

RENCONTRE AVEC

Rahul Bharti, GUÉRISSEUR INDIEN

Par Jessica Baucher

Lors de sa venue à Paris en février dernier, nous avons pu interviewer Rahul Bharti, un guérisseur indien qui vit à Katmandou, au Népal. Il nous a raconté son parcours initiatique singulier et ses pratiques de santé accessibles à tous.

À PROPOS DE L'AUTEURE

Diplômée de psychologie, d'arts plastiques et après un bref passage dans le monde de la publicité, Jessica Baucher a vécu une vie d'artiste pendant de longues années (collage, illustration, animation, photographie, poésie). Attirée par la spiritualité dès l'enfance, nourrie par les récits de Carlos Castaneda à l'adolescence, elle a vécu très jeune différentes expériences spirituelles et travaillé avec une chamane géorgienne. Elle écrit pour différents médias et réalise des interviews filmées. Ses intérêts se portent principalement sur : les EMI/NDE, le chamanisme, la médiumnité, la psychologie transgénérationnelle, la création artistique, les nouveaux modèles de société et l'écologie. Elle enseigne l'art aux enfants depuis plus de vingt ans, et écrit et interprète ses textes pour de la musique électro en collaboration avec l'artiste Fred Berthet (Troublemakers).



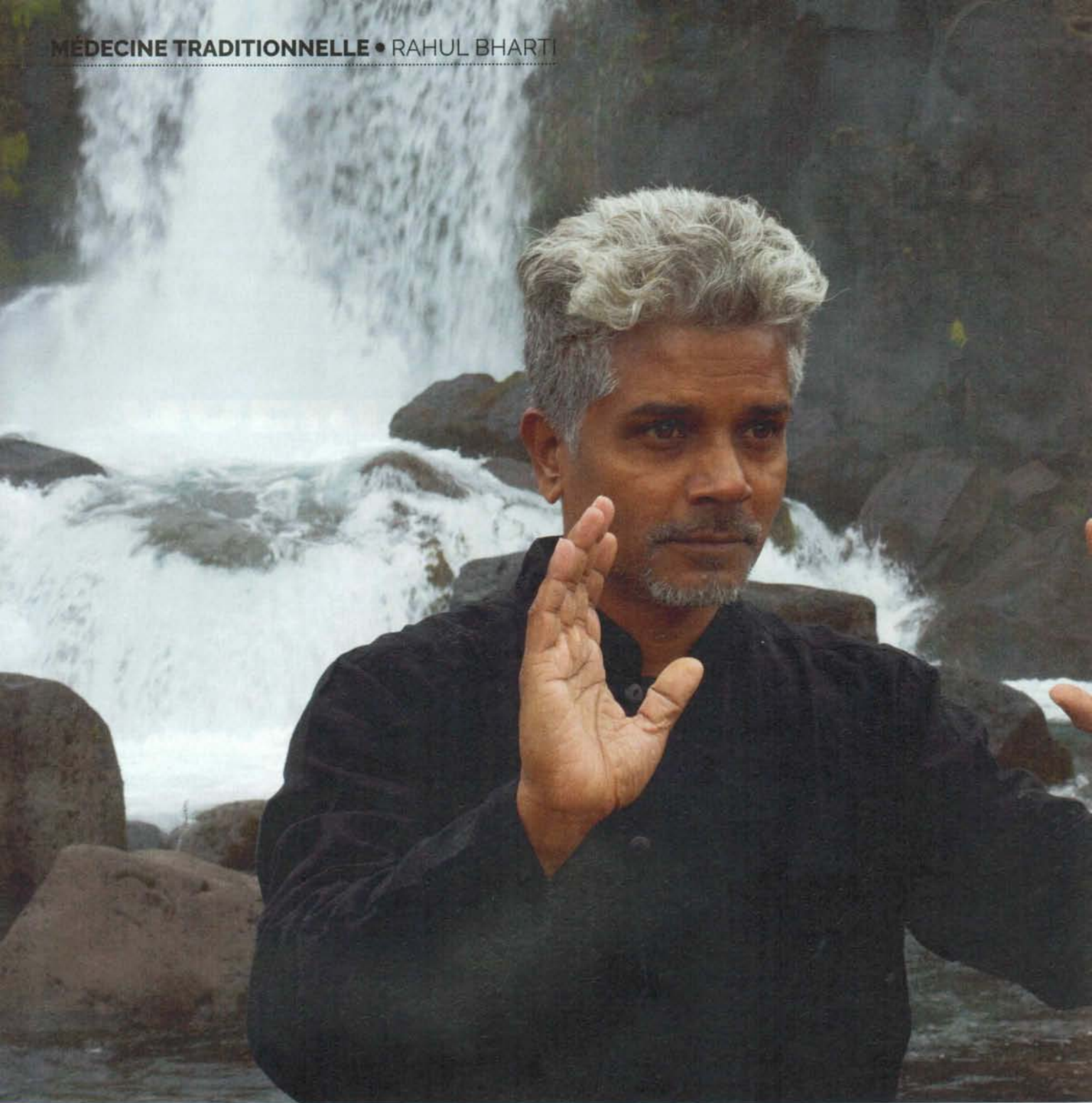
1^{re} PARTIE —

UN PARCOURS PRÉCOCE ET SINGULIER

Il existe des guérisseurs partout dans le monde et dans toutes les traditions. Rahul Bharti est l'un d'entre eux. Initié à la pratique du massage et des soins énergétiques dès sa plus tendre enfance, il a vécu avec des guérisseurs en Inde, en Thaïlande et également au sein d'une tribu non contactée de gitans au Sri Lanka. Il a pratiqué les massages anciens, les soins énergétiques et sonores aux bols, les ventouses et l'acupuncture. Il voyage aujourd'hui à travers le monde afin de transmettre ses connaissances.



© Sander Toelstra



nexus Bonjour Rahul, pouvez-vous nous raconter votre histoire ?

Rahul Bharti : C'est une longue histoire et c'est le cœur de ma vie... Je suis né en 1970 dans le sud de l'Inde, près de Goa, dans une famille portugaise de treize enfants. En 1972, nous habitions près de la mer et notre famille était très pauvre. Mes parents n'étaient pas en mesure de nous nourrir correctement, et notre maison était vétuste et seulement protégée par un toit en feuilles de cocotier. Chaque jour, j'allais voir un couple

de jeunes Suisses qui me donnaient du chocolat. Je le prenais et m'enfuyais. Un jour, mes parents ne m'ont pas retrouvé. J'étais allé voir le couple en pleine nuit, ne pouvant attendre plus longtemps mon chocolat. Ensuite, je ne les ai plus lâchés (*rires*) ! Je pense qu'il y avait une sorte d'attachement de ma part, peut-être que j'avais besoin que l'on m'accorde plus d'attention. Ce couple s'est occupé de moi et a voulu m'adopter. Comme ils étaient mineurs – ils avaient 16 et 19 ans –, les parents

du jeune homme sont venus et j'ai donc été adopté par mon grand-père. Il a été convenu que lorsqu'il aurait vingt-cinq ans, mon jeune père pourrait m'adopter et nous sommes partis (mon grand-père, mon père, ma mère et moi) en Suisse.

Mon père était quelqu'un de très étrange. Il était pratiquant bouddhiste. Il méditait neuf heures par jour, ne fumait pas, ne buvait pas et ne faisait jamais la fête. Ma mère était tout le contraire, elle aimait rire et s'amuser. J'étais bien avec eux, mais je



un coin parce qu'il savait pertinemment qu'il allait me perdre. J'étais là et j'ai vu ma mère heureuse et souriante avec l'homme dont elle était tombée amoureuse et ses deux jeunes enfants. Le juge m'a laissé choisir. J'ai regardé ma mère qui allait bien et j'ai vu mon père très seul. Je lui ai donc dit que je souhaitais rester avec lui et le juge lui a confié ma garde. Nous étions en Suisse et, bien sûr, il était difficile pour un homme blanc de se promener seul avec un enfant à la peau foncée parce que les gens avaient tous types de pensées, notamment liées à la pédophilie... Mon père a donc décidé de me ramener en Asie pour y être scolarisé. Il m'a laissé beaucoup de liberté, ce qui m'a permis de grandir en faisant mes propres expériences. De son côté, il a pu pratiquer le bouddhisme et ainsi guérir de sa souffrance. Nous sommes arrivés en Thaïlande, à Chiang Mai, en 1977, j'avais 7 ans et il m'a inscrit dans une école internationale américaine. Je n'aimais pas du tout cela, car je souhaitais apprendre à connaître les humains, les sentir, les comprendre. C'était l'objectif de ma vie, mais mon père m'a dit qu'il fallait étudier.

Comment avez-vous réussi à assouvir votre singulière soif d'apprendre ?

Un jour, une Allemande qui pratiquait des massages corporels cherchait un cobaye. Elle a demandé à mon père si elle pouvait s'entraîner sur lui, mais il était occupé et a dit : « Pourquoi ne demandes-tu pas à Rahul ? » J'y suis allé le lendemain et j'ai eu l'impression de connaître chacun de ses mouvements. Je me suis senti très proche de ce qu'elle faisait, c'était un peu comme une sensation de « déjà-vu », une sorte de souvenir. Je lui ai demandé si elle pouvait m'emmener le lendemain dans son école, l'ancien hôpital de Chiang Mai. J'y ai passé toute la journée, puis je suis rentré chez moi. J'ai dansé et chanté dans la rue pendant tout le trajet ! Mon bonheur venait de ce sentiment d'être à ma

juste place, c'est-à-dire parmi les personnes qui s'occupent des autres. Lorsque je suis arrivé, mon père m'a questionné. J'ai répondu : « *Je veux apprendre le massage.* » Il n'était pas d'accord, je n'avais que 7 ans ! Il a finalement accepté et, dès le lendemain, j'ai rejoint l'école de massage. C'était une expérience très enrichissante. Par la suite, je me suis tourné vers le massage thaïlandais ancien nommé Nuad Boran Thai¹, pratiqué dans le nord de la Thaïlande, mais qui est originaire de l'Inde. Son fondateur s'appelait Jivaka Kumar Bacha² – connu aussi sous le nom de Shivago – et vivait à l'époque de Bouddha, il y a 2 600 ans. Cette technique particulière a continué d'être pratiquée uniquement chez les moines. Pendant deux ans, j'ai appris. C'est ainsi que j'ai trouvé le chemin de mon âme à 7 ans. Je ne sais pas ce qui m'a poussé à faire cela. Puis, j'ai cherché la personne qui pourrait me guider vers le deuxième corps, le corps énergétique. J'avais 9 ans mais mon

J'ai répondu : « Je veux apprendre le massage. Il n'était pas d'accord, je n'avais que 7 ans ! Il a finalement accepté et, dès le lendemain, j'ai rejoint l'école de massage »

trouvais que l'existence de mon père était très ennuyeuse parce qu'il était jeune et aurait dû profiter davantage de la vie, mais c'était son choix. Bien sûr, ma mère s'est probablement sentie seule et elle est tombée amoureuse de quelqu'un d'autre, ce qui a été très douloureux pour mon père.

Que s'est-il passé pour vous ?

Ils se sont séparés et ma garde s'est décidée au tribunal. Je me souviens que le jour de l'audience, mon père était assis recroquevillé dans



cerveau fonctionnait à un autre niveau tout à fait différent, effrayant pour moi aussi, car je n'ai jamais joué avec d'autres enfants. Je n'ai jamais voulu être avec des personnes de mon âge, seulement avec des adultes. J'avais donc des amis de vingt ou trente ans de plus que moi et j'appréciais sincèrement nos conversations.

Avez-vous finalement trouvé un enseignant ?

Plusieurs personnes m'ont dit que la meilleure manière d'aller étudier en détail le corps énergétique était de se rendre au Sri Lanka, appelé « la larme de l'Inde ». J'ai donc dit à mon père que je voulais aller là-bas le jour même. En voyant ma détermination, il pensait vraiment que je devenais fou et il savait que s'il refusait, j'étais capable de m'enfuir seul. Sans hésiter, nous avons donc pris l'avion pour Colombo ! Il a trouvé une famille immédiatement, ce qui m'a permis de me sentir à l'aise. Il me mettait avec des enfants. Le soir, nous nous promenions sur la plage et un jour, j'ai rencontré un jeune garçon du même âge que moi. Il était à moitié nu et nous avons en quelque sorte commencé à communiquer. Nous ne parlions pas la même langue, mais nous pouvions nous comprendre. Chaque jour, j'allais le voir. J'apportais de la nourriture et nous mangions ensemble. Pendant ce temps, mon père essayait de me trouver un professeur. Un après-midi, le garçon m'a emmené jusqu'à un tipi en forme de triangle couvert de feuilles de cocotier. Quelques personnes assises attendaient devant la porte. Je suis entré et j'ai vu la mère qui préparait du thé. Le père était assis face à une personne qui portait des plumes et des pierres, il faisait quelque chose avec une plume de cette personne et lui parlait. Ils avaient un échange. Lorsque je suis rentré à la maison, j'ai dit à mon père que le père de mon ami faisait quelque chose en lien avec l'énergie et que j'aimerais qu'il aille lui parler. C'est ce qu'il a fait le lendemain, accompagné d'un traducteur.

Était-ce enfin celui que vous recherchiez ?

L'homme était effectivement guérisseur et il a accepté de m'enseigner en précisant à mon père qu'il pensait que j'étais né pour ce genre de travail. Il a ensuite expliqué que nous devrions déménager tous les sept jours. Plus tard, mon père a appris qu'il s'agissait de gitans. Les gitans gipsies, au Sri Lanka, voyagent tous les sept jours. C'est ce qu'on appelle la route de la caravane. C'est ainsi que leur tradition s'est développée. Ils sont partis de Colombo, la capitale, et sont ensuite allés dans une autre grande ville appelée Gala, à environ deux cents kilomètres. Il y avait ainsi à peu près cent tipis le long de la route, le long de la côte, et cent tipis le long de la voie ferrée. Ils étaient occupés par cent quatre-vingt-dix-neuf familles. L'homme avait dit à mon père que si je voulais étudier, je devais vivre avec eux. S'il souhaitait me retrouver à Colombo, nous nous retrouverions dans le même tipi dans deux ans ! Il était le chef, le roi des gitans. Mon père ne voulait pas me quitter, il avait très peur. Il m'a dit : « *Rahul, je ne peux pas bouger tous les sept jours et cet homme dit qu'il te faudrait deux ans pour étudier avec lui, mais je ne pense pas que tu devrais le faire. Tu devrais rester avec moi. Je te trouverai une école.* » J'ai refusé et mon père m'a laissé faire. Il est donc reparti en Inde.

Vous êtes donc parti vivre pendant deux ans avec les gitans sri-lankais ?

Oui, tout à fait. J'ai eu le droit de commencer à étudier au bout de six mois. Mon professeur m'a ensuite dit que j'apprenais très vite et que j'avais acquis presque toutes les connaissances que lui-même détenait. Il m'a rapidement proposé d'aller rencontrer son père qui pourrait m'amener à une connaissance plus approfondie. J'ai été surpris. Nous sommes partis à Trincomalee, sur la côte nord-est du Sri Lanka, dans la chaîne de montagnes. Une fois arrivés, nous avons commencé à marcher dans la forêt. Nous avons marché pendant plus de vingt-quatre heures et il me disait sans cesse que ce n'était plus très loin. Au bout du deuxième jour, j'ai vraiment paniqué et j'ai alors pensé que je ne reverrais jamais plus mon père. Le troisième jour, mon enseignant s'est déshabillé et m'a demandé de faire de même. J'ai eu très peur, mais je n'avais pas le choix. Il a pris mes vêtements, a fait un trou et les a enterrés. Il m'a pris la main et nous sommes entrés dans un village où tout le monde était complètement nu. Les villageois ont accouru et m'ont pris dans leurs bras comme s'ils me connaissaient ou comme si j'étais une partie manquante d'eux-mêmes ! Je n'oublierai jamais ce jour ! C'est ainsi qu'ils m'ont accueilli... avec du curry et toutes sortes de choses, c'était l'accueil le plus bouleversant de ma vie. Ils parlaient une langue proche du cingalais. En six mois, je l'ai apprise. Une autre chose m'a semblé étrange : chaque enfant appelait chaque homme adulte « père ». Il n'y avait pas de grand-père, d'oncle, d'ami,

LE ROYAUME GITAN

Pendant des siècles, leur origine demeura un mystère. Les *Kshattriyas* venant du nord de l'Inde sont arrivés en Grèce au IX^e siècle puis au XIII^e siècle, les *Rajputs* les ont rejoints. Ils ont ainsi formé ensemble la *Romani Cel* : le peuple tsigane dont ils tiennent leur surnom de « Romanichels », mais ils se nomment eux-mêmes « fils de Ram », le héros de l'épopée indienne du Ramayana. Dans tous les pays européens et sur de nombreux continents vivent des nomades que l'on appelle « gitans » (d'un lieu-dit en Grèce appelé « petite Égypte »), mais peu de personnes savent que leur histoire démarre en Inde.

seul le mot père. J'ai demandé pourquoi et l'on m'a répondu qu'ici les femmes sont libres, qu'elles « n'appartiennent » à personne et peuvent choisir d'aller avec qui elles veulent quand elles le veulent. Cela signifie qu'aucun homme ne sait qui est son enfant. Alors, ils s'appellent père et fils les uns les autres. J'ai aussi commencé à apprendre la télépathie là-bas. Ils pouvaient tous ressentir les pensées, ils étaient ce que l'on appelle des « hommes-médecines ». Je suis resté en formation avec eux de 1979 à 1981.

Comment s'est déroulé cet enseignement ?

Il s'agissait d'être en soi-même, de trouver son centre intérieur. Le Bouddha a transmis une méditation proche de ces enseignements, qui s'appelle Vipassana³. C'est une méthode qui consiste à chercher la réponse à l'intérieur de soi. Pour l'enfant que j'étais, c'était très difficile pour moi ! On me confiait des tâches du type : trouve un endroit qui te rend heureux et dis-moi dans deux heures ce que tu as vu, entendu, ressenti. Chaque jour, j'essayais d'écouter, de regarder attentivement, de percevoir et même de goûter différemment. Pendant trois mois, j'ai recommencé jusqu'au jour où je suis rentré en pleurant. Je n'ai rien expliqué parce qu'il m'était impossible de décrire quoi que ce soit. C'était comme d'entrer dans une autre dimension de soi-même. Dans cet état, on n'est plus dans son esprit, on n'a plus d'attente. Je pense que c'est à ce moment que je suis devenu moi-même et plus rien n'était important. Je pouvais entendre des choses et voir au-delà du visible. De nos jours, beaucoup de gens utilisent différentes substances psychédéliques pour atteindre cet état, comme la cérémonie de l'ayahuasca que nous n'utilisons jamais là-bas. J'ai vécu énormément d'apprentissages avec eux, des choses secrètes. Ce fut une véritable initiation. Mais un jour de 1981, mon professeur m'a dit : « *Rahul, tu dois rentrer ! Ton père te cherche, tu sais.* »

Qu'avez-vous ressenti ?

Cela n'a pas été simple et je savais que je ne les reverrais jamais. La façon dont ils m'ont regardé à mon départ était incroyable, ils ne m'ont jamais dit adieu. Ils faisaient la fête. J'avais l'impression que c'était le jour de mon baptême (*rites*). Je n'étais pas triste parce qu'ils ne me laissaient pas me sentir ainsi. Ils ont fait un feu au milieu d'une étoile à huit branches au sol. Tout le monde était là et dansait. Ils me jetaient en l'air, ils me jetaient à travers le feu. C'était une sorte d'initiation. Il y avait beaucoup d'hommes forts qui se jetaient sur le feu... cette cérémonie appartient au monde des gitans à travers le monde. Puis ils m'ont passé un bol avec une sorte de soupe. Ils en buvaient tous, j'ai dû boire aussi. Ils ont dansé jusqu'à ce que je parte. Après trois jours de marche, je suis arrivé au point de départ. Mon père m'attendait et j'étais complètement nu. Il m'a dit que nous devions partir et que je devais absolument m'habiller. J'ai refusé catégoriquement. Comme il était impossible de monter dans un avion ainsi, mon père m'a piégé. Il m'a dit : « *Si tu portes des vêtements, je te ramènerai un jour ici.* » Je voulais vraiment revenir et j'ai donc accepté. Mon père était très honnête, alors je l'ai cru. Je le sentais tellement soulagé de m'avoir retrouvé. Nous sommes arrivés au Kerala, dans le sud de l'Inde. Le temps s'est écoulé et je n'ai cessé de lui demander quand j'y retournerais, mais il n'a jamais répondu.

Gardez-vous un lien télépathique avec eux ?

Ils font partie de ma vie. J'ai conservé leurs préceptes. J'ai 52 ans, je peux travailler sept jours sur sept, je ne suis jamais fatigué, je ne fais pas de sieste et ma santé est fantastique. Peu importe si je communique par télépathie avec eux. Le plus important, c'est que je peux ressentir ce lien dans mon corps. Après cette expérience, mon père a pensé que j'étais enfin arrivé au bout de ma quête... mais ce n'était pas le cas.



Je suis retourné en Thaïlande pour approfondir la pratique du massage. J'ai été diplômé en 1984... à quatorze ans, on m'appelait le Dr. Rahul Bharti !

J'étais simplement prêt à passer à l'étape suivante ! Je me suis donc plongé dans la tradition du Veda⁴. C'était mieux pour mon père parce que je restais proche de lui. J'ai étudié tout ce qui concerne les plantes à onze ans. Il y a une vraie philosophie et un protocole pour les respecter : demander puis remercier. Une simple feuille a une valeur importante dans la fabrication de remèdes, mais en détacher une d'un arbre peut être douloureux pour elle parce que les plantes ont des sensations ! En demandant avec respect et en remerciant, vous augmentez la pureté de la plante et de ses feuilles. Le remède se développe donc avec plus d'amour, plus de conscience. J'ai appris tout cela pendant environ un an et demi. Ensuite, j'ai décidé d'apprendre la médecine traditionnelle indienne, l'ayurveda, en commençant par le panchakarma, qui est une technique de purification du corps en cinq étapes, puis je suis retourné en Thaïlande pour approfondir la pratique du massage. J'ai été diplômé en 1984... à 14 ans : on m'appelait le Dr Rahul Bharti ! Je suis reparti une nouvelle fois en quête d'un enseignant. J'ai pris quelques affaires et



Au bout du troisième mois, j'ai décidé que j'allais enlever la feuille. Soudain, j'ai vu une lumière au loin [quil s'est rapprochée de plus en plus, ça ressemblait aux guirlandes d'un arbre de Noël. Il s'agissait de l'énergie des êtres humains. Pendant dix jours, [mon professeur] ne m'a pas lâché et j'ai pu voir l'énergie de presque tout.

une brosse à dents, et j'étais prêt à aller « chasser » de nouveaux « maîtres » en direction de Ko Samui et de Kapangan puisque l'on m'avait parlé de quelqu'un là-bas. Je suis arrivé à Surat Thani et j'attendais pour prendre un bateau.

Et évidemment vous l'avez trouvé...

Oui (*rires*). En arrivant, j'ai vu un homme debout avec un beau sourire et tenant une canne. J'étais curieux de savoir pourquoi il souriait. Lorsque des personnes à la mine stressée croisaient son sourire, elles souriaient à leur tour. J'ai observé cela longtemps. Je suis sensible à l'énergie qui émane des êtres. J'ai pensé qu'il faisait quelque chose de singulier. Au bout d'un certain temps, il s'est tourné vers moi, il a commencé à marcher et je l'ai regardé droit dans les yeux. Il avait un regard d'une profondeur incroyable, comme

« une vieille âme ». Il avait environ 70 ans, très grand et brillant comme un diamant. J'ai cru qu'il allait venir me dire bonjour mais, arrivé à deux mètres de moi, il a tourné pour traverser ! Je me suis donc assis sur un banc et j'ai gardé mes yeux sur lui. Il est resté quinze minutes devant le passage clouté, il n'a pas traversé. À sa canne, j'ai alors compris qu'il était aveugle. Je me suis levé et j'ai attrapé sa main. Nous avons traversé la rue ensemble et, en touchant ma main, il m'a dit : « Oh, tu es un guérisseur ! » J'en ai eu la chair de poule. Je lui ai demandé la raison de son sourire. Il m'a répondu : « La vie, peu importe ce qu'elle est, quoi qu'il arrive, n'oubliez pas de garder la lumière allumée... » Cela m'a vraiment touché et je me suis souvenu du Bouddha, lorsqu'il méditait. Ce sourire est pour vous, pour la partie de votre corps qui est

en train de guérir. Vous le savez, chaque fois que vous souriez, vous vous sentez mieux. Tandis que lorsque vous êtes grincheux, vous vous sentez mal. J'ai oublié le bateau. J'ai marché avec cet homme. La nuit est tombée. Il est allé sous une tente sur la plage. Lorsqu'il y est entré, j'ai pris mon sac de couchage et je me suis endormi à côté... À 3 heures du matin, je l'ai entendu tousser. Je me suis levé et préparé avant de le rejoindre devant sa tente. Il s'appelait Khaeng, le mot signifie « celui qui dispose de toute sa force ». Je lui ai demandé : « Khaeng, peux-tu m'enseigner ? » Il ne m'a pas répondu. Pas un mot. Il a commencé à marcher jusqu'à l'endroit où il était la veille, il avait le même sourire. Je l'ai suivi et me suis assis sur le même banc. Je me suis approché, je lui ai parlé. Il n'a pas répondu. Tout cela s'est répété à l'identique pendant une semaine. Puis j'ai commencé à m'impatienter, j'avais vraiment l'impression de perdre mon temps. Je lui ai demandé une dernière fois de m'enseigner. À 14 ans, on est agité, on a besoin de bouger, de faire preuve de créativité. D'une voix très lente, il m'a dit : « Viens avec moi. » Après une semaine, recevoir un mot... j'étais si heureux (*rires*) ! Nous sommes allés sur une plage, il s'est assis sur un rocher et m'a demandé de m'asseoir sur un autre. Il m'a laissé le temps de la réflexion et m'a expliqué que pour étudier sa technique, je devais avoir les yeux bandés en permanence. Il a posé une feuille épaisse pour occulter mes yeux, m'a pris la main et m'a emmené dans la rue. C'était comme si un aveugle guidait un autre aveugle, et pour moi, enfant, c'était une blague. J'avais même honte. Pendant un mois, je n'ai rien vu et il ne m'a jamais parlé. J'ai commencé à tomber dans une sorte de dépression. Ça a duré un mois supplémentaire et j'ai fini par me dire que j'allais perdre la vue. Au bout du troisième mois, j'ai décidé que j'allais enlever la feuille. Soudain, j'ai vu une lumière au loin. J'ai paniqué. Mon professeur a attrapé ma main et a compris que je voyais quelque chose. Cette lumière s'est rapprochée de plus en plus, ça ressemblait aux guirlandes d'un arbre de Noël. Il s'agissait de

l'énergie des êtres humains. Pendant dix jours, il ne m'a pas lâché et j'ai pu voir l'énergie de presque tout. Au bout de six mois, c'était fini, et il m'a fallu environ deux semaines pour sortir de l'ombre. Quand j'ai ouvert les yeux et que tout fut clair, il m'a donné un dossier de dessins contenant tout ce que j'avais vu depuis cette première lumière jusqu'à la dernière image... il avait tout peint ! Cela signifie que quoi qu'il ait vu tout en étant aveugle, il avait capté ce que je regardais et il l'avait peint.

Qu'avez-vous appris de tout cela ?

Cette vie est comme un examen. Nous naissons seuls, nous mourons seuls, nous n'avons ni père, ni mère, ni frère, ni sœur, car personne ne viendra avec nous au moment de notre mort. Toutes ces énergies sont comme des membres de notre famille, elles sont là pour que nous apprenions, pour que nous ressentions l'amour, pour que nous comprenions ce que nous avons à faire ici. Les jeunes ont besoin d'être aidés par des personnes éveillées. Certains croient qu'il n'y a plus de vie après cela. Certains croient que la vie continue, que l'âme ne meurt jamais. Pour moi, l'important est de savoir s'il y aura quelque chose après la disparition de mon corps physique. Si c'est réel, alors je n'aurai pas perdu mon temps dans cette vie, en préparation de la suivante. Et si c'est faux, je ne perds rien pour autant, car j'acquiesce de l'expérience et je vis vraiment. Je suis toujours gagnant.

Khaeng est décédé à l'âge de 94 ans. Il n'a jamais voulu que je donne son adresse, car seules trois personnes l'avaient trouvé et je suis le seul à l'avoir vu avant sa mort. À partir de là, je n'ai jamais cessé d'apprendre. Je suis allé en Australie où j'ai cohabité avec des Aborigènes, desquels j'ai appris beaucoup de techniques. Puis je me suis rendu au Canada, en Alberta, avec les Amérindiens. Aucun de mes professeurs ne savait écrire ou lire parce qu'ils étaient tribaux, mais ils avaient la connaissance de la vie, ils avaient la connaissance de l'énergie. Que nous arrive-t-il ? D'où

vient le chagrin ? Pourquoi sommes-nous constamment négatifs ? Pourquoi n'arrivons-nous pas à apprécier la vie ? Parce qu'en toute honnêteté, lorsque nous naissons, nous n'apportons rien, n'est-ce pas ? Lorsque nous naissons, nous arrivons les mains vides. Lorsque nous partons, nous partons les mains vides, mais nous sommes riches de nos expériences. J'ai 52 ans et je suis illettré, mais j'ai beaucoup d'expérience. Pour moi, se connaître soi-même est le plus important. Aujourd'hui, à 7 ans, des enfants grandissent sous antidépresseurs. Je viens en France depuis longtemps et dans l'atelier de vingt élèves que je viens d'animer, quinze d'entre eux sont dépressifs. C'est beaucoup. Comment puis-je guider ces personnes ? Comme les aider ? La science médicale est étonnante. Elle fait de la recherche et elle n'a donc pas de solution pour aider les gens à aller mieux intérieurement. Les médecins peuvent prescrire des médicaments, mais cela cache le problème. Nous devons donc trouver un moyen de guider notre humanité vers un autre niveau. Je pense que ce qui nous manque, c'est le CONTACT. Le bercement de notre mère nous manque, son sein nous manque. Peut-être devrions-nous réunir tout le monde dans nos bras et leur donner un peu d'amour ? C'est peut-être cela le changement qui doit s'opérer dans l'humanité. Je n'en suis pas sûr, mais en ce qui me concerne, je pense que la priorité est de leur apprendre à être autonomes en leur montrant comment se redonner de l'attention et de l'amour en prenant soin d'eux grâce à une dis-



cipline de bien-être qui les remet en mouvement et développe une conscience d'eux-mêmes.

> Pour en savoir plus

– Retrouvez les prochains ateliers de Rahul Bharti en France sur [<https://elodie-dulac.fr/index.php/rahul-bharti-france/>], ainsi que le Healing Hands Center et les ateliers que Rahul propose au Népal sur [<https://ancientmassage.com/>].

– Une conférence de Rahul aura lieu le lundi 23 octobre 2023 à 19 h 30 au Forum 104 (Paris 6^e). Réservation : [<https://www.observatoire-reel.com/>].

– Dans nos chroniques livres figure également le témoignage de Michèle Decoust, *Être vivante – La chute et l'envol* (Aluna, juin 2023).

Notes

1. Terme générique qui désigne l'ensemble des pratiques thaïes plus connues sous le nom de Nuad Thai, Nuad Phen Boran Thai, massage traditionnel thaï [<https://www.sensipractice.com/>].
2. Le Dr Shivago a été le médecin personnel du roi indien Bimbisara et du Bouddha, dont il était également l'ami [<https://www.traditionalbodywork.com/>].
3. Vipassana, qui signifie voir les choses telles qu'elles sont réellement, est l'une des techniques indiennes de méditation les plus anciennes.

Elle était enseignée en Inde il y a 2 500 ans comme un remède universel aux maux universels [<https://www.dhamma.org/fr/>].

4. Mot sanskrit signifiant « connaissance » et désignant un ensemble de textes brahmaniques (allant jusqu'aux Upanishads) qui sont à la base des rites, des croyances et de l'organisation de la société hindoue. Les Veda ont été transmis oralement avant d'être transcrits en sanskrit archaïque à une époque tardive (dictionnaire Larousse).



2^e PARTIE —

DES CONSEILS DE SOINS ET DE BIEN-ÊTRE

Rahul forme à travers le monde des guérisseurs, médecins, professeurs de yoga, psychologues, etc., et des personnes de tous horizons. Il est le fondateur du Healing Hands Center à Katmandou. Son objectif, en ces temps si singuliers, est d'apprendre à chacun l'autoguérison. Nous lui avons demandé comment améliorer notre santé et notre manière de vivre.



© Sander Troelstra

nexus Concrètement, que pouvons-nous faire ?

Rahul: Tout le monde possède en lui le potentiel d'autoguérison, mais peu en sont conscients. Mon travail consiste donc à les aider.

Dans la tradition védique, une des choses majeures est le respect du temps de sommeil. De plus en plus de personnes se couchent très tard et leur santé se détériore parce que le corps a réellement besoin de repos. L'autre point est de se réveiller le plus tôt possible et de commencer la journée par de l'exercice, de la méditation et non par un petit déjeuner indigeste en écoutant les informations. Sans commencer par nettoyer nos intestins, parce que s'ils ne sont pas propres, le cerveau ne fonctionnera pas correctement. Je vais partager avec vous certaines de mes techniques. D'abord, se lever et boire un litre d'eau chaude mélangée à une demi-cuillère de curcuma et une demi-cuillère à café de sel rose de l'Himalaya, puis ne rien manger les trois heures suivantes. Les personnes diabétiques, souffrant d'hypertension artérielle ou de problèmes rénaux ne doivent pas ajouter de sel dans leur eau chaude, seulement le curcuma.

Avez-vous des conseils et des pratiques à nous transmettre ?

J'ai développé un programme de détoxification du corps pour ceux qui sont soucieux de leur bien-être, qui convient à toute personne ayant des problèmes de santé. Lorsque nous tombons malades, c'est un signe de stress. Le stress est souvent lié au foie. Pour le réduire, il faut travailler principalement à sa détoxification. Ce programme peut être pratiqué durant deux semaines, mais si vous vous sentez bien en le faisant, vous pouvez continuer aussi longtemps que vous le souhaitez. Durant cette pratique, la consommation de viande, de produits laitiers, de sucre (raffiné), de café et d'alcool n'est pas recommandée. De plus, il est conseillé de ne pas fumer et de ne pas avoir de rapports sexuels. Pour commencer, il faut se coucher tôt et se lever tôt, à 4 heures du matin. Ce moment du réveil est

celui durant lequel l'âme réintègre le corps après la nuit. Si nous nous réveillons trop brutalement, nous risquons d'endommager nos cellules. C'est pourquoi nous devons les activer lentement. Il faut commencer par rester éveillé pendant cinq minutes, puis dormir pendant dix minutes et continuer ainsi jusqu'à 4 h 55. Vous sortez de votre lit cinq minutes avant 4 heures afin de ne pas utiliser complètement l'énergie que vous avez stockée dans le chakra du *chi* pendant la nuit, mais utiliser l'énergie de la veille, encore présente jusqu'à 5 heures (qui active le rechargement).

La journée démarre donc très tôt ! Quelle est la suite du programme, en plus du litre d'eau chaude à boire au réveil ?

Tout en buvant votre litre d'eau tiède, faites l'exercice suivant qui équilibre l'énergie masculine et féminine du corps. Asseyez-vous le dos droit, les jambes croisées, fermez les yeux et portez votre attention sur le sommet de votre tête. Imaginez une ligne passant par les sept chakras, allant de votre chakra couronne au chakra de base. Les chakras sont désignés de la façon suivante : chakra de la couronne (au sommet de la tête) ; chakra du troisième œil (entre les sourcils) ; chakra de la gorge (entre les clavicules) ; chakra du cœur (au centre de la poitrine) ; chakra du plexus solaire (sous le sternum, moitié sur les côtes et moitié sur le ventre) ; chakra *chi* (à une distance d'un pouce sous le nombril) ; et le chakra Muladhara (au niveau du périnée, entre les organes génitaux et l'anus). Asseyez-vous avec les paumes face au plafond et les mains posées sur les genoux. Inspirez par le nez, expirez par la bouche et imaginez que l'air de chaque expiration passe par vos bras jusqu'à la paume de vos mains. Au bout de trois minutes, levez lentement les mains comme si elles étaient des plumes jusqu'à la hauteur de vos coudes. Si l'une de vos deux mains semble plus lourde, tournez la tête vers cette paume. Lors de la prochaine inspiration, imaginez-vous en train de respirer une partie du souffle

recueilli dans la paume. Ensuite, tournez la tête vers la paume la plus légère et expirez ce que vous avez pris de la paume la plus lourde à travers votre bras jusqu'à la paume plus légère où vous récupérez le souffle. La quantité que vous inspirez dépend du poids de la paume la plus lourde. Vous devez donc estimer la quantité afin de maintenir vos paumes à même hauteur. Après chaque transfert, ramenez les mains sur les genoux et récupérez le souffle dans les deux mains pendant une minute. Ensuite, vérifiez s'il y a encore une différence de poids ou si vos mains sont en équilibre. Répétez la procédure jusqu'à ce que la sensation dans vos mains soit équilibrée. Tournez maintenant les paumes l'une vers l'autre et rapprochez lentement vos mains. Arrêtez-vous à mi-chemin, puis écartez à nouveau vos mains. Répétez cette opération plusieurs fois, en rapprochant un peu les mains à chaque fois. Puis laissez environ un demi-centimètre entre vos mains. Portez votre attention sur la sensation entre vos mains. Vous pouvez percevoir une pression. C'est une boule d'énergie. Gardez les mains droites mais détendues, les coudes décollés du buste. Jouez avec cette petite boule d'énergie et, au bout de trente secondes, les mains jointes, faites des mouvements circulaires dans l'air. Alternez ces mouvements trois fois puis soufflez entre vos mains et laissez-les se séparer d'elles-mêmes, naturellement. Vous ressentez alors l'énergie circuler entre vos mains, en effectuant des micro-mouvements de va-et-vient... comme si une force les repoussait. Gardez les coudes libres, décollés du buste, afin que les mains et les bras puissent facilement se déplacer sur le côté. Répétez l'exercice deux fois. Après avoir équilibré et activé les énergies masculine et féminine, elles doivent être réunies afin d'être utilisées de manière égale. Lorsque vos mains se séparent, après avoir soufflé, sur une inspiration, levez les bras, vers le ciel et gardez-les tendus. Depuis le ciel, amenez vos mains sur une expiration vers le chakra couronne. Lors de l'inspiration suivante, amenez les mains (les majeurs

se touchent) devant le front. Lors de l'expiration, déplacez les mains du haut de votre visage vers le bas de votre corps, sans le toucher. Chaque fois que vous devez respirer, vous vous arrêtez et, lors de votre expiration, vous glissez vos mains le long du corps. Lorsqu'elles ont atteint le *chi*, retournez-les et poussez l'énergie vers le sol à travers le chakra Muladhara. Répétez cette pratique deux fois. Ensuite, prenez le temps de chanter le son *om*. D'abord avec la bouche ouverte, puis fermée en laissant sortir le son et terminez par un *om* silencieux. Cela chaque fois pendant cinq minutes.

C'est complexe! (Rires) Avez-vous d'autres conseils?

Oui, c'est précis et, pour cette raison, je transmets tout cela lors des stages que je donne afin que cela devienne concret et mémorisé correctement. Une autre chose importante: le matin, prenez au moins vingt minutes pour rester aux toilettes et vider correctement vos intestins. (Rires) Après ce temps, vous pouvez passer à la douche, au rasage, à la coupe des ongles, etc. À 7 h 30, il est temps de prendre votre petit déjeuner!

Pendant la journée, y a-t-il des choses à faire?

Non, mais dans la mesure du possible, vous devez rentrer chez vous à 18 heures! Une fois arrivé, prenez immédiatement une douche afin de vous débarrasser de toutes les énergies accumulées à l'extérieur et lavez-vous les cheveux ou passez au moins de l'eau dessus, car ce sont eux qui forment la plus grosse barrière aux énergies lourdes que vous pouvez rapporter de l'extérieur. Après, portez des vêtements souples en coton. Dans tous les cas, en matière naturelle, sans élastique et ample. Il est préférable de ne pas porter de sous-vêtements. Retirez tous vos bijoux et ne portez pas de métal chez vous. À 19 h 30 au plus tard, il est temps de dîner. Ce repas doit se composer uniquement de légumes cuits légèrement et plutôt à l'étouffée ou à la vapeur, sans aucun ajout d'épices, de citron, de sel ou



d'huile. Les asperges, les brocolis et les épinards sont les légumes les plus adaptés. Le poisson blanc cuit à la vapeur est également autorisé. Ensuite, prenez du temps pour vous jusqu'à 21 heures. C'est le bon moment pour faire des activités relaxantes: musique, chant, danse, lecture, peinture, etc. Passez la soirée sans contact avec l'électronique: pas d'ordinateur, ni de télévision, ni de téléphone. Essayez aussi de n'avoir vraiment que des conversations positives. Il est important de ne pas discuter de sujets lourds le soir! Remettez les disputes avec votre conjoint ou vos enfants au lendemain matin. (Sourire) À 21 heures, vous vous allongez sur votre lit pour faire un exercice qui aide à s'ancrer et ensuite vous procéderez à un nettoyage énergétique du chakra du plexus solaire.

C'est-à-dire?

Allongez-vous sur le dos sur votre lit ou sur le sol, les bras tendus au-dessus de votre tête. Scannez votre corps avec attention, des pieds jusqu'au sommet de la tête. Si nécessaire, changez de position. Il est important que vous soyez confortablement installé. Si vous ne parvenez pas à lever les mains du sol ou du lit, passez à la suite, sinon attendez de pouvoir le faire. Ensuite, faites glisser lentement les coudes vers le bas du

Lorsque nous tombons malades, c'est un signe de stress. Le stress est souvent lié au foie. Pour le réduire, il faut travailler principalement à sa détoxification.

corps jusqu'à ce que vous atteigniez au moins la hauteur des épaules. De là, soulevez les avant-bras et les mains à 90°, les paumes tournées vers le haut. Portez votre attention sur votre ressenti. Dans cette position, imaginez un tronc d'arbre lourd posé sur vos mains. Elles deviennent plus lourdes à chaque expiration. Vous ressentez maintenant progressivement le tronc d'arbre pendant trois minutes jusqu'à ce que cela devienne extrêmement pesant. Vous essayez de décoller les coudes. Faites-le avec toute votre attention. Vérifiez si vous vous sentez ancré. Dans l'affirmative, vous ne pouvez pas décoller les coudes. Êtes-vous toujours trop dans la tête? Dans ce cas, il est facile pour vous de soulever les coudes. Répétez l'exercice du tronc d'arbre pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus lever les coudes. Ancré? Vous passez à la suite. Amenez maintenant les bras au niveau des épaules, de sorte que vous soyez en croix. Les



paumes sont tournées vers le haut. Cette fois, imaginez un arc-en-ciel entre vos mains. À chaque expiration, l'arc-en-ciel pousse les mains vers le sol ou le lit. Faites également cet exercice pendant trois minutes. Ensuite, testez à nouveau si vous êtes bien ancré et continuez. Amenez d'abord la main droite vers le plexus solaire, situé sous le sternum. Si vous êtes correctement ancré, cette transition n'est pas facile, le mouvement est lent. Gardez votre attention sur votre sensation lorsque vous essayez de lever le bras. Une fois que votre main a atteint le plexus, faites un « toit » avec votre paume, la main est donc légèrement pliée. Maintenant, faites de même avec le bras gauche, et placez votre paume gauche comme un toit sur la main droite. Lorsque les deux mains sont sur le plexus solaire, imaginez que vous respirez par votre main gauche et expirez par votre main droite. Vous ne devez le faire qu'une fois. Ensuite, portez votre attention sous la paume de votre main droite et voyez si vous ressentez de la chaleur. Faites-le jusqu'à ce que ce soit très chaud, puis faites glisser vos deux mains en observant vos sensations, du plexus solaire vers le chakra du *chi*. Gardez vos mains là pendant dix secondes, puis placez-les le long du corps. Après cet exercice, il est temps

de dormir. Pour beaucoup de personnes, il est encore trop tôt... Si vous ne pouvez pas vous endormir, restez au lit, de toute façon, votre corps se repose ainsi.

Vous expliquez que les organes se rechargent la nuit... Pouvez-vous nous donner les correspondances heures-organes ?

À 21 heures², c'est d'abord le cœur qui se recharge. À 22 heures, le foie ; à 23 heures, les poumons ; à minuit, les reins ; à 1 heure, la rate ; et de 3 heures à 4 heures, le pancréas et la vessie. Je voudrais aussi préciser des choses plus générales liées à votre tenue vestimentaire. Les couleurs que l'on porte sont très importantes. Le rose, le jaune, le violet et l'orange sont des couleurs très positives, énergisantes. Le blanc est neutre d'un point de vue énergétique, ce qui signifie que lorsque vous le portez, vous ne pouvez ni donner ni recevoir de l'énergie, c'est comme un cocon énergétique et, pour en bénéficier, vous devez ne porter que du blanc même pour vos sous-vêtements ! Le noir ne doit pas être porté si vous vous sentez fatigué ou déprimé, car il absorbe toutes les énergies. Le marron et le rouge ont exactement la même énergie. Si vous avez déjà beaucoup de feu en vous, il n'est pas judicieux de porter ces couleurs.

Vous pouvez par contre les utiliser lorsque vous avez besoin d'un bon « pare-feu » dans certaines situations ! Le vert et le bleu sont les deux seules couleurs de guérison.

Des conseils concernant l'alimentation ?

Les gens se stressent énormément concernant leur alimentation à cause de la pollution grandissante des sols. Pour ma part, je pense qu'il faut manger ce que l'on pense être bon pour soi. Par exemple, si j'achète des légumes et que je n'ai aucune idée du traitement qu'ils ont reçu, je mets environ un demi-kilo de sel dans un saladier rempli d'eau et je les laisse tremper pendant deux heures. Après ce temps, tout est purifié et les éventuels poisons sont partis. Les légumes ou les fruits sont devenus bio ! Cela permet d'être plus en confiance avec ce que l'on mange et c'est primordial pour bien assimiler. Le stress peut endommager les organes et affaiblir le système immunitaire. Lorsque le système lymphatique est mis à rude épreuve, l'énergie commence à baisser. Aussi je pense qu'il est plus important de profiter de l'instant en se reconnectant, par la pensée, à l'essence même des aliments que vous mangez et passer un moment dans la joie ! Nous pouvons faire beaucoup pour nous-mêmes en nous plaçant en confiance, y compris dans des situations incertaines. La personnalité, le système immunitaire et les croyances sont autant de facteurs qui influent sur la santé. Si vous pensez qu'un aliment va vous nuire, vous n'avez pas besoin de le manger. Vous êtes déjà malade rien qu'en y pensant ! Cela signifie que beaucoup d'autres problèmes peuvent être créés par la pensée. La question qui se pose est la suivante : est-il possible de renforcer notre système immunitaire grâce à nos croyances ? Sommes-nous assez forts ou est-ce l'extérieur qui nous soutient ? Lorsque nous nous sentons mentalement forts, notre système immunitaire devient si puissant que nous sommes capables de lutter contre la maladie. La majorité des problèmes physiques peut être réso-

lue ! Je dirais donc qu'il faut faire de son mieux chaque jour pour garder un système immunitaire fort. La peur est à l'origine de nombreux problèmes de santé.

Avez-vous des indications concernant nos lieux de vie ?

Maison, bureau ?

Les énergies récupérées à l'extérieur sont constamment rapportées chez vous. Il en va de même pour votre agitation et vos éventuelles discordes de la journée. Pour protéger votre lieu de vie, munissez-vous de deux récipients en verre, en terre, en pierre, en bois, mais jamais en plastique. Remplissez-les d'eau et ajoutez des pétales de fleurs et des bougies flottantes. Il s'agit d'une forme décorative et esthétique. Placez ces récipients de part et d'autre de votre porte, à l'extérieur, c'est mieux, sinon dans votre entrée. Changez l'eau tous les matins et mettez de nouvelles fleurs afin de nettoyer ce qui a été retiré. Concernant votre chambre, si votre bâtiment est en béton, en métal ou de couleur blanche, les énergies lourdes ne peuvent pas s'évacuer naturellement. Il s'agit d'un piège à l'intérieur du domicile dont vous n'êtes pas conscients. Il est très important qu'il y ait du vert dans votre pièce. Achetez, par exemple, une ou deux plantes vertes qui neutraliseront le blanc, le ciment et le métal. Le *spathiphyllum* ou « fleur de lune » est excellent, car il produit beaucoup d'oxygène. Une photographie de forêt est aussi une bonne chose. Le cactus est également une plante à avoir chez soi, à différents endroits. Une petite fontaine à l'extérieur ou à l'intérieur est également primordiale. L'eau est l'un des principaux éléments qui calment le système nerveux. Ainsi, si quelqu'un ne va pas bien, écouter des gouttes d'eau s'écouler peut apporter de la sérénité. Les bougies sont aussi très importantes. Pour nettoyer une pièce énergétiquement, il ne faut pas ouvrir les fenêtres mais, au contraire, les laisser fermées et enfumer toute la pièce avec des feuilles de sauge, de tabac ou de la lavande fraîche que l'on fait brûler. Que se passe-t-il

lorsque vous enfumez la pièce ? Les énergies lourdes s'incrustent dans cette fumée puis, après environ cinq minutes, elles forment un nuage et s'en vont lorsque vous ouvrez la fenêtre. Tout cela fait partie des différents enseignements que j'ai reçus de mes maîtres.

Que pensez-vous de l'époque actuelle ?

Chaque humain est à lui seul une sorte de monde. Nous avons plus de bactéries et de cellules dans notre corps que la population humaine mondiale. Je pense donc que la première chose à faire est de s'occuper de soi-même. Si vous vous débrouillez bien avec vous, c'est déjà un point clarifié pour le monde. Ainsi, nous serons en mesure de développer l'idée d'un monde meilleur parce que, pour le changer, ça ne passe pas par l'extérieur mais par l'intérieur ! Si nous cessons de nous plaindre, de rechercher constamment quelque chose ou quelqu'un à blâmer, tout est possible par la suite pour le collectif. Chercher un coupable provoque une réaction négative en chaîne. Chaque fois que cela se produit, c'est comme si vous inscrivez dans le monde que rien ne changera jamais, alors que visualiser les choses de manière positive permet de transformer sa vie. C'est cela qui peut complètement modifier le monde extérieur. Nous sommes en mesure, si nous pouvons imaginer une issue heureuse, de littéralement transformer nos difficultés, mais aussi la vie actuelle. Si vous êtes négatif, vous avez des difficultés avec votre propre vie, votre travail, vos parents, vos enfants, vos partenaires, comment pouvez-vous engendrer autre chose ? Travailler sur soi est donc indispensable. Votre monde est votre père, votre mère, votre frère, votre sœur, votre femme, vos enfants, et souvent votre monde souffre déjà. Le monde actuel évolue et se développe en reflet de ce que nous lui demandons... nous exigeons toujours plus et l'humanité n'est jamais satisfaite de ce qu'elle a ! De l'autre côté, il est évident que les dirigeants de ce monde vont continuer de nous créer des tas de besoins arti-

ficiels... Internet par exemple. Quand Internet n'existait pas, cela ne nous dérangeait pas. Nous utilisons un téléphone normal et c'était incroyable. Nous avons la télévision en noir et blanc. C'était très simple. Aujourd'hui, les humains ne veulent plus faire d'efforts. Cela va donc crescendo. On nous donne donc ce qui nous affaiblit. L'humain recherche l'expérience de la *maya*, de l'illusion, comme dans la caverne telle que la voyait le philosophe Platon.

Les dirigeants de ce monde vont continuer de nous créer des tas de besoins artificiels [...] Les humains ne veulent plus faire d'efforts. Cela va donc crescendo. On nous donne donc ce qui nous affaiblit. L'humain recherche l'expérience de la *maya* de l'illusion

Pensez-vous que la publicité et les gouvernements actuels font grandir la peur ?

J'ai vu la peur dans le cœur des gens quand ils sont petits. C'est instinctif, mais depuis quelques années, je vois qu'énormément de peur vient de la télévision et des médias en général. Au début de l'humanité, la peur existait, bien sûr... L'être humain est un animal doté d'intelligence, mais qui ressent la peur, la colère, la jalousie, l'insécurité. Il n'y a rien d'anormal, mais c'est la façon dont celles-ci sont utilisées dans la vie qui pose problème. L'économie occupe une grande partie de la vie. Nous y participons, car nous devons survivre, manger, et que rien n'est gratuit. Un certain nombre de biens de consommation sont mis sur le marché, ce qui nous conduit à penser qu'ils nous sont nécessaires, voire indispensables. Mais ce n'est que du marketing ! Je doute que les personnes qui agissent ainsi pensent à notre santé ! C'est ce qu'on appelle jouer

avec l'esprit de l'homme et nous devons devenir plus conscients de ce processus grandissant. De plus en plus de personnes cherchent à devenir conscientes de cela et à élargir leur vision. Les défis actuels les aident d'une certaine manière à avancer. Personnellement, je remercie toutes les difficultés rencontrées dans ma vie, car elles m'ont permis d'accéder à ce que je recherchais. Rien ne devrait nous arrêter. J'aime quand la vie est difficile parce que j'en tire davantage d'enseignements. Je pense que si nous réussissons à voir la vie de manière positive, en toute circonstance, notre monde deviendra fantastique. La vie est un professeur. La question est de savoir si nous sommes prêts à être de bons étudiants, pas dans le sens de la docilité, bien sûr.

Un véritable miracle s'est produit durant les semaines suivantes, il avait récupéré environ 10 % de ses capacités motrices et pouvait rester debout pendant 30 minutes !

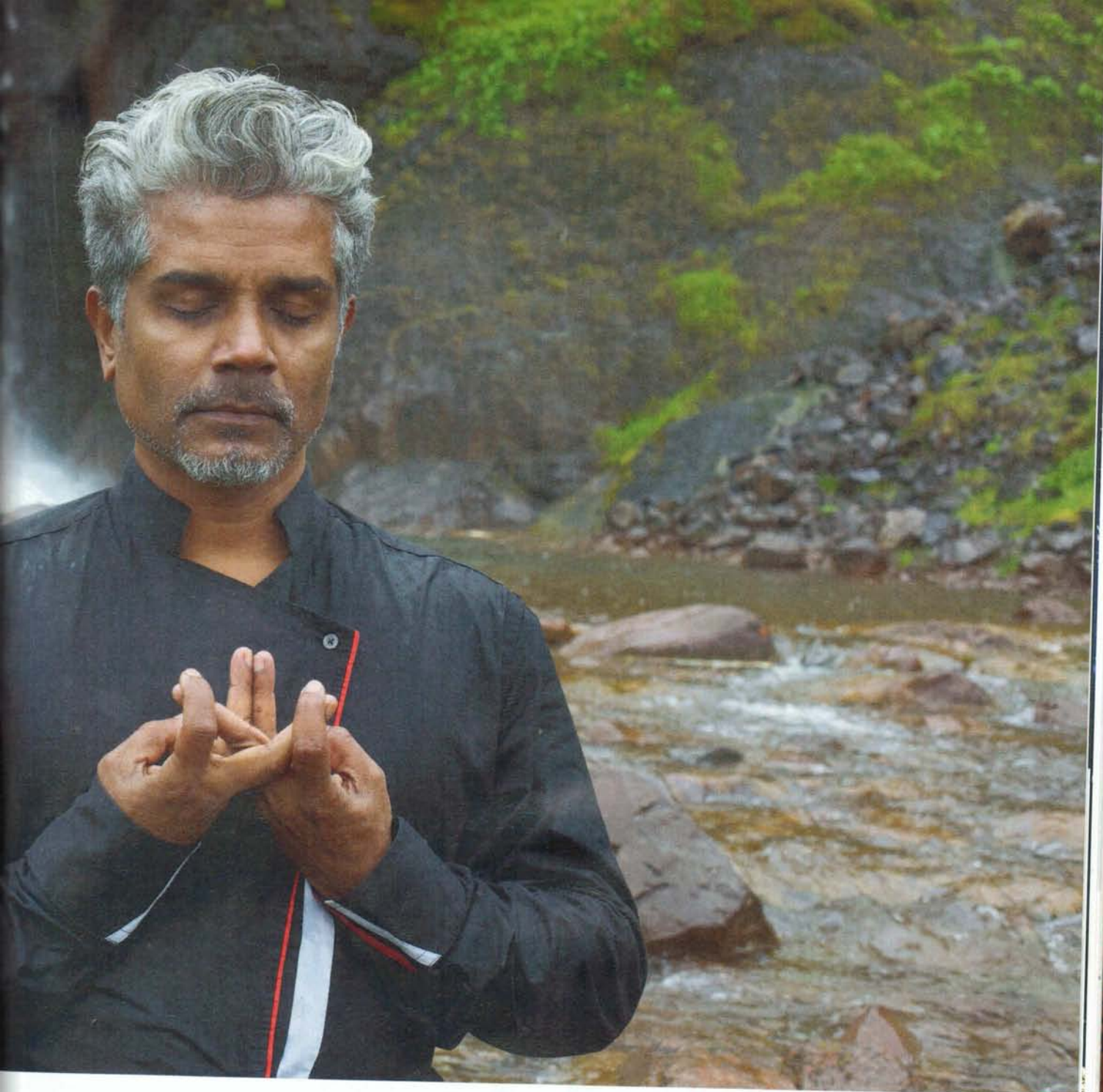
Pour terminer, pouvez-vous nous parler un peu de Brandur, le jeune homme paraplégique que vous accompagnez ?

Brandur est islandais. En 2017, lorsque je me suis rendu à Reykjavik, j'ai séjourné dans une maison dans laquelle j'ai rencontré un jeune homme en fauteuil roulant. À 25 ans, il a commencé à avoir des problèmes au niveau du tronc cérébral puis, progressivement, il n'a plus pu bouger... pas même un doigt ! Il a donc parcouru le monde en cherchant une solution médicale, mais partout on lui a répondu qu'il n'y avait plus d'espoir. De mon côté, j'ai un dicton qui dit que là où la science médicale s'arrête, c'est à mon tour de prendre le relais ! J'ai donc demandé à Brandur s'il aimerait de nouveau marcher.

Pour lui, c'était une blague parce qu'il a parcouru le monde dans cet objectif et, tout à coup, il y a un gars qui vient de l'Est et qui lui propose de l'aider à marcher à nouveau. Il ne m'a pas répondu. *Idem* en 2018 et 2019. Puis il a réfléchi et a dit oui. J'ai attendu que la volonté et l'idée que cela était possible viennent de lui, alors que tous ses espoirs avaient été brisés. Je l'ai donc invité au Népal. Nous avons commencé à travailler pendant dix jours. Il a réussi à déplacer sa jambe qu'il n'avait jamais bougée pendant treize ans. Sa petite amie s'est mise à pleurer et c'était incroyable. Au bout d'un mois, il a pu bouger son bras et nous avons pu le déplacer. Un véritable miracle s'est produit durant les semaines suivantes, il avait récupéré environ 10 % de ses capacités motrices et pouvait rester debout pendant 30 minutes ! (*Sourire*) Quel était le problème ? L'information dans son cerveau ne pouvait pas descendre dans la moelle épinière. Avant mon travail, il avait effectué une IRM en Islande, puis je lui en ai fait refaire une, trois mois plus tard, à Katmandou, et elle avait changé alors que les médecins avaient dit que c'était impossible. S'agit-il de mon travail ou de la confiance retrouvée de Brandur ? Peu importe qui travaille. L'important, c'est que le travail se fasse. Lorsque vous n'abandonnez pas, les choses changent. Brandur était heureux, j'étais donc heureux. Nous étions à fond. Puis il est retourné en Islande avec des gens formés pour continuer à l'accompagner. Au début, ils l'ont fait puis petit à petit, ils l'ont laissé tomber. Il s'est mis à redescendre, son moral a chuté et je lui ai dit de revenir. Nous avons recommencé à travailler à fond mais, au bout de quinze jours, les frontières allaient fermer ; il y avait le Covid ! Brandur est reparti pour l'Islande où il a recommencé à déprimer et se renfermer. Une fois libre, j'ai donc pris l'engagement de rester chez lui de façon permanente jusqu'à ce qu'il soit complètement rétabli. Un documentaire qui s'appelle *Atomy*³ raconte son histoire. Je pense qu'il pourra



remarcher d'ici un an au maximum. Maintenant, ses muscles sont tous reliés alors qu'ils étaient séparés. Ses fascias⁴ étaient déconnectés de l'os lui-même. Et maintenant, il a des muscles fantastiques ! J'ai aussi découvert qu'il n'utilisait ses poumons qu'à 10 % de leur capacité. Il n'utilisait que le minimum d'air pour rester en vie. Si vous n'avez pas assez d'oxygène dans les cellules de votre corps, vous ne pouvez pas marcher ni rester debout. Ses poumons s'améliorent de plus en plus puisque nous nous concentrons désormais sur sa respiration. Si sa capacité respiratoire



atteint 60 %, il pourra bouger. C'est un jeune homme de 40 ans qui a une belle âme. C'est très beau de travailler avec lui et de l'accompagner. Faire des choses avec le cœur, c'est le secret pour aider l'autre. Oui, parfois je me souviens d'une phrase dans le *Petit Prince* de Saint-Exupéry qui dit que c'est le temps que vous consacrez à vos fleurs qui les rendent uniques. Et j'y ai pensé en le rencontrant ; si vous voulez aider quelqu'un, vraiment, il faut l'aider à se libérer, à être en bonne santé et à se retrouver. Passer du temps avec l'autre permet aux miracles d'arriver. La joie du lien !

Notes

1. Ô, om ou aum (ॐ) : syllabe sanskrite constituée des lettres a, u, m. Elle représente la totalité du manifesté dans différentes religions (hindouisme, bouddhisme, jainisme, etc.).
2. Il faut convertir l'heure en temps universel coordonné (Universal Time Coordinate), pour cela il faut retirer à l'heure légale une heure en hiver et deux heures l'été.
3. [<https://www.youtube.com/watch?v=uWA6B9UdmAs>].
4. Le mot « fascia » est dérivé du latin *fascia* qui signifie bande, bandelette. Il s'agit d'une membrane de tissu conjonctif constitué principalement de collagène qui relie les éléments anatomiques entre eux. Lors de traumatismes, stress, etc., les fascias se rétractent, entraînant des douleurs, [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=therapies_fascias_th].

> Avertissement

Aucun élément rapporté dans le présent article n'est destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque, ni constituer les instructions d'un chemin spirituel. Ces informations doivent être considérées à titre informatif et abordées avec prudence. Toutes les décisions en matière de soins de santé physique ou mentale doivent être prises sous la direction d'un professionnel de la santé.