

**Auto-guérison tantrique “Ngal-So” du corps et de l’esprit.
Lama Gangchen Rinpoche
Gueshe Ngawang Sherap (transmission)
(version simplifiée)¹**



¹ Ce livret est une simplification de la méthode NgalSo. L'autoguérison tantrique ne remplace ni la médecine traditionnelle, ni la psychothérapie, et ne constitue pas un rituel d'initiation au bouddhisme (la prise de refuge solennelle se faisant en présence d'un Lama, d'un Maître ou d'un moine qui certifie la transmission de la lignée). Puisse ce petit ouvrage vous aider à découvrir le potentiel transformateur de votre monde intérieur, ainsi que vos propres sources de sagesse et d'amour, afin de contribuer à un monde plus paisible, humain et respectueux de tous les êtres vivants et de notre Terre Mère.

Prise de Refuge commune

Namo Gurubye
Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya (x3)
Namo Triratnaya

**Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha,
 le Dharma et la Communauté Suprême, la Sangha.
 Grâce aux mérites accumulés par la pratique de la générosité
 et des autres perfections, puissè-je devenir Bouddha
 afin d'être bénéfique à tous les êtres. (X3)**

Pratique de la Bodhicitta à travers les Quatre Incommensurables

Semchen thamche dewa dang dewei / gyu dang denpar gyur chig
Semchen thamche dungel dang dugngal / gyi gyu dang drelwar gyur chig
Semchen thamche dugngal mepei / dewa dang mi drelwar gyur chig
Semchen thamche nyering chak dang nyi / dang drelwei tang nyöm la ne
pargyur chig

“Amour : puissent tous les êtres obtenir le bonheur et ses causes.”

“Compassion : puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et ses causes.”

“Joie : puissent tous les êtres ne jamais être séparés de la félicité d'une renaissance supérieure et de la libération.”

“Équanimité : puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité, libres de l'ignorance, de l'attachement et de la colère.”

Les Sept Branches – Pratique spirituelle

Je me prosterne respectueusement par mes trois portes (corps, parole et esprit).

Je présente et visualise des océans d'offrandes.

Je confesse tout acte négatif commis depuis des temps sans commencement.

Je me réjouis des actes positifs de tous les êtres, qu'ils soient ordinaires ou divins.

Je prie tous les êtres éveillés de demeurer parmi nous pour toujours.

Je vous prie de continuer à faire tourner la Roue du Dharma pour le bien de tous.

Je dédie mes mérites et ceux d'autrui à la grande illumination.

Offrande du Mandala de l'Univers

Mandala externe

**Cette terre ointe de parfums et parsemée de fleurs,
ornée du Mont Meru, des quatre continents,
du soleil et de la lune,
je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.
Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !**



Mandala interne

**Les objets de mon attachement, de mon aversion et de mon ignorance,
amis, ennemis et étrangers, ainsi que mon corps,
mes richesses et mes plaisirs, je les offre sans aucun sentiment de perte.
Veuillez les accepter avec plaisir,
et bénissez-moi, ainsi que tous les êtres,
pour que nous soyons libérés des trois poisons mentaux.**

IDAM GURU RATNA MANDALA KAM NIRYATAYAMI ²

²Je vous offre l'univers entier transformé en un océan de joyaux, ô précieux Maître.

*Mantra de 100 syllabes de Vajrasattva (purification)*³

**OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA
VAJRASATTVA TENOPA TISHTA DRIDHO ME BHAWA
SUTO KAYO ME BHAWA / SUPO KAYO ME BHAWA /
ANURAKTO ME BHAWA /
SARVA SIDDHI ME PRAYATSA /
SARVA KARMA SUTSA ME /
TSIT TAM SHRIYAM KURU HUNG/
HA HA HA HA HO BHAGAVAN /
SARVA TATHAGATA VAJRA MAME MUTSA
VAJRA BAWA MAHA SAMAYA SATTVA /
AH HUM PHE !**

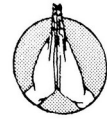
Vajrasattva, protège mon engagement.
Vajrasattva, demeure en moi. Rends-moi
ferme. Sois satisfait de moi. Épanouis-
moi. Sois compatissant envers moi.
Accorde-moi toutes les réalisations.
Rends mon esprit vertueux en toute
action. Hum ! Ha Ha Ha Ha Ho ! Ô Toi,
Béni, de tous les Tathagatas, ne
m'abandonne pas. Rends-moi indivisible.
Grand Être d'Engagement !
Ah, Hum, Phe !



³ Lama Vajrasattva et sa parèdre sont au sommet de la tête. Des rayons de nectar émanent du mantra et pénètrent le corps et l'esprit de tous les êtres, et les purifient. Les rayons de nectar chassent tous les karmas négatifs, maladies et possessions [d'esprit], qui tous sortent par les portes inférieures et les pores, comme lorsqu'on nettoie un tube de verre noir de saleté au robinet.

Mantra du compagnon (Gourou) spirituel

Om Muni Muni Maha Muni Shakyamunye Soha



Prière pour la bénédiction du Gourou racine
**Source de tous les bonheurs, temporels et ultimes,
 le Gourou montre sans erreur le chemin spirituel.
 Je le vois avec confiance comme l'union de tous les maîtres.
 Puissé-je être béni(e) pour suivre la pureté de mes pensées et de ma
 pratique.**

Mantra du Gourou

**Om Ah Guru Vajradhara Sumati Muni Shasane Karma
 Uta Wardanye Shri Bhadra War Samanya
 Sarva Siddhi Hum Hum⁴**

Prière pour devenir Un avec la nature du Gourou

PA KYÖ KYI KU DANG DAG GI LU
 PA KYÖ KYI SUNG DANG DAG GYI NGAG
 PA KYÖ KYI TUG DANG DAG GYI YI
 DÖN YER ME CHIG TU YING YI LOB

**Mon corps et ton corps, ô Père
 Ma parole et ta parole, ô Père
 Mon esprit et ton esprit, ô Père
 Par ta bénédiction, puissent-ils devenir inséparables.**



MA KYÖ KYI KU DANG DAG GI LU
 MA KYÖ KYI SUNG DANG DAG GYI NGAG
 MA KYÖ KYI TUG DANG DAG GYI YI
 DÖN YER ME CHIG TU YING YI LOB

**Mon corps et ton corps, ô Mère
 Ma parole et ta parole, ô Mère
 Mon esprit et ton esprit, ô Mère
 Par ta bénédiction, puissent-ils devenir inséparables.**

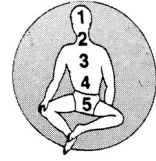


⁴ Accordez-nous les siddhis (pouvoirs) relatifs et ultimes de Lama Vajradhara, l'esprit noble de la doctrine du Bouddha, qui permet d'accroître l'activité des glorieux.

Requête des bénédictions du Gourou Bouddha pour l'auto-guérison de nos cinq chakras



Om ah guru buddha siddhi hum (x5)



*NgalSo*⁵

Purification d'auto-guérison et détente de nos canaux et chakras.

Purification des cinq éléments en chaque chakra (séparés)



espace

Eh Ho Shudde Shudde Soha (espace-bleu)



air

Yam Ho Shudde Shudde Soha (air-vert)

Ram Ho Shudde Shudde Soha (feu-rouge)



feu

Lam Ho Shudde Shudde Soha (terre-jaune)



terre

Bam Ho Shudde Shudde Soha (eau-blanc)

ou

Shudde Shudde Soha



eau

(mudra purification à chaque chakra)

Purification des cinq éléments en chaque chakra (tous)

Eh Yam Ram Lam Bam⁶ ou :

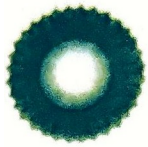
Eh Yam Ram Lam Bam Shudde Shudde Soha



⁵ Ngal : symbolise l'aspect de purification. Il s'agit d'identifier et de relâcher les énergies « fatiguées » ou polluées (physiques, mentales et environnementales), faisant écho aux deux premières Nobles Vérités (la souffrance et ses causes). So : incarne l'aspect de régénération. Il s'agit de cultiver des énergies saines et guéries, reflétant les deux dernières Nobles Vérités (la cessation de la souffrance et le chemin vers la libération).

⁶ Purification des chakras avec les éléments : EH (espace, cinq couleurs), YAM (air, bleu), RAM (feu, rouge), LAM (terre, jaune) et BAM (eau, blanc).

Assouplir les nœuds de canaux qui compriment nos cinq chakras et produire les cinq lotus



vert
32

PAM LE PEMA JANGKU

(lotus vert 32 pétales)

Om ah guru buddha siddhi hum

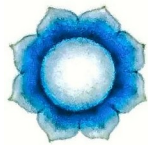


jaune
64

PAM LE PEMA SERPO

(lotus jaune 64 pétales)

Om ah guru buddha siddhi hum



bleu
8

PAM LE PEMA NGONPO

(lotus bleu 8 pétales)

Om ah guru buddha siddhi hum

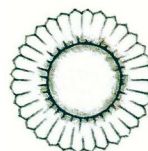


rouge
16

PAM LE PEMA MARPO

(lotus rouge 16 pétales)

Om ah guru buddha siddhi hum

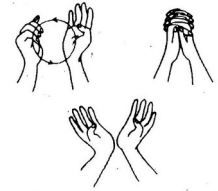


blanc
32

PAM LE PEMA KARPO

(lotus blanc 32 pétales)

Om ah guru buddha siddhi hum



*Rotando, cerrando
y abriendo las manos*



Les essences de vie cristalline de nos cinq chakras se transforment en SYLLABES GERMES des cinq guérisseurs suprêmes

Om



Om



Ah



Ah



Hum



Hum



Tram



So



Hri



Ha



Les syllabes germes des cinq guérisseurs suprêmes se transforment en leur SYMBOLE

Au chakra secret la mudra de la protection de la peur :

HRI LE NATSO DORJE JANGKU

HRI

Double Vajra ⁷ ou épée

Hri / Ha



Au chakra ombilical la mudra de la générosité :

TRAM LE NORBU SERPO TRAM

Joyau

Tram / So



Au chakra du cœur la mudra de la stabilité :

HUM LE DORJE NONPO HUM

Vajra⁸

Hum / Hum



Au chakra de la gorge la mudra de la méditation :

AH LE PEMA MARPO AH

Lotus rouge

Ah / Ah

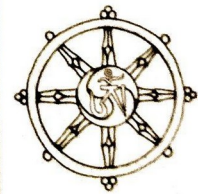


Au chakra coronal la mudra Dharmachakra :

OM LE KORLO KARPO OM

Roue du Dharma

Om / Om



ou chaque chakra :

Om ah guru buddha siddhi hum

⁷ Le vajra simple représente la nature indestructible de la réalité (la vacuité) et de l'esprit éveillé. En se doublant pour former une croix, le double vajra démultiplie cette force : a) stabilité universelle : Il représente ce qui ne peut être ni brisé, ni ébranlé, ni modifié ; b) orientation spatiale : Les quatre branches pointent vers les quatre directions cardinales, symbolisant le fait que la sagesse de l'Éveil irradie partout et maîtrise toutes les directions de l'espace.

⁸ En sanskrit, « vajra » signifie indestructibilité. Cela incarne une idée centrale dans le bouddhisme : celle de la permanence au-delà des formes physiques. Pour les pratiquants, cet outil symbolise la pureté et la constance de l'esprit éveillé.

Les cinq Bouddhas Dhyani Yab-Yum ⁹
surgissent de leurs symboles

Au chakra coronal la mudra Dharmachakra ¹⁰ :

OM KORLO NANGZE DORJE
OM AH VAIROCHANA HUM
(Famille Bouddha)



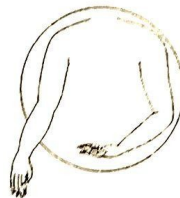
Au chakra de la gorge la mudra de la méditation :

AH PEMA CHÖ DORJE
OM AH AMITHABA HUM
(Famille Padma ou Lotus)



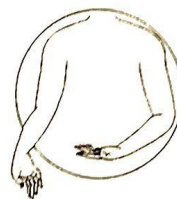
Au chakra du cœur la mudra de la stabilité :

HUM DORJE MIKYO DORJE
OM AH AKSHOBYA HUM
(Famille Vajra)



Au chakra ombilical la mudra de la générosité :

TRAM NORBU RINJUNG
DORJE
OM AH RATNASAMBHAVA
HUM
(Famille Ratna)



Au chakra secret la mudra de la protection de la peur :

HRI NATSO DORJE TOYON
DORJE
OM AH AMOGHASIDI HUM
(Famille Karma)

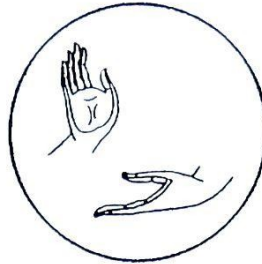


⁹ Le Yab-Yum représente l'union de deux qualités essentielles pour atteindre l'Éveil :

- Le Père (Yab) : représente la Compassion (Karuna) et les Moyens habiles (Upaya). C'est l'aspect actif et dynamique de la méthode. Blanc. La Lune
- La Mère (Yum) : représente la Sagesse (Prajna) et la réalisation de la Vacuité (Shunyata). C'est l'aspect de la connaissance directe de la réalité. Rouge. Le Soleil

¹⁰ Le geste de la "Mise en mouvement de la Roue de la Loi" ou de l'Enseignement.

STADE D'ACCOMPLISSEMENT



ཨོཾ འུག་གུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་

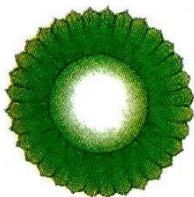
Initiation de la Cloche d'Amoghasiddhi

(La vacuité et la félicité nouvelle que nous expérimentons sont la véritable initiation de la Cloche du Guérisseur Suprême Amoghasiddhi)

ལྷ་མ་དོན་ཡོད་ཅོ་ཇི་མཁྱིའ།

Lama Toyon Dorjé Khyen

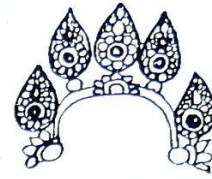
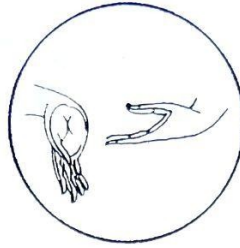
Nous visualisons toutes nos négativités du corps, de la parole et de l'esprit, en particulier la jalousie et les peurs qui quittent notre corps sous la forme de garudas verts, de fumée sombre et d'impuretés sur l'expiration lorsque nous faisons les mudras.



- Au chakra secret, le Guérisseur Suprême AMOGHASIDDHI de couleur verte réalise le mudra de protection contre la peur et transmet l'initiation de la cloche. Une vacuité et une félicité nouvelles apparaissent purifiant la jalousie, la peur, l'agrégat des formations volitionnelles, le monde des asuras (demi-dieux), et soignant les maladies de l'air liées au chakra secret: aux reins, à la vessie, aux organes et aux difficultés sexuelles, aux problèmes de menstruation, à l'éjaculation excessive, à l'impuissance et à la frigidité, à la constipation, la rétention d'eau, les douleurs aux genoux, la sciatique, l'inflammation vertébrale et les inflammations générales.
- Le guérisseur suprême Amoghasiddhi régénère l'énergie du «souffle (vent) mobile descendant», confère la réjouissance, la sagesse toute accomplissante, l'action sacrée et le pouvoir du courroux.
- Les samayas d'Amoghasiddhi sont: effectuer les offrandes extérieures, intérieures, secrètes et garder correctement purs les samayas des quatre autres Guérisseurs Suprêmes.

Om ah Amoghasiddhi hum (x 5)

ཨོཾ་འུག་གུ་འུ་འུ་འུ་འུ་



ཡུལ་། རྩམས་ལྷན་དབང་།

Initiation de la Couronne de Ratnasambhava

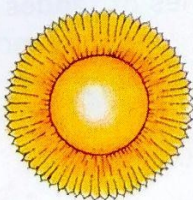
(La vacuité et la félicité nouvelles que nous expérimentons sont la réelle Initiation de la Couronne du Guérisseur Suprême Ratnasambhava)

ལྷ་མ་རིན་འབྲུང་དོ་ཇི་མཁྱིལ།

Lama Rinjung Dorje Khyen



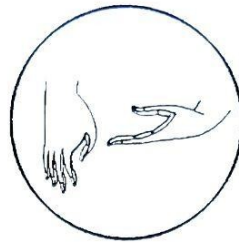
Nous visualisons toutes nos négativités du corps, de la parole et de l'esprit et particulièrement l'orgueil et l'avarice qui quittent notre corps sous la forme de chevaux jaunes sales, de fumée noire, d'impureté, lorsque nous expirons tout en faisant les mudras.



- Au chakra ombilical, le Guérisseur Suprême RATNASAMBHAVA de couleur jaune réalise le mudra de la générosité. Il transmet l'initiation de la couronne afin que surgissent une vacuité et une félicité nouvelles permettant de purifier l'orgueil, l'avarice, l'agrégat de la sensation, le monde des pretas (esprits avides), et de soigner les maladies du phlegme et de la bile liées au chakra de l'ombilic: l'estomac, les reins, la vessie, la rate, la rétention d'eau, les problèmes de peau, d'articulations, les infections générales, les tumeurs et les blocages non inflammatoires.
- Le Guérisseur Suprême Ratnasambhava régénère le «souffle subtil (vent) véhiculant le feu intérieur» et confère l'humilité, la générosité, la sagesse de l'équanimité, la qualité sacrée et le pouvoir de l'accroissement (multiplication).
- Les samayas de Ratnasambhava sont: la générosité du don matériel, la générosité du don du Dharma, la générosité du don de protection et la générosité du don de l'amour.

Om ah Ratnasambhava hum (x 5)

ཨོཾ་རྩམས་ལྷན་ལྷ་མོ།



ཨྲ། ལུམ་བའི་དབང།

Initiation du vase (eau) d’Akshobya

(La vacuité et la félicité nouvelles que nous expérimentons sont la réelle initiation du vase (eau) du Guérisseur Suprême Akshobya)

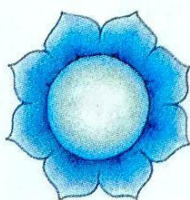
ལྷ་མ་མི་ལྷོད་དོ་ཇི་མཁྱིའ།

Lama Mikyo Dorje Khyen



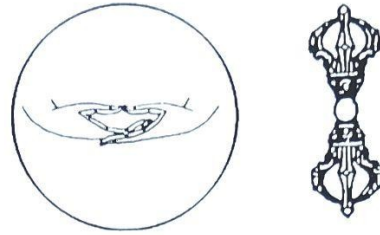
Nous visualisons toutes nos négativités du corps, de la parole et de l’esprit et plus particulièrement la colère quittant notre corps sous la forme de serpents bleu foncé, d’une fumée noire et d’impuretés à l’expiration tout en faisant les mudras.

- Au chakra du coeur le Guérisseur Suprême AKSHOBYA, de couleur bleue réalise le mudra de la stabilité et confère l’initiation du vase (eau) afin que surgissent une vacuité et une félicité nouvelles permettant de purifier la haine, l’agrégat de la conscience, les mondes infernaux, soignant toutes les maladies de la bile liées au chakra du coeur: les problèmes mentaux, la nervosité, l’anxiété, la panique, les manies, la colère, le stress, la tension et l’hystérie, l’hypertension, l’angine de poitrine, la circulation sanguine et tous les désordres du système nerveux, les blocages des canaux subtils, les troubles du foie, de la vésicule biliaire, du coeur, des intestins, du duodénum, les problèmes de jaunisse, d’hépatite, l’arthrite rhumatoïde, les désordres du plasma sanguin, du sérum, des valvules sanguines, la rétention d’eau, la sudation excessive et les infections générales.
- Le Guérisseur Suprême Akshobya régénère le «souffle (vent) pénétrant» et confère la compassion, la nature fraîche de l’esprit semblable à la lune, la sagesse du dharmadatu, l’esprit sacré et le pouvoir stabilisant.
- Les samayas d’Akshobya sont: garder le vajra, garder la cloche et garder un lien pur avec le gourou.



Om ah Akshobya hum (x 5)

ཨྲ་མུམ་ལྷོད་དོ་ཇི་མཁྱིའ།



ཨོཾ རྫོག་པོ་འཇམ་དབང་འཕགས་པ།

Initiation du Vajra d'Amitabha

(La vacuité et la félicité nouvelles que nous expérimentons sont la réelle Initiation du Vajra du Guérisseur Suprême Amitabha)

ལྷ་མ་ཚེ་ས་རྫོག་པོ་འཇམ་ཕྱིན་པ།

Lama Chö Dorje Khyen

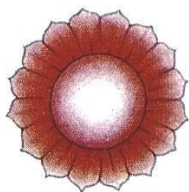


Nous visualisons toutes nos négativités du corps, de la parole et de l'esprit, en particulier notre attachement sans limite, sous la forme de coqs rouges, de fumée sombre et d'impuretés, qui quittent notre corps lorsque nous expirons et faisons les mudras.



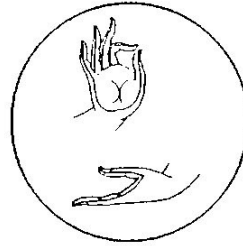
- Au chakra de la gorge le Guérisseur Suprême AMITABHA de couleur rouge réalise le mudra de la méditation et confère l'initiation du dorjé. Une vacuité et une félicité nouvelles surgissent afin de purifier le désir illimité, l'agrégat de la discrimination, le monde humain et de soigner les désordres de la bile liés au chakra de la gorge telles que la jalousie, la nervosité, l'impatience, l'intolérance, les troubles de la mémoire, l'hépatite, les troubles du foie, de la vésicule biliaire, des intestins, du duodénum, du colon, des poumons, de la circulation sanguine, de la thyroïde, de la gorge, de la langue, de la bouche, du nez, les troubles de la parole, les fièvres, les infections et les inflammations générales.
- Le Guérisseur Suprême Amitabha régénère le «souffle (vent) ascendant», confère le contentement, la sagesse de la conscience discriminante, la parole sacrée et le pouvoir du contrôle.
- Les samayas d'Amitabha sont: maintenir les enseignements des sutras et des tantras supérieurs et inférieurs.

ཨོཾ



Om ah Amitabha hum (x 5)

ཨོཾ་ཨུཾ་ཨུཾ་མུཾ་མུཾ་མུཾ་



ཨ་མ་ རྒྱལ་མཛད་ལྷོ་མི་ལོ་ལོ་ Mingi Wang

Initiation du Nom de Vairochana

(La vacuité et la félicité nouvelles que nous expérimentons sont la réelle nature de l'initiation du Nom du Guérisseur Suprême Vairochana)

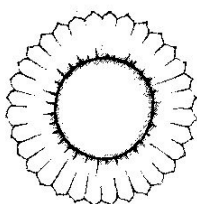
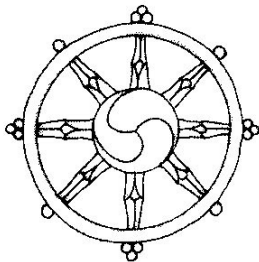
སྐྱེ་མ་སྣང་མཛད་ལྷོ་མི་ལོ་ལོ་

Lama Nangdze Dorje Khyen



Nous visualisons toutes nos négativités du corps, de la parole et de l'esprit et en particulier l'ignorance, quittant notre corps sous la forme de cochons noirs, de fumée sombre et d'impuretés lorsque nous expirons et faisons les mudras.

- Au chakra coronal le Guérisseur Suprême VAIROCHANA, de couleur blanche réalise le mudra du Dharmachakra, il confère l'initiation du Nom afin que surgissent une vacuité et une félicité nouvelles pour purifier notre ignorance, l'agrégat de la forme, le monde animal et soigner toutes les maladies du phlegme liées au chakra coronal, la confusion mentale, la stupidité, la fermeture d'esprit, l'ennui, les problèmes de glandes, de la lymphe, des poumons, des reins, du sang, de la vésicule séminale, de l'infertilité, des problèmes de peau et des troubles digestifs, les perturbations de la moelle osseuse, de la chair, les maladies cérébrales et les infections générales.
- Le Guérisseur Suprême Vairochana régénère le «souffle (vent) subtil de la force vitale» et confère l'intelligence, la sagesse du miroir, le corps sacré et le pouvoir de pacification.
- Les samayas de Vairochana sont: prendre refuge en le Bouddha, prendre refuge en le Dharma et prendre refuge en la Sangha; éviter les actions négatives, accumuler les actions positives et être bénéfique à autrui.



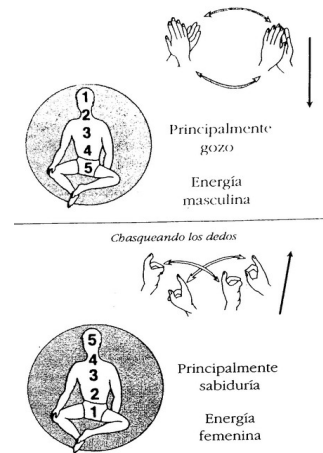
Om ah Vairochana hum (x 5)

ཨོཾ་ཨཱ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་

*Union*¹¹ :

- Yab : la joie, compassion, blanc, lune, masculine.
- Yum : la vacuité, sagesse, rouge, soleil, féminine.

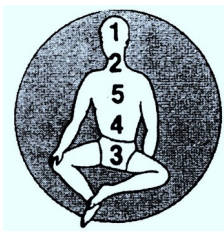
Om mani padme hum
Om mani padme hum
Om mani padme hum
Om mani padme hum hri
Om mani padme hum hri



*Initiation de la Parèdre de Sagesse*¹²

(dans le mandala de sagesse ou Bodhicitta ultime : mudra de l'embrassement)

OM MAHA SUKHA HUM



¹¹ Nous nous visualisons en être de pur cristal (Vajrasattva) assis sur un trône, étreignant une parèdre de sagesse. L'union du vajra et de la cloche symbolise et fait naître l'union de la vacuité et de la félicité dans le mahamudra. Ceci achève l'initiation du vase qui purifie simultanément toutes les illusions (ignorance, attachement, colère, orgueil, et avarice- peur) et transforme nos cinq agrégats (forme, discrimination, conscience, sensation, et formation volitionnelle) en cinq sagesse insurpassables (la sagesse du miroir, la conscience discriminante, la compassion, la générosité et la réjouissance). En frappant des mains, l'énergie masculine descend du chakra coronal au chakra secret. En claquant des doigts en ordre inverse, la Bodichitta rouge située au chakra ombilical monte pour développer le feu intérieur.

¹² Absorption des cinq Guérisseurs Suprêmes à nos cinq chakras principaux afin d'expérimenter l'union de la grande Félicité et de la Vacuité, de la Compassion et la Sagesse, Yab et Yum, père et mère.

Initiation de la Parole (dans le mandala de la Bodhicitta ultime)¹³

OM BHISHWA SHANTI HUM (x5)



Par le pouvoir de la vérité, paix et joie pour toujours (x5)

Prière à Lama Tsong Khapa

**Avalokiteshvara, grand trésor de compassion inconditionnelle,
Manjushri, maître de la sagesse suprême,
Vajrapani, destructeur des armées de démons,
Tsong Khapa, couronne des sages du Pays des Neiges,
Lobsang Drakpa, je t'adresse ma prière à tes pieds sacrés.**

Par le Mérite

**Par ce mérite, puissé-je atteindre l'état de Bouddha et, sans oublier
aucun être, être capable de les conduire tous vers cet état.**

La Bodhicitta

**Que le précieux esprit de l'Éveil, là où il n'est pas né, puisse naître. Là
où il est né, qu'il ne décline pas mais croise de plus en plus.**

Pour la longue vie de S.S. le Dalai-Lama

**Source de tout bienfait et de tout bonheur, dans la terre sacrée
entourée de montagnes enneigées, Chenrezig Tenzin Gyatso,
émanation d'Avalokiteshvara, puisse demeurer dans ce monde jusqu'à
la fin du Samsara.**

Versets de bon augure

**Que le jour soit paisible et la nuit sereine. Que le midi soit également
marqué par la paix. Que les Trois Joyaux nous accordent leurs
bénédictions, nous aident à réaliser toutes les étapes de la voie, et que
tout soit de bon augure.**

¹³ Nous expérimentons une félicité et une vacuité nouvelles, puissantes, qui sont au-delà des mots que l'on dédie à la paix intérieure et universelle.

Annexe I : Cycles de respirations

Dans la tradition Gelugpa, la pratique des neuf respirations de purification (Lung Tam-pa) est souvent intégrée dans les Préliminaires. L'approche Gelugpa met un accent particulier sur la précision de la visualisation et sur la transformation des "vents" (Lung) en vue de la méditation sur la vacuité. La tradition Gelugpa insiste sur la structure interne :

La jonction des canaux : Les trois canaux ne sont pas simplement parallèles ; ils se rejoignent à environ quatre doigts sous le nombril. C'est à ce point de jonction que l'air change de canal lors de l'expiration.

La nature de la lumière : On insiste souvent sur l'inspiration d'une lumière nectar (blanche) représentant les bénédictions des Bouddhas, qui remplit totalement les canaux.

Le Cycle des 9 Respirations

L'ordre suit généralement une logique de "croisement" des énergies :

1. Les trois premières : Narine droite vers Gauche

Action : On bouche la narine gauche (souvent avec l'index ou le pouce de la main droite ou la poignée vajra).

Inspiration : Par la narine droite. Le vent entre dans le canal droit (rouge).

Expiration : Par la narine gauche. Le vent passe par la jonction au nombril et ressort par le canal gauche (blanc).

Purification : On expulse l'attachement et le désir passionnel sous forme de fumée grise.

2. Les trois suivantes : Narine gauche vers Droite

Action : On bouche la narine droite.

Inspiration : Par la narine gauche. Le vent entre dans le canal gauche.



Expiration : Par la narine droite. Le vent passe par la jonction et ressort par le canal droit.

Purification : On expulse la colère et l'aversion sous forme de fumée rouge sombre ou noire.

3. Les trois dernières : Les deux narines

Inspiration : Par les deux narines simultanément. Le vent descend par les deux canaux latéraux.

Expiration : Le souffle entre dans le canal central (bleu) au niveau du nombril, remonte et ressort par les deux narines.

Purification : On expulse l'ignorance (la saisie d'un "soi" réel) sous forme de fumée d'un noir d'encre.

Il est possible d'alterner les trois types de respirations dans un même cycle de neuf respirations.

Pour Lama Zopa Rinpoché ou Lama Yeshe, cette pratique sert à : a) assouplir les canaux : préparer le corps subtil pour que les vents puissent éventuellement entrer, demeurer et se dissoudre dans le canal central (but ultime du Yoga Tantrique) ; b) stabiliser le mental : le "vent" étant le véhicule de la pensée, calmer le souffle permet de stopper le bavardage mental incessant ; c) générer la motivation. Dans la tradition de Tsongkhapa (fondateur des Gelugpa), on termine souvent cet exercice en générant la Bodhicitta (l'esprit d'éveil pour le bien de tous), profitant de la clarté mentale ainsi obtenue.

Annexe II

METHODE POUR PURIFIER LES INTERFERENCES INTERNES AFIN DE CREER L'EQUILIBRE		RESPIRATION DU VASE DE LONGUE VIE	
	ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་པ		ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཤ
Om	(inspirer)	Om	(inspirer)
Ah	(retenir)	Hum	(retenir)
Hum	(expirer)	Ah	(expirer)
Phet !	(expulser toutes les négativités)		

Annexe III : Mantras

Om Muni Muni Maha Muni Shakyamunye Soha (Le Bouddha présent)

Tayata Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Soha (Mantra de la Perfection de la Sagesse)

Om Maitreya Maitreya Maha Maitreya Arya Maitreya Soha (Bouddha du Futur, Amour et Bonté)

Om Ah Vairochana Hum (Purification de la forme / Sagesse transcendante)

Om Ah Amitabha Hum (Purification de la perception / Discernement)

Om Ah Akshobhya Hum (Purification de la conscience / Esprit inébranlable)

Om Ah Ratnasambhava Hum (Purification des sensations / Générosité parfaite)

Om Ah Amoghasiddhi Hum (Purification de la volition / Action harmonieuse)

Om Ara Pa Tsa Na Dhi (Sagesse - Manjushri)

Om Mani Padme Hum (Compassion - Chenrezig)

Om Vajrapani Hum (Énergie et Puissance)

Om Tare Tuttare Ture Soha (Protection et Amour maternel - Tara Verte)

Om Tare Tuttare Ture Mama Ayur Punye Gyana Pushtim Kuru Soha (Longue vie – Tara blanche)

Om Bekandze Bekandze Maha Bekandze Radza Samudgate Soha (Bouddha de la Médecine)

Om Maritse Mam Soha (Élimination des obstacles)

Annexe IV: Tonglen¹⁴

Les Huit Versets de l'Entraînement de l'Esprit / Guéshé Langri Thangpa

Avec la détermination d'accomplir le bien suprême pour tous les êtres, qui surpassent même la perle qui exauce les vœux, puissé-je toujours les considérer comme infiniment précieux.

Partout où je me trouve en compagnie d'autrui, puissé-je me considérer comme le plus humble de tous et, du plus profond de mon cœur, tenir les autres pour suprêmes.

Dans toutes mes actions, puissé-je surveiller mon esprit et, dès qu'une émotion perturbatrice surgit, mettant moi-même ou autrui en danger, puissé-je y faire face et l'écartier fermement.

Puissé-je chérir les êtres au caractère difficile ou ceux qui sont accablés par de grandes souffrances, comme si j'avais découvert un trésor précieux et rare.

Lorsque d'autres, par envie, me maltraitent par des insultes ou des calomnies, puissé-je accepter la défaite et leur offrir la victoire.

Même si une personne que j'ai aidée et en qui j'ai placé de grands espoirs me blesse injustement, puissé-je la voir comme un guide spirituel sacré.

En bref, puissé-je offrir, directement ou indirectement, toute aide et tout bonheur à mes mères (les êtres), et prendre secrètement sur moi tous leurs maux et leurs souffrances.

Puissé-je garder ces pratiques pures de la souillure des huit préoccupations mondaines¹⁵ et, reconnaissant tous les phénomènes comme illusoire, être libéré de l'esclavage de l'attachement.

¹⁴Tonglen littéralement, le terme signifie "donner et recevoir" (ou "envoyer et prendre"). Elle s'inscrit au cœur du Lojong (l'entraînement de l'esprit) et de la tradition du Mahayana, dont le but ultime est de développer la Bodhicitta — l'esprit d'Éveil, caractérisé par une compassion universelle et le désir de libérer tous les êtres de la souffrance. À contre-courant total de notre réflexe naturel de conservation (qui cherche à fuir la douleur et à s'approprier le bien-être), Tonglen propose de faire exactement l'inverse à travers le support de la respiration.

¹⁵ Ces préoccupations fonctionnent par paires d'opposés. Elles représentent la manière dont l'ego s'attache à ce qui est agréable et fuit ce qui est désagréable : le plaisir et la douleur ; le gain et la perte ; la louange et le blâme ; la renommée et l'insignifiance (ou le mépris).

Annexe V : Ngal So

La méthode d'**Autoguérison Tantrique NgalSo**, transmise par **Lama Gangchen Rinpoché** (lignée Gelugpa), est une adaptation moderne et profonde des pratiques anciennes du Vajrayana. Elle est conçue pour purifier l'environnement, le corps et l'esprit, en mettant l'accent sur la guérison des déséquilibres physiques et psychiques.

Voici une synthèse des points clés de cette pratique :

1. Le Concept "NgalSo"

Le terme est composé de deux syllabes tibétaines :

- **Ngal** : Se purifier, rejeter les énergies négatives, les tensions et les causes de la souffrance.
- **So** : Se régénérer, reconstruire, cultiver les énergies positives et les qualités de l'éveil.

2. Le Système des Cinq Éléments et des Chakras

Lama Gangchen utilise la structure du corps subtil pour harmoniser l'individu. La pratique travaille sur la purification des cinq chakras principaux, chacun lié à un élément, un Bouddha, et une émotion à transformer :

Chakra	Élé- ment	Cou- leur	Émotion à transfor- mer	Énergie de guérison
Sommet du crâne	Espace	Blanc	Ignorance, illusion	Sagesse de la vacuité ou transcendante
Gorge	Feu	Rouge	Désir / Attachement	Sagesse du discernement
Cœur	Eau	Bleu	Colère, fureur	Sagesse - miroir
Nombril	Terre	Jaune	Orgueil, infériorité	Sagesse de l'équanimité
Secret (Base)	Air	Vert	Peur, jalousie	Sagesse tout accomplissante

3. Les Outils de Guérison

La pratique combine plusieurs techniques simultanément pour une efficacité maximale:

- **Le Corps (Mudras)** : Utilisation de gestes sacrés (comme la poignée vajra ou les mudras des guérisseurs suprêmes) pour diriger l'énergie.

- **La Parole (Mantras)** : Récitation de sons sacrés qui font vibrer les centres énergétiques.
- **L'Esprit (Visualisation)** : Visualisation de lumières et de nectars qui purifient les canaux et les chakras.

4. La Relation avec l'Environnement

Une spécificité de Lama Gangchen est l'insistance sur la **paix intérieure** comme condition de la **paix mondiale**. L'autoguérison ne s'arrête pas à soi-même : l'énergie purifiée est "dédiée" pour guérir l'environnement, la pollution et les conflits extérieurs.

5. La Pratique des Neuf Respirations (version NgalSo)

Elle sert souvent de base préliminaire. Dans ce contexte, on insiste sur l'expulsion des "pollutions" liées aux cinq poisons mentaux. On visualise que l'on rejette les fumées sombres de la maladie et de la négativité pour les transformer en lumière.

Lama Gangchen a eu le génie de rendre ces pratiques de **Tantra Supérieur** accessibles aux laïcs et aux Occidentaux, sans en perdre l'essence. Il a présenté l'autoguérison non pas comme un miracle extérieur, mais comme la réactivation de notre propre potentiel de sagesse et de santé, souvent obstrué par les tensions de la vie moderne.

C'est une pratique très structurée, souvent accompagnée de musiques et de rituels colorés, qui vise à transformer l'ombre en lumière par la force de la concentration.

Références.

Sites Web Officiels

NgalSo.org : Le portail international regroupant les enseignements, les centres à travers le monde et les actualités de la lignée.

Kunpen Lama Gangchen : Le site du centre mère (basé en Italie à Milan et Albagnano). On y trouve une section "Documents" très riche avec des sadhanas (textes de pratique) en libre accès et des transcriptions d'enseignements.

NgalSo Shop (LGPP) : La boutique officielle de la maison d'édition Lama Gangchen Peace Publications. C'est ici que vous trouverez les versions imprimées et numériques des manuels complets.

Références Bibliographiques (Lama Gangchen Peace Publications)

"NgalSo Tantric Self-Healing II: How to relax body, speech and mind"

"Autoguérison Tantrique NgalSo : Comment détendre le corps, la parole et l'esprit"

(Édition française disponible via les centres ou la boutique en ligne).

"A Rainbow of Healing Nectars". Panchen Zangpo Tashi.

"Guide to the Good Thought Supermarket" (Self-Healing III)

Vidéos :

<https://www.youtube.com/@NgalSovideos>

PDF:

NgalSo . Auto-guérison I et II. Lama Ganchen :

<https://filedn.eu/lGqJnCRNlHmd2zQB9G9TPV/>

[Ngal%20So%20Auto%20gu%C3%A9rison%20tantrique.pdf](https://filedn.eu/lGqJnCRNlHmd2zQB9G9TPV/Ngal%20So%20Auto%20gu%C3%A9rison%20tantrique.pdf)

Ce livret :

Annexe VI. Lama Tsultrim ALLIONE. **Les pouvoirs du féminin sacré.** Le Jour. Québec, 2018. Tableau p. 342-343.

	BOUDDHA	VAJRA
SYLLABE GERME DE LA DAKINI	BAM	HA
POINT CARDINAL	Centre	Est
SYMBOLE	Roue	Vajra
ÉLÉMENT	Vacuité	Eau
COULEUR	Blanc	Bleu
POISON/SCHÉMA OBSCUR	Ignorance, illusion, dépression, stupeur	Colère froide et fureur bouillante
SAGESSE	Sagesse transcendante	Sagesse-miroir
AGRÉGAT	Conscience	Forme
HEURE DU JOUR	Intemporalité, totalité de tout	Aurore
SAISON	Hiver	Fin de l'automne
PAYSAGE	Paysage d'hiver sur les plaines, désert, vaste ciel	Montagnes escarpées, rivières glaciales
FORME	Point, bindu	Cercle
TYPE MORPHOLOGIQUE	Détendu, dodu	Mince et musclé, anguleux, traits marqué
SENS	Esprit	Vue
VÉHICULE	Lion	Éléphant
MUDRA	Dharmachakra, faire tourner la Roue du Dharma	Bhumisparsa, toucher la terre

RATNA	PADMA	KARMA
RI	NI	SA
Sud	Ouest	Nord
Joyau	Lotus rouge	Double vajra ou épée
Terre	Feu	Air
Jaune	Rouge	Vert
Orgueil, complexe d'infériorité	Besoin irrésistible, séduction compulsive, luxure, nostalgie, désir	Envie, ambition, hâte
Sagesse de l'équanimité	Sagesse discernante	Sagesse tout-accomplissante
Sensation	Perception	Volition
Midi	Coucher du soleil	Minuit
Début de l'automne	Printemps	Été
Jungle, vallées fertiles	Douces collines, vallons moussus	Espace venteux
Carré	Triangle pointant vers le haut	Demi-lune
Généreux, costaud, sculptural	Parfaitement proportionné, musclé, séduisant	Mince, menu, toujours en mouvement
Goût et odorat	Ouïe	Toucher
Cheval	Paon	Kinnara (homme à tête d'oiseau)
Varada, octroi, don	Dhyana, méditation	Abhaya, absence de crainte

À propos de ce livret...

Ce petit rituel ou livret est inspiré de l'autoguérison tantrique NgalSo, créée et transmise par Lama Gangchen. Je me suis initié à cette pratique en 2003 auprès de Lama Gueshe Ngawang Sherap Dorje (Gueshela), avec qui j'ai pratiqué au sein de la petite sangha de Caracas jusqu'en 2014. En 2016, j'ai émigré de mon pays natal, le Venezuela, pour m'installer dans le pays de Brest, en France.

Ce livret est une simplification du système de mantras, de visualisations, de respirations et de prières du système NgalSo, adaptée à l'intention psychothérapeutique. Le livret respecte intégralement l'essence du bouddhisme tantrique vajrayana, ainsi que le système créé par Lama Gangchen. En tant que psychologue clinicien et psychanalyste jungien, je me suis permis de rendre accessible la complexité du NgalSo pour me concentrer sur le pouvoir des archétypes et, surtout, pour développer en moi-même, chez mes pratiquants et chez mes patients, le pouvoir de l'autoguérison à partir de l'imagination active.

J'ai également voulu proposer une méthode pour découvrir notre maître ou maîtresse intérieure. J'ai appris avec Gueshela qu'il ne suffit pas d'avoir un maître ou un guide extérieur. Il faut découvrir le guide intérieur. Carl Jung préconise la même idée. Je me souviens d'un enseignement de Gueshela qui m'avait surpris. Il nous avait dit que TOUT ce qui existe dans le monde extérieur existe dans le monde intérieur, mais que dans le monde intérieur, il y a encore plus de choses que dans le monde extérieur.

J'espère que cette pratique pourra éveiller le potentiel d'autoguérison de chacun d'entre nous. D'un point de vue jungien, ce livret est une sorte de manuel vers l'inconscient profond au-delà des archétypes, mais guidé par les archétypes. Le bouddhisme tantrique met fortement l'accent sur la possibilité d'utiliser toute l'activité de l'esprit, y compris la haine et la violence, comme combustible pour l'éveil ou l'illumination.

Cette pratique est une méthode pour découvrir la sagesse et l'amour de nos maîtres intérieurs. Mon souhait est qu'en développant une paix intérieure, un espace profond au plus intime de chacun, et grâce au potentiel transformateur de l'inconscient profond, nous contribuions de manière active à créer un monde plus paisible, humain et sensible à tous les êtres vivants et à notre Terre Mère.

Plouzané, mai 2026.

Luis CALDERA
 Psychologue clinicien
 Psychanalyste jungien
www.psyluis.fr