

## Dialogue sur le Chemin

### Quelle est la relation saine entre le corps et l'esprit ?

Samedi 25 Janvier 2025 # 1

Lama Tsony

J'ai pris le sujet qui m'a été proposé qui est la relation au corps dans le bouddhisme. C'est un sujet, à mon avis, crucial parce qu'il nous renvoie au ressenti, presque en opposition avec le conceptualisé. Il y a une sorte de relation directe au contact et, à l'autre extrême, il y aurait une sorte de vie dans une illusion, un rêve, une construction mentale déconnectée ou dissociée. Ces termes sont employés en psychothérapie. Quand on est face à un trauma insurmontable ou ingérable, il y a une dissociation : «cela n'arrive pas à moi ! Cette machine subit des choses mais moi je suis ailleurs».

Comme le dit l'ancien dicton romain « *anima sana in corpore sano* » (un esprit sain dans un corps sain), on nous invite à trouver la synergie la plus équilibrée entre les deux. Selon les différentes approches du vaste éventail des enseignements bouddhistes, le corps est parfois considéré comme un simple outil dont les excès doivent être contrôlés et parfois il est considéré comme l'expression de l'éveil sur le plan physique et il doit alors être considéré comme un temple. Et parfois la forme est méditée comme la vacuité. La relation qu'on a au soi se fait en tant qu'être incarné au travers de la forme. Parmi les cinq agrégats, le premier est *rūpa*, la forme. Le corps est la forme. Quelque part, c'est un objet extérieur à l'esprit avec une relation particulière. On dit «mon corps», donc il y a bien une dissociation entre le sens de «moi» qui «possède un corps». Il y a là une relation quasiment dualiste qui s'installe entre le corps et l'esprit au travers des sensations, des cinq agrégats.

Cette distance, comment est-ce qu'on la vit ? On peut être des gens de l'esprit ou plutôt des gens du corps. Certains vont s'investir beaucoup dans le corps avec des excès ou de l'équilibre. On peut s'investir de façon presque névrotique dans le corps, comme, par exemple, quand on arrive à ce moment où le corps vieillit et qu'on commence à avoir des problèmes de gestion et de maintenance. Le corps devient lourd et pesant. Il ne nous représente pas correctement. On a des difficultés relationnelles avec ce corps et on essaie de la maintenir en forme parce qu'on veut rester, en apparence, jeune et efficace (dans le monde du travail, c'est important). On voit bien que tous les média sociaux mettent en avant l'importance de l'apparence. Ce qui nous est donné à voir c'est une forme qui soit agréable et intéressante pour l'esprit. Ça, c'est le côté excessif.

Il y a un autre côté qui est de travailler avec le corps pour que cette machine précieuse (dans le bouddhisme on parle de la précieuse existence humaine) puisse fonctionner le mieux possible et le plus longtemps possible. Il est donc important de faire attention à son hygiène de vie, en général. Cela peut aller vers le sport, l'exercice physique qui fait partie intégrante de l'hygiène de vie sans que cela devienne une obsession. On peut être une personne du corps qui en prend soin de façon

équilibrée, comme le dit le proverbe «qui veut voyager loin, ménage sa monture». On prend soin de ce corps de façon à continuer la collaboration entre le corps et l'esprit.

Il y a les gens de l'esprit : ils sont dans la réflexion, l'intellect, la philosophie, ce qui va être l'intelligence artificielle etc. On est très désengagé du corps. On est devant un écran ou devant un livre et on pense qu'avec un jeu intellectuel on va pouvoir résoudre tous les conflits, toutes les difficultés qui sont les nôtres. A nouveau, il y a un extrême et il y a un équilibre. L'extrême sera de se dissocier complètement du corps. Même dans une démarche méditative bouddhique, on lit la précieuse existence humaine dans les textes classiques mais on pense le corps plutôt qu'on le vit. On est dans une dissociation parce qu'il nous semble que le corps est source de problèmes. On peut trouver ça dans les enseignements bouddhistes et les Soutras vont dire que le corps est un outil merveilleux s'il est bien utilisé. Les Quatre sceaux du Dharma nous disent que tout contact est douloureux, c-a-d que toute relation à la forme est douloureuse.

J'ai eu une discussion avec Shamar Rinpoché à ce propos et il m'a dit : «la formulation est un peu excessive». Pour lui, «la relation à *rupa* a beaucoup de chances d'être douloureuse. La relation au corps peut être une synergie, une collaboration avec l'esprit, absolument fructueuse». Dans notre discussion, Rinpoché avait mis les choses dans un contexte un peu plus vaste. D'une façon générale, lorsque l'esprit n'est pas maître de lui-même, il va vers le contact plaisant au travers de la forme de son corps, celui des autres et tout ce qui va être l'environnement, le monde. On recherche le plaisant dans une quête effrénée et on tombe dans les huit réactions mondaines qu'on a vues il y a quelques temps. On est toujours dans une dichotomie entre le plaisant et le désagréable. On veut aller vers le plaisant, d'où l'idée de combattre le vieillissement parce que c'est un problème et donc c'est désagréable.

La dissociation de l'esprit et du corps est une forme d'évitement. Quand on a parlé de contournement spirituel, on est dans la gestion de l'identité qu'on s'est façonnée, l'image qu'on a de soi-même qui fait totalement abstraction d'un certain nombre de choses qui restent dans l'inconscient et que Jung appelle «l'ombre». Donc on fuit «l'ombre» en permanence pour continuer à entretenir la «*persona*» telle qu'on la désire pour qu'elle nous représente en nous-mêmes et vers les autres. Là, on est presque dans une sorte de manichéisme. Dans cette ancienne religion de l'Asie centrale, on faisait une grande distinction entre ce qui était du corps et ce qui était de l'esprit. Ce qui était de l'esprit était divin et ce qui était du corps était plutôt de l'ordre du démon et de la tentation. Dans ces sectes manichéistes, les religieux devaient manger pour se maintenir en vie mais ils rejetaient de fait de manger parce que c'était «ingérer le démon» alors qu'ils tentaient d'être dans l'idéal de l'esprit. Les gens leur apportaient à manger. Ils mangeaient mais en les insultant et en les maudissant parce que ces gens «les tentaient et les attiraient vers la matérialité». Il y a une grande dichotomie entre la terre et le ciel et l'équilibre est totalement rompu.

Je vois parfois, dans les milieux bouddhistes, en particulier en occident où il y a déjà une très forte opposition entre ce qui est du ciel et ce qui est de la terre, qu'il y a une sorte d'amplification du

concept de pureté. On doit se purifier mais ce n'est pas bien vécu. C'est vécu comme devant se défaire de la matérialité, le corps etc. Le désir doit être soumis. L'expérience du plaisant qui peut être source de nombreuses souffrances doit être subjugué et, au lieu de travailler à un juste équilibre de tout cela, on va dans un extrême manichéiste et on se dégage complètement du corps. Heureusement il y a les prosternations qui, dans la pratique bouddhiste, nous ramènent au sol. Les circumambulations nous permettent de marcher autour d'un lieu saint, d'un temple ou d'un stupa. Il y a ainsi un certain nombre d'exercices qui nous ramènent au corps. Mais ils ne sont pas très nombreux et on a tendance, et notamment dans le pays de Descartes, à être très cérébral et à penser la sensation plutôt que de la vivre. Il y a une sorte d'expérience transitive. Il y a un entre-deux qui est la conscience mentale qui évalue « est-ce que c'est bien ? Est-ce que ça va dans le sens de la *persona* bouddhiste que j'essaie de construire qui serait libre de la colère, des besoins et des désirs ? ». Si on tombe dans cet excès, on fuit l'ombre et on ne peut pas être complet parce qu'il faut que l'esprit se retrouve dans son intégralité qui est à la fois l'image qu'on souhaite avoir de soi (image fantasmée) et la réalité de ce que l'on est, c-a-d avec le «saint» et le «moins saint». On va donc essayer d'embrasser la totalité de notre être.

Dans les enseignements bouddhistes, la relation au corps est souvent indiquée comme étant une relation d'équilibre et de contrôle. En particulier dans les Soutras. Puisque tout contact peut être source de souffrance, il faut bien contrôler le contact puisqu'après le contact il y aura la perception, la sensation, les stratégies, les actions, les résultats qu'on souhaite peut-être éviter. Il faut donc être attentif. C'est un peu comme la gestion du feu : au début on est conscient que le feu brûle, on se brûle, on souhaite ne plus se brûler et donc on prend une certaine distance par rapport au feu. Une fois qu'on a maîtrisé la distance entre soi et le feu, on s'aperçoit que le feu a des qualités : il protège des animaux sauvages quand on vit dans une grotte, il permet de cuire les aliments et donc de les conserver un peu plus longtemps, il permet de se réchauffer et puis il a aussi une fonction sociale puisqu'on se retrouve autour du feu pour parler et faire une veillée. C'est un lieu où on se sent réconforté. On voit donc toutes les qualités du feu (c-a-d du corps) et on commence à maîtriser le feu. L'humanité a fait un grand pas lorsqu'elle a commencé à maîtriser le feu.

C'est un deuxième temps, dans les enseignements bouddhistes, qui dit «apprenons à maîtriser cette relation à l'objet (la forme, *rūpa*) qui peut être source de souffrance» en préservant la monture pour notre long voyage, c-a-d en donnant au corps du repos et une nourriture adaptée. On lui donne son dû avec intelligence. On le voit bien dans l'exemple historique du Bouddha Shakyamuni qui, après avoir quitté le palais, a suivi les ascètes de l'époque dans leur extrême d'ascétisme. Pendant de nombreuses années il a pratiqué l'ascétisme jusqu'à ne manger qu'un grain de riz par jour dans l'esprit de se défaire de la matérialité pour aller vers le divin. Là, il a compris que cette démarche étaient excessive. Il a compris qu'il était en train de perdre l'outil qui pouvait lui permettre d'atteindre le but qu'il s'était fixé. Vous avez probablement vu des statues du Bouddha dans sa forme ascétique, il est complètement décharné, on voit tous ses os : ça rappelle sa détermination mais aussi l'excès. Lui-même a dit que cette prise de conscience a été induite par un musicien. Un joueur de *vina* ajustait son instrument et le Bouddha a compris que si la corde est trop lâche, elle ne résonne pas et si elle

est trop tendue, elle casse. Il fallait donc accorder l'instrument plutôt que d'aller dans un extrême de relâchement (l'indulgence sensuelle, etc.) et l'ascétisme forcené presque morbide de l'esprit qui veut aller vers le pur et éviter la rencontre de l'ombre et de la physicalité. Il est donc revenu à un équilibre dans sa relation au corps et il a été critiqué par ses compagnons. Il trouvé par la suite ce chemin d'équilibre et l'aboutissement de sa quête qui était l'éveil.

Le Bouddha nous invite à cet équilibre. Les enseignements dans les Soutras nous mettent en garde : attention, le feu brûle ! Ensuite, comment est-ce qu'on peut apprendre à utiliser le feu pour se protéger, se rassembler, avoir de la sécurité, avoir du confort et les moyens de progresser et de se libérer ? Là, les enseignements vont commencer à mettre en avant ce qu'on appelle la « précieuse existence humaine » avec tous ses acquis et ses libertés, nous montrer que la posture assise est essentielle. Tous les méditants, les enseignants, les maîtres de méditation disent tous la même chose : la posture correcte de méditation est en soi un outil de libération parce que le corps et l'esprit sont dans une rencontre avec, comme interfaces, les énergies subtiles du corps qui sont à la fois du matériel et du spirituel. Elles permettent la circulation entre le corps et l'esprit. La posture va canaliser le mouvement de ces énergies qui sont associées pour certaines aux afflictions mentales et sont associées, dans leur côté lumineux, aux qualités d'éveil et cela va mettre tout ça dans une direction de libération. Un exemple pour illustrer ça : Marpa le traducteur, qui a traduit des océans de tantras, a dit très clairement que si on mettait d'un côté tous les textes et les instructions qu'il avait reçues et traduites et de l'autre les instructions pour la posture correcte, la posture dépasserait tous les livres en termes d'impact. On voit bien que le corps a un impact direct sur l'esprit par le fait de la posture correcte.

Qu'est-ce que la posture correcte ? Il y a la posture en sept points telle qu'on peut la trouver dans les tantras mais, avant tout, cela veut dire une colonne vertébrale droite, une dignité, une posture qui soit à la fois digne et confortable. On peut retrouver ça dans la posture de la danse, vivre avec élégance. Cela fait partie de la gestion harmonieuse entre le corps et l'esprit. Trungpa Rinpoché parlait de « l'élégance naturelle », *zidji* en tibétain. *Zidji*, c'est le rayonnement, la décence, l'élégance. C'est une élégance qui est le reflet de l'élégance de l'esprit qui se traduit dans la façon de boire le thé, la façon de parler ou de manger. Le mouvement de notre corps, la tenue de notre corps reflète l'équilibre de l'esprit. Et vice-versa. C'est une deuxième façon d'approcher le corps dans le bouddhisme.

Ensuite il y a la façon tantrique de regarder le corps. Sur la base de la vue méditative qui est de dire « nous participons tous de la nature de Bouddha », l'impureté que nous percevons et son opposé la pureté que l'on peut être tenté d'obtenir, ces deux ne sont que des représentations mentales qui sont des surimpositions sur la nature réelle des choses. Donc on ne voit pas son corps ou le monde tels qu'ils sont mais tels que notre esprit se les représente. Un exemple pour illustrer ça : je rencontre un jeune couple. Ils ont vingt-cinq, trente ans. Ils sont beaux comme des dieux et ils sont complètement malheureux. Lui est très beau et il rencontre cette jeune femme qui est magnifique. Ils ont tellement de bagages qu'ils se voient comme hideux et inintéressants. Elle est très

belle et visiblement elle n'a pas le regard que l'extérieur a sur elle et sur son corps. Elle a un regard obscurci par la façon dont elle se représente. Dans les cas de boulimie et d'anorexie, on voit bien qu'on est dans un problème de représentation qui n'est pas valorisante.

Sur la base de l'enseignement de la nature de Bouddha, changeons le regard que l'on a sur le corps. Ce n'est pas quelque chose d'impur. Il n'est pas quelque chose qui doit être purifié puisqu'il est intrinsèquement au-delà du pur et de l'impur. On va aller, dans cette approche de la pratique, dans des attitudes qui vont être iconoclastes, c-a-d tout ce qui va être diktats, les obligations du corps de toutes les religions. On va aller à l'inverse et consommer de l'alcool et de la viande, ce qui est la réaction absolue dans le monde védique. Il y a quatre grandes phases dans les Tantras : deux phases pour mettre l'accent sur la pureté, et il y a des prescriptions d'éthique, d'hygiène et de pratiques extrêmement précises pour commencer une relation au corps et au monde différente. Au fur et à mesure que l'on évolue dans notre réalisation, on entre dans ce qu'on appelle le «tantra insurpassable» et là, on va transcender la notion de pur et l'impur.

Donc il va nous falloir sortir de notre réserve de pureté céleste que l'on a construite ou que l'on a pensée importante pour nous libérer de la dualité entre le pur et l'impur. Le monde est vécu comme un *mandala* : nous nous situons au centre de ce *mandala*, tous les êtres sont en interaction avec nous-mêmes pour créer ce qu'on appelle « l'activité éveillée », c-a-d ce qui va être bénéfique pour l'ensemble des êtres. Cette activité de libération va faire feu de tout bois. On n'est plus dans la discrimination « pur-impur ». Ça va au-delà de ça. Il est entendu qu'il faut avoir bien maîtrisé le feu avant de se lancer dans cette aventure, sinon on ne fera que promouvoir le *persona* qui dit «moi je suis au-delà du pur et de l'impur». Cette mascarade a beaucoup de conséquences parce qu'on joue impunément avec le feu.

*J'ai une question par rapport à la douleur. Je suis migraineuse depuis l'adolescence, avec des périodes plus ou moins tranquilles. Quand j'ai mal à la tête, c'est jour et nuit et ça dure trois jours. C'est intense et je n'ai toujours pas trouvé la solution. J'ai beau suivre les enseignements et les consignes que j'ai reçues (tonglen, essayer d'empêcher l'emprise de la douleur, etc), c'est très compliqué. Quels conseils me donneriez-vous ?*

Je vais donner un exemple et ensuite je donnerai mon sentiment. J'ai participé à une retraite de dix jours de méditation *vipassana* (vision pénétrante) organisée par les disciples de Goenka Ji, ce maître birman-indien. Son équipe propose des sessions de dix jours extrêmement simples dans leur expression. Aux antipodes de ce que tu viens de citer : *tonglen* se distancier, etc.... Ces enseignements sont tous valides mais si on les approche de façon conceptuelle, on ne peut pas penser l'échange de *tonglen* quand on a une migraine. Le corps et l'esprit ne sont pas disponibles pour quelque chose d'aussi élaboré. Il faut avoir un temps de réflexion après avoir reçu les enseignements et un long temps de pratique pour intégrer les fondamentaux du don et de la prise en charge, ce que ça veut dire vraiment dans son cœur, sa vie, son expérience. Ce maître de méditation souffrait lui aussi de migraines monstrueuses. C'était un homme d'affaires qui avait beaucoup de succès. Il avait les moyens de voyager dans le monde entier pour trouver quelqu'un, quelque chose

qui pourrait mettre en terme à ses migraines. Il allait aux USA, en Europe pour voir des spécialistes. Un ami médecin lui dit : «tu es jeune, moins de trente ans et tu as déjà des doses d'opium tellement élevées que dans cinq ans plus rien ne pourra te calmer. Il faut que tu trouves une alternative». Un collègue l'informe qu'il y a un maître de méditation qui travaille dans un ministère en Birmanie. Il va le voir et explique son problème. Le maître de méditation lui dit « viens, on va voir un moine de la forêt». Il attend toute la journée que ce maître ait fini sa méditation et, à un moment donné, la porte de la cabane s'ouvre et le moine sort dans une nuée de moustiques. Il s'adresse à Goenka de façon assez brutale, un peu comme «mais qui vient déranger ma méditation ?». Goenka s'explique. Le moine lui demande « oui mais pourquoi tu veux méditer ?». « Parce que j'ai ces problèmes de migraine et je veux m'en débarrasser». Le moine lui répond «pourquoi construire une raffinerie de sucre pour simplement avoir la mélasse et pas le sucre raffiné ?». C'est construire tout un effort pour un résultat, somme toute, relatif. Il met en avant le fait qu'il y a une visée beaucoup plus large. Il reste donc avec ce moine qui l'introduit à cette technique de méditation.

Cette tradition remonte à l'empereur Ashoka qui a envoyé deux arhats grands méditants en Birmanie pour commencer cette lignée de transmission de la méditation des moines de la forêt. Le moine lui donne une instruction très simple qui est de placer l'attention sur le moment où le souffle entre et sort des narines. Il n'y a rien, là, à philosopher. Derrière ça, il n'y a pas de terrain de jeu pour l'esprit conceptuel. On ne peut pas s'égarer, c-a-d que le Dharma intellectuel n'est pas opérationnel dans ce type de méditation et donc on va directement au cœur du sujet qui est l'identification entre l'esprit, le corps et cette douleur. En étant sur l'attention au souffle, on peut faire l'expérience de ce moment où, effectivement, cet esprit n'est pas ce corps affligé par la migraine et ce, pendant un court instant. C'est une expérience révolutionnaire parce que, si pendant un court instant j'ai pu déconnecter l'identification sans avoir à sortir un arsenal de concepts, cela me donne l'envie de continuer et d'aller vers ça. Je ne sais pas si Goenka a soigné sa migraine mais il s'est complètement affranchi de l'identification à sa migraine.

On voit bien que là on n'est pas dans le savoir, la compréhension, les livres etc.. On est dans la conscience en relation avec le corps. Cette forme existe avec son cerveau, son système nerveux, ses maladies etc.. et il y a une identification entre les deux. La raison pour laquelle on est allé faire cette retraite, c'était parce que Shamar Rinpoché nous a demandé d'y aller. Donc ma femme et moi sommes partis faire cette retraite de dix jours qui a été, pour moi, une découverte extraordinaire. Je me suis rendu compte que je pensais beaucoup les choses. Il y avait toujours un filtre intellectuel dans mon émotion et dans mon ressenti. Là, j'étais en prise directe avec le ressenti. Comme il n'y avait plus la distraction de l'intellectuel, je pouvais vraiment voir l'identification.

Pourquoi Shamar Rinpoché nous avait demandé de faire ça ? Quand il était à Bodhgaya, un de ses disciples est venu le voir et lui a dit : « Rinpoché, cela fait dix ans que je pratique le système tibétain avec les mantras et tout ça, J'ai fait une retraite de méditation et j'ai eu plus d'expérience en dix jours qu'en dix ans ! » et ça a intrigué Rinpoché. Lui il est détenteur d'une tradition, d'un savoir-faire, d'une expérience qui a fonctionné dans le passé. Qu'est-ce qui fait que cela ne fonctionne

pas ? Il nous a tous remis à plat sur ça. « Quelle est l'approche que vous avez ? ». J'ai pris conscience qu'effectivement on pense trop ! Parce qu'on est toujours dans cette dichotomie entre le ciel et la terre et qu'on voudrait se défaire de ce qui est de la terre. Quand on a une affliction comme la tienne, on est prêt à tout pour se défaire de ça. Se défaire de ce cerveau qui ne fonctionne pas plutôt que de l'intégrer.

Là, dans cette démarche hyper simple qui est la démarche méditative première qu'a enseignée le Bouddha : être dans l'attention à ce qui est sans l'analyser, voir qu'il y a une identification, relâcher l'identification sans l'analyser. On ne la relâche pas en y pensant mais en faisant autre chose, c-a-d mettre l'attention sur le souffle. Le souffle est une façon de nous défaire de ce qui pourrait être autrement, l'analyse intellectuelle de la situation.

Le bouddhisme tibétain a des outils merveilleux et fantastiques lorsqu'ils sont vraiment intégrés. On ne les pense plus. On va faire le tour du stupa à Bodhgaya et on a un œil sur le stupa et un autre sur les boutiques pour s'acheter les petit tambourin, la petite cloche qui est bon marché mais qui est belle et sonne bien. On va les faire bénir par un grand Maître. Comme quand on revient de Lourdes avec une statuette avec de la neige qui tombe autour. Il faut qu'il y ait une intégration et l'intégration passe par le vécu. Le corps est un vecteur immense de cette intégration. Mon conseil serait de peut-être faire cette expérience : en France il y a des lieux comme ça. Je ne dis pas que ça va marcher. Il n'y a pas de remède miracle. Je dis qu'en ce qui me concerne, ces dix jours m'ont apporté énormément. Ça m'a permis de sortir de l'univers tibéto-centré et de voir qu'il y a beaucoup plus que ça dans les trésors du Bouddha et au-delà de ça, il y a un univers.

*Je voudrais commencer par un témoignage et je vais essayer de ne pas faire trop long. Je suis une ancienne danseuse classique. Bien sûr, le corps est très important. J'ai commencé très jeune et d'une façon professionnelle et j'ai toujours vu le corps comme un accès à une transcendance. Je ne veux pas généraliser en disant que tous les danseurs sont comme moi mais j'ai remarqué qu'une partie des danseurs a cette démarche. Dans cette démarche artistique, utiliser le corps comme un accès à la spiritualité. Je parle de transcendance parce que, quand on a une certaine maîtrise des éléments de travail, il y a une sorte d'oubli de soi. On est dans le présent mais il n'y a pas cette identification au mouvement qu'on est en train de faire parce que le corps est capable de le faire de lui-même. Voilà mon témoignage. Comme tu as parlé des énergies subtiles, justement, par cette expérience particulière que j'ai par rapport au corps, dans le yoga je trouve très efficace le peu de choses que je fais sur ces énergies subtiles et je me demande pourquoi dans le bouddhisme tibétain on n'a pas accès à ce travail sur les énergies subtiles. Il faut soit le trouver avec le yoga ou avec un maître indien que j'ai rencontré.*

Les centres tibétains que l'on connaît, que l'on fréquente, ont un certain angle d'approche qui rencontre une culture existante : notre culture. Ce n'est pas toujours en harmonie, ça ne fonctionne pas toujours très bien. Je me souviens en 2007 quand il y a eu cette première rencontre entre Shamar Rinpoché et les enseignants qu'il souhaitait intégrer dans les Bodhi Paths, il a commencé à remettre à plat. Il a dit « ce que vous faites depuis trente ans, ça ne marche pas. Donc on repart à zéro ». Il ajoute : « dans les tantras, par les enseignements qui sont donnés sur entre sept et douze ans, vous avez réalisé la nature de l'esprit ». Je lis un peu la vie de ces *Mahasiddhas*, ces grands accomplis. Ils ne vont pas dans des centres, ils vivent de façon directe. Ils ont des professions et ils intègrent leur

*sadhana* à leur profession. Il y a donc une intégration et je trouve qu'on est un peu trop distancié. On joue avec. C'est ce que m'avait dit un jour Guendune Rinpoché : « la plupart des gens sont comme les petits enfants dans le bac à sable, ils ont une petite voiture et font « vroom vroom » et ils pensent qu'ils conduisent la voiture ». Je me suis dit « oui, c'est ça. Je suis dans le bac à sable ». Comment est-ce que je passe du bac à sable à la réalité ? C'est ça, le processus. Cet enseignement, tel qu'il est vécu, je pense qu'il est, du fait de notre culture, beaucoup trop mental et conceptuel. Il faudrait qu'il y ait une réappropriation du corps au même niveau que la réflexion, l'étude et la contemplation.

Un très bon exemple, c'est la méditation : le souffle, la posture et l'esprit doivent être associés à part égale. Sinon, on va privilégier une réflexion et on « pense » sa méditation plutôt que de la « vivre ». Dans la danse comme la musique, on dépasse la technique par la répétition. Quand on est dans les classes, ça nous paraît douloureux, fastidieux, on doit toujours répéter, répéter, répéter... A un moment, effectivement, il y a une transcendance. Dans la musique, il y a la note bleue qui apparaît entre les notes écrites, dans le silence. Pourquoi on va écouter quelqu'un comme Keith Jarrett ou bien Erik Satie ou Mozart ? C'est l'espace entre les notes qui nous invite à partager son expérience et sa réalisation. J'aimerais donc que cela soit beaucoup plus présent dans les centres bouddhistes. Maintenant, si cela n'existe pas, chacun est libre d'aller explorer d'autres médias. Ce n'est pas un reniement de sa religion que de faire du yoga ou du taïchi ou du qigong si on est bouddhiste ! Ça nous amènera à la même conclusion : c'est par la répétition que vient la libération parce qu'à un moment donné, on transcende. Tout le but de la méditation est aussi de transcender. Quand on fait les rituels, c'est bien expliqué : le corps de la pratique, c'est deux phases, créer tout un univers et ensuite le transcender. C'est la phase de développement et la phase de parachèvement. C'est noté dans le texte ! Mais on a du mal à le lire. C'est notre difficulté.

Je me souviens que, quand on est sortis de notre première retraite, Guendune Rinpoché avait dit très clairement à Seunam « toi tu es costaud, tu as la souplesse ». Et c'était vrai : au niveau des yogas c'était le meilleur. Il a une physicalité impeccable . Il avait fait du karaté et du judo quand il était jeune. Guendune Rinpoché ajoute : « tous les étés, il faut que tu organises à Dhagpo un stage pour que tous les jeunes viennent et apprennent à avoir une bonne posture de méditation ». C'était déjà une instruction directe de Guendune Rinpoché qui, lui, venait du Tibet millénaire. L'effort, pour aller dans ce sens, qui est proposé par Christian et Michèle Ribert est excellent. J'ai un ami qui venait méditer et il n'y arrivait pas. Je lui ai dit « va faire l'arbre chez les Ribert et libère-toi de ton hyper-activité d'hamster dans sa cage. La posture de l'arbre si tu tiens juste avec le corps tu tombes au bout de cinq minutes. Ce n'est pas tes muscles qui tiennent, c'est autre chose. Il faut que tu en fasses l'expérience». Cela revient un peu à l'expérience de Goenka. J'invite souvent à aller chez les Ribert. C'est un couple qui a pratiqué la méditation classique sous la forme d'une retraite de trois ans à la maison et avec des décennies d'exercices d'arts martiaux. Là, dans leur maturité, ils ont quelque chose à apporter. Ils sont un peu en dehors des centres.



*J'aimerais que tu parles de ce fameux attachement au corps. Cet attachement, on le voit de plus en plus clairement en avançant dans l'âge parce qu'il nous lâche par petits morceaux et il y a un peu de crispation. Je ne sais pas si on peut vraiment parler de libération de cet attachement, l'affaiblir mais je ne sais pas comment pour être tranquille avec ce corps qui n'en fait qu'à sa tête.*

J'ai le sentiment que là on parle de l'addiction. L'attachement au corps, c'est l'attachement au plaisant qui nous vient via le corps. On s'attache au plaisant. On ne s'attache pas au déplaisant. Dans la prime jeunesse, on prend ce corps comme un acquis. On n'a pas vraiment de considération pour ce corps, à moins qu'on soit dans une démarche sportive ou artistique. Mais, pour la grande majorité des gens, ce corps il fonctionne, il bouge, on a des sensations, c'est fort et vibrant et on prend ça pour un acquis. Et on est enivré de ses sensations et de ses expériences. Et quand on commence à perdre ça, que nos papilles gustatives commencent à disparaître, qu'on goûte moins bien, qu'on sent moins bien, qu'on voit moins bien, on voit les morceaux qui tombent. Le corps nous aide parce qu'il nous donne à voir son impermanence alors qu'on avait appuyé notre plaisir sur l'idée qu'on était dans une permanence de la jouissance de la jeunesse. Là, on commence à se rendre compte que notre vue était complètement erronée. On voit que le fournisseur de plaisir commence à partir par petits bouts et on est dans l'incapacité de retrouver les saveurs d'antan. Tout est beaucoup plus lourd et plus compliqué. On est dans une sorte de résignation. Si on nous donnait une pilule qui nous ferait retrouver la jouissance des sens, on la prendrait tout de suite !

Il est important de comprendre que chaque âge a une zone d'intérêt différente. La jeunesse, c'est l'exploration, on goûte tout, on est à fond dedans. Je suis très attristé pour ceux qui à vingt ans font des plans de carrière pour être comptables. Il faut vivre un peu d'abord ! L'énergie de la jeunesse, c'est l'énergie du printemps. Puis, après, il y a une espèce de maturité. L'été arrive, c'est le moment où les greniers sont pleins. On a fait le plein d'expériences. On commence à avoir un peu de sagesse, principalement sur la nature transitoire et impermanente des choses et qu'on ne peut s'appuyer sur rien de façon définitive et permanente. Donc on est beaucoup plus fluide. L'été annonce l'automne qui annonce l'hiver. Quand on vit en Auvergne on s'aperçoit qu'à partir du 15 juillet il commence à faire plus frais le matin et le soir. Le plaisir de l'été est très court. Avec l'automne arrivent de très belles journées. Il y a des choses très agréables à expérimenter et puis, après, il y a l'hiver. Au printemps, on n'y pense pas. C'est la cigale et la fourmi de la Fontaine. On commence à y penser à l'automne. On s'inquiète : « est-ce que l'hiver sera long et froid ? ». Ici, on a un hiver exceptionnellement froid. On n'a pas pu sortir la voiture pendant trois semaines parce que tout était glacé. Qu'est-ce qu'on fait ? On reste à la maison ! L'exercice, tous les jours, est de sortir dehors sans tomber, couper du bois pour le mettre dans le poêle. On lit et on ne fait rien. C'est très bien de ne rien faire l'hiver. C'est la gestion de la réalité avec intelligence.

Quand on est dans le printemps, on ne sait pas. Quand on est à la fin de l'été et au début de l'automne, on rêve du printemps. Mais ce printemps n'existe plus puisque c'est le printemps de l'insouciance. On a perdu l'âge de l'innocence. La vie nous a fait comprendre que les choses venaient et partaient. Le corps nous donne à voir de façon très intime la nature impermanente et changeante

de tout. Il nous force la main pour apprendre à être en harmonie avec ce cycle. Il y a une énergie du printemps, il y a une énergie de l'été, celle de la plénitude mais c'est une plénitude qui commence à disparaître. Si vous étudiez le Joyau ornement de la libération ou bien les enseignements de Patrul Rinpoché, on retrouve ça quand ils parlent de la création subtile et de la destruction subtile du monde. En Inde, dans la culture védique, adoptée par les vues bouddhistes, il y a les quatre temps (saisons) qui sont représentés par des divinités védiques comme Vishnou, Kali, Brahma etc.. Il y a donc les temps de la création et de l'innovation : c'est le printemps. Là, on est sur une période cosmique très longue. Ensuite, il y a ce qu'on appelle la phase d'équilibre, c'est Brahma : les choses restent en place pendant un certain moment. Ensuite vient le Kali Yuga, le temps de la destruction. Et puis, après, il y a le vide duquel va émerger un mouvement de créativité qui sera un nouveau cycle, un nouvel enchaînement qui formera un mahakalpa, une très grande période cosmique.

On trouve ça au niveau de l'univers. Au niveau des sentiments, on trouve ça aussi : il y a un emballement, une construction, un délitement et une séparation. On retrouve ça au niveau de son corps, au niveau des saisons. Que cela soit intérieur ou extérieur, c'est le Dharma qui s'auto-proclame. Le Dharma nous demande : est-ce que tu as prêté attention à cet aspect ? Aucune des quatre saisons n'est inférieure. Elles ont toutes leur valeur parce qu'elles ont toutes leur phase de création et de développement, un moment de stabilité, un moment de délitement et puis il y a un espace. De cet espace, à nouveau, il y a un moment de création etc. Le moment de l'espace à la fin du délitement peut être anxiogène. Où je suis ? Mais en même temps le soi qui était limité à mes pensées et ma physicalité devient vaste comme l'espace. Il peut donc se faire que cet âge soit un âge de libération. Mais si on est dans l'attachement au printemps, ça va être l'horreur absolue parce qu'on veut revenir à quelque chose qui n'existe plus.

C'est le problème de l'addiction. C'est très clairement illustré dans les recherches. Par exemple, la première injection d'héroïne t'emmène directement au nirvana : il n'y a rien de mieux, il n'y a plus de douleurs, tout est fantastique. Et tu passes le reste de ta vie à essayer d'y retourner. Et ça ne marche pas. Donc il y a une addiction pour retrouver le paradis perdu. C'est vrai avec l'héroïne. C'est vrai avec toutes les fixations dans l'esprit de revenir à un âge idéal. Dans la tradition judéo-chrétienne, il y avait un temps idéal (paradis), on a fait quelque chose de terrible, on a été viré et on essaie d'y retourner. Mais on ne peut pas y retourner. L'automne ne devient pas le printemps.

*Suite à ce que tu disais sur la méditation sur le souffle, j'ai entendu plusieurs lamas de notre lignée dire « on ne sait pas quelle méditation le Bouddha a utilisée pour réaliser l'éveil ». J'ai le livre de Tenzin Palmo qui dit : « la pratique bouddhiste traditionnelle la plus utilisée que l'on peut retrouver dans toutes les écoles bouddhistes est la conscience de l'air qui entre dans le corps et qui sort du corps. Nous allons parler de cette méthode parce que c'est celle-ci que le Bouddha a utilisée et c'est en la pratiquant qu'il a atteint l'éveil ». Est-ce qu'elle dit vrai ? C'est cette méthode qu'il a utilisée ou une technique du Vajrayana ?*

Chaque école va promouvoir sa technique centrale. Il y aura des embellissements et on laissera de côté un certain nombre d'approches. C'est l'humain qui fait ça. *Satipatthana*, la pleine conscience,

la présence au souffle, est une méditation fondamentale. Les tibétains la pratiquent avec ce qu'on appelle le « calme mental ». C'est très développé dans le sud-est asiatique. Thich Nhat Hanh faisait essentiellement ça. Dans un deuxième cycle d'enseignements, il y a eu l'introduction de la réalité de la vacuité avec le Soutra du cœur. Là, il y a une deuxième forme de méditation qui va placer l'attention sur autre chose. On place l'attention sur le souffle pour discipliner et rendre l'esprit opérationnel mais on peut aussi, et c'est dans le Soutra du cœur, voir la discussion qui s'installe entre *Avalokiteshvara* et *Shariputra*. C'est intéressant parce qu'ils représentent symboliquement le courant des Auditeurs (*Shariputra*) et le Véhicule des Bodhisattvas (*Avalokiteshvara* qui, au terme de son observation des phénomènes et des agrégats, les voit comme étant dénués de toute substance et de toute réalité). Là, il y a un autre axe de méditation qui est important mais on ne peut soutenir cet axe de méditation que si on a entraîné l'esprit à rester en un point. L'entraînement préliminaire de *Satipatthana*, là, trouve toute sa fonction. Il peut être une voie de libération : les *arhats* du passé ont suivi cette voie de libération. Mais on peut aussi avoir une autre modalité de compréhension de la nature de l'esprit qui s'appuie sur le Soutra du cœur comme le font, au Japon, les traditions zen. Le *Tantra*, en termes de vue philosophique, s'appuie sur la vue de la nature de Bouddha et le Soutra du cœur. C'est, en quelque sorte, une conjonction des deux. Nous sommes dotés de la nature d'éveil et, en même temps, la manifestation n'est qu'apparence. Il y a une apparence qui est indéniable mais qui est dénuée de toute existence, permanence, autonomie et substantialité.

Sur cette base philosophique, la méthodologie tantrique (les visualisations, les rituels), qui est antérieure au Bouddhisme, est transposée en une pratique Bouddhiste. J'ai eu de nombreuses discussions sur ce point avec Shamar Rinpoché. Bien sûr, tous les *khenpos* vont te dire que le Bouddha a enseigné tout parce qu'ils aiment bien que cela soit un truc complet avec trois cycles etc. Mais si tu regardes factuellement et historiquement, les grandes traditions brahmaniques avaient déjà tous ces rituels. Quand on regarde les rituels brahmaniques, ils sont à la base de tous les rituels qui ont été pratiqués par les Maîtres tibétains qui sont venus chercher ça en Inde. Ce n'est donc pas une invention bouddhiste. Je regarde plutôt les choses comme un archéologue et je m'appuie beaucoup sur Shamar Rinpoché qui a une connaissance encyclopédique bien plus vaste que la mienne. Il était assez en dehors des catégories. Lui, il disait que les *Tantras* venaient de l'Égypte, du Haut-Empire égyptien où les Pharaons étaient obsédés par la longévité et l'immortalité. Ils avaient donc des savants, saints méditatifs ou chamans qui ont travaillé sur la question et ils sont découverts comment la forme et l'esprit étaient en interrelation et comment, par la bonne gestion des énergies subtiles du corps, on pouvait prolonger la vie et atteindre l'immortalité. Shamar Rinpoché ajoute que le Grand Maître en ce temps-là était un *massaï*. Il était noir et il est passé dans l'imaginaire collectif comme étant le Bouddha-Médecin qui est d'un bleu-noir très profond. C'est de l'Égypte que tout ça est revenu en Inde.

Bien avant le bouddhisme et les traditions brahmaniques ont pris ces méthodes, ces yogas, ces visualisations etc. Le bouddhisme, nouvel arrivé dans la cour, regarde ce qu'il y a autour. Les grands Maîtres fondateurs comme Saraha ou Naropa étaient tous d'extraction brahmine dans leur caste indienne. Il ont tous été formés aux écoles auprès des maîtres dans la tradition orale avec un langage

codé qui était le sanskrit ou des langages codés propres aux brahmanes et que seuls les brahmanes peuvent comprendre. Eux, ils rentrent en contact avec les enseignements du Bouddha sur la nature de Bouddha et sur le Soutra du cœur et il y a cette fusion. Comme nous en Europe, il y a une fusion qui se fait avec la psychothérapie, avec Jung, avec les exercices physiques, le sport etc.. Il y a une fusion qui se fait parce que c'est le terrain dans lequel on vit. Dans le bouddhisme, on ne peut pas faire abstraction de Jung et de Freud parce qu'ils ont donné des clés pour nous, occidentaux, pour nous permettre de comprendre notre psyché, d'aller profondément dans l'inconscient et dire « le Dharma peut m'aider à rencontrer a part d'ombre » et donc devenir complets. On est dans une fusion qui va se passer sur trois ou quatre générations. C'est ce qui s'est passé en Inde.

J'ai été intéressé par cette très ancienne secte Agora : les *nagasadhhus* vont nus et ils se couvrent de cendres funéraires. Ils vivent leur vie et tout le monde les laisse passer comme les vaches. Quand je regarde leurs rituels, ce sont des rituels tantriques tels que je les ai étudiés auprès des tibétains : la main gauche, la viande, être un iconoclaste des diktats sociétaux etc.. Shamar Rinpoché m'a dit : « si tu veux vraiment vivre le Tantra, il faut aller dans la jungle. Tu ne peux pas rester ici, ce n'est pas compatible ». On peut faire Tchenrezi et être dans la société mais c'est une adaptation des outils à un contexte Mahayana. Le *Tantra anuttara* (tantra insurpassable) en particulier n'est pas compatible. Il faut faire des choix de vie. On rentre dans un monde et une représentation du monde et de soi-même qui sont complètement différents et ça va être en choc frontal dans notre société qui est très cadrée. La merveille de l'Inde, c'est que c'est possible. On peut être un milliardaire à Mumbai dans l'intelligence artificielle et, en même temps, faire des offrandes aux *nagasadhhus* qui passent dans la rue et ne pas avoir de jugement sur eux. Les deux peuvent coexister et depuis très longtemps.

Shamar Rinpoché m'a raconté un jour une histoire : il était assez jeune à Rumtek et un *sadhu* indien est arrivé dans la cour. Il avait une *vīna*, un instrument de voyage assez simple et il a commencé à chanter. Shamar Rinpoché était au premier étage et il l'a écouté. Il disait : « c'est un descendant d'une lignée qui remonte à Saraha ! ». Il était venu là pour donner des enseignements sur la nature de l'esprit. Tu fais ça dans les centres bouddhistes, ils appellent les pompiers ! Ce n'est pas le même contexte ! C'est une terre qui vit ses extrêmes. Ils ont soixante langues. Il est incroyable, ce pays ! Il y a tout : le merveilleux et le pire.

Donc à chacun de trouver ce qui fonctionne au moment où il l'utilise. Je vous renvoie sur le site de Lama Lhundroup : il a fait des rencontres *Satipatthana* et *Mahamudra* et il a écrit un bouquin. Il démontre que les deux ne sont pas incompatibles. Il faut bien comprendre la vue. La vue définit ensuite la méditation et la méditation va définir l'action et l'engagement dans le monde. Il faut vraiment bien comprendre vue-méditation-action. Il ne faut pas être dans le flou. J'ai beaucoup gagné de ces dix jours de *vipassyana* où on m'a demandé de faire simplement ça. « Tu ne fais aucun autre rituel ». Des tibétains n'ont pas voulu le faire parce qu'il leur fallait abandonner leur récitation quotidienne. « Tu viens ici, dix jours, logé, nourri et tu n'as rien à faire d'autre que de regarder l'air qui entre et qui sort de ton nez ». Pas de contacts visuels, pas d'engagements, on ne parle pas, on n'a

pas besoin d'être poli etc. C'est hyper libérant ! Ce dépouillement, cette simplicité, on les retrouve aussi dans *zazen*. On s'assoit, un point, c'est tout. C'est vraiment enrichissant, ce dépouillement.

Ceci dit, tout ce que j'ai appris au travers des méthodes du Tantra ne sont pas à négliger. Ce que j'ai appris et expérimenté par le Mahayana n'est pas à négliger. Le bouddhisme dans quelques siècles en Europe sera peut-être la rencontre de toutes ces traditions. C'est la première fois qu'il y a dans le monde une Union Bouddhiste Européenne où toutes les traditions qui ne se connaissaient pas depuis des centaines d'années, se rencontrent et échangent. Moi on m'avait dit « lis Gampopa. Les Auditeurs ils n'ont pas la moindre trace de compassion ». C'était la vue de Gampopa dans le Mahayana. Je rencontre les gens du Cambodge à l'UBF et l'UBE. Ils sont engagés dans des actions sociales, sanitaires plus que tous les groupes tibétains que je connais. « Alors, nous c'est la compassion ? Et vous, c'est l'attention au souffle ? ». On s'aperçoit en les rencontrant que ce n'est pas vrai ! Ça se passe parce qu'il y a l'Union Bouddhiste Européenne et Française et qu'il y a une rencontre transversale de toutes ces traditions qui ont développé des spécificités mais qui ne sont pas en opposition. Elles sont en opposition dans l'esprit des tenants de l'église qui sont dans la nécessité de promouvoir leur église pour attirer du client. Il faut bien regarder ça. Kalou Rinpoché (l'ancien) disait : « toutes les traditions sont admirables. La mienne est Karma Kagyu, mon Guru est Karmapa. Vieux est mon corps. Heureux est mon esprit ».

*Tu as parlé de Lama Lhundroup.*

Son site est *Ekayana* (<https://ekayana-institut.de/en/>). « *Eka* » veut dire «un», et «Yana»: “véhicule”. Il y a beaucoup d'audios, de traductions de textes, beaucoup de choses en accès libre. Vous pouvez aller piocher là-dedans pour voir cette approche qui n'essaie pas de faire un syncrétisme : c'est voir qu'il n'y a pas fondamentalement de contradictions. Ce sont des filières qui peuvent bénéficier de l'interaction, de la rencontre et du dialogue entre les uns et les autres. Avec des spécificités. Moi, j'ai fait ces dix jours de méditation. Ils m'ont dit « si tu veux revenir, il faut que tu abandonnes toutes les pratiques que tu fais et que tu ne fasses que cet exercice-là ». « Ce n'est pas mon intention mais merci de m'avoir accueilli ». Et je comprends pourquoi ils demandent ça.

*Merci pour tout ce que tu as dit aujourd'hui. C'est foisonnant et vraiment intéressant. C'est un thème qui me parle beaucoup puisque j'étais dans le chant lyrique, l'expérience du souffle et l'expérience de la résonance, du son et du sens aussi. On a un texte, on a des émotions. C'est un peu comme si le corps et l'esprit sont joints pour exprimer quelque chose qui est de l'ordre de l'expérience humaine. L'opéra, c'est très extrême. La musique sacrée, c'est un peu moins extrême. Il y a aussi un grand répertoire sacré extraordinaire. C'est une expérience, le chant. C'est au-delà. Je surjouais cette émotion. La musique était tellement bien écrite que juste dire le texte en le chantant, c'était suffisant. C'est une expérience extrêmement intéressante et extrêmement subtile, dictée par les tonalités, le rythme, le contenu, ce que ça veut vraiment dire. On était dans des problématiques humaines, spirituelles et aussi très mondaines. Parfois même, très tragiques. Il y a tout ce potentiel qu'on habite et qu'on ne connaît pas quand on ne fait pas cette expérience-là. L'opéra, c'est vraiment un art total. C'est cette expérience que je peux comparer à la méditation en ce sens que, si je*

*suis présente à mes émotions, si je suis vraiment là en accord avec ce qui se passe, cette tension dans la hanche, cette colonne vertébrale qui n'est pas droite, cette pression sur l'épaule gauche, la pression sur le crâne, le souffle qui est coupé tout d'un coup, pourquoi ? Parce que j'étais en train de penser à quelque chose de très désagréable. Cette relation corps-esprit est, pour moi, l'articulation qui fait qu'on est présent. Il y a cette espèce de dialogue. Je me vois un peu comme un sachet de thé avec tout son contenu dans un récipient inimaginablement vaste dans lequel il y a quelque chose de très pur. L'expérience au contact de cette vastitude exprime même les choses les plus fines, les plus subtiles jusqu'aux choses les plus grossières de mon être au monde. Je vais m'arrêter là parce que c'est vraiment ça qui est de l'intérêt pour moi de m'asseoir sur mon coussin, de faire les pratiques avec les textes. Chaque fois que je joins le sens de ce texte, je lis le texte en phonétique et puis après en français, parfois je suis tellement en accord avec le sens du texte (ce sont des petits miracles parce que là je suis dans la compassion), tout à coup il y a cette chaleur, tout d'un coup je commence à sentir le potentiel de la pratique. Et ça m'encourage à continuer. Ça m'encourage à diriger mon esprit vers le sens. Le support du texte est intéressant parce qu'il nous mène au sens. J'encourage chacun à faire l'expérience. Il y a des jours où c'est merdique parce que le sens se perd. On est en train de se raconter des histoires et on passe à côté. Mais j'ai envie d'encourager: «essayez de ressentir, pas de forcer la chose mais d'imaginer vraiment ce que ce texte nous raconte et allez-y à fond parce que ça vaut le coup».*

Merci, tu as résumé mon propos, merveilleusement.

*C'est juste une expérience à relater. Le Qi gong est un art chinois. Quand on tombe sur quelqu'un d'authentique et qui l'enseigne de façon authentique, on a ce côté où on arrive à relier le corps, l'esprit, le souffle et le subtil. J'en fais depuis quinze ans pour des raisons de santé. Ça ne s'acquiert pas tout de suite. C'est comme tout, il faut du temps. Quand on n'a pas la conformation physique pour faire du yoga ou autre, le Qi Gong est vraiment l'art pour parvenir à se développer d'une façon comme d'une autre. Je viens de commencer le livre « la voie de l'équilibre ». Celui qui le présente dit que Shamar Rinpoché disait que ça venait de l'Égypte antique, finalement. Le Qi Gong, c'est cette façon de chercher tout ce que vous avez dit de se rééquilibrer. Et quand on le pratique comme il faut, il faut être sportif du mental parce qu'il y a la mécanique, je pose mon corps, il faut que je fasse ça etc.... Quand on arrive à acquérir quelques mouvements que l'on maîtrise à peu près, alors là il y a quelque chose de fantastique qui se passe comme F doit le trouver dans la danse et comme A doit le trouver dans le chant lyrique. C'est juste merveilleux. Trouver un maître, c'est quelqu'un qui le fait de façon authentique et surtout allez-y !*

C'est une acquisition du savoir-faire. Après le savoir, il y a le faire. C'est la même chose avec la pratique.

Merci à vous tous. On peut revenir sur le sujet parce qu'il y a beaucoup à dire. Une question a été aussi posée sur l'alimentation et l'impact de notre alimentation sur l'environnement. Qu'est-ce que manger justement ? Dans l'Octuple noble sentier, il y a le « vivre correctement ». Cela inclut la consommation, la nourriture etc. Il y a là aussi des choses à partager, peut-être. On n'a pas fini de discuter.