

Rakkenho Sutra

-Le Sutra de la Méthode Facile de la Santé-
Traduction par Peter Baekelmans

Avant-propos:

Cette Rakkenho-sutra n'est pas un sutra du Bouddhisme Esotérique de l'Inde ancien, mais un texte que j'ai écrit moi-même. Rakkenho est un Yoga altruiste, et je l'appelle "Futari-Yoga" (Yoga pour Deux) . Celui qui donne, en union avec la respiration de celui qui reçoit, presse tranquillement et avec gentillesse le corps de l'autre personne d'une manière que celui-ci ne sente pas beaucoup de mal. Quand ça termine, le donneur et le receveur échange de rôle. La chaleur humaine et la familiarité en faisant ceci ouvrent les coeurs. De cette manière, la communication entre des membres de famille devient plus chaleureuse, quelque chose qui manque ces jours-ci.

La pratique du Rakkenho, des maladies chroniques et souffrances mentales disparaissent et, avant qu'on s'en rende compte, la santé revient.

En plus, on peut faire l'expérience de la merveille de la pratique de donner: "rendant les autres heureux, on devient soit-même heureux". En reconnaissant le fait que nous vivons grâce au support l'un de l'autre, un sens de gratitude va certainement surgir dans nos coeurs.

Ainsi j'ai entendu:

Un jour gai en hiver, assis entre une multitude de Bod-

hisattvas sur une place appelée Yushibaka, le Buddha était entrain de prêcher le “Rakkenho”. Il expliquait l’essence de cet enseignement et donnait un exemple de cette pratique, utilisant Kendappa comme modèle:

D’abord, le Buddha se met debout, et en montrant ses pieds, il lui dit:

“Kendappa et Bodhisattvas! Que-ce que vous pensez des plantes de mes pieds et des vôtre? Est-ce qu’on a les pieds seulement pour toucher la terre?”

“Si tu penses que c’est seulement pour marcher sur la terre qu’on utilise les pieds, alors, même si tu suis un chemin, la Voie, la Verité de Dharma, jamais tu ne connaîtras. La Voie met en contact non seulement les localités, mais aussi les coeurs des hommes et l’essence de toutes les âmes vivantes. Si tu veut suivre la Voie, tu as besoin d’une bonne santé, et speciallement des pieds forts. Sans cela, pas de progrès possible.”

“En plus, même si tes pieds sont forts, et même si ton corps est en bonne santé, pour sauver les âmes vivantes, on a aussi besoin d’une bonne tête, un coeur aimant, et le désir d’apprendre à tout instant de ceux que tu veut sauver. C’est seulement de cette manière que tu auras des pieds forts. Si tu as le désir d’apprendre le Rakkenho et un coeur qui aime les âmes vivantes, tes pieds seront pleins de lumière et changeront l’obscurité en lumière. ”

“Ceux qui pratiquent le Rakkenho s’appellent Lumineux Rakken Bodhisattvas. N’importe où que tu ailles, à l’est, à l’ouest, au sud, ou au nord, un grand monde va venir devant tes pieds lumineux. Peut-être, entre eux il y aura des riches et des pauvres, certaines seront en bonne santé et forts, mais d’autres malades et faibles. Même sur le point de mourir, les

gens peuvent demander l'aide des Lumineux Rakken Bodhisattvas.”

“Bodhisattvas! Quand on rencontre les gens, comment peut-on donner la lumière? Est-ce qu'on peut sauver les gens qui souffrent de maladies mentales ou physiques seulement par l'enseignement de la vérité? Non, ça peut être un peu trop difficile de les sauver seulement par des mots de la vérité. Bodhisattvas! Vous devez faire l'expérience et la compréhension de mon propre enseignement avec un oeil spirituel, et sauver toutes les âmes vivantes!”

Ainsi prêchait le Buddha.

Ensuite, il appella Kendappa et lui demanda de se coucher sur le Rakken-mandala. Kendappa se coucha sur un côté, la tête tournée vers le nord, la jambe gauche toute droite, et la jambe droite repliée. Il salua le Buddha en joignant les paumes. Le parfum et la musique du Ciel se répandirent partout. Le Buddha se mit aux pieds de Kendappa, il hocha la tête en souriant et dit : "Maintenant je vais transmettre le Rakkenho”.

“Souffrant des maladies incurables, beaucoup de gens se demandent: ‘Quel karma de ma vie passée est la cause de ces souffrances?’ La plupart de nos maladies trouvent leur origine dans l'ignorance de la vie spirituelle, dans le fait d'être non-conscient du vrai Soi, dans le manque de réflexion sur son propre Soi et dans l'ignorance de la diète. Il existe une diversité de méthodes pour guérir: la guérison peut s'obtenir par les mains, par la diète, par le jeûne, par l'Ayurveda, etc. Toutes ces méthodes produisent des effets sans doute, mais elles demandent beaucoup d'efforts pour être appliquées et

ne coupent pas les racines des maladies. Dans notre pays, le Yoga est transmis depuis des siècles. Il est une auto-assistance pour la guérison de soi, mais beaucoup de gens sont trop malades pour s'auto-guérir.”

“Rakkenho est la plus facile manière de purifier le corps, la meilleure voie pour restaurer le flux de l'énergie corporelle, la voie pour guérir des maladies causées par un poison spirituel et l'accumulation des fatigues.” Le Buddha continue. “Quand on pratique le Rakkenho, on doit toujours commencer avec le côté gauche du corps et après le côté droit.” Alors le Buddha commença à presser la base de la cuisse de Kendappa avec son honorable grand pied gauche. A ce moment le pied du Buddha s'illumina et, entrant dans les yeux des Bodhisattvas, cette lumière ouvrit leurs yeux spirituels. Ils constatèrent immédiatement que d'un coup, la jambe de Kendappa s'était assouplie. La douleur de la hanche de Kendappa, causée par une longue pratique du Zazen, était donc guérie tout d'un coup. La douleur de la hanche de Kendappa, causée par une longue pratique de Zazen, était vite guérie. Kendappa avait senti le pouvoir sacré des pieds de Buddha entrer en lui comme un fleuve et trouver son chemin dans le corps, et ses yeux se remplirent des larmes. Le Buddha disait, “J'appelle la base de la cuisse que je suis entrain de presser Teiyo (羝羊). Ceci est le courant de la vie qui met en contact le centre du corps avec le centre des pieds. Du moment que ces parties, gauche et droite, sont détendues, le courant de sang, le courant de corps liquide, se met à bien circuler. Il va s'éveiller spontanément d'illusion, et un désir spirituel va surgir en lui.”

Ensuite, le Buddha demande à Kendappa de tourner la partie supérieure du corps avec la face tourner vers le haut mais

en gardant ses jambes comme avant, et presse le parti plus intérieure du Teiyo gauche avec son pied. Kendappa sentait d'abord un douleur brûlant, mais étrangement ça se transforme dans une sensation confortable, comme si une energie divine retourne dans son corps. Le Buddha disait, "J'appelle cette partie Gudo (愚童). Du moment que ça se détent, le foie et les reins deviennent plus vigoureux, la menstruation devient plus regulière, la pensée aussi plus pacifique et serene. On peut avoir un bébé en bonne santé, et être conscient de la signification de son propre Soit."

Ensuite, le Buddha demande à Kendappa de tourner ses jambes de manière qu'il s'allonge sur le dos, et il presse avec ses pieds sur la cuisse de Kendappa envers l'aine jusqu'au genou. "Cette partie, je l'appelle Yodo (嬰童)," le Buddha dit. "Si on presse bien, l'estomac peut être bien activé, la vue peut revenir et la spiritualité naturelle peut surgir, juste comme un bébé qui vient de voir le monde pour la première fois." Et aussi vite que le Buddha a fini de presser sur le Yodo, Kendappa voit la face honorable du Buddha beaucoup plus claire et radiant qu'avant. Et il apprécie avec gratitude de faire connaissance avec le Buddha, et le miracle d'être administré le Rakkenho par lui.

Ensuite, le Buddha presse avec le pied l'espace autour de l'épaule de la poitrine de Kendappa; après la base de son bras, il descend vers l'extremité des doigts. Le Buddha dit, "Cette partie, je l'appelle Yuiun (唯蘊). Du moment que ceci est tendue, la pensée peut être bien en contact avec l'action, et les diverses maladies du coeur et des poumons peut être gueri facilement."

Ensuite, le Buddha demande à Kendappa de se tourner avec la face vers la terre, et presse avec son pied droit d'abord la

fesse gauche de Kendappa; après il descend vers le derrière du genou. Le Buddha dit, “J’appelle les fesses Daijo (grand vehicule 大乘); la partie derrière des cuisses, je l’appelle Bat-sugo (karma détruite 拔業). A la base de tous les muscles il y a des enflures. Quand ces enflures grandissent, les muscles se contractent, la circulation du sang est bloquée, le liquide du corps diminue, la partie devient froide et le resultat est des maladies. Specialement les enflures des fesses refroidissent le corps. Pour guérir les maladies, il est important de restaurer la fluidité de ce courant. Ceci est une pratique facile. Du moment que ces enflures sont douces et détendues, même les maladies plus difficiles et chroniques se guérissent. Le plus important est de faire la pratique dans toute sincérité.”

Ensuite, le Buddha presse avec le pied sur les deux plantes de Kendappa, et dit, “Cette partie, je l’appelle Kakushin (esprit illuminé 覺心). Les plantes des pieds peuvent être considérées comme une sorte de cervaux. Plus on utilise les pieds, plus ils trouvent eux-même leur chemin envers les enflures. Ainsi doit-on bien prendre soin des pieds. Kakushin est une partie et en même temps le total. C’est le total, et en même temps la partie. Il faut bien considérer ceci. Il faut bien presser sur le Kakushin et laisser bien circuler l’énergie de la vie, le Ki. Alors, fait le juste effort assidument.”

Ensuite, avec son pied, le Buddha presse Kendappa sur la base du bras. Le Buddha dit, “Cette partie, je l’appelle Gokumu (ultime non 極無). Kendappa, comme il était un homme grand et flexible, n’était pas capable de laisser toucher le tapis avec son bras. Ceux qui ne sont pas capable de le faire peuvent avoir un problème de gastroptose. Ça montre que le corps est devenu bien dur et une grande pra-

tique est nécessaire. Pratique le Rakkenho avec tout ton coeur, comprend et fait l'expérience de cette état de l'unité entre le corps et l'esprit." Parlant ainsi, le Buddha le presse doucement sur le Gokumu avec son pied, chantant le mantra illuminé. Le bras de Kendappa devient doux et détendu bien vite, et peut toucher maintenant le tapis. Les Bodhisattvas voient tout ceci dans une état d'illumination.

Ensuite, le Buddha va vers la tête de Kendappa et presse avec son pied gauche la base de l'épaule gauche, en touchant presque le tapis avec son talon. "Cette partie, je l'appelle Himitsu (secret 秘密). Cette partie prédit toutes sortes de maladies. La rigidité des épaules peut signaler l'arrivé des maladies. La constipation peut aussi être un signal de cela. Ne sous-estime pas ses signes. Et tu dois essayer de resoudre le secret."

Ensuite, le Buddha monte sur le dos de Kendappa et, joignant les paumes, il presse les muscles sur les deux côtés de sa colonne vertébrale, et descend vers le bas. "Cette partie, je l'appelle Ichido (premier chemin 一道). Quand un homme perd la balance de la colonne vertébrale et des muscles, il souffre de diverses maladies. Nous arrangons le corps total pour que le Ichido s'harmonise. Quand vous touchez le Ichido, on peut sentir l'amour, et un sentiment de gratitude pour la vie et tout ce que le Ciel et la Terre vous a donner peut surgir."

Le Buddha se mit debout, retourne a son siège, et rit avec miséricorde pour tous les Bodhisattvas, qui se sentent plein de grace comme si eux aussi recevait le Rakkenho du Buddha autant que Kendappa. Le Buddha dit, "C'est parcequ'on comprend pas l'essence du therapie qu'on meurt jeune à cause des maladies. Comprend bien qu'il y a pas de maladie incur-

able. L'aspect le plus important est quelle méthode on applique. Surtout, enlève toutes les pensées négatives, et croit dans la possibilité. Croit et pratique le Rakkenho!"

"Rakkenho est une pratique facile, et comprend des vérités profondes. C'est un Yoga altruiste, un Yoga pour des couples. Il faut le pratiquer avec sincérité, et sauver toutes les âmes vivantes avec. Si tu le fais chaque jour, tes pieds vont nécessairement briller et tu vas marcher avec un pas léger. N'importe où tu ailles, tu peux changer ce monde-ci en un monde du Ciel Pure, une mer de lumière du Buddha. Ceux qui donnent le Rakkenho seront guéris, et recevront la paix. Et, par la pratique du don, ceux qui le donnent, connaîtront le Dharma du Buddha et mettront en action le sang et l'énergie de la vie. Les deux recevront de bons résultats."

Alors, le Buddha dit ainsi dans un gatha, un poème:
 Ceux qui apprennent et pratiquent le Rakkenho
 peuvent guérir des maladies et peuvent guérir des gens;
 ces derniers se libèrent de la peur et donnent un sens de
 l'amour.

N'importe comment on souffre d'être malade,
 si on apprend et pratique le Rakkenho pour guérir des autres,
 ça va sûrement guérir aussi soi-même.
 Sauver les autres devient se guérir soi-même.
 Quand on pratique le Rakkenho,
 on devient un homme de lumière.

Demande au receveur de se retourner sur son côté gauche,
 avec la tête au nord et sur un oreillet,

la jambe gauche toute droite, et la jambe droite repliée.

Le donneur, avec les jambes bien ouvertes,
se met à côté du pied de recevoir.

Il presse avec le pied gauche la base du Teiyo,
et continue vers les pieds.

Presse lentement, et une respiration par pression.

【point name Teiyo】



Maintiens les jambes du receveur comme avant,
mais retourne son corps supérieur sur le dos.

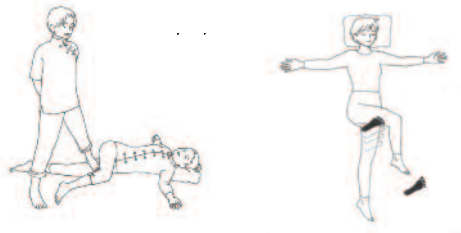
Donneur, met ton pied droit près du talon de ton partenaire.

Presse alors avec le pied gauche sur le point de Gudo.

Presse spécialement bien sur la base de la cuisse.

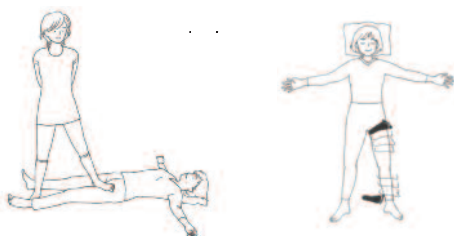
Ensuite, retourne le receveur sur son côté droit,
et répète comme avant.

【point name Gudo】



Demande au receveur de se mettre sur le dos,
 et presse lui sur le point du Yodo gauche,
 et descend de la region inguinal vers le genou.
 Presse lentement et profond sur la region inguinal,
 en chantant le mantra de l'illumination en faisant
 une pression à chaque phrase.
 Ensuite, passe vers le Yodo droit, et répète comme avant.

【point name Yodo】



Demande au receveur d'étendre latéralement les deux bras.
 Donneur, met ton pied droit près de son main droit,
 et presse avec le pied gauche sur la partie de l'épaule de sa
 poitrine,
 et descend de son bras vers ses doigts.
 Presse lentement sur le Yuiun vers l'extrémité des doigts.
 Ensuite, passe vers le Yuiun droit, et répète comme avant.

【point name Yuiun】



Demande au receveur de se coucher sur sa face.

Donneur, met-toi entre ses jambes et presse
avec le pied droit sur sa fesse gauche,
ensuite le derrière de sa jambe gauche,
et descend du Daijo vers Batsugo.

Si il y a des parties dures, presse les répétitivement et minutieusement.

Ensuite, passe vers la jambe droite, et répète comme avant.

【point name Batsugo】



Donneur, met-toi a l'extérieur de la jambe gauche du receveur.

Presse le avec le pied gauche sur sa fesse gauche,
et puis sur le derrière de la jambe gauche,
descend du Daijo vers Batsugo.

Si le receveur a des douleurs a la hanche,
presse répétitivement et minutieusement sur le Daijo,
spécialement sur la partie dure.

Ensuite, passe à droite, et répète comme avant.

【point name Dijo】



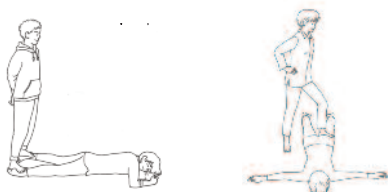
Demande au receveur de se coucher avec la face en bas comme avant.

Donneur, presse le sur les deux plantes des pieds, le Kakushin.

C'est le point secret qui donne l'harmonie dans le corps total, alors pratique le chaque jour avec zèle .

Donneur, détourne toi du receveur, et presse lui avec les deux talons sur le Kakushin, en bas et en haut.

【point name Kakushin】



Demande au receveur d'étendre latéralement les deux bras.

Donneur, met-toi près de la main gauche de ton partenaire, et presse doucement avec le pied droit sur le Gokumu, descent vers l'épaule jusqu'à l'extrémité de ses doigts.

Ensuite, passe vers la droite, et répète comme avant.

【poit name Gokumu】



Demande au receveur maintenant de garder la même posture,

mais de tourner sa face vers la droite.

Donneur, met-toi à gauche de la tête du receveur,

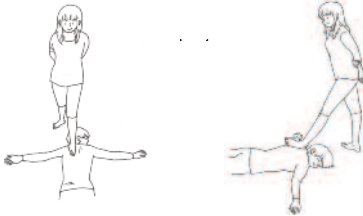
et presse avec le pied gauche sur l'épaule gauche, le Gokumu.

La pression et la respiration de l'un et de l'autre doivent être en harmonie,

expirer quand le pied presse.

Ensuite, passe vers la droite, et répète comme avant.

【poit name Himitsu】



Demande au receveur de garder la même posture.

Donneur, agenouille-toi avec le receveur entre les jambes.

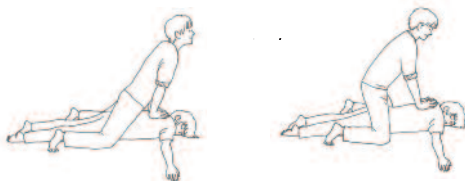
Joignant les paumes, avec une ouverture en bas,

et presse simultanément les deux côtés de la colonne vertébrales.

Avec la lourdeur de ton corps sur les lames de tes paumes, bouge en bas lentement.

Les deux respirations doivent être harmonisées.

【poit name Ichido】



Les deux, sentent gratitude et compassion,
finissent le Rakkenho avec les paumes joignant en devotion,
et chantent le mantra de l'illumination.
Reçoit la lumière, et dégage ta propre lumière!

Aussi tôt que le Buddha a fini de prêcher le Dharma, il tourne sa main droit vers les Bodhisattvas. Alors, leurs corps s'entourent de lumière; ils deviennent même illumine; et leurs esprits sont illuminées. Ils s'inclinent vers les pieds de Buddha, et alors ils sortent pour prêcher le Rakkenho vers le monde, chacun dans son pays.