





LU JONG

Un trésor tibétain rentre à la maison

En septembre 2014, Tulku Lobsang Rinpoché a reçu une requête rare et extraordinaire du Département de la Santé de l'Administration centrale tibétaine (CTA) : apporter les précieux enseignements de Lu Jong à la communauté tibétaine en Inde ... les ramener à leurs racines..

Honoré par la demande, Rinpoché a donné une incroyable série de 23 enseignements en 8 jours. Il a enseigné dans toute l'Inde, de Delhi à Dharamsala et de Mundgod à Bylakuppe.

Ce que la plupart d'entre nous ne réalisent peut-être pas, c'est à quel point ces enseignements étaient importants. À bien des égards, ce n'était rien de moins qu'une révolution. Historiquement, dans le bouddhisme tibétain, ces enseignements Tantrayana étaient secrets. Ils n'étaient pas enseignés ouvertement, et spécialement pas aux laïcs. Cependant, Rinpoché a consacré sa vie à la recherche, à la collecte et à la préservation de ces précieux enseignements afin d'améliorer la santé et le bien-être de tous. En raison de son dévouement et de son travail extrêmement acharné, les avantages de ces pratiques se sont répandus dans le monde entier. Jusqu'à présent, cependant, ils n'avaient toujours pas été enseignés publiquement aux Tibétains.

Cette invitation sans précédent du CTA a été suscitée par une audience privée que Tulku Lobsang Rinpoché a eue avec Sa Sainteté le Dalai Lama en décembre 2013. Rinpoché a présenté à Sa Sainteté tout le travail qu'il a accompli au cours des 15 dernières années, et a expliqué les enseignements qu'il offre aux Occidentaux. (Voir en médaillon «Un public de bon augure» page 38). Satisfait de la présentation de Rinpoché, Sa Sainteté a souligné que ces pratiques devraient être enseignées ouvertement dans les écoles et les communautés tibétaines.

Ainsi, lorsque le département de la santé de l'administration centrale tibétaine a appelé, Rinpoché a gracieusement accepté leur invitation et s'est lancé dans ses enseignements les plus historiques.

Rinpoché a enseigné le Lu Jong (les mouvements des Cinq Eléments) à des milliers de jeunes étudiants et enseignants de 11 écoles tibétaines TCV différentes. Enseignant en tibétain, les étudiants ont été immédiatement attirés par la présence charismatique de Rinpoché. Leur rire a rempli l'air alors qu'ils apprenaient à expirer par une narine avec l'exercice des Neuf respirations. L'amusement se poursuit alors qu'ils tentaient de maîtriser le mouvement Drongmo Sur Dung sans perdre l'équilibre. Mais lorsque Rinpoché a démontré ses moyens habiles avec l'épée Tog Chöd et ses sauts à couper le souffle du Tsa Lung, les étudiants se sont assis dans un silence impressionnant. À ce moment-là, ils ont réalisé qu'ils assistaient à un très grand professeur. Il les a inspirés à bouger leur corps, à améliorer leur santé et, tout aussi important, à reconnaître la puissance et la préciosité de leur héritage tibétain.

"Il les a inspirés à reconnaître la puissance et la préciosité de leur héritage tibétain."



Pour compléter son auditoire, Rinpoché a donné plusieurs enseignements à des milliers de laïcs dans des centres communautaires et des temples sacrés tels que l'Institut Norbulinka et Tsuglagkhang, le temple du Dalaï Lama à Dharamsala. Le public était rempli de personnes de tous âges, des tout-petits aux grands-mères, qui écoutaient tous avec révérence et étonnement ce maître Tantrayana qui - pour la première fois dans l'histoire - partageait avec eux d'anciens secrets qui amélioreraient leur corps et leur esprit.

A Tsuglagkhang, Rinpoché a donné deux enseignements de Tsa Lung et Lu Jong. Ses démonstrations de Tog Chod ont vraiment inspiré la foule. Ici, Rinpoché a encouragé le public tibétain à retrouver sa santé et son héritage tibétain.

Preservez ces pratiques et utilisez les pour améliorer votre étude du Dharma.

Au cours de ces huit jours, Rinpoché a également instruit des centaines de moines et de nonnes dans les plus importants monastères et nonneries bouddhistes tibétains en Inde. Dans les nonneries de Shugseb, Jamyang Choeling et Dolma Ling, les nonnes ont écouté attentivement et avec un profond respect. Elles ont pris des notes détaillées et ont rapidement appris les mouvements. Rinpoché a parlé ouvertement avec elles de la façon dont, en raison de leur forte dévotion, elles ont la meilleure opportunité de préserver ces pratiques et de les utiliser pour améliorer leurs études du Dharma.

En Inde du Sud, Rinpoché a eu l'honneur d'enseigner sa pratique signature du Lu Jong à ses amis et pairs au monastère de Gaden Shartse où il avait terminé ses études monastiques en 1992. En regardant la cour remplie de moines pratiquant les mouvements des cinq éléments, Rinpoché nota l'ironie du fait que des années auparavant, beaucoup d'entre eux riaient alors qu'il réalisait ces «exercices étranges» entre les études. L'enseignement était rempli de bonne humeur et de vision pratique qui ont inspiré les moines à considérer l'importance de reproduire ces mouvements Tantrayana dans leurs pratiques quotidiennes. Rinpoché a également eu le privilège d'enseigner au monastère de Drepung Loseling. Beaucoup de moines participant à l'enseignement avaient déjà de bonnes routines d'exercices, mais ils étaient particulièrement reconnaissants d'apprendre que le bouddhisme Tantrayana avait ses propres pratiques de mouvement précieuses conçues pour les aider à optimiser leur santé physique et mentale.

Pour s'assurer que tout le monde puisse continuer à pratiquer longtemps après la fin des enseignements, Rinpoché a également distribué 10 000 vidéos et affiches de Lu Jong et Gang Gyok.

Les enseignements ont eu un tel succès que Radio Free Asia a interviewé Rinpoché pour sa chaîne d'information tibétaine. L'interview a fait connaître Tulku Lobsang Rinpoché et ses enseignements révolutionnaires dans toute la communauté tibétaine en Inde et dans tout le Tibet. Il a également reçu une rare invitation à enseigner à l'école Men-Tse Khang - le collège de médecine tibétaine. Avec un public d'étudiants et d'enseignants en médecine, Rinpoché a pu approfondir ses explications sur la façon dont le Lu Jong et le Tsa Lung travaillent pour améliorer le corps subtil et la santé globale.





Le moment le plus émouvant de la tournée est peut-être venu lorsque Rinpoché a enseigné au monastère de Gyuto à Dharamsala. Gyuto est le plus grand collège bouddhiste tibétain de Tantrayana en Inde (et au Tibet) où seuls les plus hauts Geshes du bouddhisme tibétain sont autorisés à étudier. Rinpoché a longuement parlé de l'histoire et du but des pratiques de Lu Jong et Tsa Lung dans le bouddhisme Tantrayana. Il a expliqué comment il avait modernisé ces pratiques traditionnelles afin de bénéficier à tous les êtres sensibles, mais que leur plus grande importance appartenait là - aux pratiquants du Tantrayana, où ils peuvent être restaurés et réintroduits dans le cadre des enseignements standards. Et alors que ces grands pratiquants se penchaient à l'unisson pour leur premier Nangmo Chu Tung, ces précieux trésors du mouvement Tantrayana étaient clairement rentrés chez eux.