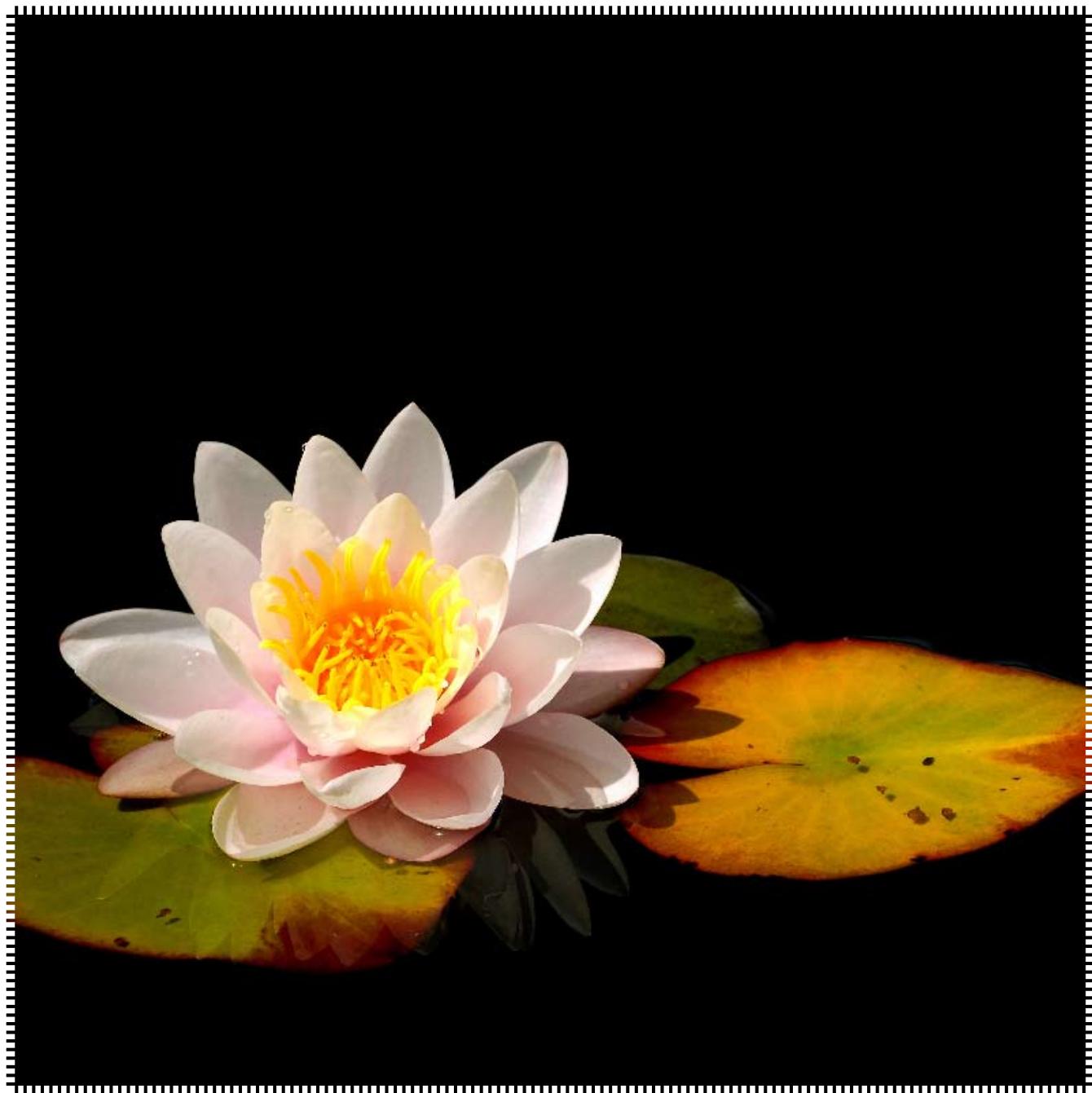


# LA GUÉRISON : LE FRUIT D'UNE INTERACTION ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT ?

un dialogue entre le monde occidental et la spiritualité bouddhiste



L'université du bouddhisme à l'institut Nalanda à Bruxelles  
13 et 14 novembre 2010



## L'INSTITUT NALANDA

L'INSTITUT NALANDA EST UN LIEU DE DIALOGUE, D'ÉTUDE ET DE RECUEILLEMENT EN PLEIN CENTRE DE BRUXELLES.

L'institut organise pour la sixième fois « **l'université du bouddhisme** ».

Des sessions sur les thèmes suivants ont donné lieu à des interventions et des débats :

- **2004**: Histoire du 'moi' à travers les sciences, la philosophie occidentale et le bouddhisme.
- **2005**: Les mutations sociétales et individuelles de notre époque: la contribution du bouddhisme à un monde meilleur.
- **2006**: Qu'est-ce que la vie ? Regards du bouddhisme et de la biologie sur la vie et l'évolution.
- **2007**: Spiritualité et gestion d'entreprise: une frivolité ou un état de fait ?
- **2008**: Les quatre nobles vérités au sein des différentes traditions bouddhistes.

Le but est toujours de **créer des passerelles entre l'Orient et l'Occident et entre des disciplines et des mentalités**, aussi diverses soient-elles. Nous voulons nous inscrire ainsi dans ce grand projet du « vivre ensemble ».

Le programme de l'université est suivi par des acteurs culturels et des personnalités du monde académique, thérapeutique et éducatif.

Tout le monde y est le bienvenu.

Les deux jours se déroulent dans une ambiance de simplicité et de convivialité.

## LE THÈME DE CETTE ANNÉE

Cette année les travaux portent sur la santé physique et mentale et sur le processus de guérison. La question posée est plus spécialement :

### **La guérison : le fruit d'une interaction entre le corps et l'esprit ?**

Nous sommes de plus en plus conscients que ni le confort matériel, ni l'idéologie ne nous ont garanti un bonheur durable. Une approche spirituelle permet-elle de poser un regard innovant et plus large sur les problèmes qui nous empêchent d'y accéder ? Peut-on abandonner la pensée unique basée sur le quantifiable et le chiffrable pour se tourner plutôt vers le qualitatif, le durable et l'éthiquement acceptable ? Peut-on faire confiance aux ressources encore méconnues de l'esprit, à ce que le bouddhisme appelle la quintessence éveillée de notre conscience ?

L'homme peut-il être l'architecte de sa vie et prendre en mains son destin comme le suggèrent des termes comme « militants existentiels » (Arnsperger) ou « méditants militants » (Verhelst) ? Ou sommes-nous exclusivement dépendants de soins apportés par des intervenants externes pour guérir de la maladie et du mal être ?

Les sciences et les techniques d'imagerie mentale peuvent-elles soutenir une réponse équilibrée à cette question ? Comment mettre en balance les techniques bouddhistes de méditation, les concepts de vacuité et d'interrelation avec les découvertes de chercheurs contemporains comme Linus Pauling, prix Nobel de chimie et de la paix (« La vie ne réside pas dans les molécules, mais dans les relations qui s'établissent entre elles ») ou Boris Cyrulnik, médecin et neuropsychiatre (« Si nos relations s'altèrent, cela va nous modifier électriquement, biologiquement et même morphologiquement ») ?

## LE CONTEXTE

« La plus grande découverte de ma génération est que l'homme peut changer sa vie en changeant son attitude mentale, ses pensées. »

William James, le père de la psychologie, au début du siècle dernier.

Les statistiques montrent que de plus en plus de personnes souffrent de situations de stress et de burn out. Que dans les pays les plus favorisés, le taux de suicide est particulièrement élevé, et que la prise de substances psychotropes, de calmants et d'antidépresseurs se généralise. La course au bien-être via des moyens externes (soins, compléments alimentaires, régimes), n'apporte apparemment qu'une solution partielle ou temporaire.

Dans l'histoire des thérapies on balance toujours entre le corps et l'esprit. De Freud à l'oméga 3, la guérison du corps et de l'esprit provient de traitements ou de conseils qui mettent en évidence ou bien la dimension neurobiologique ou bien une approche plutôt psychologique, la question étant de savoir si la maladie tient à des événements traumatiques de la vie ou à un manque d'équilibre chimique du corps, s'il faut intervenir de l'extérieur ou surtout activer la force auto-guérissante.

## LA PROCHAINE ÉDITION DE L'UNIVERSITÉ DU BOUDDHISME DE BRUXELLES SE DÉROULERA LE 13 ET 14 NOVEMBRE 2010.

Le thème sera : La guérison : le fruit d'une interaction entre le corps et l'esprit?

En tant que bouddhiste, nous ne cherchons pas une réponse unilatérale et exclusive, mais nous voulons évaluer quels sont les avantages et les lacunes d'une intervention médicamenteuse, chirurgicale ou de toute option mécaniste qu'elle soit de nature physique ou psychanalytique, si on ne tient pas compte de « la solution ou la force intérieure » et de la question du sens.

Nos invités vous feront part du résultat de leurs recherches et expériences soit théoriques, soit statistiques, soit expérimentales, et partageront leur point de vue sur toutes ces questions avec vous. Le programme de ces deux jours vous offre une occasion unique d'apprendre à connaître et à pratiquer la richesse et la diversité des approches proposées par la science occidentale et par le bouddhisme.

Le temple de l'Institut Nalanda constitue un cadre propice à cette découverte.

## LE PROGRAMME

### Samedi 13 novembre

9h30 Accueil

10h00 Mot de bienvenue

10h30 Intervention de Claire Petitmengin :  
*La neuro-phénoménologie : quels enjeux thérapeutiques ?*

12h00 Déjeuner

14h30 Intervention de Ilios Kotsou :  
*L'acquisition des compétences émotionnelles*

16h00 Séance de questions-réponses

16h30 Méditation guidée qui vise à une analyse du fonctionnement de l'esprit

17h00 Clôture

### Dimanche 14 novembre

10h00 Accueil

10h30 Intervention du Vénérable Lama Zeupa :  
*Bouger, respirer et se régénérer*

12h00 Déjeuner

14h30 débat avec les intervenants

16h00 Synthèse du colloque par Luc Quéré

16h30 Clôture

## LA NEURO-PHÉNOMÉNOLOGIE : QUELS ENJEUX THÉRAPEUTIQUES ?

PAR CLAIRE PETITMENGIN

Depuis quelques années, une frange minoritaire mais grandissante de chercheurs en sciences cognitives réalise qu'ils ne peuvent plus limiter leur étude aux données neurophysiologiques, dites « à la troisième personne » car observables et reproductibles à l'identique par un observateur neutre, objectif, extérieur à son objet d'étude.

Ces chercheurs s'attachent à lever l'interdit qui excluait jusqu'à présent l'expérience vécue du champ de l'investigation scientifique, en mettant au point des méthodes rigoureuses permettant de recueillir des descriptions « à la première personne », c'est-à-dire exprimant le point de vue du sujet lui-même sur son expérience.

Telle est l'idée fondatrice du programme de recherche « neuro-phénoménologique » initié par Francisco Varela. Les méthodes d'investigation à la première personne permettent de découvrir que notre expérience vécue, loin d'être un brouillon, possède une structure dynamique très précise, constituée d'une succession déterminée de micro-opérations ordinairement pré-réfléchies.

Cette démarche ouvre des perspectives inattendues dans les domaines médical et thérapeutique. Au lieu de réduire la maladie à un dysfonctionnement physiologique, elle met en évidence la possibilité d'un contrôle conscient du sujet sur ce fonctionnement.



## CLAIRE PETITMENGIN

Après des études de philosophie consacrées au bouddhisme indien, et dix ans de recherche en conception de systèmes d'information, Claire Petitmengin a réalisé une thèse sous la direction de Francisco Varela, portant sur l'expérience qui accompagne l'émergence d'une intuition. Actuellement maître de conférences à Télécom École de Management (Institut Télécom) et membre du CREA (École Polytechnique/CNRS), elle mène des recherches sur la dynamique pré-réfléchie de l'expérience vécue, les méthodes permettant d'en prendre conscience et de la décrire, et la complémentarité de ces descriptions avec les analyses neuro-physiologiques.

Elle est l'auteur de nombreux articles scientifiques et de trois ouvrages : *L'expérience intuitive* (L'Harmattan, 2001), *Le chemin du milieu. Introduction à la vacuité dans la pensée bouddhiste indienne* (Dervy, 2007), et *Ten years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela* (Imprint Academic, 2009).

## ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES LA FORCE DES ÉMOTIONS

PAR ILIOS KOTSOU

Longtemps considérées comme un phénomène gênant ou même une faiblesse, les émotions apparaissent aujourd'hui liées à des compétences indispensables tant au niveau personnel que dans la gestion de nos relations. Les recherches en psychologie des émotions et en neurobiologie nous montrent que les compétences de régulation émotionnelle sont liées à la santé physique (évitant le diabète, hypertension, et les troubles cardiaques) et mentale (protégeant contre la dépression, et anxiété, ou le burn-out). Elles contribuent également à une plus grande capacité à prendre des décisions ou à gérer des relations. La manière de vivre les émotions a un impact sur tous les domaines de la vie.

Est-il possible d'améliorer ces compétences à l'âge adulte ? Comment ?

Quels sont les mécanismes potentiels de cet apprentissage ?

La conférence explorera également l'importance et le rôle de l'acceptation et de la pleine conscience dans l'acquisition des compétences émotionnelles.



## ILIOS KOTSOU

Chercheur à l'Université Catholique de Louvain (Unité Emotion, Cognition et Santé au sein de la Faculté de Psychologie), Ilios Kotsou intervient depuis près de dix ans en tant qu'expert et formateur dans le domaine du management. Formé à l'approche de Palo Alto, il collabore notamment avec Médecins Sans Frontières, la Louvain School of Management et Kluwer.

Auteur de deux ouvrages sur l'intelligence émotionnelle (*Intelligence émotionnelle et Management*, De Boeck et *L'intelligence émotionnelle*, Bernet-Danilo) il s'intéresse de près aux interactions, qu'elles soient tissées entre la science fondamentale et la mise en pratique comme celle reliant les différents aspects de la psychologie : l'approche clinique, ou sociale, la recherche appliquée ou fondamentale.

## BOUGER, RESPIRER ET SE RÉGÉNÉRER

PAR LAMA ZEUPA

De nombreuses techniques traditionnelles insistent beaucoup sur le mouvement, et fondent leurs pratiques sur une connaissance détaillée et approfondie des interrelations entre le corps et l'esprit. Comment l'homme du XXI-ième siècle peut-il intégrer les résultats de ces transmissions de sagesse éternelles dans sa vie ?

A l'aide de quelques exercices très simples, le Lama montrera pourquoi une respiration de bonne qualité, une prise de conscience du corps et de sa force intérieure influencent notre état de santé physique et mentale et pourquoi tout ceci peut avoir son importance dans un contexte où nous sommes durement mis à l'épreuve. Les conseils donnés par le Bouddha pour que tous les êtres, sans aucune exception, puissent s'améliorer et réaliser l'état de plein éveil, mentionnent des pratiques physiques et concernent également la nourriture et la conduite de vie en général.

Ces enseignements, tout comme les exercices transmis dans les grandes traditions comme le yoga, les arts martiaux, le Qi Gong, sont pragmatiques et prouvent leur pertinence à travers leur application.



## LAMA ZEUPA

Jeune lama tibétain curieux et sportif ayant un esprit ouvert sur le monde occidental et oriental, Lama Zeupa a fait des recherches empiriques dans différents domaines sur l'interface corps-esprit. Il présente ses conclusions pour la première fois en public. Il a pratiqué les arts martiaux, le chi gong, le yoga pendant de longues années avec des maîtres authentiques et y allie une pratique de méditation intensive et l'étude des textes canoniques du bouddhisme. Il exposera sa vision sur l'interaction entre le corps et l'esprit et sur l'impact de notre manière de vivre.

Le Lama a enseigné le bouddhisme à Taiwan et réside depuis deux décennies en Belgique. Il vient de publier un premier livre (Lâcher prise pour trouver le bonheur, ASP - Kunchab+, 2010) dans lequel il analyse dans quelle mesure les concepts-clé bouddhistes de l'interrelation et de la vacuité contribuent au bonheur existentiel.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- **Date** les samedi 13 et dimanche 14 novembre 2010
- **Lieu** Institut Nalanda  
rue de l'Orme 50, 1030 Bruxelles (à deux pas du Cinquantenaire)  
Tél. : 02 675 38 05  
Fax : 02 675 38 90
- **Inscription**
  - par e-mail [nalanda@tibinst.org](mailto:nalanda@tibinst.org)
  - par le formulaire d'inscription sur [www.institut-tibetain.org](http://www.institut-tibetain.org)Comme les places sont limitées à 150 participants, les réservations seront inscrites en fonction de l'ordre d'arrivée du paiement de la contribution.
- **Frais de participation** €70 membre / €100 non-membre pour les deux jours (repas de midi non-compris)  
Dans le prix d'inscription est compris un livre contenant les textes des interventions.
- **Paiement** compte en banque 001-3998047-74 au nom de Institut Nalanda – Bruxelles avec la mention : université bouddhisme 2010
- **Lunch** n'est pas inclus dans les frais de participation. Vous recevrez une liste des établissements à manger à l'accueil le jour même. Par contre les collations le matin, à midi et l'après-midi sont prévues.

## • Itinéraire

### Par métro

station de métro Mérode, longer le parc du Cinquantenaire sur la droite, prendre l'avenue de la Chevalerie. La deuxième à droite dans cette avenue est la rue de l'Orme.

### En train

descendre gare centrale, puis se rendre en métro direction Hermann-Debroux ou Stockel, descendre à la station Mérode.

### En voiture

- Venant du sud du pays : se rendre square Montgomery, s'engager dans l'avenue de Tervuren direction centre ville, ne pas s'engager dans le tunnel du Cinquantenaire, prendre l'avenue de la Chevalerie. La deuxième à droite dans cette avenue est la rue de l'Orme.
- Venant du nord du pays : Ring sortie juste après Zaventem. S'engager dans le tunnel direction « centre ville ». En sortant du tunnel, rue Cortenbergh, prendre à gauche et continuer tout droit jusqu'à l'avenue de la Chevalerie. Tourner à droite, puis prendre la deuxième à gauche.

Parking : le long du parc du Cinquantenaire.

**INSTITUT NALANDA**

rue de l'Orme 50  
1030 Bruxelles

Tél. : 02 675 38 05

Fax: 02 675 38 90

[nalanda@tibinst.org](mailto:nalanda@tibinst.org)