



VIE PRIVÉE C'EST MON HISTOIRE

## PHAKYAB RINPOCHÉ

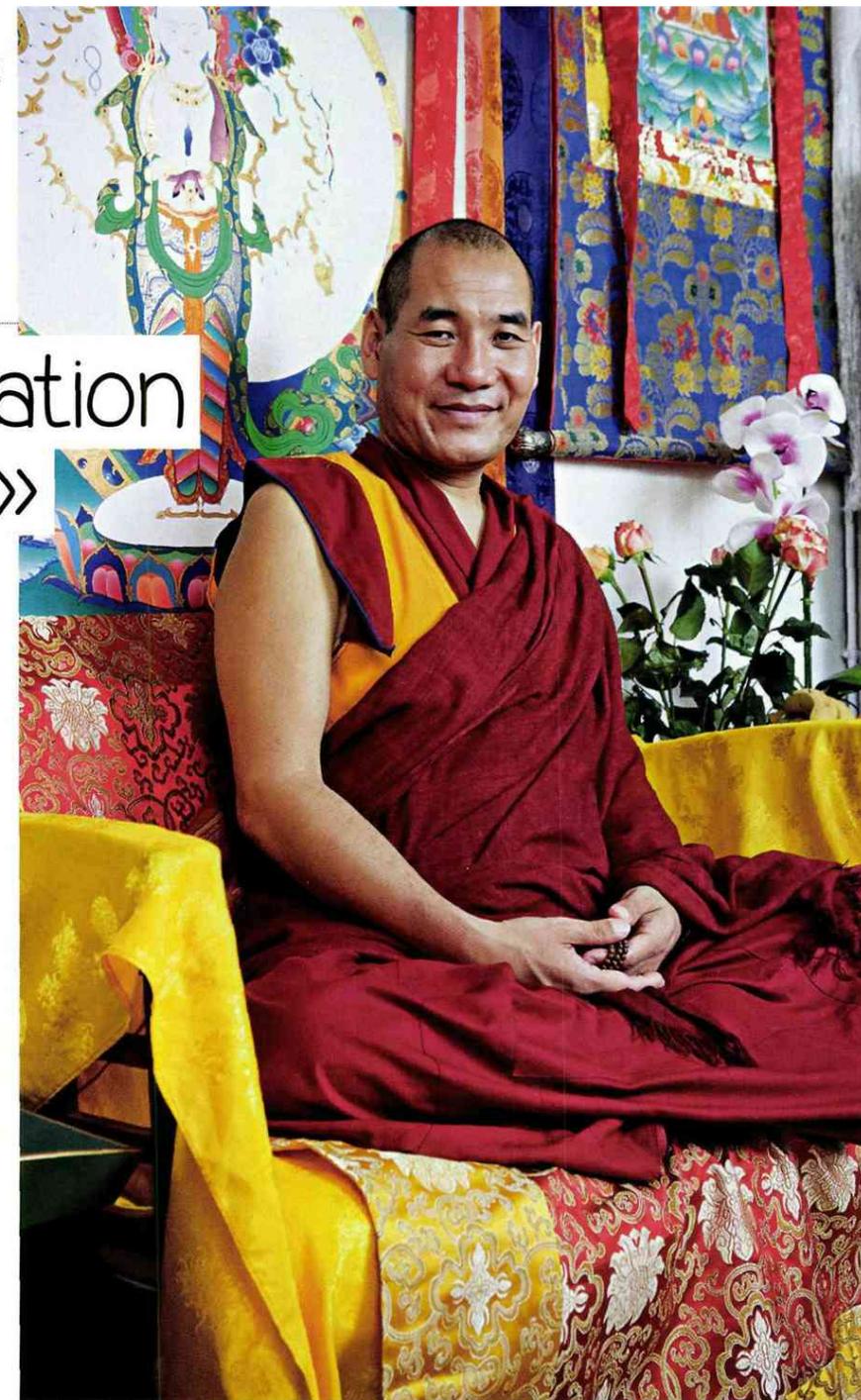
# « La méditation m'a sauvé »

Condamné par les médecins parce qu'il refuse d'être amputé, le moine tibétain Phakyab Rinpoché se réfugie dans un studio new-yorkais. Trois ans de méditation assidue lui permettront d'enrayer sa maladie.

**L**a première chose dont je me souviens, c'est d'une douleur fulgurante à ma cheville droite alors que je m'apprête à fouler le sol américain. Je la sais fragile depuis quelques années, plus exactement depuis mon emprisonnement dans des geôles chinoises. J'y ai été battu et torturé. En ce 27 avril 2003, j'ai 37 ans, je viens chercher asile aux États-Unis, parce que mon pays est occupé. Accueilli par des amis tibétains, je réside dans un petit studio de Brooklyn. Ma cheville est malodorante, les plaies saignent, ce n'est vraiment pas beau à voir et les douleurs sont difficilement supportables.

### Je souffre d'une gangrène

Je finis par me rendre à l'hôpital Bellevue de New-York où je suis admis dans le service des survivants de la torture. Quel confort, quelle technologie, quel niveau d'hygiène ! Je découvre un univers dont je ne connais ni la culture



ni la langue et qui m'impressionne.

Radio, examens, consultations... le diagnostic tombe enfin : je souffre d'une tuberculose ostéo-articulaire assortie d'une ostéopénie et d'une pleurésie. À voir l'expression de mon interprète, qui essaie tant bien que mal de m'expliquer ces termes, ce n'est pas bon. L'infection est sévère, ma cheville est gangrenée. Le risque de perdre ma jambe est grand, et les médecins me préparent à une guérison longue et

éprouvante. Ils n'excluent pas l'amputation, mais je ne suis pas inquiet, j'ai confiance en leur médecine.

Les mois passent, je suis toujours hospitalisé. Malgré l'attention constante des infirmières, l'état de ma cheville empire. Les os et les cartilages sont détruits. Ni les antibiotiques, ni les curetages quotidiens n'ont eu raison de l'infection. Je consulte trois médecins différents, dont un de renom par relation ; tous me confirment que mon pied





est mort, le sang n'y circule plus. Ils ne me laissent aucune chance : je dois rapidement être amputé sous le genou. Si j'attends, l'infection va progresser et je mourrai peut-être. Ou il faudra m'amputer sous la hanche. Quelle désillusion ! Cette médecine technologique est impuissante à guérir le mal qui me ronge de l'intérieur.

### Le Dalai-Lama m'encourage

« Couper n'est pas soigner. » Une petite voix intérieure me pousse à refuser l'amputation. Je ne veux pas de jambe artificielle, car un moine doit conserver son intégrité physique pour faire circuler le principe vital et

**“Après six, sept mois de méditation, j'observe des changements sur ma jambe (...). Trois ans plus tard, je marche normalement.”**

prononcer ses vœux. Si je meurs, cela n'a pas d'importance, je renaîtrai de nouveau, c'est dans la nature humaine. Mais je ne veux pas mourir à l'hôpital, je ne veux pas que mon corps soit placé dans un tiroir de sa morgue.

Surtout, je sens que je peux guérir tout seul. J'ai survécu à la torture, je connais la force de mon esprit, cela ne doit pas être si difficile de faire circuler de nouveau le sang dans mon pied ! Je requiers l'avis du Dalai-Lama et sa réponse m'y encourage : « Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? Tu as en toi la sagesse qui guérit », m'écrivit-il en me conseillant certains mantras. Je suis désormais sûr de ma décision. Enfin !

C'est une libération. Mais je connais – et j'accepte – l'ultimatum posé par l'équipe médicale : puisque je refuse l'amputation, je dois quitter l'hôpital. Demandeur d'asile et porteur du germe de la tuberculose, je dois toutefois continuer mon traitement antibiotique pour avoir le droit de rester dans le pays.

Je n'ai plus qu'un seul but : méditer. Dans mon refuge de Brooklyn, je me recentre sur les yogas de l'énergie interne. Peu importe les minutes, peu importe les heures, je garde mon esprit concentré sur un seul objet. Le mien est la déité de la compassion. Je me concentre sur son image, je la reconstruis mentalement, chaque jour, 14 heures par jour.

### Mon esprit est mon meilleur médicament

Très vite, je ressens que je vais mieux, mon état se stabilise. Peu à peu, les saignements cessent. Après six, sept mois de méditation, j'observe des

changements sur ma jambe : la couleur s'améliore, l'odeur disparaît. Trois ans plus tard, je marche normalement. Ce fut un long combat, mais ma santé est désormais très

bonne. J'enseigne le bouddhisme en différents endroits, différents pays. Ma vie est très heureuse, très joyeuse.

La méditation m'a sauvé. J'en témoigne aujourd'hui pour donner de l'espoir. Je crois que tout le monde, quelle que soit sa culture, peut méditer, mais il est très important de comprendre que ce n'est pas facile. Cela nécessite beaucoup d'expérience. J'ai commencé mes études pour devenir moine à l'âge de 13 ans. À 14 ans, élève dans un monastère, j'apprenais à méditer jour et nuit, sans dormir. Méditer demande de croire, de beaucoup s'entraîner et d'être patient. Sans cette connaissance, abandonner la médecine occidentale devient dangereux. ●

*Propos recueillis par Nathalie Courret*



### À lire

**La méditation m'a sauvé.** La formidable histoire de Rinpoché est écrite par Sofia Stril-Rever. Éd. Cherche midi, 16,80 €.



### L'avis d'expert

**Dr Patrick Lemoine**  
psychiatre,  
docteur en  
neurosciences

### “LE RÉSULTAT EST IMPRÉDICTIBLE”

#### Quels effets ont ces pratiques spirituelles ?

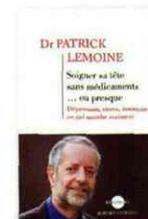
L'esprit humain est capable d'ordonner au corps de fabriquer des médicaments endogènes et l'on sait que la méditation est très favorable à ce genre de phénomène.

#### Même s'agissant d'une tuberculose ostéo-nécrosante ?

Dans ce cas, on peut supposer qu'il y a eu coopération entre le traitement antibiotique et les substances que le corps produit pour favoriser les processus de régénération tissulaire. Une étude étonnante sur la tuberculose avait été menée dans l'après-guerre. Elle avait montré que les patients sous placebo allaient aussi bien que ceux sous antibiotiques en ce qui concernait la fièvre, l'amaigrissement, la toux et les crachats. En revanche, les cavernes pulmonaires se creusaient sous placebo alors qu'elles guérissaient sous streptomycine. Le placebo avait donc un effet fonctionnel mais pas anatomique.

#### L'esprit peut-il tout guérir ?

Théoriquement, oui. Le problème de ces techniques fondées sur la force de la conviction, c'est que le résultat est imprédictible, ce qui rend les choses difficiles à évaluer.



**Soigner sa tête sans médicament... ou presque,**  
éd. Robert Laffont,  
21 €.

