aimer les êtres que nous renouvelons chaque jour une aspiration encore plus vive à les aider, afin qu'ils trouvent le bonheur et se délivrent de la souffrance.

Dans mes efforts pour soulager les souffrances du monde, je suis particulièrement concerné par le sort des mères qui meurent en donnant la vie. Ce fut le cas de ma sœur quand, à 26 ans, elle mit au monde mon neveu. Comme elle, faute de moyens, bien d'autres mères dans des régions reculées du Tibet ou dans les colonies tibétaines de l'Inde ne reçoivent pas les soins qui leur auraient permis de survivre et d'élever leurs enfants. C'est un double malheur, malheur de la mère et malheur des petits, orphelins. Ma première mission en cette vie est donc l'enseignement d'une éthique du cœur et la mise en œuvre d'un programme humanitaire de soins des futures mères et d'éducation de leurs enfants, les filles notamment. Il est essentiel que les plus démunies puissent faire des études supérieures et accèdent à un statut égal à celui des hommes. "Quand on éduque une femme, on éduque un peuple", ainsi parle la sagesse populaire. Les femmes sont la clef de l'évolution et d'un avenir meilleur pour l'humanité. »

Le Bouddha de médecine avait fait, parmi ses douze grands vœux, la promesse de venir en aide aux femmes qui ont ce karma particulier de transmettre la vie, au prix de grandes souffrances. Il s'était aussi engagé à les conduire sur la voie du parfait Éveil. Je suis touchée d'entendre que la première mission de vie de Phakyab Rinpoche s'inscrit dans la continuité de cette aspiration, puisqu'il met sa puissance d'action compassionnelle au service des mères et de leurs enfants.

« En tant que maître de Dharma, j'ai une deuxième mission. Elle concerne également la souffrance, mais cette fois il ne s'agit pas de la souffrance au plan relatif, mais de la souffrance ultime, des causes mêmes de la souffrance. Or la cause racine de tous nos maux est l'ignorance fondamentale. Notre compréhension erronée de la réalité entretient des états d'esprit destructeurs, tels que la haine, l'attachement, le désir, la jalousie ou la colère. Ces émotions perpétuent le cycle de la souffrance et nous font tourner le dos au bonheur. Ma mission est donc de prodiguer l'enseignement qui délivre de l'ignorance par la conquête de nos ennemis intérieurs. C'est une illusion profonde de croire en l'adversité. Les ennemis qui se manifestent à l'extérieur de nous sont la projection de notre esprit incontrôlé. Lorsqu'on a vaincu tous ses démons au-dedans, plus rien ne nous affecte.

Dans la vie du Bouddha il y a plusieurs exemples du pouvoir de l'esprit parfaitement maîtrisé. Ur

jour, par jalouse, son cousin Devadatta lança contre lui un éléphant des plus féroces, pensant que l'animal le percerait de ses défenses ou le foulerait aux pieds. Mais, en s'approchant du Bienheureux, l'éléphant s'agenouilla. La nuit de son Éveil, le démon de la mort, Mara, suscita contre le grand méditant la colère des vents. Mais leur furie, capable de déraciner des arbres, ne froissa pas un pli de sa robe. Mara appela alors des pluies diluviennes qui déchirèrent la terre. Elles ne mouillèrent pas une seule fibre de ses vêtements. Et lorsque pour finir Mara ordonna à ses troupes de détruire l'Éveillé, les flèches devinrent des fleurs au contact de son corps. La lumière émanant de lui le protégea comme un bouclier, de sorte que les épées se brisèrent et les haches furent ébréchées. Tel est le pouvoir de l'esprit établi en la paix primordiale. Étant donné ma formation, depuis mes premières années au monastère de Golok et l'expérience de ma guérison singulière, je dois donc plus particulièrement transmettre l'enseignement de la paix intérieure qui révèle l'infini pouvoir de guérison de l'esprit. Si possible en m'adressant à des thérapeutes et des médecins pour les engager à intégrer la dimension spirituelle de l'être humain dans leur compréhension de la maladie et des soins. C'est ma deuxième mission, en tant que maître de Dharma. Car ma guérison, pour être complète, doit être dédiée à la guérison ultime de toutes les existences. J'ai fait le vœu de guérir au nom de tous les êtres. Ce vœu se réalise, Sofia, avec ce livre qui porte témoignage. Je t'ai confié mon expérience de vie pour aider mes lecteurs à mieux reconnaître le pouvoir de leur propre esprit. »

Ces paroles de Phakyab Rinpoche résonnent comme l'appel du gourou, depuis le cœur de la compassion. Elles nous enveloppent d'un puissant écho, vibrant d'âge en âge dans la mémoire des mondes. Dans cette vie et dans toutes les vies.

« J'ai enfin une troisième mission, en tant que détenteur de lignée. Reconnu comme le huitième Phakyab Rinpoche, je dois préserver une filiation spirituelle et perpétuer la mémoire de ma lignée, de ces maîtres extraordinaires qui firent avant moi l'offrande de leur vie à toutes les existences. Car je suis le détenteur du trône du monastère d'Ashi, bénî par les reliques du cœur de Djé Tsongkhapa, que des Tibétains ont sauvé de la destruction par les Gardes rouges au péril de leur vie. Ces dernières années, grâce à la générosité de mes étudiants, j'ai pu reconstruire la chapelle de Djé Tsongkhapa et j'espère pouvoir mettre prochainement en place un programme de parrainage afin d'assurer une nourriture quotidienne suffisante pour les moines d'Ashi. »

Impensable pour Rinpoche de faillir au devoir de conserver l'héritage sacré de sa lignée, non moins précieux que sa propre vie. Il est émouvant de l'écouter évoquer sa filiation spirituelle devant la résidence du Dalaï-lama qui, dans la nébuleuse inextricable des causes et des effets karmiques, l'a reconnu vingt ans plus tôt comme la huitième réincarnation d'une grande lignée.

Un froissement d'ailes nous fait lever la tête. Un faucon décrit un grand cercle au-dessus de nous. Vient-il sceller les propos de Rinpoche du sceau d'une promesse ? La promesse qu'il réalisera sans faillir les trois grandes missions de sa vie ?

« Je te remercie, Sofia, d'avoir écrit mon histoire. Je suis ainsi totalement guéri parce que tout, tout a été acté. Avec ce livre et conformément au message de Kundun reçu sur mon lit d'hôpital onze ans plus tôt, l'heure est venue pour moi d'enseigner au monde comment guérir. »

46. Compagnon d'exil du Dalaï-lama depuis 1959 et Premier ministre élu du gouvernement tibétain en exil de 2001 à 2011, porte-parole du Satyagraha selon le Mahatma Gandhi, il fut un proche de Jiddu Krishnamurti.

# Chronologie de la guérison de Phakyab Rinpoche

Extraits des comptes rendus de consultations médicales à l'hôpital Bellevue de Manhattan

**2003**

**23 mai**

## **Département de radiologie**

Ostéomyélite à la cheville droite. Ostéopénie généralisée. On observe une résorption marquée et une fragmentation dans l'articulation de la cheville droite, y compris du plafond tibial et du dôme astragalien, indiquant une arthrite septique. Les os de l'astragale n'apparaissent pas clairement et semblent largement délités.

**4 juin**

## **Département d'orthopédie**

Œdème à la cheville droite, sécrétion purulente depuis quatre semaines.

Radio d'arthrite infectieuse avec destruction de la cheville droite. Il a été conseillé au patient une amputation sous le genou mais il l'a refusée. Il est actuellement sous Augmentin, incapable de supporter son poids, équipé de béquilles.

**12 juin**

## **Consultation de médecine générale**

Pas de fièvre, pas d'infection généralisée.

Fracture de la cheville droite il y a plusieurs années. Os nécrosé mais le patient a refusé l'amputation sous le genou. Sous Augmentin pendant deux semaines encore – purulence des deux côtés de la cheville, indiquant une infection profonde de l'os. Le patient demande une antibiothérapie prolongée plutôt qu'un traitement par chirurgie, en dépit de la nécessité d'une chirurgie. On poursuit donc l'Augmentin, on garde sous surveillance le patient qui est aussi suivi en orthopédie.

**17 juin**

## **Programme des survivants de la torture – Entretien d'admission**

**24 juillet**

## **Consultation de médecine générale**

Le patient n'est pas intéressé par l'amputation et a donc été placé à long terme sous Augmentin jusqu'à ce que sa condition empire ou qu'il accepte l'amputation. J'ai exposé en détail le pronostic du patient et l'évolution probable de son état.

**13 septembre**

## **Département de radiologie**

Aucun indice de thrombose veineuse profonde. Atrophie marquée des muscles de la cuisse droite.

**14 septembre**

## **Département de radiologie**

Épanchement pleural et abcès paravertébral.

### **17 septembre**

#### **Département de radiologie**

Pied et cheville droits : le patient a une destruction complète de l'articulation tibio-astragalienne avec perte quasi complète de l'astragale. Œdème des tissus mous dans la zone. On ne peut exclure l'ostéomyélite dans la zone.

Arthrite diffuse de la zone du tarse touchant toutes les articulations.

### **19 septembre**

#### **Département de radiologie**

Épanchement infectieux de la plèvre.

### **20 septembre**

#### **Département de radiologie**

Ostéopénie généralisée. Persistance de la résorption marquée de l'os et fragmentation à l'articulation de la cheville, touchant également le plafond tibial et le dôme astragalien, indiquant une ostéomyélite et une arthrite septique.

### **22 & 23 septembre**

#### **Consultation de médecine générale**

Ponction lombaire.

Effusion pleurale lymphocytaire.

### **6 octobre**

#### **Consultation de médecine générale**

Essoufflement qui s'aggrave, douleur pleurale, douleur à la cheville, drainage plus important, compresses de Tylonol. Épanchement pleural et sécrétions avec corpuscules granulomateux dans le liquide, inflammation, poche de liquide dans le poumon.

Œdème à la cheville.

Douleur dans le dos due à la compression d'un nerf causée par la maladie de Pott.

### **14 octobre**

#### **Département d'orthopédie**

La radio montre que l'articulation de la cheville est complètement détruite. Patient avec une infection chronique du pied et de la cheville droits – proposition de voir d'autres patients avec amputation sous le genou et prothèse. Des orthopédistes ont déjà recommandé une amputation sous le genou car un débridement du pied laisserait une articulation non viable de la cheville et du pied.

### **14 octobre**

#### **Département d'orthopédie**

Mal de Pott, tuberculose, pleurésie.

Rendez-vous avec le patient, victime de la torture, accompagné de son traducteur / travailleur social. Très préoccupé par l'arthrite chronique destructrice de la cheville droite. L'orthopédiste veut

amputer – il n'y a pas assez de tissu sain pour guérir ou conserver. Discussion prolongée sur la possibilité de prothèse. Le patient a besoin d'une amputation sous le genou mais voudrait prolonger l'antibiothérapie avant de prendre la décision finale.

**26 novembre**

**Consultation de médecine générale**

Le patient a vu un orthopédiste à l'extérieur. Comme sa cheville est détruite et que la question de l'infection est difficile à écarter (risque d'infection récurrente), que les possibilités de reconstruction sont très limitées, c'est l'amputation qui donnerait probablement le meilleur résultat fonctionnel.

**15 décembre**

**Consultation de médecine générale**

Diabète mellitus de type 2 – anémie – foie hypertrophié.

**2004**

**21 janvier**

**Département de radiologie**

Transparence et périostite dans la zone de la malléole médiale droite qui semble avoir quelque peu guéri depuis l'étude du 20 septembre 2003. De plus, la densité générale de l'os semble plus uniforme et il y a eu par endroits résolution de l'ostéopénie diffuse relevée à l'examen précédent.

Conclusion : arthrite chronique destructrice de l'articulation de la cheville droite, cohérente avec le diagnostic clinique d'arthrite septique.

**7 juillet**

**Département de pneumologie**

Grande amélioration de la cheville droite. Absence de douleur. Capable de marcher sans béquilles la plupart du temps.

**8 septembre**

**Département de pneumologie**

La cheville droite continue de s'améliorer. Absence de douleur. Capable de marcher sans béquilles la plupart du temps.

**29 septembre**

**Département de pneumologie**

La cheville droite continue de s'améliorer. Absence de douleur. Capable de marcher sans béquilles la plupart du temps. Recevra une orthèse une fois que l'état de la cheville sera optimisé. Va toujours de mieux en mieux.

Brûlure épigastrique.

**29 décembre**

**Département de pneumologie**

Cheville droite nettement améliorée. Absence de douleur. Capable de marcher sans béquilles la plupart du temps.

**16 février**

**Département de pneumologie**

La cheville droite continue de s'améliorer. Absence de douleur. Capable de marcher sans béquilles deux à trois blocs avant de s'arrêter à cause de la douleur.

**30 mars**

**Département de pneumologie**

La cheville droite continue de s'améliorer. Absence de douleur. Capable de marcher sans béquilles deux à trois blocs avant de s'arrêter à cause de la douleur.

**8 avril**

**Département de pneumologie**

Guérison de la tuberculose de la colonne vertébrale.

**20 avril**

**Département de radiologie**

Les images de la cheville droite montrent une apparence irrégulière de la face articulaire du tibia inférieur ainsi qu'une érosion de l'os postérieur du pied, y compris le talus, le calcaneus et certains os du tarse. Il y a une irrégularité des autres parties du talus et on observe une fragmentation par endroits.

**16 juin**

**Consultation de médecine générale**

Fin de deux années d'antibiothérapie multiple.

**6 septembre**

**Consultation de médecine générale**

Le patient se déplace maintenant jusqu'à cinq blocs d'immeubles mais est limité par la douleur à la cheville droite. Peut rester debout sans douleur significative pendant deux heures. Blessure bien cicatrisée.

**30 septembre**

**Consultation de médecine générale**

La destruction de l'os central au niveau de l'espace interdiscal est légèrement diminuée de volume. Observations cohérentes avec la guérison progressive d'une tuberculose de la colonne vertébrale.

**27 décembre**

**Consultation de médecine générale**

Capable de marcher dix blocs avec une seule béquille.

Patient prêt pour une orthèse de cheville et de pied.

**9 janvier**

**Consultation de médecine générale**

Nette amélioration à la marche.

Vomissement de sang, effet secondaire de l'antibiothérapie.

**2009**

**9 février**

**Consultation de médecine générale**

Le patient marche sans problème depuis plus d'un an.

**2013**

**28 janvier**

**Consultation de médecine générale**

Vieille cicatrice bien guérie d'une ancienne gangrène.

# Associations de Phakyab Rinpoche

Vivre la paix et la guérison intérieure est l'association française de Phakyab Rinpoche.

Sofia Stril-Rever coordonne le programme d'enseignement de la méditation et d'entraînement sur trois ans aux sciences internes et aux yogas contemplatifs qui ont permis à Rinpoche de guérir.

Tibet Mother & Child International (TMCI) est un programme d'action humanitaire dédié au suivi médical des jeunes mères au Tibet et dans les colonies tibétaines de l'Inde ainsi qu'à l'éducation de leurs enfants.

Pour en savoir plus : [www.phakyabrinpoche.org](http://www.phakyabrinpoche.org)

# Ouvrages de Sofia Stril-Rever

## (sélection)

*Appel au monde* du Dalaï-lama, Éditions du Seuil, mai 2011

*Mon autobiographie spirituelle* du Dalaï-lama, Presses de la Renaissance, 2009

*Sœur Emmanuelle, mon amie, ma mère*, de sœur Sara, Presses de la Renaissance, 2009

*Mon testament spirituel* de sœur Emmanuelle, Presses de la Renaissance, 2008

*365 méditations de sœur Emmanuelle*, Presses de la Renaissance, 2008

*Kalachakra, Un mandala pour la paix*, préface du Dalaï-lama, photographies de Matthieu Ricard, Manuel Bauer et Olivier Adam, La Martinière, 2008

*Mille et un bonheurs, Méditations de sœur Emmanuelle*, Carnets Nord, 2007

*La Folie d'amour, Entretiens avec sœur Emmanuelle*, J'ai lu, 2006 ; Grand Livre du mois, 2006 ; Flammarion, 2005

*Tantra de Kalachakra, Le Livre de la sagesse*, « Traité du mandala », avant-propos du Dalaï-lama, texte intégral traduit du sanskrit, Desclée de Brouwer, 2003

*Kalachakra, guide de l'initiation et du guru yoga*, enseignements du Dalaï-lama et de Jhado Rinpoche, Desclée de Brouwer, 2002

*L'Initiation de Kalachakra*, texte intégral du rituel et enseignement du Dalaï-lama, Desclée de Brouwer, 2001

*Tantra de Kalachakra, Le Livre du corps subtil*, préface du Dalaï-lama, texte intégral traduit du sanskrit, Grand Livre du mois, 2001 ; Desclée de Brouwer, 2000

*Enfants du Tibet, de cœur à cœur avec Jetsun Pema et sœur Emmanuelle*, Desclée de Brouwer, 2000

Sofia Stril-Rever a également interprété le *CDDakinis, chants sacrés du Tibet*, SotimeStudio, octobre 2012, et elle est coauteur du film *Dalaï-lama, une vie après l'autre*, diffusion Arte, 10 août 2008.

# Ouvrages du docteur Lionel Coudron (sélection)

Le Dr Lionel Coudron, médecin, diplômé en nutrition, nutrithérapie, acupuncture, biologie traumatologie, médecine du sport et psychothérapie EMDR, est aussi professeur de yoga depuis plus de trente ans. Cofondateur de l'Association **Médecine et Yoga**, il a été président de l'école de professeurs de la Fédération française de Hatha Yoga de 2000 à 2004 et enseigne dans différentes écoles de professeurs de yoga. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages de référence sur le yoga et la santé.

*Yoga – Bien vivre ses émotions*, Éditions Odile Jacob, 2007

*La Yogathérapie*, Éditions Odile Jacob, 2010

*Yogathérapie – Soigner le stress*, Éditions Odile Jacob, 2013

*Yogathérapie – Soigner l'insomnie*, Éditions Odile Jacob, 2013

*Yogathérapie – Soigner l'hypertension artérielle par le yoga*, Éditions Odile Jacob, 2014

*Yogathérapie – Soigner les troubles digestifs par le yoga*, Éditions Odile Jacob, 2014