

## **Expédition Tibet septembre 2006, par Maurice Daubard**

### **Madame Graziella Zanoletti m'avait proposé de l'accompagner au Tibet.**

Graziella Zanoletti est une femme d'affaires helvétique qui s'occupe de location de voitures de luxe. Elle a fondé des associations pour la défense des droits de la femme en Afghanistan, de l'enfant en Indochine, de la sauvegarde de l'environnement en Amérique du Sud. L'idée était de séjourner dans des monastères pratiquant le toumo. L'expédition est organisée avec Carroll Dunham, une Américaine spécialisée dans la médecine ayurvédique qui vit entre Kathmandu et les Etats-Unis.

La mission a deux objectifs :

- Apporter des médicaments, offrir une formation aux soins, et ouvrir une clinique dans cette région du Kham.
- Etablir un lien entre le toumo tibétain et le toumo que je pratique

La grande aventure commence le 2 Septembre 2006. Juste après le congrès de l'Union Européenne de Yoga de Zinal en Suisse, je rejoins Graziella en train à Genève. Scylia Achèche, responsable de la communication de mon centre de yoga et toumo, nous retrouve et nous prenons l'avion à Zurich pour Xining en Chine. Là nous attendent des 4x4 avec chauffeurs. Le groupe comprend, en plus de Graziella Zanoletti, Carroll Dunham, Scylia Achèche et moi-même, Marcia Schmidt américaine pratiquant la médecine tibétaine, Ani Tenzin Chozon canadienne, traductrice et nonne vivant en Inde, notre guide traducteur Aximino lama tibétain, Jennifer Schwerin réalisatrice britannique, Frances Howland, une infirmière américaine vivant au Népal, le docteur Kelsang médecin tibétain, traducteur et guide de l'expédition, 4 chauffeurs, un autre guide, 2 nonnes.

Après quelques visites de monastères, nous mettons le cap vers le nord-est pour atteindre Dechen-Ling et Gebchak, deux monastères isolés à près de 5.000 m d'altitude et difficiles d'accès. Très peu d'occidentaux, depuis la venue d'Alexandra David-Neel, sont passés par ces lieux d'une beauté sauvage. Pour y accéder, il faut emprunter des pistes défoncées en bord de précipice. Cette région très ancienne est annexée depuis longtemps par les Chinois même si la plupart des habitants sont tibétains. Ce n'est que plus tard que nous franchirons la frontière du Tibet annexé depuis les années cinquante.

Les monastères sont dispersés et accrochés aux pleines parois rocheuses à pic et donnent l'impression de s'écrouler à chaque instant. Ce sont des lieux vertigineux. Plusieurs centaines de religieuses, pratiquant le toumo, vivent dans des conditions de pauvreté extrême dans ces monastères. Malgré cela, elles ont su garder une joie de vivre et un dévouement rempli de compassion exemplaires. Elles dorment dans des petites caisses en bois de 1 m 30 où il est impossible de s'allonger. Le matin, avant le lever du jour, elles montent sur le toit de leur cellule pour pratiquer le toumo. Ces techniques sont absolument secrètes et nous ne sommes pas autorisés à y participer.

Ensuite plus de piste ! Nous laissons nos véhicules. Pour continuer : la marche ou les chevaux. Nous choisissons ces derniers pour nous et nos bagages. Le périple, en bordure de précipice dans une montagne rude, est impressionnant. Même si les

petits chevaux tibétains ont le pied montagnard nous devons à chaque instant maîtriser le vertige.

Je suis honoré d'appartenir à cette expédition. Mon rôle est de faire le lien entre mes pratiques du toumo occidental et le toumo tibétain. Il existe une différence énorme entre le toumo tibétain, discipline secrète et d'ordre spirituel, et le toumo occidental qui reste, pour le moment, une recherche d'harmonie et d'hygiène de vie. L'accueil que j'espérais trouver ici est loin d'être défavorable, bien au contraire. J'ai eu de grands moments d'entretiens et d'amitié avec le docteur Kelsang sur tous ces sujets. Il s'est intéressé au travail que je mène en Europe. Je lui ai d'ailleurs proposé de faire partie de notre équipe de recherche. Il n'imaginait pas qu'il puisse exister en Europe une recherche sur les rapports du froid et de la santé.

Dans six monastères que nous avons visités, j'ai eu le privilège d'être reçu par cinq Rinpochés ainsi que par la doyenne d'un des monastères. Au cours de cérémonies très émouvantes et après la remise d'écharpes sacrées, ils m'ont tous dit la même chose : qu'il était écrit que nous devions nous rencontrer, non pas du fait du hasard, mais bien parce qu'il existe un lien très fort entre eux et moi-même, reliés par des vies antérieures. Ils continueraient à m'inspirer et à prier pour moi. Ainsi, me confirment-ils mon influence et toute ma responsabilité dans mon travail en Europe. Tout a été noté, filmé, et photographié.

Notre mission terminée nous avons pris le chemin du retour et nous avons rejoint Lhasa la capitale du Tibet, après 4 jours de voiture, sur les mêmes pistes infernales. Lhasa n'est rien de ce qu'elle a pu être, et elle maintenant « relookée à la manière chinoise ». Malgré la pression incessante, les Tibétains continuent calmement à y réciter les mantras et à faire tourner leurs moulins à prières.

Après trois jours passés à Lhasa, nous avons pris congé du Docteur Kelsang et du reste de l'équipe, pour nous rendre, Graziella, Scylia, Carroll, et moi-même, à Kathmandu au Népal. Là, nous avons visité deux monastères où nous avons rencontré deux Rinpochés dans le cadre d'entretiens personnels et émouvants. Au dernier soir de notre dernier jour, avant de reprendre l'avion pour la France, j'écoute de notre hôtel, au loin, les bruits de Kathmandu, la nuit ayant pris le relais du jour dans un même tourbillon de rues encombrées, de concerts de klaxons et de désordres de la circulation. Un chien, tout près, hurle sa douleur, peut-être d'avoir été cogné par une voiture... Demain je serai soulagé, heureux de rentrer chez moi, de quitter toute cette pauvreté, tant de difficultés pour survivre... et de retrouver la France, notre si beau pays, où nous ne sommes pas si heureux dans nos confortables privilèges... Alors qu'eux, là-bas, sont heureux dans la pauvreté...