

S'unir au Vivant

Une approche intégrale de la santé

Quelle solution à cette terrible crise sanitaire, écologique et sociale ? D'abord comprendre le fond de cet état de crise, en saisir les ramifications qui s'enracinent dans la « vision mécaniste et désenchantée de la nature », nous dit Thierry Thouvenot, pour enfin découvrir l'importance de se relier au Vivant. Car la solution est spirituelle ... c'est « Dieu, c'est-à-dire la Nature ».

Être en « bonne santé », qu'est-ce que cela veut dire ? Dans le contexte actuel de crise sanitaire, sociale et écologique, quelle pourrait être une vision holistique de la santé, qui intègre à la fois les dimensions individuelles, collectives et environnementales ? Et comment, concrètement, incarner et vivre une approche globale de la santé ?

LA RUPTURE DE L'HOMME AVEC LE VIVANT

J'ai pris conscience, tant dans mes explorations intérieures que dans ma pratique professionnelle d'abord en tant qu'activiste écologique (j'ai travaillé pendant dix ans pour l'association WWF) puis en tant que thérapeute psychocorporel et praticien de

médecine chinoise, qu'une cause majeure des crises actuelles humaines et environnementales était la déconnexion de l'être humain avec le vivant : au fil des siècles, nous nous sommes coupés de la nature sauvage, et simultanément, nous nous sommes coupés de notre « nature intérieure », de ce qu'il y a de naturel, de sauvage, de vivant en nous.

intérioriser cette vision cartésienne et chosifiante du monde et de moi-même, jusqu'à refouler et progressivement oublier la dimension sensible, vivante, spirituelle dans laquelle je baignais naturellement pendant l'enfance, quand je passais des journées entières perché sur les épicéas autour de mon village alpin, à me fondre dans les sons de la forêt jusqu'à ne faire plus qu'un avec elle.



La vision mécaniste et désenchantée de la nature qui s'est imposée avec la modernité occidentale a fortement teinté notre façon d'être au monde, d'être en interaction avec notre environnement naturel, et par conséquent, avec la « nature en nous », la nature que nous sommes : en nous considérant comme séparés, en dehors et au-dessus de la nature, nous nous sommes arrogés le droit d'exploiter et de détruire le vivant non-humain, et nous avons oublié notre naturalité, c'est-à-dire de ce qui fait de nous des êtres de nature.

En évacuant le sacré hors de la nature, en considérant que le terme « sacré » ne peut s'appliquer qu'à ce qui est transcendant c'est-à-dire en dehors du monde manifesté, nous nous retrouvons à errer dans un monde et dans un corps où le merveilleux et la magie ont complètement disparu, entraînant une perte de sens, une dévitalisation et un profond mal-être.

En ce qui me concerne, j'ai pu constater à quel point ma formation scientifique m'avait amené à

SE RECONNECTER AU VIVANT

Il m'apparaît aujourd'hui que la santé individuelle, collective et écologique passent impérativement par une reconnexion au vivant, aussi bien à l'extérieur de nous qu'à l'intérieur de nous, dans toutes nos dimensions. En somme, « être en bonne santé », c'est se reconnecter et s'unir au vivant, c'est faire confiance à la dynamique du vivant et lui offrir tout l'espace pour qu'il se déploie librement et puissamment en nous et tout autour de nous.

Cette démarche de confiance dans les forces du vivant se retrouve dans des projets écologiques comme les Réserves de vie sauvage de l'ASPAS [1], une association écologiste qui fait l'acquisition de zones naturelles à forte biodiversité comme récemment dans le Vercors, et laisse la nature sauvage en *libre évolution*, hors de toute exploitation ou intervention humaine, ce qui permet aux écosystèmes de retrouver rapidement et de façon pérenne toute leur

richesse, leur résilience et leur santé. Comme le disait le naturaliste François Terrasson, « si vous aimez la nature, foutez-lui la paix ! »

De la même façon, la médecine chinoise, par l'acupuncture ou les pratiques énergétiques de Qi Gong, ne consiste au fond qu'à retrouver et favoriser la *libre circulation* des énergies dans le corps et l'esprit : en faisant confiance et en s'appuyant sur les dynamiques propres au vivant, on permet là aussi à l'organisme humain de retrouver son équilibre, sa vitalité et sa santé.

On peut faire le même parallèle entre l'effacement de plusieurs barrages sur les affluents de la Loire, qui ont permis la remontée des saumons dans leurs frayères d'origine et rendu au fleuve sa nature sauvage, et le travail psychothérapeutique

“

L'émotion n'a pas
besoin d'être jugée,
brimée, étouffée...
elle a juste besoin
d'**être écoutée** pour
se libérer et s'apaiser.

”

qui consiste bien souvent à lever les blocages émotionnels et psychiques qui empêchent la *libre expression* des forces de vie.

RE-ENSAUVAGEONS-NOUS !

Quelles sont les caractéristiques de ce vivant avec lequel la reconnexion s'impose pour retrouver la santé ? Le vivant a toutes les qualités du *sauvage*, terme dont nous avons perdu ou du moins galvaudé le sens. « La définition du mot sauvage que donne nos dictionnaires repose largement sur ce qu'il n'est pas », note avec justesse le poète et activiste de l'écologie radicale Gary Snyder [2] : sont dits sauvages un animal non-domestiqué, une plante non-cultivée, une terre inhabitée, une société non-civilisée, une personne non-éduquée, un comportement indiscipliné...

En réalité, les qualités spécifiques du sauvage se manifestent dans la nature par :

- *chez les plantes* : l'exubérance et la profusion, la croissance et l'engendrement spontané, la capacité à se transformer pour s'adapter aux changements du milieu ;

- *chez les animaux* : la vitalité, la capacité à évoluer et à s'organiser librement, et à s'adapter au plus juste à l'environnement naturel, l'autorégulation des besoins et des population, la collaboration au sein d'une même espèce ou entre espèces ;

- *dans les écosystèmes naturels* : l'auto-organisation, le maintien de l'équilibre interne, la diversité, la résilience (l'adaptation aux changements), l'interactivité, la solidarité, le lien et l'échange avec les autres écosystèmes ;

- *dans un lieu* : la virginité intacte, la beauté naturelle, la capacité à être une source d'émerveillement

Chez l'être humain, ce sauvage s'exprime par :

- *dans notre corps* : la vitalité, la sensualité, la sensibilité, l'instinct

- *dans nos émotions* : la spontanéité, la fluidité, l'intensité

- *dans notre caractère et notre psychisme* : la liberté, la fierté, la créativité, la curiosité, l'ouverture, l'innocence, l'intuition, la poésie, la pulsion de vie

- *dans notre comportement* : le naturel, la générosité, l'exubérance, l'autonomie et l'interdépendance, la résistance à l'oppression, l'adaptation naturelle aux coutumes locales, l'indifférence aux normes « civilisées ».

- *dans les sociétés humaines* : l'ancrage dans un territoire, la solidarité, le partage et la mise en commun des ressources, les prises de décision par consensus, la résilience, l'équilibre durable avec l'environnement naturel.

Reconnaissons en nous l'appel du sauvage, ce pressentiment de la beauté et de l'intensité de la vie qui aspire à se vivre en nous. De la même façon qu'il est urgent de ré-ensauvager la nature (la masse de l'artificiel fabriqué par l'homme a dépassé en 2020 la masse de l'ensemble du vivant ! [3]), il est urgent de nous ré-ensauvager, en renouant avec ce vivant incandescent qui brûle

dans toutes les dimensions de notre être : dans notre corps, nos émotions, notre mental, notre psyché, et notre spiritualité.

LE CORPS, LE VIVANT INCARNÉ

Notre corps est un corps d'animal, de vertébré, de mammifère, de primate. Même si nous vivons en ville, notre corps est un sanctuaire de nature primordiale, une forêt primaire qui nous rappelle la réalité sauvage de nos origines. Notre corps, comme celui de tout être vivant, a évolué au fil des âges pour s'adapter et s'intégrer au mieux à son environnement immédiat. Nos pieds, notre bassin, notre colonne vertébrale se sont transformés pour permettre la marche, nos mains se sont développées pour saisir et fabriquer des outils, notre dentition et notre système digestif se sont adaptés à la nourriture disponible, notre système nerveux s'est constitué pour répondre de façon rapide et pertinente aux opportunités et aux dangers, notre système endocrinien permet de réguler notre métabolisme et de nous adapter aux changements de température.

Même (et surtout) si nous vivons éloignés de la nature sauvage, notre corps est une voie d'accès royale au vivant en nous, toujours disponible, et fondamentalement, toujours sauvage, même si nous l'avons oublié.

Pour que cette reconnexion opère, le corps a besoin avant tout d'être écouté, d'être ressenti, hors de toute représentation mentale : c'est dans cet état d'écoute, dans ces explorations sans a priori ni attente que le corps peut se révéler dans toute son infinie richesse : les cinq sens de la perception (vue, ouïe, toucher, odorat, goût), et ce sixième sens qu'est le ressenti interne sont des portes qui nous ouvrent à un rapport sensuel et intime à nous-même et au monde.

Toutes les pratiques fondées sur l'exploration des sensations et des perceptions sensorielles sont les portes d'entrées pour ce ré-ensauvagement du corps : méditations orientées sur le ressenti de la respiration et des sensations corporelles, yoga, Qi Gong, Tai Ji Quan, méthode Feldenkrais, Body Mind Centering, danse spontanée, ... Tout comme la présence sensible aux ressentis corporels lors des activités qui se font à tra-

vers notre corps, notre incarnation : cuisiner, manger, marcher, cultiver son jardin, faire l'amour,...

Ces retrouvailles avec un corps de sensations et de perceptions sont la clé pour nous reconnecter au vivant, dans toutes ses dimensions : car où se vivent nos émotions, nos sentiments, nos pensées même les plus abstraites, nos émerveillements spirituels, si ce n'est dans notre corps ? Comment se déroule notre relation et notre interaction avec le monde, avec les autres, avec nous-mêmes, si ce n'est à travers le corps ?

LES ÉMOTIONS, DU VIVANT EN MOUVEMENT

Les émotions fondamentales que sont la peur, le désir, la colère, la tristesse, le dégoût, ou la joie, sont partagées par les êtres vivants non-humains, comme l'ont montré les recherches les plus récentes en éthologie [4] ou en botanique, et comme peut l'expérimenter toute personne en contact intime avec les animaux et les plantes.

Dans leur déroulement naturel, les émotions sont comme des vagues énergétiques qui nous traversent : à partir d'un stimulus de départ (événement extérieur, pensée, souvenir,..) qui active les circuits cérébraux, l'émotion commence à se propager dans le corps, puis monte en puissance jusqu'à atteindre un pic : passé ce stade, l'émotion se « décharge » et se traduit en actions, sous forme de mouvements physiques (fuite, combat,...), de changements de comportement (expansion, repli sur soi, expressions émotionnelles telles que larmes, rires, cris, ...) ou verbales. Bien menées, ces actions assurent la survie de l'organisme (dans les cas les plus extrêmes) ou, plus couramment, ramènent l'organisme à un état naturel d'apaisement.

L'émotion n'a pas besoin d'être jugée, brimée, étouffée... elle a juste besoin d'être écoutée pour se libérer et s'apaiser. Il suffit d'accueillir réellement chaque émotion qui se présente, comme on ouvrirait la porte à un ami en détresse qui tambourine à notre porte depuis longtemps : je dis un grand « Oui » à l'émotion, je lui souhaite la bienvenue, je la prends dans les bras comme un ami en pleurs ou en colère, et je la laisse se manifester complètement en moi.

En accueillant ainsi l'émotion, je peux l'expérimenter comme une manifestation de la vie qui

me traverse : tout concept d'émotion positive ou négative s'évapore. Les émotions ne peuvent dès lors plus nous déranger, bien au contraire, elles contribuent à notre beauté et notre humanité, nous pouvons vivre une émotion même puissante sans qu'elle ne nous dévaste ni ne nous coupe de notre tranquillité sous-jacente. Les émotions peuvent enfin être reconnues pour ce qu'elles sont : des énergies intenses et vibrantes à reconnaître et à célébrer chez tous les êtres vivants.

Ce « yoga des émotions », qui consiste à considérer les émotions comme du vivant en mouvement et à les accompagner pleinement dans leur déroulement naturel, est un moyen puissant pour tisser un lien émotionnel riche et sain avec le vivant en nous et autour de nous.

LE MENTAL, UNE FONCTION DU VIVANT

Le mental, souvent honni dans beaucoup de traditions spirituelles, est pourtant lui aussi une porte d'entrée pour se reconnecter au vivant :

– par l'intuition, tout d'abord, qui est le mode de fonctionnement originel du mental quand il est bien ancré dans la sensorialité de l'instant présent : de l'étincelle d'une perception ou d'une sensation jaillit une idée lumineuse, un éclair de compréhension, un trait de génie. Cette forme de pensée originelle a toutes les vertus du vivant : libre, instantanée, fluide, créative, sauvage, ... On la retrouve chez tous les êtres vivants qui, les sens en éveil, élaborent les meilleures stratégies pour s'adapter à leur environnement, tel le renard qui furète autour du poulailler et trouve un moyen pour passer en-dessous du grillage.

– par le mental raisonnant, ensuite, qui se déploie en arborescence et qui est comme un couteau suisse qui possède une multitude de fonctions : nommer, qualifier, interpréter, comparer, vérifier, se souvenir, analyser, évaluer, décider, organiser, planifier, etc... Ces fonctions mentales sont des capacités qu'a développé le vivant pour s'adapter à son écosystème. Même les raisonnements humains les plus sophistiqués, en science ou en philosophie par exemple, peuvent être vus comme des démarches visant à connaître et comprendre le monde pour mieux s'y intégrer. Ce mental fonctionnel est sain et naturel, et se retrouve lui

aussi chez les vivants non-humains, comme l'ont montré de nombreuses études scientifiques [5].

En écoutant notre intuition, en aiguisant ce formidable couteau suisse qu'est le mental, en redonnant à nos facultés intellectuelles leurs qualités originelles de vivacité, d'ouverture, de curiosité et de créativité, nous honorons là encore le vivant dans une des façons dont il se manifeste en nous.

DANS NOTRE PSYCHÉ, LES SAISONS DU VIVANT

Dans la vision chinoise de la santé, l'être humain est considéré comme un trait d'union entre la Terre (le Yin) et le Ciel (le Yang), « un tout en relation » au sein duquel s'entremêlent et s'équilibrent ces deux aspects du vivant que sont le Yin et le Yang.

Les taoïstes des origines, qui étaient de grands observateurs de l'homme et de la nature, ont remarqué des *correspondances énergétiques* entre le cycle des saisons et la vie psychique de l'être humain, comme le montre ce schéma que je développe en détail dans mon livre « S'unir au vivant » :

LES CINQ SAISONS DE LA PSYCHÉ

Le mouvement énergétique du printemps, par exemple, se traduit dans la nature par le retour des forces de vie qui étaient enfouies pendant l'hiver, la sève pousse, les bourgeons éclosent, c'est l'exubérance printanière. Dans notre psyché, le printemps est un *élan vital* qui a toutes les qualités de la nature sauvage, du nouveau-né, de l'enfant libre, de l'adolescent.e qui s'épanouit : la puissance, la vigueur, la spontanéité, la liberté, l'instinct authentique, la sensualité, l'érotisme, la créativité, le sens du jeu.

Être en contact avec le « printemps en nous », c'est avoir une relation enchantée, sensuelle, émotionnelle avec le monde et avec le corps, c'est être en vie sur cette Terre dans ce corps d'animal, c'est une fête des sens, c'est faire l'amour avec le vent, le sable, l'herbe, la rivière, ...

Les archétypes qui s'activent en nous lors de ce « printemps psychique » sont Eros/Dyonisos/Pan, le Sauvage, le Primitif, l'Homme des Bois, le Fou, l'Androgyne, ...

L'ÉTÉ

L'accomplissement

Fructification, moisson, récolte
 Accomplissement, aboutissement d'un cycle
 L'apogée du Yang
 Le jour, l'âge adulte, la maturité
 Maîtrise, autorité, leadership, engagement,
 charisme, puissance, ordre, protection et défense
 L'amour paternel
 Dieu-Père, Roi, Chef, Mentor, Berger,
 Conquérant, Guerrier, Bâtitteur

LE PRINTEMPS

Renaissance du sauvage

Renaissance, éclosion, poussée de sève
 Exubérance, tension des contraires
 Le Yang croît et s'oppose au Yin
 L'aube, le matin, la jeunesse
 du nouveau-né à l'adolescent
 Vitalité, sensualité, liberté,
 spontanéité, créativité
 L'amour érotique
 Éros, Dionisos, Pan, Sauvage,
 Primitif, Fou, Androgyne

L'INTERSAISON

La sagesse du centre

Changements de saison
 Recentrage, présence
 Mutations Yin/Yang
 Transformations intérieures
 Sagesse, équilibre, vérité,
 discernement, silence, innocence,
 vulnérabilité, humour.
 L'amour inconditionnel
 Empereur, Sage, Guide, Athéna, Enfant
 innocent, Simple d'esprit

L'AUTOMNE

Mourir à soi-même

Chute des feuilles, labours
 Séparation, deuil
 Le Yang s'éteint dans le Yin
 Le soir, la vieillesse
 Lâcher-prise, goût pour le mystère,
 lucidité, intégrité
 La passion, tomber amoureux
 Chamane, Sorcière, Magicien, Vénus,
 Ombre, Anima/Animus,
 Muse/Artiste, Explorateur

L'HIVER

La bienveillance

Repos, plongée dans la profondeur
 Repli, conservation, préservation
 L'apogée du Yin
 La nuit, la mort/la gestation
 Bienveillance, prendre soin, confiance,
 courage, patience, profondeur
 L'amour maternel
 Déesse-Mère, Reine, Soignante

En allant, par un travail de connaissance de soi et d'individuation, à la rencontre de chacune des saisons en nous, nous renouons avec les qualités propres à ces saisons, et nous constatons que ces qualités sont celles du vivant qui se retrouvent tout autant en nous que dans la nature extérieure. Jour après jour (et pas forcément au moment où la saison a lieu), nous expérimentons dans notre psyché le lâcher-prise de l'automne, la bienveillance de l'hiver, le retour printanier du sauvage, l'accomplissement de l'été, et le recentrage propre à l'intersaison, la cinquième saison du calendrier chinois.

Et nous découvrons avec émerveillement que le vivant dans notre psyché coïncide et résonne

avec les cycles du vivant dans sa totalité. Tous nos potentiels s'actualisent, notre psyché retrouve sa vitalité et sa santé originelle.

POUR UNE SPIRITUALITÉ DU VIVANT

« Dieu, c'est-à-dire la Nature », écrivait le philosophe Baruch Spinoza : cette citation résume à merveille l'identité entre Dieu et la nature, c'est-à-dire entre l'Être absolu et le monde concret : selon Spinoza, tout ce qui existe est la manifestation d'une substance unique qu'il appelle indistinctement Dieu, « cet Être absolument infini, composé d'une infinité d'attributs », ou la Nature, c'est-à-

dire l'ensemble du réel, un et infini. Dieu n'est pas transcendant, extérieur au monde, il est immanent à la Nature, il n'est rien d'autre que la Nature, et rien n'existe en dehors de lui.

Cette vision *panenthéiste*, terme dont l'étymologie signifie « Tout est en Dieu », rejoint celle des peuples premiers et des spiritualités non-dualistes dont les lecteurs et lectrices de 3^e Millénaire sont familiers.

formes, dans son éternel recommencement, dans sa puissance généreuse, dans son absolue perfection, dans son indicible mystère...

Ainsi, toute spiritualité authentique se doit d'être une spiritualité du vivant : une spiritualité qui nous invite à reconnaître que le vivant qui se manifeste en nous et en dehors de nous est fait de la même trame, une spiritualité qui nous conduit à vivre l'unité avec le vivant.



Par exemple, le shivaïsme tantrique du Cachemire, tradition spirituelle à laquelle je me rattache, nous amène à reconnaître la présence du divin dans notre corps, nos émotions, nos pensées, dans chaque rocher, chaque arbre, chaque insecte, et à vivre cette unité fondamentale entre la Conscience (Shiva) et la Manifestation (Shakti).

Les implications écologiques de cette vision panenthéiste sont évidentes : toute démarche spirituelle qui consiste à reconnaître cette présence de Dieu dans tout ce qui existe, et qui conduit à voir dans la nature le reflet du divin, est forcément écologiste : car dès lors que je fais l'expérience de ma nature véritable, et que je réalise qu'en réalité, je suis Dieu, c'est-à-dire la nature, comment puis-je encore maltraiter cette nature, puisque j'ai la même substance qu'elle ? Quand je ressens de tout mon être que *Je suis la nature*, comme le clament tous les peuples premiers, comment ne pas l'aimer ?

Et réciproquement : cette nature, dont nous partageons l'essence, a tout à nous enseigner : en l'observant, nous pouvons y reconnaître Dieu et ses attributs, dans la multiplicité infinie de ses

ODE AU VIVANT

Il y a, tapi au plus profond de notre ventre, l'instinct du jaguar qui sommeille et qui attend d'être réveillé pour rugir la puissance de sa vitalité.

Il y a, dans nos peaux, l'envie de toucher l'herbe et d'être touché par elle ; dans nos oreilles et dans nos os, le désir de vibrer avec le chant du merle ; dans notre nez, l'étonnement d'un parfum sans nom ; dans notre bouche, l'appel humide de la terre ; dans nos yeux, la caresse des verts du printemps ; dans nos mouvements, la danse du vent.

Il y a, dans les cavernes de notre monde émotionnel, des rivières encombrées et stagnantes qui ne demandent qu'à être libérées et couler joyeusement vers l'océan.

Il y a, dans les méandres de nos pensées, la mémoire encore vivace d'un langage d'avant les mots, un langage de ronronnements, de cris de détresse, de hoquets de surprise, de feulements de désir.

Il y a, dans la cristallisation de nos egos, la vigilance du loup qui défend son territoire.

Il y a, dans la complexité de nos psychés, la créativité de la fourmi, la patience de la tortue, la détermination du bousier, l'abnégation de l'abeille, la confiance du bourgeon, la résilience de la forêt tropicale, la solidarité de la ruche.

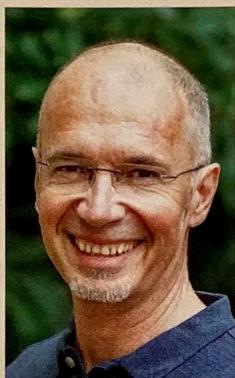
Il y a, flottant sur les torrents de notre âme, le rêve de l'épicéa qui s'élève et cherche sa voie vers la lumière.

Il y a, dans l'espace de notre conscience, la présence silencieuse et unifiée de la montagne.



NOTES

- [1] - <https://aspas-reserves-vie-sauvage.org>
[2] - Gary Snyder, « La pratique sauvage », Éditions du Rocher
[3] - Étude scientifique publiée le 9 décembre 2020 dans la revue Nature intitulée « La masse mondiale produite par l'homme dépasse toute la biomasse vivante »
[4] - Voir notamment Franz de Waal dans « La Dernière étreinte, le monde fabuleux des émotions animales... et ce qu'il révèle de nous », Les Liens qui libèrent ; ou « Les émotions cachées des plantes », de Didier Van Cauwelaert, Plon
[5] - Voir par exemple Jeremy Narby dans « L'intelligence dans la nature », Buchet/Chastel



● Ingénieur de formation, **Thierry Thouvenot** a travaillé en entreprise puis pour l'association environnementale WWF. Auteur de livres sur l'écologie et sur la méditation, dont le récent « S'unir au vivant » paru chez Flammarion en 2020, il est aujourd'hui praticien

en médecine chinoise, thérapeute psychocorporel et enseigne la méditation, le Qi Gong et le Tai Ji Quan. Il propose des consultations, des ateliers et des stages au cours desquels il aime réunir ses deux passions : la nature, et l'exploration intérieure.

Siteweb : www.sunirauvivant.com

ERIK SABLÉ

DIEU COMME EXPÉRIENCE INTÉRIEURE

Le dernier livre d'Erik Sablé, le plus personnel, nous révèle son parcours spirituel. D'où vient cette impulsion qui pousse certains êtres à chercher autre chose que l'horizon de désirs et d'ambitions qui satisfait le plus grand nombre ? D'où vient notre quête spirituelle ? Cherche-t-on l'absolu ? Dieu ? Erik Sablé nous parle de son itinéraire spirituel, de ses rencontres, de ses engagements. Il nous parle du Dieu impersonnel, trop souvent objet de querelles et de malentendus pour lui préférer un dieu plus personnel, dont chacun peut faire l'expérience.

170 pages - 17 €



ABDENNOUR BIDAR

RÉVOLUTION SPIRITUELLE

Abdenmour Bidar, dans son nouveau livre-poème, adresse un vibrant appel pour une révolution spirituelle. Partant du constat que ce monde capitaliste et consumériste nous oblige à vivre une existence sans âme, sans esprit et sans humanité, Abdenmour Bidar lance un vibrant appel au monde contemporain pour qu'une révolution soit possible. Non pas une révolution violente comme par le passé, mais une révolution tout à la fois spirituelle et politique.

148 pages - 12 €

KEN MACLEOD

UN CHEMIN SANS TRACE

Le grand maître tibétain Jigmé Lingpa (1729-1798) a écrit un certain nombre de poèmes sur la pratique du dzogchen, l'une des grandes traditions de sagesse du bouddhisme tibétain. Dans Un chemin sans trace, le célèbre traducteur et professeur Ken McLeod propose une traduction et un commentaire d'un des poèmes de Jigme Lingpa dont le sujet concerne un type particulier de conscience - la conscience éveillée -, une conscience qui ne peut être décrite et qui ne peut qu'être expérimentée.

232 pages - 19 €

