



Noëllie
Gourmelon Duffau

LES 4 SAGESSES TIBÉTAINES

Pour renaître de chaque
étape de vie

LE D U C . S
P R A T I Q U E

La spiritualité tibétaine pour renaître de chaque étape de vie

Que recherchons-nous dans le monde ? La sagesse du bouddhisme tibétain nous donne la réponse : revenir à soi et cultiver la paix intérieure.

L'auteure nous invite ici à lire la vie comme une succession d'aventures pouvant nous conduire sur la voie de l'éveil. Qui que nous soyons, où que nous soyons, nous sommes des fleurs de lotus prêtes à éclore.

- 1 **Soyez à vous-même votre propre refuge, soyez à vous-même votre propre lumière.**
- 2 **Tout ce qui a un commencement a une fin.**
- 3 **Nous sommes ce que nous pensons. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.**
- 4 **Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.**

**Inclus : 4 séances audio
pour pratiquer les sagesse.**

Après avoir été pendant 6 ans responsable de structure dans l'éducation populaire, **Noëllie Gourmelon Duffau** est devenue naturopathe suite à l'annonce de son deuxième cancer... avant 30 ans ! Elle s'est servie des médecines ancestrales asiatiques dans la compréhension holistique de ce qu'elle vivait.

ISBN : 979-10-285-1889-9



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon :
Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Design de couverture : Antartik
Illustrations : Nicolas Trève, Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1889-9



Noëlle
Gourmelon Duffau

LES 4 SAGESSES TIBÉTAINES

Pour renâître de chaque
étape de vie

L E D U C . S
P R A T I Q U E

« Comme le lotus qui se fraie un chemin
dans l'eau boueuse pour arriver à la lumière,
l'Homme doit s'élever malgré les épreuves
et se placer au-dessus des remous du mental. »

Proverbe hindou

Sommaire

Introduction	9
Sagesse n° 1 : Soyez à vous-même votre propre refuge, soyez à vous-même votre propre lumière	21
Sagesse n° 2 : Tout ce qui a un commencement a une fin	69
Sagesse n° 3 : Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.	119
Sagesse n° 4 : Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel	157
Remerciements	197
Petit glossaire holistique	199

Introduction

Bonjour à tous, je m'appelle Noëllie Gourmelon Duffau et je suis naturopathe holistique. Spécialisée dans les médecines ancestrales orientales, j'ai été invitée à écrire ce livre au moment parfait.

Ce que je vais vous proposer ici, ce n'est pas un ouvrage académique de présentation de la sagesse bouddhiste tibétaine. Au-delà même du fait que le bouddhisme soit vaste et qu'une vie ne m'aurait probablement pas suffi à en faire le tour, j'ai choisi d'aborder ce livre dans un contexte où je suis plutôt à l'aise : ma vie de femme et thérapeute trentenaire occidentale.

Je me suis intéressée au bouddhisme tout d'abord par les images qui circulaient autour de ce dernier. Comme si le bouddhisme pouvait être un remède miracle aux maux de la vie. J'ai du coup installé bouddhas et encens dans mon intérieur tout en poursuivant ma vie à 100 à l'heure... Pas de miracle vous vous en doutez ! Et puis, un jour, j'ai voulu aller plus loin. J'ai lu le dalaï-lama ou encore Christophe André

et Matthieu Ricard. J'ai discuté avec ma belle-mère de cette philosophie, de la vie et de la mort. J'ai appris de très belles choses sur moi et le monde grâce à la pensée bouddhiste. Tout ça ne fait cependant pas de moi une experte. À l'écriture de ce livre, je me suis donc remise mille fois en question. Qu'est-ce que je vais pouvoir apporter de nouveau ? Quelles sont mon expertise et ma légitimité dans l'approche de cette culture que je respecte tant ? Et puis, je me suis dit que si on me l'avait proposé, c'est que j'en étais capable, que mes doutes devaient être dissipés et qu'il me restait une chose à faire : parler avec mon cœur de ce que je connais.

Dans ma manière d'accompagner au quotidien, j'ai choisi un axe qui est parfois discuté notamment dans le milieu de la psychologie. J'ai choisi de parler de moi à mes consultantes. Non pour juger les autres ou me faire mousser, mais parler de moi pour inviter à l'expression de notre humanité. J'ai parfois été déroutée par la hiérarchisation des relations accompagnant/accompagné dans mon parcours de vie et de santé. J'ai choisi de proposer autre chose que ce que j'avais vécu de manière inconfortable. J'ai donc opté pour l'acceptation et l'oralisation de ma vulnérabilité tout en respectant la place de chacun lors de nos rencontres. J'accepte seulement d'être une humaine parmi les autres. Aussi je crois, car j'ai conscience de mon chemin et de l'importance des rencontres qui se font dans la compassion et l'échange.

Dans ce livre, je vous parlerai donc de mon histoire afin d'étayer les 4 sagesse que j'ai volontairement choisies en résonance avec mon vécu. Parce qu'il en existe des centaines

des sagesse bouddhistes... Faire un choix a donc été à la fois intéressant et compliqué, fluide et parsemé d'embûches. J'ai mis du temps à m'autoriser l'expression de mon vécu. Des personnes très proches ne savent encore rien de ce que je vais vous livrer dans cet écrit.

Ainsi, ma proposition sera donc mêlée de mes expériences de vie personnelle et de mon parcours professionnel, avec quelques retours sur des situations de consultants et d'autres éveillés. Je vous proposerai mes pensées couchées sur le papier ainsi que des outils concrets pour travailler les sagesse que j'ai élues. Je vous parlerai de moi comme miroir de vous peut-être. Je vous livrerai des choses intimes, non pour que vous les portiez mais pour illustrer mon chemin. Je m'adresserai à vous comme à un ami avec qui j'échangerai sur ces sagesse. Je ne vous mentirai pas en vous disant que cette écriture a été simple. Des larmes ont coulé, mes mémoires ont refait surface, mais tout cela m'a permis de me rendre compte du chemin parcouru.

Je vous écris donc ce livre en partant du principe que je sais que je ne sais rien. Sans doute y aura-t-il des moments où vous ne serez pas en accord avec mon écrit et ce sera parfaitement juste. Ce livre, je l'écris d'abord comme un outil d'éveil vers moi-même et j'espère qu'il trouvera écho dans les autres moi que nous sommes tous.

Ma rencontre avec le bouddhisme tibétain

Je ne saurai plus vous dire exactement quand s'est faite ma rencontre avec le bouddhisme. Avec les valeurs de ma maman peut-être ? Ou avec ce magasin en presqu'île de Crozon dans lequel j'allais acheter de l'encens et des petites pochettes à porter en bandoulière avec les yeux de Bouddha. Je ne savais même pas ce que cela représentait. Je trouvais juste ça beau.

« Hanuman », c'était le nom de cette boutique magique... Qui aurait cru que des années plus tard, je rencontrerais cette culture à Bali et que ce Dieu Singe hindouiste trônerait en tatouage sur le bras de mon mari en symbole de mes guérisons ?

Je crois cependant que ma « véritable » rencontre avec le bouddhisme, et particulièrement le bouddhisme tibétain, s'est faite progressivement. Tout d'abord, au cours de lectures, comme je le disais ci-dessus. Je cherchais à me découvrir sans stress et sans colère ; la méditation s'est donc présentée à moi comme un outil d'apaisement et d'introspection. De ce point, j'ai vogué vers le yoga pour atterrir avec bonheur dans le qi gong.

Il y a eu, une fois, ce cours de qi gong dispensé dans un jardin. Il faisait beau et chaud. Nous étions pieds nus, en contact direct avec la terre. J'ai le souvenir de me sentir en paix et en présence. Le qi gong m'avait ouvert les yeux sur les circulations énergétiques de notre corps. Je ressentais donc ce

que j'avais lu. Et lors d'un mouvement, je me suis retrouvée à lever les yeux au ciel et me suis rendu compte que j'étais pile en dessous de drapeaux de prière. Je ne savais ni ce qu'ils représentaient, ni qu'il s'agirait d'une porte d'entrée dans un univers qui allait changer ma vie. Ce que je sais, c'est que j'ai ressenti quelque chose de particulier à les voir là, au-dessus de moi. Les couleurs, les écritures, le vent... J'avais la sensation que quelque chose s'ouvrait à moi. Le jour même je recevais mon certificat de fin de formation en naturopathie.

Quelques jours plus tard, je déciderai de me former à la première technique de massage que j'exerce toujours actuellement : le massage tibétain du visage. Nous connaissons tous plus ou moins les massages qui sont pratiqués avec des bols tibétains. Ici, ce n'est pas du tout le cas. Mon enseignante, formée par un médecin moine à Dharamsala, nous a transmis un protocole de massage proche de la médecine traditionnelle chinoise. Je touchais concrètement du doigt la dimension holistique dans laquelle je voulais inscrire ma pratique. Je découvrais la nuance entre spiritualité et religion. Je découvrais un moyen de me comprendre et d'accompagner mes consultants dans leur propre compréhension. Nous pouvions reprendre du pouvoir sur notre santé et sur nos vies en retournant dans des savoirs ancestraux.

Le bol tibétain fera ensuite son entrée dans ma pratique. Je me formerai dans la lignée tibétaine du Reiki et serai initiée au symbole du cœur.

Ma vie singulière et, aux dires de certains, atypique, m'amène progressivement à saisir les nuances de certaines sagesse tibétaines dont je vous parlerai dans ce livre. Tout cela est toujours en cheminement mais mon contact avec cette culture se fait sans parfois même que je m'en aperçoive. Le dernier clin d'œil en date (avant l'invitation à écrire ce livre) est sans équivoque la demande en mariage de mon compagnon au centre Drukpa* de Plouray, une semaine avant le début de traitement de mon deuxième cancer. Je vous raconterai tout cela avec plus de précision dans les pages à venir...

Prendre conscience de ces événements successifs m'amène aussi à observer à quel point je ne connaissais rien au bouddhisme quand il s'est progressivement installé dans ma vie et tant il me reste encore à découvrir. L'écriture de ce livre m'aura demandé un travail de recherche très intéressant et captivant. Et puis, alors que je relirai une dernière fois le manuscrit avant de le proposer en relecture à mon mari, je retrouverai le livret de présentation que nous avons acheté lors de la visite du Drukpa. Tous les symboles et les êtres éveillés dont je vous parle dans ce livre y sont présentés. Validation du destin ou mise en évidence du principe que nous avons déjà tout ce qu'il nous faut ? La vie sait être drôle... Et je mesure, aujourd'hui, à quel point la philosophie de vie associée au bouddhisme tibétain a pris une place de plus en plus importante dans ma vie jusqu'à l'écriture de ce livre.

* L'école Drukpa a été fondée dans l'ouest du Tibet par Tsangpa Gyare. C'est l'une des plus grandes écoles de bouddhisme tibétain.

La symbolique du lotus

Ce livre, je l'ai voulu comme une histoire. Comme ce que je considère aujourd'hui comme une voie d'éveil. Ainsi, en voyageant entre expériences et représentations culturelles et spirituelles du bouddhisme tibétain, je souhaite vous inviter à la conscience de vos lotus.

Symbole spirituel à travers le monde, la fleur de lotus est dans le bouddhisme tibétain une image emblématique associée au Bouddha. Liée à la compassion, elle est avant tout synonyme de connaissance et d'éveil. Un guide qui, au fil des réincarnations, accompagne jusqu'au nirvana. Elle conduit notamment à l'idée que n'importe quel humain, quelle que soit sa condition, a la possibilité d'atteindre l'illumination.

Pourquoi ai-je choisi cette image plus qu'une autre ?

Pour moi, la fleur de lotus est un fort symbole de résilience et d'éveil. Elle ne représente pas toujours la complétude mais l'aboutissement d'un moment de vie, d'un bout de chemin ou du chemin. Elle représente notre faculté à transcender les aventures de la vie.

Je vous ai donc proposé une certaine lecture des sagesses bouddhistes en lien avec la vie d'une fleur de lotus.

1. Soyez à vous-même votre propre refuge. Soyez à vous-même votre propre lumière : *La graine du lotus prend vie au milieu de la vase (Terre)*

En s'évadant des attentes des autres et de la société, en plongeant au cœur de notre cœur, nous pouvons rencontrer qui nous sommes vraiment et devenir notre propre lumière. Au fond de la boue, de nos souffrances, de nos ombres et de nos fragilités, nous pouvons retrouver notre voie. En nous tournant vers l'intérieur, nous sommes à même de faire jaillir la flamme qui ouvrira le chemin de l'éveil. Nous sommes notre propre renaissance.

2. Tout ce qui a un commencement a une fin : *Le lotus s'élève sur sa tige de conscience (Eau)*

La conscience des cycles et de la vie comme les mouvements de l'eau, voilà ce à quoi je vous invite ici. Notre tige souvent chamboulée et chahutée par les aventures de la vie, continue son chemin pour atteindre la surface. Dans notre quotidien empreint d'impermanences, je vous invite à garder en tête la notion cyclique de tout ce qui vit et, par conséquent, meurt pour renaître.

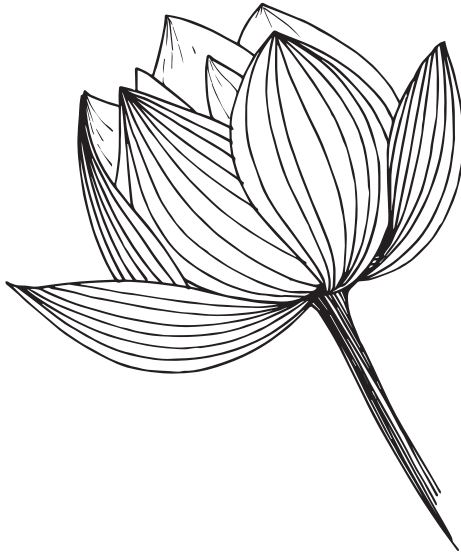
3. Nous sommes ce que nous pensons. Avec nos pensées nous bâtissons notre monde : *Le lotus sort de l'eau et s'éveille au monde de la pensée (Air)*

Le passage de l'eau à l'air, de l'émotion à l'esprit. Je vous propose cette citation car comme une fleur prête à éclore, elle m'a invitée à me rappeler ma place dans ce monde incarné.

Ma responsabilité dans la matière et le positionnement, vis-à-vis de moi-même et de toutes les formes de vivant qui m'entourent. Nos pensées sont alors vécues comme les énergies que nous véhiculons et qui favorisent, ou non, notre éclosion.

4. Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile. Il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel (Dalai-Lama) : *Le lotus ouvre ses pétales vers la vie et l'insaisissable (Éther)*

Et j'ai choisi de conclure avec cette citation du Dalai-Lama qui représente à mon sens avec justesse mon cheminement jusqu'à ce jour. Prendre de la hauteur... Telle la fleur de lotus qui s'ouvre au monde et au lâcher-prise en acceptant sa condition éphémère. Telle la graine produite au moment de l'éclosion et qui permettra de refaire jaillir la vie.



Quelques repères

Tibet et bouddhisme tibétain

L'histoire du Tibet est intrinsèquement liée à celle du bouddhisme. Plusieurs hypothèses existent concernant l'arrivée du bouddhisme au Tibet, ce qui en rend la compréhension particulièrement complexe. Néanmoins, nous pouvons garder en tête l'expansion qui y a eu lieu au cours du VII^e siècle. C'est l'époque où Songtsen Gampo, roi religieux, fonda la capitale de Lhasa et posa les premières bases du Potala, unissant ainsi symboliquement les pouvoirs spirituel et temporel. Il dessina alors au Tibet les frontières qui lui resteront intactes jusqu'au début du XX^e siècle. Le Potala deviendra quant à lui la résidence des dalai-lamas. En 1950, l'invasion du Tibet par la Chine poussa les enseignants tibétains à se réfugier en Inde à Dharamsala. D'autres enseignants partirent pour l'Europe ou les États-Unis. En France, nous avons notamment la présence du Drukpa de Plouray dont je vous parlais précédemment. Le bouddhisme tibétain ancestral serait en partie un héritage de la **religion Bön**.

Le bouddhisme tibétain contemporain se décline en 4 grandes lignées : Nyingmapa, Kagyupa, Sakyapa et Gelugpa. Ces quatre écoles partent de la même philosophie mais se distinguent par les voies d'accès possibles pour atteindre l'éveil. Certaines prônent les pratiques individuelles, d'autres la méditation assidue et constante ou encore la vie monastique.

Le dalaï-lama

Le dalaï-lama est le chef spirituel des quatre écoles et représente une grande figure d'autorité pour l'ensemble des bouddhistes tibétains. Le dalaï-lama actuel est Tenzin Gyatso, il est le quatorzième chef spirituel de la nation tibétaine. Moine bouddhiste de l'école Gelupa, il occupe cette place depuis le 17 novembre 1950.

Le dalaï-lama représente une émanation du bodhisattva* de la compassion, Tcherenzi dont je vous parlerai à travers ce livre. Il a à la fois une autorité politique et spirituelle. Il est considéré comme le protecteur et figure représentative du peuple tibétain.

Le dalaï-lama est aujourd'hui reconnu à travers le monde pour sa sagesse et emblème de l'autonomie du Tibet malgré son exil dès 1959 à Dharamsala. Il sera notamment lauréat du prix Nobel de la paix en 1989.



* Bouddha n'ayant pas encore atteint l'éveil.



Sagesse n° 1

**Soyez à vous-même
votre propre refuge,
soyez à vous-même
votre propre
lumière.**

*La graine du lotus prend vie
au milieu de la vase (Terre)*

Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être,
d'aucun objet extérieur. Il ne dépend
que de nous... **Dalaï-Lama**

Être à soi : entre moule social et feu intérieur

Lorsque nous cherchons la signification de « être à soi » nous tombons nez à nez avec une définition qui m'a fait sourire tant je l'ai trouvée à la fois juste et large. Être à soi c'est être libre. Libre de penser, de vivre, de choisir indépendamment des autres. C'est être responsable de soi, sans aucune dépendance. C'est beau, dit comme ça... Mais ce n'est pas si facile à mettre en œuvre.

De la réussite au bonheur

C'est fréquent je crois... Vous savez ces doutes, ces remises en question... Ces temps de bilan qui, suivant notre état d'esprit, nous invitent à nous morfondre ou à positiver. Ces moments pendant lesquels, parfois, nous allons chercher à l'extérieur ce que nous devrions ressentir de l'intérieur.

Ces questionnements terribles du type : « Est-ce que j'ai raté ma vie ? J'ai 30 ans je ne suis pas marié, je n'ai pas de labrador, pas de maison, pas de travail et pas d'enfants... »

Ce genre de réflexions qui nous amènent à nous autojuger vis-à-vis du modèle de réussite véhiculé par la société, par les attentes des autres et non les nôtres. Ce schéma d'antan qui nous voudrait tous sages et alignés : de bons travailleurs, de bons consommateurs, de bons reproducteurs, de bons performeurs. Et surtout... ne pas trop penser, ne pas trop remettre en question un moule de société.

Et c'est précisément ce modèle qui a tendance à se fissurer...

En 2011 déjà, Sophie Peters* écrivait un très bel article sur une étude réalisée par une école de commerce auprès de 3 000 entrepreneurs, cadres supérieurs, hommes et femmes venant de 10 pays différents. La question globale était simple : « Pour vous qu'est-ce que la réussite ? »

* Journaliste française.

Pour ces femmes et ces hommes, la réussite matérielle faisait nettement moins sens que la réussite humaine : la performance individuelle laissant place à l'attention du collectif, le succès laissant place au bien-vivre.

Aujourd'hui, je crois que nous allons encore plus loin que cela. Nous captons l'importance du bien-être personnel pour le fleurissement du collectif. Et je crois profondément que c'est ce que nous invite à faire cette sagesse : Écouter nos besoins humains et personnels au lieu de servir les attentes des autres. Sortir du moule matériel pour s'épanouir dans la pensée, les valeurs, l'humain.

◇ Pour ma part, cette prise de conscience ne s'est pas nécessairement faite dans la douceur mais elle s'est faite relativement tôt dans ma vie. Je me suis toujours sentie à part. Et ce sentiment d'être unique, je l'ai d'abord inconsciemment ressenti à travers la perte de mes premiers repères, mes parents. Ensuite, j'ai pu le toucher du doigt lors de mes études de sociologie avant de l'expérimenter pleinement lorsque j'ai décidé de quitter mon CDI pour devenir naturopathe.

J'ai osé !

J'ai osé quitter un emploi stable à temps plein pour l'inconfort et l'incertitude du statut d'indépendant. Et tout ça je l'ai entrepris au moment où j'apprenais l'existence de mon second cancer, un lymphome folliculaire. J'ai refusé d'avoir peur, j'ai sauté le pas mais je n'étais pas seule !

La dernière semaine du mois de juillet 2017, mon compagnon me demandait en mariage dans un monastère bouddhiste tibétain (coïncidence ? je ne pense pas). Sept jours plus tard, je débutais un traitement de deux ans en immunothérapie à l'hôpital de Brest. Deux jours après le début du traitement, je commençais ma formation de naturopathe. Ma guérison physique, émotionnelle et spirituelle coïncidait parfaitement sans que je mesure encore la transformation en cours.

Je venais d'autoriser l'expression de mon bien-être et de ma marginalité avec amour. Mon entourage venait de donner les plus belles marques d'amour également. Ce sentiment de plénitude était incroyable. Ma belle-mère, avec toute sa bienveillance, m'a dit : « Fonce ! Après tout, si ça ne marche pas, on plantera des carottes dans le jardin et voilà tout. » Je renouais avec le sentiment de soutien parental tout en me découvrant capable de sortir de mes peurs.

Mes proches venaient de m'encourager à être moi dans ma différence. Ce qui comptait, c'est ce qui me faisait vibrer. Ce qui faisait sens, c'est ce qui me rendait heureuse.

En 2018, nous nous sommes effectivement mariés. Notre objectif n'était pas de prouver au monde notre amour, mon mari m'avait déjà tout montré en étant une bouffée de joie dans toutes les aventures à mes côtés. Nous nous sommes mariés pour remercier et honorer la vie.