La médecine tibétaine en quelques mots

Dr. Dorjee Rabten Neshar

Le docteur Dorjee Rapten Neshar est le médecin-chef de l'antenne de Bangalore du Tibetan Medical & Astro-institute. Dr. Rabten voyage régulièrement en Europe et aux Etats-Unis.

L'histoire de la médecine tibétaine remonte à la période pré-bouddhiste. Née avec l'ancienne religion Bön (vers 3000 av JC), elle se développe localement jusqu,à l'émergence du bouddhisme au 7e siècle. Néanmoins, l'essence de la médecine tibétaine aurait été enseignée par le Bouddha lui-même dans sa manifestation de Bouddha de la Médecine, le Suprême Guérisseur.

La médecine tibétaine a pris son essor aux 7e et 8e siècles, lorsque les rois commencèrent à parrainer les premières lignées de médecins. A cette époque, de nombreux médecins, parmi les plus connus des pays voisins, principalement de l'Inde, furent invités au Tibet pour partager leurs connaissances avec leurs confrères tibétains. La contribution de la médecine indienne ayurvédique, fut ainsi déterminante. Les *Quatre Tantras* (de la médecine ayurvédique), sont encore aujourd'hui la source la plus authentique de la médecine tibétaine, ce qui démontre amplement l'apport des traités classiques ayurvédiques tels que les *Charaka*, *Sushruta*, ou *Astanga Hridaya Samhitas.*

Les sources les plus durables de la médecine tibétaines se trouvent donc encore dans ces Quatre Tantras. Les Tibétains, comme les Indiens, ont lutté contre la maladie en utilisant les ressources naturelles abondantes de la faune et de la flore. On attribue ces quatre grands au père de la médecine tibétaine, *Yuthog Tonten Gonpo*. C'est un système unique où science médicale et spiritualité sont harmonieusement combinées pour offrir à tous les moyens d'accès à une santé intégrale. C'est aussi une science qui cherche à prévenir la maladie par une approche holistique,

dans laquelle le patient est considéré comme un être humain dont il faut prendre soin plutôt que comme un organe déréglé. Elle cherche à restaurer et maintenir l'équilibre dynamique entre l'esprit et le corps, principalement au moyen d'une diète et d'un style de vie adaptés et par l'utilisation d'herbes ainsi que d'autres thérapies complémentaires. L'un des traits marquants de la médecine tibétaine est son souci de maintenir l'équilibre dynamique qui existe entre le microcosme du corps et le macrocosme de son environnement. Elle encourage aussi une relation saine entre esprit et mental, de même qu'entre docteur et patient : ce sont les facteur-clés d'une bonne santé. Transmise à travers les siècles comme un secret précieusement gardé, elle s'est maintenue jusqu'à nos jours et reste vivante.

Le concept fondamental

Le système médical tibétain s'organise autour de la théorie des cinq éléments et des trois humeurs, dont l'équilibre ou le déséquilibre se traduit par la maladie ou bien la santé. Tous les phénomènes, qu'ils soient microcosmiques ou macrocosmiques, que ce soit la maladie ou les remèdes, sont constitués par les cinq éléments : terre, eau, feu, air, espace. Les régimes, les styles de vie, les saisons et les états psychologiques sont considérés comme les quatre causes des déséquilibres qui affectent un corps qui est par nature sain.
De même, basée sur la vision holistique du bouddhisme sur la relation entre corps et esprit, la médecine tibétaine identifie *Marigpa*, l'ignorance, comme la racine et la cause fondamentale de toutes les souffrances. L'ignorance est, en termes simples, le fait de ne pas réaliser la non-existence du moi. C'est cela qui afflige les êtres vivants des trois poisons mentaux innés qui, à leur tour, donnent naissance aux trois énergies humorales.

Aspects pharmacologiques.

Selon la médecine tibétaine, il n'y a pas de substance sur la terre qui ne

possède de vertu médicinale. Mais on doit pouvoir reconnaître sa saveur, ses effets, ainsi que la manière de les récolter et de les traiter afin qu,elles atteignent leur valeur thérapeutique maximale. Les substances utilisées sont principalement des plantes, quelques pierres précieuses ou semi-précieuses, des sels minéraux ainsi que des extraits animaux. Les médicaments sont amalgamés et préparés en fonction de leur saveur et de leurs effets propres, en vue d,assurer au patient une santé intégrale de qualité, sans effets secondaires indésirables.

Le diagnostic

Le diagnostic est effectué principalement en interrogeant le patient, à l'aide d'un examen visuel et par la palpation. Le pouls et l'analyse d'urine forment la partie la plus importante et la plus typique du diagnostic. L'examen du pouls ne consiste pas simplement à sentir le pouls du patient. Il implique des études théoriques poussées, suivies d'années de pratique, avant d'être capable de lire correctement le message du pouls en fonction de plusieurs facteurs étiologiques et pathologiques. Cette technique à la fois très sûre et très simple, requiert une grande expertise de la part du médecin. Pour lui, ses doigts sont les instruments les plus fiables et les plus sophistiqués de son diagnostic. De même l'analyse d'urine : aussi simpliste qu'elle puisse paraître, requiert des années de formation et de pratique, avant que l'on devienne capable d'identifier les différents éléments pathologiques et étiologiques dans le filtre argenté de l'urine.

Médecine tibétaine et astrologie

L'une des caractéristiques du système médical tibétain est son lien étroit avec l'astrologie et l'astronomie, qui toutes deux sont dérivées d'un des enseignements bouddhistes les plus importants: le Tantra du Kalachakra. Les changements d'équilibre de notre système corporel en fonction des changements saisonniers de notre environnement s'expliquent dans le système tibétain par le recours aux calculs astrologiques. Les sept

diagnostics du pouls qui sont basés sur les relations mère-fils et ami-ennemi, sont aussi réalisés à travers l'interaction des cinq éléments astrologiques, les cinq organes viscéraux et les six organes creux de notre corps. De plus, les médecins tibétains consultent une grande quantité de références astrologiques pour les thérapies complémentaires et, parfois, pour confirmer la nature de la maladie et son pronostic. Il en va de même durant la préparation des médicaments, ainsi qu'avant la pratique de certaines chirurgies mineures.

Le traitement

Le système médical tibétain considère la manière dont on appréhende le traitement comme très importante pour restaurer la santé du patient : Le corps est un instrument précieux, dont il faut prendre soin. Le traitement comprend généralement quatre étapes principales:
Les deux premières sont la mise au point d'un régime et son suivi médical. Si cela ne suffit pas, alors des médicaments sont prescrits avec différents degrés d'intensité. La dernière étape associe des thérapies complémentaires telles la moxa-combustion, la purge et le lavement, les fomentations froides ou chaudes, les bains, les massages, l'application de ventouses, etc. Une pratique spirituelle élémentaire, ainsi que la méditation, forment aussi une partie importante du protocole médical tibétain.

L'Institut Tibétain d'Astrologie et de Médecine

L'Institut Tibétain d'Astrologie et de Médecine, dont le siège est à Dharamsala, dans l'état d'Himachal Pradesh, a été fondé par Sa Sainteté le dalaï-lama. Il possède plus de quarante succursales en Inde et au Népal. L'Institut est associé aussi avec plusieurs sociétés pour la promotion de la médecine tibétaine dans plusieurs pays d'Europe ainsi qu'aux Etats-Unis.
Bien que la médecine tibétaine traite la plupart des maladies habituelles, elle est particulièrement efficace dans les maladies plus graves telles

l'asthme, l'arthrite rhumatismale, le diabète, les problèmes cardio-vasculaires l'hypertension, les problèmes gastro-intestinaux, les maladies nerveuses, le problèmes affectant la peau, la thyroïde et les problèmes psychosomatiques. Les médicaments tibétains se sont révélés aussi très efficaces dans différentes formes de cancer.

Le département de recherche clinique de l'Institut Médical Tibétain, en collaboration avec le *All India Medical Institute of Science* de New Delhi, a déjà prouvé de manière irréfutable l'efficacité de la médecine tibétaine contre le diabète (1998-1999) et le cancer aux stades divers de son évolution (2002-2004). Le but du système médical tibétain est de fournir à l'arbre toujours jeune de notre système corporel les deux fleurs épanouies de la santé et de la longévité, ainsi que les précieux fruits de la spiritualité, de la prospérité et du bonheur.

Sarvam mangalam **[que tous soient en harmonie].**