

# Bouddha de la Médecine

༄༅། སངས་རྒྱལ་ལྷན་ལྷ།



La nature de l'esprit et du corps:  
leurs relations et leurs fonctions

Un enseignement du Dr. Lobsang  
Nalanda 2026

# La nature de l'esprit et ses fonctions.

## Maladies psychosomatiques et mentales.

Le Prof. Dr. Lobsang Shrestha propose un enseignement approfondi et intensif réparti sur quatre semestres, fondé sur la médecine traditionnelle tibétaine, unique et millénaire, Sowa Rigpa – l'Art de la Guérison. Ce cursus portera sur les problèmes graves couramment rencontrés par les personnes vivant dans ce monde moderne, trépidant et fortement stressant.

Dans l'évolution mondiale accélérée, les progrès rapides des sciences modernes, des technologies et du développement matériel, sont souvent perçus comme les véritables sources du bonheur et de paix. Pourtant, de manière surprenante, même en réunissant toutes les conditions essentielles de la vie, les êtres humains demeurent insatisfaits, privés de paix intérieure et accablés par d'immenses souffrances mentales et émotionnelles telles que la tristesse, l'anxiété, la nervosité, l'inquiétude, l'isolement, la peur, la dépression, etc. Cela touche toutes les tranches d'âge : enfants, adolescents, jeunes adultes, adultes et personnes âgées.

Ces enseignements visent à éveiller la conscience des participants, en leur faisant reconnaître et identifier quelles sont les causes principales de l'échec rencontré dans cette recherche incessante d'un bonheur authentique et de la paix intérieure, si souvent déçue.

L'enseignement expliquera les sources fondamentales permettant d'atteindre un bonheur véritable et stable ainsi qu'une paix intérieure durable grâce à différentes méthodes.

L'accent sera mis sur les moyens de prévenir certaines souffrances mentales et physiques, telles que vécues par des millions de personnes, en particulier dans les sociétés riches et les pays développés.

La bonne santé est synonyme de richesse, de capacité, de pouvoir, de force, de réussite, de bien être, et permet de jouir d'une vie longue et pleine de sens, ce qui est essentiel pour soi, la famille, la communauté et tous les êtres.

## Contenu de l'enseignement se déroulant sur quatre semestres

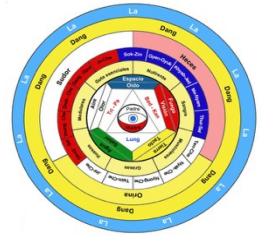
### N°1. Nature de l'esprit, du corps et leurs fonctions



relation corps-esprit

- La nature de l'esprit, les six consciences mentales, leurs fonctions et rôles respectifs dans la vie.
- Les différentes catégories d'états mentaux : les émotions mentales, constructives et destructrices, leur influence puissante au quotidien.

- Physiologie humaine : conception, développement et organisation. Canaux, chakras, constitutions, énergies principales, leurs rôles et fonctions.
- Explications précises et détaillées sur la relation corps -esprit. L'importance de cette profonde interconnexion et interdépendance dans le maintien de la santé et de la vie.
- Les différentes manières de préserver la santé, à la fois physique et mentale par des approches éducatives, psychologiques, nutritionnelles, et comportementales appropriées, pour une vie saine, longue et qui a un sens.



Physiologie complète

## N°2. Causes des maladies mentales et psychosomatiques

- La cause première : l'esprit émotionnel puissant dominé par l'égocentrisme, source d'émotions destructrices intenses qui entraînent des souffrances sans fin.
- Les expériences traumatisantes, les événements soudains et inattendus : perte d'êtres chers, de biens matériels, échec professionnel, licenciement, problèmes familiaux (divorce) etc.
- Les abus : mentaux, verbaux et physiques, comme la torture, les abus sexuels, les différentes violences psychologiques vécus par les hommes ou les femmes à divers degrés et différents âges.
- Les modèles éducatifs défailants en valeurs humanistes, morales.
- La consommation de substances intoxicantes (alcool, drogues etc.),
- L'influence de forces négatives invisibles et les accidents dramatiques.
- L'alimentation inappropriée et nocive, les comportements inadaptés, néfastes, ainsi que les perturbations environnementales (tremblement de terre, tempêtes, tsunamis, etc).

## N°3. Symptômes mentaux et psychosomatiques selon les trois Nyépas, rLung, Tripa, Bedken (Énergies du Vent, de la Bile et du Phlegme)



**a). Perturbation de rLung (élément Vent)** -Symptômes mentaux : nervosité, anxiété, angoisse, irritabilité, agitation, instabilité mentale, tristesse, tension, stress, inquiétude, oubli, insécurité, sensation de vide au niveau du cœur, peur, panique, confusion, schizophrénie et troubles associés.

**b). Tripa perturbé (élément Feu)** – Symptômes mentaux : obsession mentale, haine, colère, impatience, intolérance, frustration, hallucinations, paranoïa, comportements violents et agressifs, abus verbaux et physiques, psychose et troubles psychotiques.



**c). Bedken perturbé (élément Eau)** – Symptômes mentaux : perte d'espoir et d'intérêt, pensées négatives constantes et projections mentales, manque de confiance en soi et de courage, dépression, solitude, isolement, perte de mémoire, de concentration et de compréhension, difficultés de communication, tendances suicidaires, démence et maladie d'Alzheimer.



#### N°4. Symptômes somatiques ou physiques associés aux états psychologiques

Hypertension, forte pression intra crânienne, maux de tête, accident vasculaire cérébral et hémorragies, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, troubles visuels et auditifs, acouphènes, perte de la voix, crampes généralisées et douleurs corporelles, arythmie, tachycardie, douleurs et pression thoraciques, crise cardiaque, sécheresse des yeux et de la peau, difficultés respiratoires, asthme, faible pouvoir métabolique des organes, impuissance sexuelle, troubles gynécologiques, vertiges, insomnie, etc.



Crise cardiaque



Tumeur du sein



AVC cérébral

#### N°5. Méthodes générales de diagnostic (connaissances de base)

- Observation visuelle des yeux, du visage, de la peau, de la structure corporelle et de l'urine.
- Analyse des rêves, des présages et des changements de comportement, observation des perturbations causées par des forces négatives invisibles.
- Diagnostic par questions-réponses, plaintes du patient et antécédents médicaux.



Conseils psychologiques



Diagnostic de la langue



Analyse d'urine

#### pour aider et guérir

- Traitement avec orientation psychologique dans le but d'éduquer et faire naître la sagesse qui reconnaît la grande valeur de la vie humaine et comprend la réalité et la véritable nature de l'existence. Faire accepter le changement et l'impermanence, savoir comment faire face aux défis de la vie.

- Traitements médicaux spécifiques à base de plantes, ou d'ingrédients naturels (pilules, poudres, décoctions, infusions, tisanes, etc.). Des exemples concrets seront donnés.



Pilules



Herbal ingredients



Poudre de plantes



Infusion  
médicinale



Thérapie par bols  
chantants



Guérison par les  
pierres précieuses

Soin holistique par les pierres précieuses, les minéraux et la thérapie des chakras (bols chantants). Des exemples concrets seront donnés.

- Guérison spirituelle, soin du « LA » (énergie vitale subtile), grâce à des méditations, des chants, des récitations de mantras de guérison, et la guérison des chakras. Des exemples de ces différentes techniques de soin seront pratiquées.

- Aliments spéciaux, soupes et boissons préparées avec des remèdes naturels à base de plantes médicinales, et apprentissage de leur préparation. Des exemples concrets seront donnés.
- Thérapies externes : Kunye (massage), Horne et Tsaduk (thérapies chaudes spécifiques), Me-tsa (moxibustion), bains aux plantes médicinales, inhalations à base d'herbes et d'ingrédients naturels, encens Des exemples concrets seront donnés.



Kunye (massage),



Horne, (Thérapie  
thermique)



Metsa,  
(Moxibustion)



Lum, Bain  
médicinal

Apprentissage de trois méthodes spécifique de purification, incluant Lu-jong – exercices physiques (yoga), Uok-Jong – exercices respiratoires (yoga), pour éliminer les blocages et perturbations physiques, Sem-Jong – méditation de pleine conscience, l'entraînement de l'esprit à cultiver des émotions positives et à abandonner les pensées et émotions destructrices. Un atelier pratique sera organisé.

- Enfin des recommandations précises et concrètes concernant l'alimentation et le comportement approprié à adopter seront donnés pour développer motivation, courage, permettant de faire face aux problèmes, combattre les émotions destructrices, et les habitudes toxiques qui détruisent la vie humaine si belle et si précieuse.

Les enseignements seront répartis sur les 4 semestres et se dérouleront sur quatre week-ends (samedi-dimanche), soit 8 jours au total, avec 7 heures d'enseignement par jour. Le coût total du cours sera de € .....Dates prévues : mi- mai, mi-septembre, mi-octobre et fin novembre 2026.

TASHI DELEK