



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Les Thrukhors – Qu'est-ce que c'est ?

Parmi la myriade de techniques issues du bouddhisme tibétain, les Thrukhors demeurent encore peu connus en Occident. **Ce yoga tibétain est un entraînement du corps, du souffle-énergie et de l'esprit.** Le pratiquant unit son esprit à la respiration lors de l'inspiration, retient son souffle, réalise certains mouvements visant à faciliter la circulation du souffle-énergie dans l'ensemble du corps, et lorsqu'il expire, dépose son esprit dans la contemplation.



Pour utiliser correctement cet outil, il convient de comprendre la tradition à laquelle il se rattache et d'en intégrer les éléments fondamentaux. Cette étude préliminaire vise à orienter la pratique dans la direction juste. Une approche purement posturale, sans compréhension du système traditionnel auquel elle appartient, transformerait cette technique en une simple gymnastique. Certes, vous en tireriez certains bénéfices, mais vous passeriez à côté de l'essentiel : la contemplation, état de la pleine présence de la conscience à elle-même.

À titre d'exemple, cela s'apparenterait à monter dans un véhicule puissant et flambant neuf sans savoir le conduire et sans carte pour s'orienter. Même si vous réussissiez à trouver la clé et à démarrer le moteur, au mieux, vous

tourneriez en rond sans direction, et au pire des cas, vous risqueriez l'accident.

Les Thrulkhors dans leur contexte traditionnel bouddhiste et bön

Les Thrulkhors sont issus du bouddhisme tibétain, notamment des écoles nyingma et kagyu, mais on les retrouve également chez les bönpos. Ces derniers en font remonter l'origine à leur fondateur Tonpa Shenrab. Cette pratique se serait transmise jusqu'à nos jours par des lignées ininterrompues de pratiquants accomplis.

Le bouddhisme s'enseigne selon trois cycles successifs :

- les **Sûtras** ou la voie du renoncement,
- les **Tantras** ou la voie de la transformation,
- et le plus élevé, le **Dzogchen** ou la voie de l'autolibération.

Les Thrulkhors font partie des pratiques préliminaires de cette dernière voie. Le Dzogchen offre la possibilité de s'éveiller en cette vie même, en reconnaissant directement la nature de l'esprit, au-delà de toutes les formes et représentations liées à des contextes culturels et religieux, puis en stabilisant cette reconnaissance à chaque instant. Cet acte de reconnaissance est en soi simple, mais l'esprit ordinaire, trop confus, passe souvent à côté. La nature de l'esprit est ce qu'elle est, ni plus ni moins, et rien ne peut la diminuer ni l'augmenter.

Les obstacles mentaux et émotionnels empêchent cette reconnaissance, à la manière dont les nuages voilent le ciel. Loin des pratiques de développement personnel, **les Thrulkhors ne développent rien, mais dissipent ces obstacles**. Les Thrulkhors font partie de ce que la tradition appelle les « **moyens habiles** » : utilisés avec habileté, **ils permettent à la reconnaissance de la nature de l'esprit d'advenir et de se stabiliser**.

De plus, en dissipant les blocages physico-énergétiques, les Thrulkhors contribuent à un équilibre interne propice au maintien de la santé et à une longue vie.

Antoine

Sources

- Lama Tempa Dukte, *Thrul Kor Ancient Tibetan Bon Yoga*, Olmo Ling Publications, 2019. 260 p.
- Chaoul, Alejandro, *Le yoga tibétain au quotidien*, Éditions Médicis, 2021, 118 p.

