

Le yoga tibétain du rêve.

Par le Docteur Phil. Tarab Tulku Rinpoche

Le travail tibétain sur les rêves a une longue histoire qui commence dès les religions pré-bouddhistes, avec l'essor du Bön¹ puis avec l'arrivée du Bouddhisme. Les Tibétains ont toujours utilisé les rêves, ainsi que la consultation des oracles, pour résoudre les problèmes et entrer en contact avec les esprits de la Nature. Ceci est inhérent à la culture tibétaine ; chacun a un esprit, une sorte d'ange gardien, qui l'aide dans la vie. S'il est perturbé par des esprits malins, il a la possibilité de s'adresser à cet esprit protecteur, soit en état de veille, soit durant les rêves nocturnes. Cette intimité, avec les esprits à travers les rêves, existe toujours aujourd'hui.

Le Bouddhisme tibétain a développé un système très sophistiqué de yoga du rêve, en état de rêve, en y incorporant quelques aspects des traditions populaires et du Bön. Ce système trouve sa source au nord de l'Inde avec des Six Yoga de Naropa², les Six Yogas de Suggasiddhi et les Six Yogas de Neguma. Les Six Yogas appartiennent à la tradition tantrique et plusieurs textes décrivent l'état de rêve et le *svapna-yoga* (yoga du rêve). Ce travail tantrique a un but spirituel et est lié aux techniques de rêve lucide³ et de maîtrise sur l'état de rêve durant le sommeil.

En tant que Lama tibétain, j'ai travaillé sur mes rêves dès mon plus jeune âge. J'ai d'abord été influencé par les pratiques et rituels populaires consistant à combattre les esprits malins en appelant mes esprits protecteurs. Enfant, j'écoutais les adultes parler des esprits, j'ai assisté et participé à des rituels dès l'âge d'un an, au monastère de Kongpo, où j'étais considéré comme la réincarnation du Lama Tarab. À partir de l'âge de quatre ans, j'ai commencé à diriger ces rituels, rôle dévolu aux lamas. J'ai donc eu une certaine intimité avec les esprits, aussi bien en état de rêves, qu'en l'état de veille.

À dix ou onze ans, mon professeur principal, le Vénérable Kensur Gyaltzen Rinpoche, commença à me former, avec trois autres Lamas, sur la manière de travailler avec les rêves. Il ne nous a pas enseigné les pratiques compliquées du *svapna-yoga* (yoga du rêve), sa méthode était plus simple, elle consistait à visualiser, juste avant d'aller dormir Manjushri, le Bodhisattva de la sagesse, en répétant son mantra. Quand, dans l'état de rêve je ressentais Manjushri, je devais lui poser les questions que notre professeur nous avait préparé. Nous devions nous réveiller avec une réponse.

Nous avons fait cela pendant environ un mois, posant des questions sur la santé de personnes différentes, chaque nuit en allant dormir. À la fin de cette période, Kensur Rinpoche m'a dit que j'avais des capacités spéciales pour travailler sur les rêves. Il a dû parler de mon don à d'autres, car beaucoup de gens ont commencé à venir me voir pour me poser des questions sur leur santé : comment guérir telles ou telles maladies ? Que faire dans telles ou telles situations ? Par le biais de mes rêves, j'ai essayé de trouver des réponses, afin d'éclairer leurs questions.

¹ Nom des différents courants magico-religieux existant avant l'introduction du bouddhisme au Tibet.

² Nârôpa fut le maître spirituel indien de Marpa qui introduit son enseignement au Tibet

³ Voir encadré

Kensur Rinpoche me donnait des questions à poser chaque nuit. Le matin suivant je lui donnais les réponses et il m'apprenait à les interpréter. J'ai fait cela quotidiennement pendant environ trois années. A l'âge de treize ans, j'ai reçu les enseignements formels des Six Yogas, y compris du *svapna-yoga* (yoga du rêve). A partir de ce temps, j'ai commencé à pratiquer la manière tantrique de travailler avec les rêves, atteignant les pléines capacités de rêve lucide et utilisant l'état de rêve pour mon développement spirituel.

J'avais beaucoup étudié la philosophies et la psychologies bouddhistes et pré-bouddhistes. J'ai continué le travail de rêve en parallèle avec beaucoup d'autres pratiques, ainsi que mes études pour obtenir le diplôme de Lharampa Geshe en philosophie bouddhiste, psychologie, métaphysique, que j'ai juste terminé à vingt quatre ans, avant de fuir le Tibet en 1959.

A partir de ces expériences avec les rêves, en affinant encore mes capacités, j'ai développé une pratiques sur les rêves, très psychologique, touchant plus particulièrement pour le développement personnel ou la psychothérapie des personnes vivant dans le monde moderne.

J'ai ensuite vécu, deux ans, dans un camp de réfugiés en Inde, une ancienne prison anglaise, aux côtés d'autres moines et lamas. C'est dans cette circonstance que j'ai découvert combien cette connaissance pouvait être utile, non seulement pour un développement spirituel, mais aussi face à la difficulté du quotidien.

Quand je suis venu en Occident, en 1962, j'ai cherché comment utiliser l'immense richesse de la tradition bouddhiste. N'importe qui, en dépit de ses croyances et de sa culture, peut en tirer un grand bénéfice. J'ai cherché comment les Occidentaux pourraient utiliser les aspects universels de la sagesse oriental dans leurs vies quotidiennes. Mon but était de transmettre ce que j'avais appris au Tibet. J'ai vite compris que le travail sur les rêves pouvait être utile à tous. Les rêves sont souvent une expression de notre transformation intérieure. J'ai constaté que beaucoup de pratiques de Sûtra et de Tantra peuvent être employées pour renforcer nos légitimes déficiences, particulièrement le *svapna-yoga* (yoga des rêves), le travail sur l'énergie et les méditations sur l'expérience finale de la mort. La pratique de ces méthodes et de ces méditations peut radicalement changer notre perception de la réalité et, de ce fait, notre manière négative d'appréhender le monde. Ces méthodes ancestrales se révèlent très efficaces pour agir sur notre monde contemporain.

J'ai commencé à faire des séminaires sur le rêve en Europe à la fin des années 70. J'ai été invité à un atelier sur la psychologie bouddhiste et la psychothérapie à l'une des premières conférences internationales de Transpersonal. J'ai repris cette conférence en Laponie, en Finlande du nord avec mon professeur, Kensur Rinpoche, que j'avais invité en Europe. Plus tard, j'ai été invité par Stanislav Grof pour faire des séminaires à Esalen en Amérique, j'ai été également invité au Brésil et dans divers pays européens.

Les cauchemards surgissent quand les conflis votre propre modèle mental apparaissent dans l'état de rêve. Si vous pouvez les traiter pendant qu'ils surgissent, tout en rêvant, vous pouvez modifier les systèmes sous-jacents qui régissent votre vie. Par conséquent, je présenterai surtout la façon de travailler avec les conflit internes dans l'état de rêve.

Ces vieilles méthodes chamaniques qui dérivent du yoga du rêve, offrent une manière de travailler en profondeur sur ses problèmes.

Généralement, vous résolvez les problèmes par les conflits, la transformation au moyen de méthodes duelles ou non-duelles. Naturellement ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Dans le rêve, vous devez atteindre d'abord des capacités de rêve lucide, pour pouvoir transformer le système mental de base se manifestant à ce stade.

Cependant, si vous n'avez pas encore atteint la capacité de rêver de manière lucide, je suggère que vous commenciez à travailler dans un état rêveur imaginaire. De cette façon vous recréez et ressaisissez des chimères qui traduisent bien les problèmes auxquels vous souhaitez vous attaquer. Ce travail imaginaire est utile, mais la qualité dépend de la façon dont vous pouvez décrire et concrétiser le rêve imaginaire. En particulier, pour transformer les modèles mentaux en utilisant des méthodes non-duelles, vous devez atteindre un état rêveur imaginaire profond pour lier le sujet à l'objet défavorable.

Une fois qu'un étudiant est à l'aise avec les rêves lucides, je développe avec lui des méthodes de transformation tirées de la tradition chamanique ancienne. Je ne présente pas réellement le travail avec le monde de l'esprit, mais certaines des méthodes que j'emploie sont basées sur la connaissance fondamentale de ses très anciennes pratiques. Les méthodes non-duelles plus profondes de transformation sont inspirées par des méthodes tantriques, qui vous permettent d'atteindre votre énergie essentielle de base afin de vous libérer des structures aliénantes.

La méthode non-duelle de transformation est reliée au processus de la mort et à l'état final de la mort. Ces états naturels de rêve et de mort ont une place essentielle dans la méditation tantrique, et selon le plus élevé Tantra, dans la pratique du svapna-yoga. Vous êtes alors censés, tout en rêvant, réaliser des pratiques liées à la mort. J'ai également intégré les différentes techniques pour entrer en contact et recevoir les réponses dans l'état rêveur et la méditation, qui dérivent de la tradition chamanique et bouddhiste. La tradition chamanique vous entraîne à entrer consciemment dans l'état de rêveur lucide sans passer par les méditations spécifiques suggérées par la tradition bouddhiste.

Vous ne trouverez pas le yoga du rêve présenté de cette manière dans la tradition chamanique ou dans le Tantra bouddhiste, mais tous les aspects présentés ici peuvent être reliés à ces anciennes traditions. J'ai développé cette technique particulière de yoga du rêve, pour permettre à n'importe qui, quelque soient ses croyances, de pouvoir transformer ses structures conflictuelles d'une manière radicale. J'ai accepté de donner ce savoir à ceux qui travaillent sérieusement sur eux-mêmes ou sur les autres. A cet effet, j'ai établi un programme de formation de yoga de quatre ans que j'ai appelée "unité dans la dualité".

Toutes les philosophies bouddhistes considèrent que le sujet et l'objet sont reliés dans la vision traditionnelle de Tendrel. « Unité dans la dualité » est le nom que j'ai donné à mon approche. Elle implique la perception de la relation sujet/objet, corps/esprit et énergie/matière. L'unité dans la dualité - U.D. - est ainsi ma manière particulière de présenter la philosophie, la psychologie, le développement personnel, la psychothérapie et la spiritualité Indo-Tibétaine.

Si les corrélations entre le sujet et l'objet n'existaient pas, il ne serait pas possible de se transformer, et même si nous le pouvions, cela n'affecterait pas notre expérience de réalité. Sans cette corrélation nous ne pourrions pas changer notre expérience. La compréhension de ceci et des autres corrélations est essentielle pour approcher le Bouddhisme le développement personnel ou à la psychothérapie.

Pour tout information concernant l'enseignement "Unité dans la Dualité", merci de nous contacter.

TARAB INSTITUTE FRANCE

Bât A1 – 6, rue Rochebrune

93100 MONTREUIL

Tél. : 08 71 04 76 70

E-mail : tarab.institute@free.fr

<http://www.tarab-institute.org>

Cycle d'enseignement Unité dans la Dualité

Début d'un nouveau cycle : Paris, France, décembre 2007

Retraite d'été 2007 : La mort, clé de la création

Marcevol (Pyrénées-Orientales) 18-24 août 2007