



Un souffle d'espoir au cœur des montagnes tibétaines

A glimmer of hope in the Tibetan mountains

Texte: Graziella Zanoletti

Text: Graziella Zanoletti

Friends of Humanity, une organisation créée par la fondatrice d'Elite, a soutenu un programme d'aide médicale dans la région de Kham, au Tibet. Objectif: apporter assistance et formation aux nonnes bouddhistes et aux nomades.

Friends of Humanity, a non-profit started by Elite's founder, has supported a medical aid programme in the Kham region of Tibet. The goal is to bring help and training to Buddhist nuns and to the local nomad population.

L'ancienne province tibétaine du Kham, aujourd'hui éclatée entre plusieurs provinces chinoises, se situe à l'Est de la «province autonome» du Tibet. C'est une région de hauts plateaux et de montagnes vertigineuses. La majorité de la population y vit dans des conditions très précaires et dans un état de santé détérioré dû à la carence d'hygiène, de médicaments et de soins de base.

The ancient Tibetan province of Kham is today spread out over numerous Chinese provinces located in the eastern part of the "autonomous provinces" of Tibet. It's a place of high plateaus and soaring mountains. Locals live in very precarious conditions that are deteriorating due to a lack of hygiene, drugs and basic health services.

...

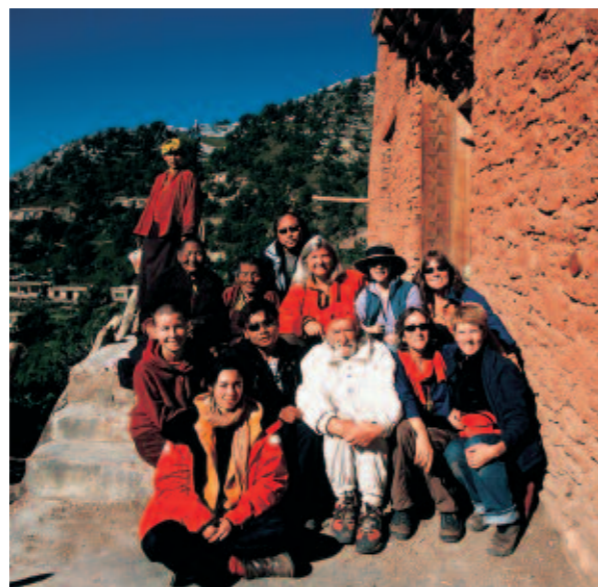
...

La doyenne du monastère Dechen Ling

Par le passé, l'assistance sanitaire était assurée par les nonnes qui vivent dans les presque 2000 monastères de la région. Toutefois, l'occupation chinoise du Tibet (1950, suivie par l'exil du Dalai Lama en Inde en 1959 et la destruction de très nombreux monastères pendant la révolution culturelle des années 1960) et l'exploitation qui s'en est suivie (déforestation, etc) a radicalement transformé la société et l'économie tibétaines. Autrefois, les nonnes se consacraient à la vie spirituelle grâce au soutien de leurs familles paysannes qui leur donnaient une partie des récoltes. Aujourd'hui, elles aussi vivent dans des conditions d'extrême pauvreté et ne sont plus en mesure d'assumer ces tâches.

In the past, sanitation was assured by the nuns who still live in nearly 2000 monasteries dotting the region. But Chinese occupation (in 1950, followed by the Dalai Lama's exile to India in 1959 and the destruction of a great many temples during the cultural revolution in the 60s) and the intense exploitation that followed (deforestation etc.) has radically transformed Tibet's society and its economy. The nuns used to dedicate their lives to spirituality thanks to support from their farming families, who gave them part of their harvests. Today, they too live in dire poverty, and they can no longer carry out their tasks.

Following a suggestion by Carroll Dunham, an American anthropologist adept in Tibetan medicine who lives in Kathmandu, Nepal, I went to the region – more specifically to the ancient Nangchen Kingdom – in September 2006 with around 10 people (including Maurice Daubard, the only European master of the Tibetan toumo yoga; Marcia Schmidt, editor and Buddhist; the specialized nurse Frances Howland, who also knows the region and the situation on the ground very well; the documentary film-maker Jen Schwerin; two translators and



Suivant une suggestion de Carroll Dunham, une écrivaine et anthropologue américaine par ailleurs praticienne de médecine tibétaine qui vit à Katmandu (Népal), et accompagnée d'une dizaine d'autres personnes – dont Maurice Daubard, le seul maître Européen de yoga toumo; son assistante Scyllia Achèche (pour ce texte, je me suis basée en partie sur ses notes: merci!); l'éditrice et pratiquante bouddhiste Marcia Schmidt; l'infirmière spécialisée Frances Howland, avec une grande expérience de la région et du terrain; la documentariste Jen Schwerin; et deux nonnes traductrices – je me suis rendue dans la région, et plus spécifiquement dans l'ancien royaume de Nangchen, en septembre 2006 pour mettre en place un programme d'aide médicale de base destiné à la population nomade et à la formation des nonnes pour l'assistance locale future.

nuns and the researcher Scyllia Achèche, who greatly contributed to this text with her notes – thanks!) to set up a basic medical aid programme to help the local nomad population and to train nuns to provide future local assistance.

We had two main goals: the first was medical: to help capable nuns from numerous monasteries in the region of Kham bring better sanitation to villages and to help them train villagers. The second was scientific: we wanted to make a link between the western toumo (the internal heat yoga, for which Maurice Daubard is the western ambassador, and which I have been doing for a number of years), a method for achieving good health and harmony and the spiritual and secret practice of Tibetan toumo.

The roads to these monasteries took our 4x4 jeeps through wild terrain. We drove along cliffs, through rivers, and once

Pour atteindre les monastères, nous avons voyagé en jeeps tout-terrain, en parcourant des pistes parfois surplombant des précipices, en traversant des rivières, et une fois, quand il n'y avait plus de route, en finissant même le trajet à cheval, pour rejoindre le monastère de Dechen Ling, une série de petites maisonnettes accrochées au flanc de la montagne, au sommet de laquelle flottent des centaines de drapeaux de prière. Environ 220 religieuses y vivent, à 4000 mètres d'altitude, dont 40 pour des retraitées à vie. Elles se consacrant à la pratique de la méditation et du dharma. Pour se couper totalement du confort matériel et se concentrer sur l'esprit, ces femmes dorment peu, seulement quelques heures par nuit, assises dans des caisses en bois trop petites pour s'y allonger. Le matin, avant le lever du jour, elles grimpent sur le toit de leur cellule pour y pratiquer le toumo. Aucun d'entre-nous, même pas Daubard, n'a été autorisé à observer cette pratique, mais nous avons pu en discuter avec plusieurs Rimpochés (les Rimpochés – mot qui signifie «précieux» – sont les maîtres des monastères).



Environ 300 autres nonnes vivent à Gebchak, le monastère historique du toumo, où elles le pratiquent en entrant dans le fleuve pour mouiller leur tunique (on est à plus de 4000 mètres, l'eau est très froide) et s'exercent ensuite à la sécher par la chaleur du corps. Cette pratique, décrite dans les livres d'Alexandra David-Neel, vise à purifier le corps et le mental et, en permettant aux nonnes d'accéder à une conscience supérieure, de prier pour le bien des autres.

Dans plusieurs villages et monastères, les médecins et infirmiers de notre équipe ont établi des petites cliniques où les patients ont défilé sans interruption – nonnes, villageois, enfants. Près de 500 ont été examinés, présentant des pathologies diverses, avec le plus souvent des problèmes gastriques, articulaires et de pression sanguine. Ils ont reçu des soins (tibétains et occidentaux), et nous avons aussi distribué des médicaments et du matériel. Mais nous avons essayé également de les sensibiliser aux règles de base d'hygiène et de prévention des maladies et des accidents, notamment par la formation de plusieurs personnes, devenus nos «agents» sur place.

En contact avec eux, et sur la base des informations recueillies et de l'expérience acquise pendant ce voyage, nous travaillons maintenant à la mise en place des infrastructures pour le soutien sanitaire des nonnes de la région de Nangchen. Les villageois et les nomades vivant autour des monastères sont souvent les plus exposés: même suite à des complications minimes, il n'est pas rare par exemple qu'une maternité se termine par une fausse couche ou mette en péril la vie de la mère. Nous envisageons notamment de créer des petites cliniques dans cinq monastères et d'assurer une formation à plusieurs nonnes pour améliorer, à travers elles, les conditions sanitaires des populations locales. |

had to jump on horses when the road to the Dechen Ling monastery disappeared. We got to the cluster of little houses along trails that wound up a steep mountain draped in hundreds of prayer flags at its peak. Around 220 nuns live there, 4000 meters above sea level. Forty of them have been here for life. They dedicate themselves to meditation and following the dharma. To cut themselves off from material comforts and to concentrate on spirituality, these women sleep only a few hours a night, sitting in

wooden crates too small to allow them to stretch out. In the morning, before the break of day, the nuns climb atop their meditation cells to do the toumo. Not one of us, not even Daubard, was allowed to watch, but we were able to discuss it with a few Rimpoches (meaning precious ones, the masters of the monasteries).

Around 300 other nuns live in Gebchak, the historical toumo monastery, where they do toumo by entering a freezing cold river at 4000 meters, and drying their tunics with body heat. This method, described in Alexandra David-Neel's books aims to purify the mind and body by allowing the nuns to reach a superior level of consciousness, in which they pray for the good of others.

Our doctors and nurses have set up little clinics in several villages, where patients keep streaming in endlessly. Nuns, villagers, children, nearly 500 have already been examined, revealing different ailments, with stomach, joint and blood pressure problems being among the most common. They have received both local and western treatment, and we have also distributed medicine and equipment. We have also tried to raise awareness on basic hygiene and accident and sickness prevention, notably by training a number of people, who have become our local "agents".

With their help, and with the information we have gathered through this experience, we are now working on setting up a way to provide sanitation support for the nuns in the Nangchen region. The villagers and nomads living around the monasteries are often the most vulnerable. Even following minimal complications, it is frequent, for example, for women to have miscarriages or risk dying during childbirth. We intend to set up small clinics in five of the monasteries and train nuns who will be able to help improve sanitary conditions for the local population. |