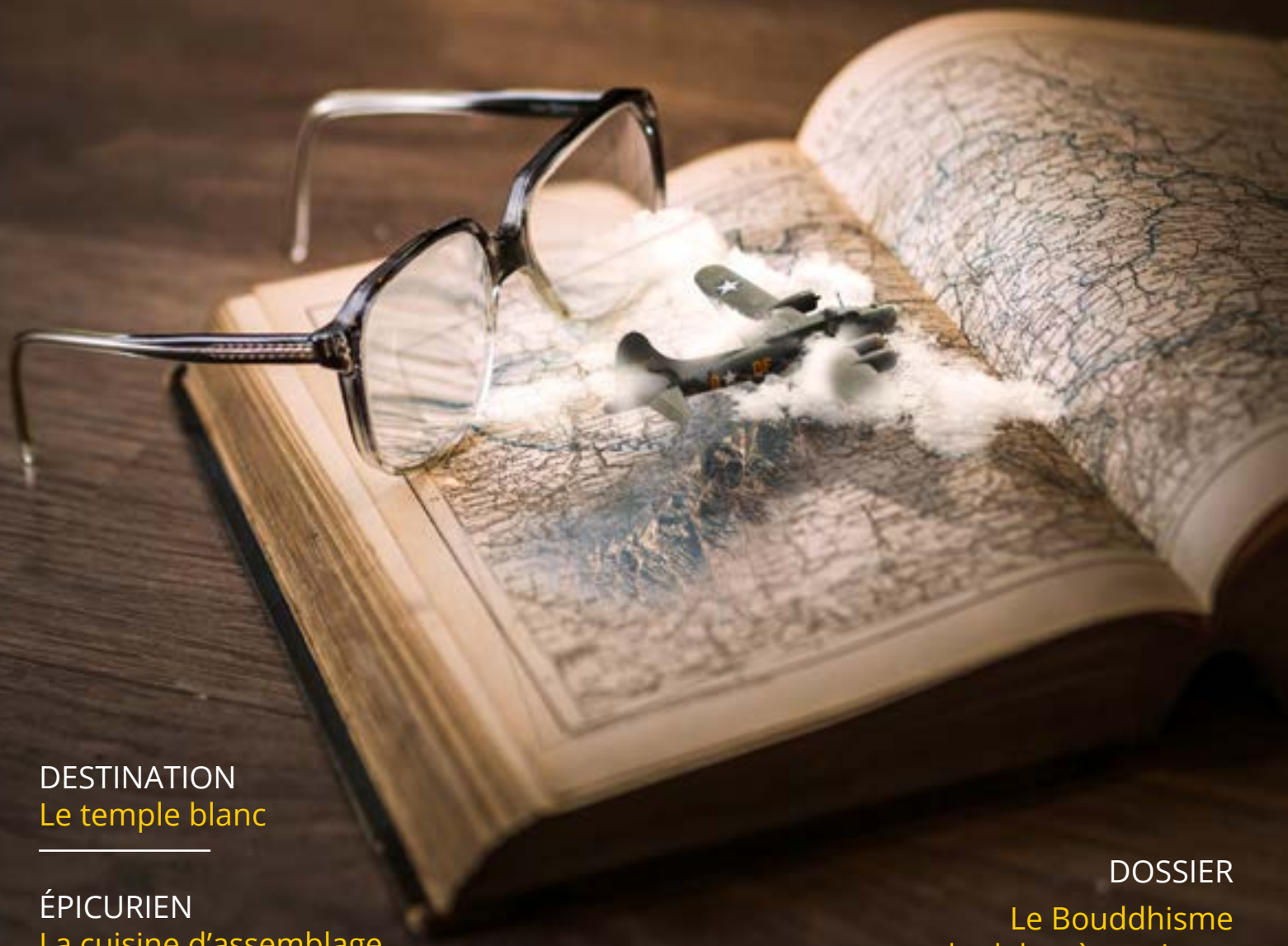


Voyages & DÉCOUVERTES

MAGAZINE DIGITAL GRATUIT

NUMÉRO 1



DESTINATION
Le temple blanc

ÉPICURIEN
La cuisine d'assemblage

ÉPICURIEUX
Les Racines du Sens moral

DESTINATION
Langkawin îles de rêve
au large de la Malaisie

DOSSIER
Le Bouddhisme
du début à nos jours

PHOTOGRAPHIE
StreetPhoto
en asie

«Le voyage est une espèce de porte par où l'on sort
de la réalité comme pour pénétrer dans
une réalité inexplorée qui semble un rêve.»
Guy de Maupassant

édito

Au départ, nous voulions réaliser un magazine gratuit essentiellement basé sur le voyage. Finalement, vous avez remarqué que nous avons rajouté pas mal de thématiques différentes. Après étude nous nous sommes rendu compte que vous aviez des goûts très éclectiques. Et, cela tombe bien, car nous aussi.

Le magazine que vous avez dans les mains est un peu différent. Comme vous avez pu le remarquer, il y a toujours un lien ou un QR code qui renvoie vers le site papy voyages. La particularité ici, c'est que vous pouvez commenter ou donner votre opinion par rapport à un article en temps réel sur le site. Alors n'hésitez pas, nous souhaitons réellement obtenir votre opinion.

Une grosse majorité des photos ont été prises par nos soins, où ont été réalisées par nous à l'aide de l'intelligence artificielle générative "Midjourney".

Vous aimez notre travail, aidez-nous à le faire connaître. Envoyez ce magazine en transférant le pdf à vos amis.

Pascal Dehovre

«Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.» - Marcel Proust

CONCEPTION

Société : Agence Digitale srl
Mise en page et ligne éditoriale : Pascal Dehovre
Crédit photo : Envato, Agence Digitale
Intelligence artificielle générative : Midjourney et ChatGPT

Magazine gratuit

Site d'agence : www.agencedigitale.be
Site du magazine : www.papy-voyage.com

Page 06

Dossier : Le Bouddhisme

Des origines au monde moderne

Page 15

Recette du Bœuf Mongol

Page 16

Destination Langkawi

Une destination paradisiaque au large de la Malaisie

Page 24

Destination Le Temple Blanc

Un des plus beaux temples Au nord de la Thaïlande

Page 28

Culture G Les racines du sens moral

Une exploration des origines biologiques et culturelles

Page 30

Epicurieux

La cuisine d'assemblage Défi ou Dégradation de la Gastronomie

Page 29

Culture G Mystère aviaire

Pourquoi les oiseaux ne blanchissent pas avec l'âge

Page 32

Photo : La streetphotographie

Voyager à Travers l'Objectif



LE BOUDDHISME

Vers le VI^e siècle avant J.-C., un prince choyé échangea son mode de vie luxueux contre une quête spirituelle. Il cherchait la cause de toute la souffrance humaine et un moyen d'y mettre fin.

Dossier

Nous avons pu voir à Ayutthaya, une tête de Bouddha en pierre enchâssée dans les racines d'un figuier sacré (*Ficus religiosa*), également connu sous le nom d'arbre de la Bodhi. Qui symbolise la résilience et l'harmonie de la nature et de la spiritualité. Issue des ruines du temple Wat Mahathat, détruit lors de l'invasion birmane au XVIII^e siècle.

Cette image emblématique est devenue un symbole poignant de l'histoire et de la culture bouddhistes en Thaïlande. Cet arbre est vénéré dans le bouddhisme car c'est sous un figuier de la Bodhi que le Bouddha aurait atteint l'illumination.

LE CHEMIN VERS L'ILLUMINATION

Il y a environ 2 500 ans, un jeune prince s'est assis sous un arbre de bodhi à Bodh Gaya, dans le nord de l'Inde. Son nom était Siddhartha Gautama, et il était en quête spirituelle. Selon la tradition, il a trouvé l'illumination sous cet arbre, atteignant une sagesse et une perspicacité inégalées sur l'existence. Il est devenu connu sous le nom de Bouddha, ce qui signifie «éveillé» ou «l'illuminé», et a fondé l'une des grandes religions du monde.



LE MONDE DE BOUDDHA

Les œuvres d'art représentant le Bouddha montrent souvent une figure calme et sereine, mais lui et ses enseignements étaient des perturbateurs. Le bouddhisme non seulement rompit avec la tradition religieuse existante en Asie du Sud, mais abandonna également l'idée même de la tradition comme source d'autorité. Ce message révolutionnaire du Bouddha est mieux compris dans le contexte historique de la tradition religieuse védique de l'Inde à l'époque des débuts du bouddhisme.

Émergeant vers 1500 avant J.-C., la culture védique était centrée sur l'adoration des dieux du panthéon indien ancien, la vénération des ancêtres et la réalisation de sacrifices pour obtenir une vie après la mort céleste. Ses textes centraux, écrits en sanskrit ancien, étaient connus sous le nom de Vedas. Le Rig Veda était le plus ancien. La société védique était divisée en castes, les Brahmanes détenant la plus haute autorité religieuse. La caste des Brahmanes était structurée comme une communauté sacerdotale composée de plusieurs lignées. Experts en sacrifices, les Brahmanes jouissaient d'un monopole sur la connaissance sacrée.

Mais vers le VIe siècle avant J.-C., ce monopole était contesté par des membres des deux autres castes supérieures : les Kshatriyas (guerriers), comme la famille de Siddhartha Gautama, et les Vaishyas (marchands-commerçants), organisés

en guildes. Des communautés d'ascètes itinérants appelées Sramanas, provenant de castes non brahmaniques, commencèrent également à proliférer. Ils vivaient comme mendiants. C'est parmi ces communautés que de nouveaux leaders spirituels comme le Bouddha commencèrent à émerger.

La tradition dit que Siddhartha Gautama est né à Lumbini, situé dans ce qui est aujourd'hui le Népal, au Ve ou VIe siècle avant J.-C. Son père, Suddhodana, dirigeait le clan guerrier des Shakya. Dans certaines sources, le Bouddha est appelé Shakyamuni, le sage du clan Shakya. Comme beaucoup d'autres à l'époque, le clan était organisé comme une confédération lâche de nobles guerriers. Les Shakyas centraient leur pouvoir dans la ville de Kapilavastu.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le symbole ci-dessus ou **svastika** bouddhiste représente la chance, le bien-être et l'éternité. Utilisé depuis des millénaires, il incarne la roue de la vie et la voie du Bouddha vers l'illumination.

Ce symbole positif est distinct de l'utilisation détournée et négative du XXe siècle.

Car oui, Hitler a copié ce symbole pour en faire la croix gammée qui est devenue le symbole du Nazisme.

Selon la tradition, les Shakyas étaient violents et malveillants. Peut-être que ces traits étaient communs aux clans guerriers qui étaient mécontents de la culture védique dominante et s'opposaient à l'autorité de ceux qui jouissaient d'un statut élite en son sein - les prêtres Brahmanes.

Les enseignements des ascètes, dont beaucoup étaient similaires à ceux des philosophes cyniques grecs, remettaient en question le mode de vie et la théologie des Brahmanes. En même temps, ils semblaient rejeter le nouvel ordre économique émergent à cette époque, qui voyait des villes être établies dans le bassin du Gange. Ironiquement, c'est cette économie florissante qui facilitait la prolifération de ces groupes d'ascètes et de prêtres, qui vivaient de la charité des autres. Les leaders de cette nouvelle ère commencèrent à émerger et à promouvoir ces nouveaux enseignements ascétiques. Les premiers rois de Magadha, Bimbisara et Ajatasattu, furent des adeptes très importants du Bouddha, dont les enseignements commencèrent également à émerger à cette époque.

Le saviez-vous ?

La couleur orange, portée par les moines bouddhistes, a une signification profonde et historique qui remonte aux origines mêmes du bouddhisme. Voici quelques raisons principales pour lesquelles cette couleur est choisie :

Symbolisme spirituel :

L'orange est souvent associée à la flamme ou au feu, symbolisant la purification et la quête de la lumière spirituelle. Dans le contexte bouddhiste, cette couleur représente également la renonciation au monde matériel et l'engagement à une vie de simplicité et de méditation.

Tradition et histoire :

La tradition des robes orange remonte au Bouddha lui-même. Selon les textes bouddhistes, le Bouddha aurait choisi cette couleur pour ses disciples parce qu'elle était considérée comme modeste et distincte. Les premiers moines bouddhistes fabriquaient leurs robes à partir de tissus jetés, souvent teints en orange avec des épices ou de la boue pour les rendre plus uniformes et moins volés.

Pratique et disponibilité :

Dans l'ancienne Inde, où le bouddhisme a émergé, les teintures naturelles disponibles pour les robes étaient souvent de couleur orange ou ocre. Ces teintures étaient faciles à obtenir et à utiliser, rendant la couleur pratique pour les moines qui vivaient une vie de renoncement et de pauvreté.

Unité et identification :

Porter des robes de couleur orange aide à distinguer les moines bouddhistes des laïcs et des membres d'autres ordres religieux. C'est un symbole d'unité.



LA VIE DU BOUDDHA

L'un des premiers comptes-rendus complets des enseignements bouddhistes a été écrit en pali à Sri Lanka vers 25 avant J.-C. Les écritures bouddhistes n'incluent pas un récit biographique complet du maître. L'histoire d'origine autour du Bouddha qui est familière aujourd'hui a commencé à se former autour des premiers et deuxièmes siècles après J.-C. Ces œuvres ont absorbé des extraits de la littérature précédente. Mais ces premiers épisodes semi-biographiques n'étaient pas à l'origine destinés à relater la vie du maître en soi, mais plutôt à cadrer et contextualiser ses enseignements. Comment et pourquoi la légende du Bouddha a vu le jour devrait être pris en compte lors de l'analyse de cette histoire prototypique d'un jeune guerrier aristocratique qui décide d'abandonner son destin militaire et de chercher plutôt l'illumination spirituelle.

Il est important de comprendre que la vie de tout Bouddha (celui qui a atteint l'illumination parfaite) est vue comme étant la dernière d'une chaîne de renaissances. Après de nombreuses vies à perfectionner des vertus telles que la patience, la générosité, la concentration et la sagesse, les bouddhistes se préparent à naître dans ce qui sera la dernière vie dans le samsara, le cycle de l'existence.

Un futur Bouddha est connu sous le nom de bodhisattva. Siddhartha Gautama, un aristocrate du clan Shakya, était considéré comme un tel bodhisattva. Selon la tradition, la mère d'un bodhisattva entrant dans sa dernière vie était toujours une femme pure qui mourrait quelques jours après avoir donné naissance.



Le lotus, fleur sacrée de la religion Bouddhiste



La mère du Bouddha, Maya, est en effet morte peu après avoir accouché. En tenant compte de ce présage, son enfant a été nommé Siddhartha, signifiant «celui qui atteindra ce qu'il se propose».

Le Buddhacarita, un long poème sur les actes du Bouddha par Ashvaghosha, un auteur éminent du deuxième siècle avant J.-C. rapporte que l'enfant Bouddha a été nommé Sarvarthasiddha, mais le sens des deux noms est presque le même. Le bodhisattva était censé suivre l'une des deux destinées possibles. Il pourrait devenir un empereur universel et promouvoir le dharma (la vie juste) par la loi. Ou il pourrait devenir un maître universel de la vérité et promouvoir le dharma en enseignant la réalité de l'existence. De nombreuses histoires sur les premières

années de Siddhartha Gautama sont similaires. Il est rapporté qu'il a grandi dans un palais entouré de luxes et d'expériences qui le lient à travers «les cinq cordes du plaisir sensuel», devenant désireux et attaché aux choses qu'il perçoit autour de lui par ses sens. Son père le garde en sécurité derrière les murs du palais, laissant le jeune prince du clan Shakya avec peu de compréhension du monde extérieur.

Le prince se marie et a un enfant, mais il n'a toujours aucune notion de ce qu'est la vie au-delà du palais. Vers l'âge de 16 ans, moment où les jeunes nobles sont initiés aux affaires de l'État, il s'aventure à l'extérieur. Un récit de ces excursions peut être trouvé dans une collection de textes boudd-

histes appelée le Digha Nikaya. Un jour, le jeune Siddhartha Gautama fait un tour dans le parc avec son cocher. Tout va bien jusqu'à ce que le jeune prince aperçoive un vieil homme.

«Cet homme, bon cocher, qu'a-t-il fait pour que ses cheveux ne soient pas comme ceux des autres hommes, ni son corps ?» demande Siddhartha. «Il est ce qu'on appelle un vieil homme, mon seigneur,» répond le cocher. «Mais pourquoi est-il appelé vieil homme ?» demande Siddhartha, montrant son ignorance. «Il est appelé vieil homme, mon seigneur, parce qu'il n'a plus longtemps à vivre.» Alors Siddhartha demande : «Moi aussi, je suis sujet à la vieillesse ?» Le cocher répond directement : «Vous, mon seigneur, et nous aussi, nous sommes tous du genre à vieillir.» Siddhartha décide qu'il en a assez du monde extérieur pour un jour et demande à être ramené chez lui.

Lors de voyages ultérieurs, Siddhartha observe un homme malade et un homme mort. Ces rencontres en dehors du palais sont traumatisantes pour le prince choyé, mais surtout, elles le laissent perplexe. Il se demande comment les gens, sachant que la vieillesse, la maladie et la mort existent, continuent à vivre des vies normales, même en riant et en festoyant.

Lors d'un quatrième voyage au-delà des murs du palais, Siddhartha voit un ascète méditant. Cette vision ouvre la voie au jeune prince pour aborder ses propres conflits spirituels. C'est ici que commence la quête noble pour trouver un état exempt de vieillesse, de maladie et de mort; **la quête du bonheur qui n'est pas transitoire; la quête du nirvana.**

Atteindre l'illumination parfaite ne sera pas aussi simple pour Siddhartha que de quitter le palais, de laisser sa famille et de couper les cordes du plaisir sensuel. Au lieu de cela, il devient tellement avers aux plaisirs sensuels qu'il prend des pratiques ascétiques extrêmes telles que de longs jeûnes ininterrompus. Un tel ascétisme extrême laisse Siddhartha au bord de la mort. À ce stade, il réalise que la douleur et la pénitence ne lui ont pas apporté la libération spirituelle qu'il cherchait. Ainsi, selon la tradition, Siddhartha abandonne les conventions des ascètes de son époque et décide d'accepter une ration de nourriture.



LES DÉBUTS DU BOUDDHISME

En méditant sous un arbre de bodhi, un figuier sacré, à Bodh Gaya, Siddhartha découvre ce qu'il cherchait : la racine de la souffrance infinie pour des millions de vies. Il prend conscience que pour mettre fin à la souffrance, il est nécessaire de mettre fin à ce qui la cause : l'attachement. C'est l'éveil parfait (sambodhi). Par cela, il apprend comment sortir du samsara, le cycle de la mort et de la renaissance, pour atteindre l'état de nirvana.

Lorsqu'il se relève, Siddhartha est désormais appelé Bouddha. Il commence à partager ce qu'il a appris, parlant à ses disciples de la Voie du Milieu, naviguant entre l'indulgence sensuelle et l'abstinence extrême. Les piliers de son enseignement sont les Quatre Nobles Vérités : premièrement, l'existence humaine est souffrance ; deuxièmement, la souffrance est causée par l'attachement ou le désir ; troisièmement, pour atteindre le salut, il est nécessaire d'éliminer la souffrance ; quatrièmement, la souffrance peut être éliminée en suivant le Chemin Octuple, huit pratiques qui guident vers l'illumination. Les Quatre Nobles Vérités impliquent une loi de causalité : les bonnes actions portent de bons fruits, tandis que les mauvaises actions portent de mauvais fruits. Les bonnes actions ne proviennent pas du désir, de l'aversion ou de la confusion. Rien de ce qui est transitoire ne peut être considéré comme un vrai bonheur.

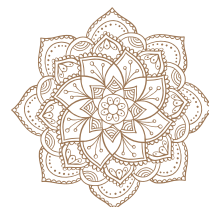
Avant sa mort vers 483 avant J.-C., le Bouddha et ses disciples ont passé des décennies à enseigner dans le nord-est de l'Inde. Des monastères se formèrent, créant des communautés de moines et de nonnes. Au III^e siècle avant J.-C., L'empereur maurya Ashoka le Grand répandit le bouddhisme dans le sud de l'Inde. Le bouddhisme se répandit plus loin grâce au commerce le long de la Route de la Soie, aux conquêtes militaires et aux échanges culturels. Les enseignements du Bouddha ont perduré, et le bouddhisme est passé de ses cinq disciples originaux à environ 500 millions de fidèles dans le monde d'aujourd'hui.



BIMBISARA

Bimbisara, roi de Magadha, accéda au pouvoir vers 542 avant J.-C. Il est le premier dirigeant connu de la dynastie de ce royaume indien ancien, qui devait peut-être sa puissance à l'exploitation et au contrôle des mines de fer et du commerce fluvial dans le bassin du Gange. Bimbisara est rappelé comme l'un des premiers mécènes du Bouddha et de son ordre monastique. C'est Bimbisara qui offrit au Bouddha le bosquet de bambous (Veluvana) où il enseigna à ses étudiants. Bimbisara était un disciple avancé du Bouddha, atteignant le premier degré du noble chemin, connu sous le nom d'entrée dans le courant.

Selon la légende, Bimbisara mourut d'une mort lente et cruelle, emprisonné et condamné à la famine par Ajatasattu, son propre fils. Ajatasattu, également mécène du Bouddha, entreprit une campagne militaire d'expansion qui est rappelée dans les chroniques bouddhistes.



LES DISCIPLES

LE BOUDDHA ATTIRA DE NOMBREUX DISCIPLES durant sa vie. La plupart des textes mentionnent 10 principaux disciples ayant différentes importances. Chacun avait des traits de caractère marquants. Sariputra était renommé pour son intelligence et Maudgalyayana pour ses pouvoirs psychiques. Ananda, le premier cousin du

Bouddha, était doux, amical et plein de candeur ; il fut le

dernier des grands disciples à atteindre l'illumination. Selon de nombreuses traditions, le premier patriarche de la communauté des disciples du Bouddha après sa mort

était un disciple appelé

Mahakasyapa. D'autres disciples monastiques étaient Anuruddha, doté d'un grand self-contrôle ; Katyayana, maître dans l'explication de la doctrine ; et Upali, expert en règles monastiques (et ancien barbier). Parmi les disciples laïcs, il y avait le roi Bimbisara, le banquier Anathapindika, la prostituée Ambapali, le médecin Jivaka et le forgeron Chunda.



LA MORT DE BOUDDHA

Après une vie passée à errer et à enseigner, le Bouddha est mort à l'âge de 80 ans entre deux arbres sal dans la forêt près de Kusinara (aujourd'hui Kushinagar dans l'Uttar Pradesh, en Inde). Il luttait contre une mauvaise santé et savait que sa fin était proche. Selon le récit, il rassembla ses disciples, prit un dernier repas et se coucha entre les arbres. Selon le texte, le Bouddha demanda à ses disciples de le crématiser après sa mort. Ceux qui souhaitaient suivre ses enseignements pouvaient faire des pèlerinages à plusieurs sites : son lieu de naissance, l'arbre où il a trouvé l'illumination, le site de son premier sermon et l'endroit où il quitta ce monde pour entrer dans le nirvana. Alors que ses disciples le regardaient, il prononça ses dernières paroles puis entra dans un état de méditation profonde avant d'atteindre le nirvana, libéré du cycle sans fin de la vie et de la mort. Le rituel pour la crémation du Bouddha était le même que celui utilisé pour un empereur. On dit que des clans de guerriers de diverses confédérations et plusieurs monarques ont essayé de revendiquer les cendres du Bouddha comme reliques, ce qui a failli déclencher une guerre. La raison l'emporta et les reliques furent partagées entre divers royaumes et états. On suppose que deux siècles plus tard, le roi Ashoka ordonna que les restes soient exhumés, redistribués et réenterrés dans des stupas à travers toute l'Inde, où certains subsisteraient encore aujourd'hui.

SERMON À SARNATH

Prononcé quelques semaines seulement après avoir atteint l'illumination, le « Mise en mouvement de la roue du Dharma » (aussi connu sous le nom de Dhammacakkappavattana Sutta) a eu lieu à Sarnath, dans le nord de l'Inde. Son enseignement résumait les points cardinaux des enseignements bouddhistes, couvrant la Voie du Milieu, qui met en garde contre l'attachement aux plaisirs mondains ou aux ascétismes excessifs. Il a exposé les Quatre Nobles Vérités : dukkha (la souffrance), samudaya (les origines de la souffrance), nirodha (la cessation de la souffrance), et marga (le chemin). Il a expliqué que l'élimination de la souffrance peut être atteinte en suivant le Chemin Octuple, qui inclut les pratiques suivantes : vue juste, intention juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, effort juste, attention juste et conscience juste.



INTERACTION AVEC L'ARTICLE

Vous désirez donner votre opinion, ajouter une précision par rapport à notre article. Vous pouvez le faire via notre site

www.papy-voyage.com

LES MULTIPLES VISAGES DU BOUDDHISME

Différentes Branches et Leurs Enseignements

Le bouddhisme, avec ses millions de pratiquants à travers le monde, se distingue par la richesse de ses enseignements et la diversité de ses traditions. À la différence d'autres grandes religions, le bouddhisme n'a pas une seule voie uniforme, mais plutôt un ensemble de pratiques et de croyances qui varient en fonction des régions et des époques. Cet article se propose d'explorer les différentes versions du bouddhisme, en mettant en lumière leurs particularités et les piliers sur lesquels elles reposent.

LE BOUDDHISME THERAVĀDA : LA VOIE DES ANCIENS

Le bouddhisme Theravāda, également connu sous le nom de « Doctrine des Anciens », est l'une des plus anciennes traditions bouddhistes. Il est principalement pratiqué en Asie du Sud-Est, notamment en Thaïlande, au Sri Lanka, en Birmanie, au Laos et au Cambodge. Le Theravāda se fonde sur le Canon Pāli, un ensemble de textes anciens rédigés en langue pālie qui constitue la plus ancienne des écritures bouddhistes.

Les piliers du Theravāda sont les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier Octuple, qui fournissent un cadre méthodologique pour atteindre l'éveil, ou nirvāna. Les Quatre Nobles Vérités sont :

- La vérité de la souffrance (dukkha)
- La vérité de l'origine de la souffrance (samudaya)
- La vérité de la cessation de la souffrance (nirodha)
- La vérité du chemin menant à la cessation de la souffrance (magga)

Le Noble Sentier Octuple, quant à lui, est une série de pratiques éthiques et méditatives visant à cultiver la sagesse, la conduite éthique et la discipline mentale. Il comprend :

- La vision correcte
- La pensée correcte
- La parole correcte
- L'action correcte
- Les moyens de subsistance corrects
- L'effort correct
- L'attention correcte
- La concentration correcte



Le bouddhisme Theravāda met l'accent sur la pratique individuelle et la méditation Vipassanā, une forme de méditation qui développe une compréhension profonde de la nature de la réalité.



LE BOUDDHISME VAJRAYĀNA : LE VÉHICULE DE DIAMANT

Le Vajrayāna, ou « Véhicule de Diamant », est une forme de bouddhisme ésotérique qui s'est développée à partir du Mahāyāna et qui est principalement pratiquée au Tibet, au Bhoutan et en Mongolie. Le Vajrayāna intègre des rituels et des pratiques tantriques spécifiques qui visent à accélérer le chemin vers l'éveil.

Les piliers du Vajrayāna incluent :

- Les tantras, des textes sacrés qui décrivent des pratiques rituelles et méditatives complexes.
- La dévotion au guru, considéré comme essentiel pour la transmission des enseignements ésotériques.
- L'utilisation de mandalas, des diagrammes symboliques qui représentent l'univers et sont utilisés dans la méditation. Les mantras, des formules sacrées répétées pour concentrer l'esprit et invoquer les énergies spirituelles.

Le Vajrayāna est souvent associé au Dalai-Lama, le chef spirituel et politique du Tibet, qui incarne les idéaux du bouddhisme tibétain et du Vajrayāna.

LE SAVIEZ-VOUS ?

..... | Ancien temple d'Ayutthaya que j'ai visité en Janvier 2023

Le bouddhisme, bien qu'étant une religion ancienne, continue d'avoir une influence significative dans le monde moderne. Par exemple, la pratique de la méditation de pleine conscience, dérivée des enseignements bouddhistes, a gagné en popularité en Occident et est utilisée dans diverses thérapies pour améliorer le bien-être mental et émotionnel. Les techniques de pleine conscience ont été intégrées dans la médecine, la psychologie et même dans le monde des affaires pour promouvoir la concentration, la résilience et la gestion du stress.

En outre, certaines traditions bouddhistes utilisent des techniques artistiques uniques pour exprimer leurs enseignements. Les mandalas de sable tibétains, par exemple, sont des œuvres d'art éphémères créées avec des grains de sable colorés disposés avec précision pour former des motifs complexes. Une fois achevés, les mandalas sont souvent détruits pour symboliser l'impermanence de toutes choses.

Le bouddhisme offre également une riche tradition de philosophie et d'éthique qui peut enrichir la compréhension contemporaine des questions morales et existentielles. Les concepts de compassion, d'interdépendance et de non-attachement sont particulièrement pertinents dans notre monde globalisé où les défis sociétaux et environnementaux requièrent une approche holistique et inclusive.

Sauté de bœuf Mongol

INSTRUCTIONS

Attendrir votre viande

1. Couper le bœuf en tranches d'environ 4 mm d'épaisseur dans le sens perpendiculaire à la fibre de la viande. Tranchez dans un angle de 45 degrés.
2. Saupoudrez votre viande de bicarbonate de soude, mélanger et mettre au frigo 10 minutes
3. Sortez votre viande, la rincer à grandes eaux. Et pensez à l'essuyer correctement.

Marinez votre viande

1. Mélanger à tous les ingrédients de la marinade, puis laisser mariner 20-30 minutes.
2. Cuire votre riz séparément (personnellement, j'utilise un rice cooker) et je ne dois jamais le surveiller.

Votre sauce

1. Préparer la sauce en mélangeant ensemble l'eau chaude, la cassonade, la sauce soja claire et la sauce soja foncée. Dans un petit bol séparé, mélanger la féculé de maïs et l'eau, ceci servira à épaissir la sauce.

Un bœuf croustillant et tendre

1. Enrober les morceaux de bœuf dans la féculé de maïs.
2. Chauffer un wok à haute température et mettre un peu d'huile (environ 1 c.à café). Cuire les poivrons pour environ 1 minute et demi, puis retirer dans un bol.
3. Toujours à feu élevé, ajouter de l'huile dans le wok (environ 85 ml). Laisser l'huile chauffer approximativement 5 à 10 secondes, ajouter les morceaux de viande. Cuire en plusieurs fois au besoin pour ne pas surcharger le wok, cela fera des morceaux plus croustillants.



INGRÉDIENTS

Attendrissement de la viande

- 1 c à café de bicarbonate de soude

Marinade de la viande

- 500 g de bœuf (bavette, macreuse, obus, ..)
- 1 blanc d'œuf
- 1 c à soupe sauce soja claire
- 1 c à soupe de féculé de maïs (maïzena)
- 1 c à soupe d'huile d'arachide

Enrobage de la viande

- 60 g féculé de maïs

Sauce

- 120 ml eau
- 20 g cassonade ou sucre de palme
- 3 c à soupe sauce soja claire
- 1 c à soupe sauce soja foncée
- 1 c à café Maïzena
- 4 gousses ail hachée

Garniture

- 3 jeunes oignons verts ou civettes
- 150g poivrons rouges ciselés
- 120g de riz blanc Thaï par personne
- 1c à soupe grains de sésame (garniture)

4. Étaler la viande sur toute la surface et laisser cuire 1 minute sans y toucher. Remuer ensuite et continuer la cuisson jusqu'à ce que la viande soit cuite complètement.
5. Retirer la viande sur un papier absorbant tout en laissant l'huile dans le wok. Ajouter un peu d'huile et répéter l'étape précédente pour le reste de la viande s'il y a lieu.

Finition

1. Retirer l'huile du wok. Baisser à feu moyen, rajouter un peu d'huile nouvelle et ajouter le gingembre et l'ail. Faire revenir pour 15 à 30 sec.
2. Ajouter la sauce dans votre wok et amener à ébullition. Faire bouillir 2 minutes.
3. Mélanger de nouveau la fécule de maïs et l'eau, puis l'ajouter à la sauce. Remuer constamment jusqu'à épaississement.
4. Remettre la viande et les poivrons, et bien remuer jusqu'à ce que la sauce recouvre tous les morceaux. **Ne plus chauffer. C'est seulement pour imprégner votre viande de sauce.** Ajouter les oignons verts ciselés sur le dessus. Saupoudrez avec les grains de sésame.
5. Servez avec votre riz Thaï ou au Jasmin



DES RECETTES INTERNATIONALES

Vous aimez cuisiner ?
Retrouvez toutes nos savoureuses recettes sur
Notre site : www.papy-voyage.com





DESTINATION LANGKAWI

MALAISIE

À environ 30 km au large de la côte ouest de la Malaisie continentale se trouve un archipel de plus de 100 îles dans les eaux turquoise de la mer d'Andaman. Ce sont les groupes d'îles de Langkawi, convoités comme le joyau de Kedah. Et les voyageurs de toutes sortes, amoureux de la nature, passionnés d'histoire, aventuriers et même romantiques sans espoir - sont sûrs de trouver quelque chose qui correspond à leurs intérêts dans ces nombreuses îles de Langkawi .



A faire : Le SkyCab / Féniculaire

Une liaison aérienne incroyable qui offre des vues exceptionnelles sur les paysages et le littoral de Langkawi !toutes sortes, amoureux de la nature, passionnés d'histoire, aventuriers et même romantiques sans espoir sont sûrs de trouver quelque chose qui correspond à leurs intérêts dans ces nombreuses îles de Langkawi .



Survolant la jungle et grim pant sur des rochers vieux de 550 millions d'années, le SkyCab vous offre plus qu'une expérience unique. Il est situé dans la partie la plus ancienne de l'Asie du Sud-Est.

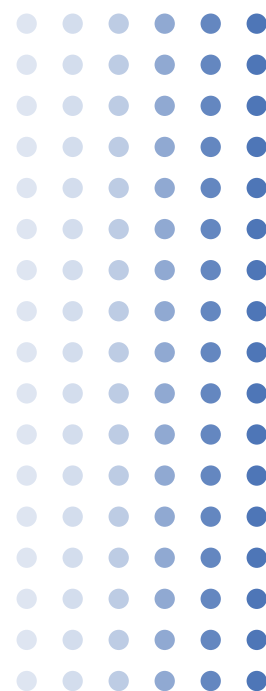
Une station intermédiaire de téléphérique vous arrête une première fois sur les crêtes orientales et offre l'accès à 3 cheminées verticales et de magnifiques vues à 360 degrés. Le trajet de la station de base à la station intermédiaire couvre une distance de 1 700 mètres et, une fois arrivés à la station intermédiaire (à une altitude de 650 m) les visiteurs peuvent descendre et marcher jusqu'aux différentes plates-formes d'observation.

Survolant la jungle et grim pant sur des rochers vieux de 550 millions d'années, le SkyCab vous offre plus qu'une expérience unique. Il est situé dans la partie la plus ancienne de l'Asie du Sud-Est.

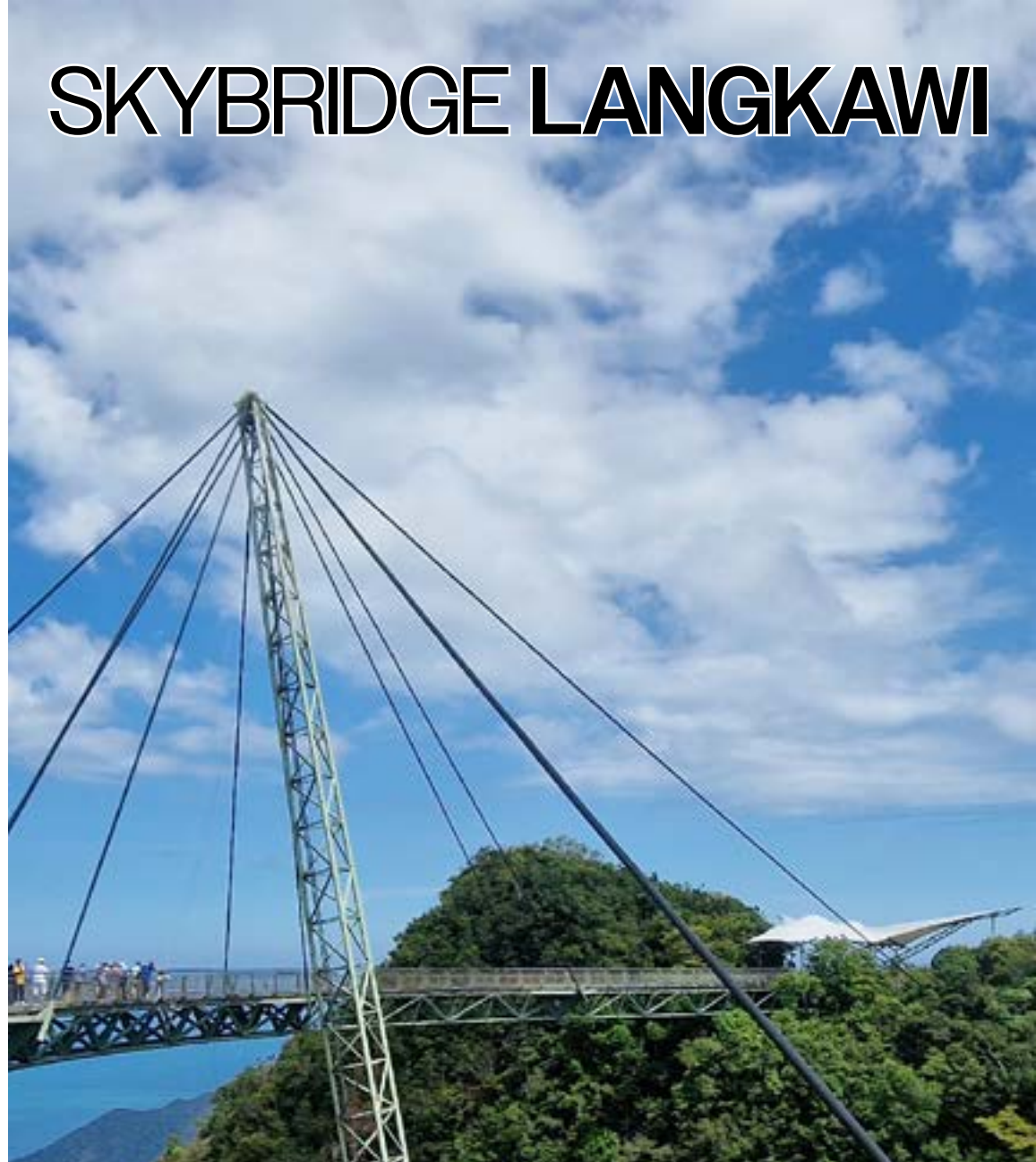
Une courte marche en haut des escaliers depuis la station supérieure à une altitude de 708 m au-dessus du niveau de la mer mènera les visiteurs aux deux plates-formes d'observation au sommet de la montagne Machincang..



Vous êtes au dessus d'une jungle primaire vieille de 550 millions d'années



SKYBRIDGE LANGKAWI



Le Sky Bridge mesure 125 mètres de long et est suspendu par un seul pylône, ce qui en fait une merveille d'ingénierie. Il est légèrement courbé, ce qui permet aux visiteurs de profiter de différentes perspectives tout au long de la traversée. La conception du pont est telle que vous pouvez ressentir une légère oscillation, ajoutant une touche d'excitation à l'expérience.



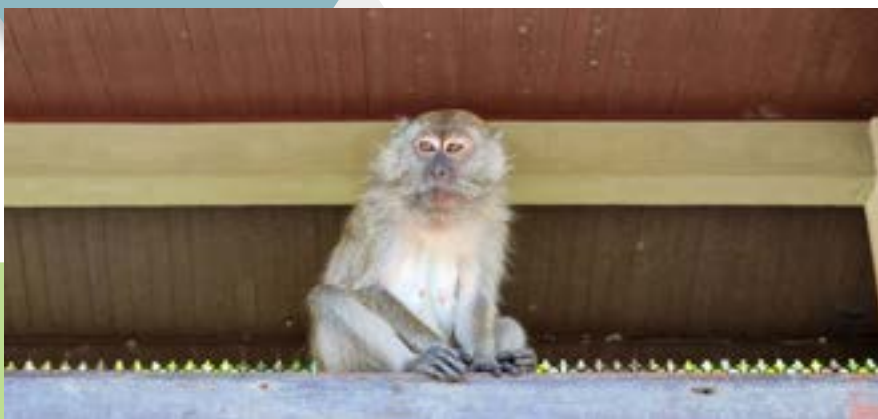
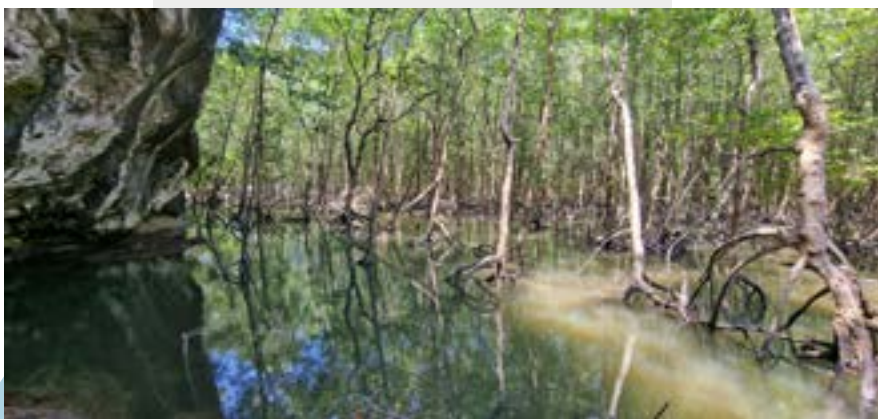


Un petit coin de tranquillité sur une île incroyable.



«Le plus beau voyage, c'est celui qu'on n'a pas encore fait.»
'Loick Peyron'





Vous trouverez de nombreux resorts (complexes hôteliers) à des prix dérisoires. En plein saison, vous avez des hôtels très agréables entre 35 et 50 euro la nuit.

Ici le Tropical Resort où nous Sommes allés deux années consécutives et que nous vous conseillons.

«Le monde est un livre, et ceux qui ne voyagent pas n'en lisent qu'une page.»

Saint Augustin



Vous trouverez de nombreux resorts (complexes hôteliers) à des prix dérisoires. En plein saison, vous avez des hôtels très agréables entre 35 et 50 euro la nuit.

Ici le Tropical Resort où nous Sommes allés deux années consécutives et que nous vous conseillons.

«Voyager, c'est la santé de l'âme.» Roland Dorgelès



LANGKAWI



COMMENT Y ALLER ?

Se rendre à Langkawi en avion est de loin l'un des moyens les plus simples. Langkawi International (LGK) reste occupé avec plus de deux millions de passagers passant par le petit aéroport chaque année. Les tarifs aériens sont généralement très abordables lorsqu'ils sont réservés à l'avance. Attention, ne prenez pas votre billet en dernière minute. Ou de ne pas faire comme nous une erreur de date, car toutes modifications entraîne des surcouts très élevés.

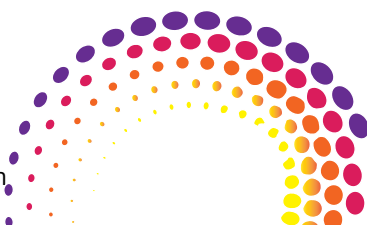
Malaysian Airlines et AirAsia proposent des vols quotidiens vers Langkawi depuis Kuala Lumpur (capitale de la Malaisie). Mais l'aéroport est également bien relié à des pays comme la Thaïlande, l'Australie, Singapour et le Japon.

Nous y sommes déjà allés quatre fois, car nous adorons cette île. Les prix des restaurants sont un peu plus élevés qu'en Thaïlande, mais tout le monde parle un anglais correct. Même si la langue est le malais, la langue de Shakespeare est enseignée dans toutes les écoles de l'île. L'avantage de cette île, c'est que vous avez plusieurs activités et qu'elle est grande. Vous ne vous trouvez pas coincé comme dans une île du pacifique sur ou vous savez seulement vous baigner ou bronzer. Ici les prix sont beaucoup moins élevés, mais vous aurez également des plages incroyables.

La compagnie (très confortable)
Malaisie



Fleur de bananier que vous trouvez sur l'île.



“

DESTINATION LE TEMPLE BLANC

LA SYMPHONIE DE PURETÉ : EXPLORATION DU TEMPLE BLANC

Thaïlande

Dans le nord de la Thaïlande, à quelques kilomètres de la ville de Chiang Rai, se trouve un joyau architectural unique en son genre : Wat Rong Khun, plus communément connu sous le nom de Temple Blanc. Cette œuvre magistrale, à la fois temple bouddhiste et attraction touristique, est le fruit de l'imagination du célèbre artiste thaïlandais Chalermchai Kositpipat. Depuis son inauguration en 1997, le Temple Blanc attire des visiteurs du monde entier, fascinés par sa beauté éthérée et son symbolisme profond.



L'histoire de Wat Rong Khun est indissociable de celle de son créateur. Chalermchai Kositpipat, né en 1955 à Chiang Rai, a suivi une formation artistique à l'Université de Silpakorn à Bangkok. Après une carrière florissante, il décide de consacrer sa vie à la construction de Wat Rong Khun, financé en grande partie par ses propres moyens. Son ambition est de créer un lieu qui incarne la pureté du Bouddhisme et qui puisse inspirer la méditation et la réflexion spirituelle.





Le temple se distingue par son blanc éclatant, symbolisant la pureté du Bouddha, et les morceaux de miroir incrustés dans la structure, reflétant la lumière du soleil, représentant la sagesse du Bouddha qui brille sur le monde. En entrant dans le complexe, les visiteurs sont accueillis par une série de sculptures et de symboles chargés de sens.

La passerelle menant au temple principal est particulièrement saisissante. Elle traverse un étang rempli de mains sculptées sortant de la terre, symbolisant les désirs humains et les enfers. Ce passage représente le chemin vers la sagesse, nécessitant la traversée de ces tentations pour atteindre la pureté. Le pont mène ensuite à l'Ubosot, le hall principal, décoré de fresques murales contemporaines mêlant figures religieuses et éléments de la culture pop moderne, une signature de Kositpipat.



Donnez votre avis en scannant ce QR code

À l'intérieur de l'Ubosot, les visiteurs découvrent des représentations complexes de la bataille entre le bien et le mal, où des personnages tels que Batman, Spiderman et même des vaisseaux spatiaux de Star Wars coexistent avec des démons et des divinités bouddhistes. Ces fresques controversées et intrigantes visent à attirer les jeunes générations et à les inciter à réfléchir sur la nature du bien et du mal dans le monde contemporain.



Le Temple Blanc n'est pas simplement un édifice religieux ; il est aussi un centre artistique en perpétuelle évolution. Chalermchai Kositpipat continue d'ajouter des éléments à son œuvre, et il prévoit que l'ensemble du complexe ne sera achevé que dans plusieurs décennies. Cette nature évolutive fait de chaque visite une expérience unique, où les visiteurs peuvent découvrir de nouvelles sculptures, fresques et installations à chaque fois.

Les jardins entourant le temple ajoutent à l'atmosphère sereine du lieu. Des sculptures représentant des créatures mythologiques et des figures bouddhistes parsèment le paysage, créant un dialogue harmonieux entre l'art et la nature. Les étangs et les fontaines, quant à eux, symbolisent la pureté et la tranquillité, invitant à la méditation.

La visite de Wat Rong Khun est une immersion dans un univers où l'art, la spiritualité et la culture pop se rencontrent. Ce temple unique en son genre offre une réflexion profonde sur la nature de la pureté et du bien, tout en captivant l'imagination par sa beauté et son originalité. Pour ceux qui cherchent à comprendre la Thaïlande contemporaine à travers ses expressions culturelles les plus innovantes, une visite à Wat Rong Khun s'impose.





Ce temple est unique et si vous avez la chance de partir en Thaïlande, pensez à visiter la région de Chiang Rai. Vous trouverez de nombreux articles sur notre site papy-voyage.com



Ci-dessous, une fresque murale de l'artiste et créateur du temple : Chalermchai Kositpipat





CULTURE G

Les Racines du Sens Moral :

Une Exploration des Origines Biologiques et Culturelles

Depuis des millénaires, l'humanité s'interroge sur la nature de la moralité. D'où provient notre sens du bien et du mal ? Cette question a captivé philosophes, scientifiques et théologiens. Comprendre les racines du sens moral implique d'explorer ses origines biologiques et culturelles, car elles façonnent notre comportement éthique de manière indissociable.

LES FONDEMENTS BIOLOGIQUES DE LA MORALITÉ

Les recherches en neurosciences et en biologie évolutive ont révélé que notre sens moral est profondément enraciné dans notre biologie. L'évolution a favorisé le développement de comportements altruistes et coopératifs, essentiels pour la survie de nos ancêtres. Les études sur les primates non humains montrent que de nombreuses espèces présentent des comportements qui ressemblent à nos notions de justice et d'empathie. Par exemple, les chimpanzés partagent leur nourriture et punissent ceux qui ne respectent pas les règles sociales du groupe.

Le cerveau humain possède des structures spécifiques associées au traitement moral. Le cortex préfrontal, en particulier, joue un rôle crucial dans la prise de décisions éthiques. Cette région du cerveau est impliquée dans le raisonnement abstrait, la planification à long terme et la régulation des émotions, des éléments essentiels pour évaluer les conséquences morales de nos actions. De plus, les neurosciences ont identifié des «réseaux de la moralité» impliquant des zones comme l'amygdale et le cortex cingulaire, qui interviennent dans la reconnaissance des émotions et la régulation de l'empathie.

Les neurotransmetteurs, comme l'ocytocine et la sérotonine, influencent également nos comportements moraux. L'ocytocine, souvent appelée «hormone de l'amour», favorise les comportements prosociaux, tels que la confiance et la coopération. La sérotonine, quant à elle, est liée à la régulation de l'humeur et peut influencer notre propension à punir les comportements antisociaux.

Image que j'ai réalisée avec l'AI générative pour représenter les migrants traversants la méditerranée.



“ CULTURE G



L'INFLUENCE DE LA CULTURE ET DE LA SOCIÉTÉ

Si la biologie fournit le cadre de base, la culture et la société jouent un rôle tout aussi important dans le façonnement de notre sens moral. Les normes éthiques varient considérablement à travers les cultures, reflétant des valeurs et des traditions spécifiques. Les anthropologues ont documenté une grande diversité de codes moraux dans le monde, démontrant que ce qui est considéré comme moral dans une société peut être perçu différemment dans une autre.

Les mécanismes de socialisation, tels que l'éducation et la religion, sont des vecteurs puissants de transmission des valeurs morales. Dès l'enfance, les individus apprennent ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas dans leur communauté. Les récits, les mythes et les doctrines religieuses servent de guides moraux, offrant des modèles de comportement et des principes éthiques à suivre.

Les rituels sociaux et les institutions, comme le système judiciaire, renforcent ces valeurs en sanctionnant les comportements déviants et en récompensant les actions vertueuses. La morale collective évolue avec le temps, influencée par les changements sociaux, économiques et politiques.

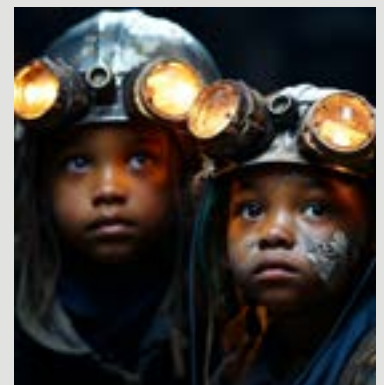
Par exemple, les mouvements pour les droits civiques et l'égalité des sexes ont transformé les normes morales dans de nombreuses sociétés, élargissant la notion de justice et de droits humains.

L'INTERACTION ENTRE BIOLOGIE ET CULTURE

Comment la biologie et la culture interagissent-elles pour façonner notre sens moral ? Les théories contemporaines suggèrent une coévolution, où les influences biologiques et culturelles se renforcent mutuellement. Par exemple, nos prédispositions biologiques à l'empathie et à la coopération peuvent être modulées par des contextes culturels spécifiques, qui en retour peuvent influencer la sélection de traits biologiques avantageux.

Des expériences menées dans différentes cultures montrent que certains principes moraux, comme le souci du bien-être des autres et la réciprocité, sont universels, bien qu'ils se manifestent différemment selon les contextes culturels. Cette universalité suggère une base biologique commune, modulée par des influences culturelles.

3 Images que j'ai réalisées avec l'AI générative pour représenter les enfants dans les mines de cobalts. Destiné aux voitures électriques



LE SAVIEZ-VOUS ?

Des études récentes en génétique comportementale montrent que bien que nos valeurs éthiques soient largement influencées par notre environnement, il existe une composante génétique qui peut expliquer certaines variations individuelles dans les attitudes morales.

Les recherches en psychologie morale ont mis en évidence le rôle des émotions dans les jugements éthiques. Les émotions morales, comme la honte, la culpabilité et l'indignation, jouent un rôle central dans la régulation des comportements et dans la promotion de la cohésion sociale.

Les dilemmes moraux, tels que celui du tramway, sont utilisés par les chercheurs pour comprendre les processus décisionnels sous-jacents à nos jugements éthiques. Ces scénarios hypothétiques révèlent les tensions entre différentes valeurs morales et les conflits internes que nous éprouvons lors de la prise de décisions difficiles.

En conclusion, le sens moral est le produit d'une interaction complexe entre nos prédispositions biologiques et les influences culturelles et sociales. Cette coévolution a façonné notre capacité à distinguer le bien du mal, à ressentir de l'empathie et à coopérer avec autrui. La compréhension de ces mécanismes peut non seulement éclairer les origines de notre moralité, mais aussi guider la construction de sociétés plus justes et équitables.



3 Images que j'ai réalisées avec l'AI générative pour représenter les influences environnementales sur notre sens moral.

LE SAVIEZ-VOUS ?

MYSTÈRE AVIAIRE : POURQUOI LES OISEAUX NE BLANCHISSENT-ILS PAS EN VIEILLISSANT ?

Le vieillissement est un phénomène universel qui affecte toutes les formes de vie. Chez les humains, le blanchissement des cheveux est un signe visible du passage du temps. Toutefois, dans le règne animal, certaines espèces échappent à cette règle. Les oiseaux, par exemple, conservent souvent des plumages éclatants et colorés tout au long de leur vie. Cette observation soulève une question fascinante : pourquoi les oiseaux ne blanchissent-ils pas en vieillissant ?

LA BIOLOGIE DU PLUMAGE

Pour comprendre pourquoi les oiseaux ne blanchissent pas, il est essentiel d'examiner la structure et la composition de leurs plumes. Les plumes des oiseaux sont constituées principalement de kératine, la même protéine qui compose nos cheveux et nos ongles. Cependant, la couleur des plumes est déterminée par deux mécanismes principaux : les pigments et les structures microscopiques.

Les pigments, tels que les mélanines, les caroténoïdes et les porphyrines, jouent un rôle crucial dans la coloration des plumes. Les mélanines, par exemple, produisent des teintes allant du noir au brun, tandis que les caroténoïdes, absorbés par l'alimentation, donnent des couleurs vives comme le rouge, l'orange et le jaune. Les structures microscopiques dans les plumes peuvent également influencer les couleurs par un phénomène appelé coloration structurelle, qui produit des teintes métalliques et iridescentes.



LA GÉNÉTIQUE ET L'ÉVOLUTION

La génétique joue un rôle fondamental dans le maintien de la couleur des plumes des oiseaux. Contrairement aux cheveux humains, où la production de mélanine diminue avec l'âge, les gènes responsables de la production de pigments dans les plumes des oiseaux restent actifs tout au long de leur vie. Cette persistance génétique permet aux oiseaux de conserver des couleurs vives, même en vieillissant.

D'un point de vue évolutif, la couleur des plumes est souvent liée à la sélection sexuelle. Les plumages éclatants peuvent signaler une bonne santé et une forte aptitude génétique, attirant ainsi les partenaires potentiels. Par conséquent, les oiseaux qui conservent des plumages colorés même à un âge avancé peuvent avoir un avantage reproductif, ce qui favorise la perpétuation de ces traits à travers les générations.

LA GÉNÉTIQUE ET L'ÉVOLUTION

Les oiseaux ont la capacité unique de renouveler leurs plumes régulièrement grâce à un processus appelé mue. La mue permet aux oiseaux de remplacer leurs vieilles plumes usées par de nouvelles, maintenant ainsi l'éclat et la qualité de leur plumage. Ce processus peut se produire plusieurs fois par an, selon l'espèce et les conditions environnementales. La mue est régulée par des hormones telles que la thyroxine, qui influencent le cycle de croissance des plumes. Ce renouvellement constant permet aux oiseaux de se débarrasser des plumes endommagées par l'usure ou les éléments, assurant que leur plumage reste toujours en bon état et coloré.





L'ALIMENTATION ET L'ABSORPTION DES PIGMENTS

L'alimentation joue un rôle crucial dans le maintien des couleurs vives des plumes. Les caroténoïdes, par exemple, ne peuvent pas être synthétisés par les oiseaux eux-mêmes et doivent être obtenus par leur alimentation. Ces pigments sont présents dans divers aliments, comme les fruits, les graines et certains invertébrés.

La capacité des oiseaux à métaboliser et à déposer ces pigments dans leurs plumes est essentielle pour maintenir leurs couleurs. Une alimentation riche et variée permet aux oiseaux d'accumuler suffisamment de pigments pour renouveler leurs plumes de manière optimale lors de chaque mue. Ainsi, une alimentation adéquate contribue directement à la persistance des couleurs éclatantes des plumes des oiseaux tout au long de leur vie.

ADAPTATIONS ENVIRONNEMENTALES ET COMPORTEMENTALES

Les oiseaux ont également développé des adaptations comportementales pour protéger leurs plumes et en maintenir l'éclat. Des comportements tels que le bain de poussière, le bain de soleil et l'application d'huile de leur glande uropygienne aident à garder les plumes propres et en bon état. Ces comportements permettent d'éliminer les parasites et les débris, réduisant ainsi l'usure et les dommages aux plumes.

En outre, la sélection de sites de nidification et de perchoirs à l'abri des intempéries et des prédateurs contribue à minimiser les risques de détérioration du plumage. Ces adaptations environnementales et comportementales sont essentielles pour préserver la qualité et la couleur des plumes des oiseaux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les flamants roses doivent leur couleur distinctive aux caroténoïdes présents dans leur alimentation, principalement des crevettes et des algues. Sans ces pigments, leurs plumes deviendraient blanches ou grisâtres. Certains oiseaux, comme les perroquets, possèdent des pigments uniques appelés psittacofulvines, qui ne se trouvent dans aucun autre groupe d'oiseaux. Ces pigments contribuent à leurs couleurs vives et variées.

Les plumes des colibris sont un exemple parfait de coloration structurelle, où la disposition microscopique des structures à l'intérieur des plumes reflète et réfracte la lumière pour créer des couleurs iridescentes. Certaines espèces d'oiseaux peuvent modifier la couleur de leurs plumes en fonction de la saison. Par exemple, le lagopède alpin change son plumage pour devenir blanc en hiver, se camouflant ainsi dans la neige, et marron en été pour se fondre dans les paysages rocheux.

Les oiseaux de paradis sont célèbres pour leurs parades nuptiales complexes et leurs plumages spectaculaires. Ces comportements et couleurs extrêmes sont le résultat de millions d'années de sélection sexuelle.

Les plumes des manchots empereurs sont particulièrement résistantes aux températures extrêmes, grâce à une combinaison de structure dense et d'une couche protectrice d'huile, permettant à ces oiseaux de survivre dans les conditions glaciales de l'Antarctique.

En conclusion, les oiseaux ne blanchissent pas en vieillissant en raison d'une combinaison de facteurs génétiques, biologiques et comportementaux. La persistance des gènes responsables des pigments, la capacité de régénération des plumes, une alimentation riche en caroténoïdes et des adaptations environnementales contribuent tous à maintenir les couleurs éclatantes des plumages des oiseaux. Cette capacité unique est non seulement fascinante d'un point de vue scientifique, mais elle joue également un rôle crucial dans la survie et la reproduction des oiseaux dans la nature.





PRÉAMBULE

Des études strictes mais passionnantes

Comme vous pouvez le voir dans mon profil sur le site du magazine, j'ai commencé mes études par l'école hôtelière. C'était une réelle passion. À l'époque une école hôtelière était une des écoles les plus strictes. Excepté quelques rares cours, nous étions obligés d'être habillé en costume cravate tous les jours.

De l'expérience professionnelle

Par la suite, j'ai fait des stages et travaillé dans différents restaurants gastronomiques. Et pour finir, j'ai travaillé pour les plus grands traiteurs de Bruxelles avant de gérer pendant plus de 9 ans mon propre traiteur événementiel. Je vais donc essayer de vous décrire la mutation qui s'est effectuée dans le secteur de la restauration.

UN MÉTIER

Il y a 30 ans, si vous alliez au restaurant, on préparait quasiment tout dans le restaurant. Pas seulement dans les maisons étoilées, mais également dans le petit bouiboui du coin. Si vous demandiez un simple steak sauce béarnaise, la plupart des cuisiniers réalisaient une béarnaise minute. Sans compter les fumets de poissons, le fond de viande que l'on faisait doucement réduire sur un coin du fourneau pendant de nombreuses heures afin d'obtenir des saveurs pour bonifier les sauces.

Les normes d'hygiène était différente il y a 30 ans.

Pourtant, personne n'en est mort et pourtant, actuellement, il est strictement interdit de réaliser ses propres fumets, glaces de viande* au fond de sauce. La béarnaise maison est devenue une denrée rare sous prétexte de dangerosité liée aux œufs. On a donc retiré l'aspect technique qui demandait une maîtrise professionnelle culinaire.

*La glace de viande

Rien à voir avec une glace ou un sorbet. C'est une réduction de fond de viande afin d'en concentrer les saveurs et d'en sublimer les arômes. La réduction pouvait durer plus de 10h sur le coin du fourneau. On la réduisait de nouveau jusqu'à l'obtention d'une consistance nappante. Aujourd'hui, on trouve la glace de viande déjà préparée dans l'agroalimentaire sous forme de poudre, pâte ou gelée. Avec addition, de saveurs chimiques, maltodextrine,, huile de palme, etc..



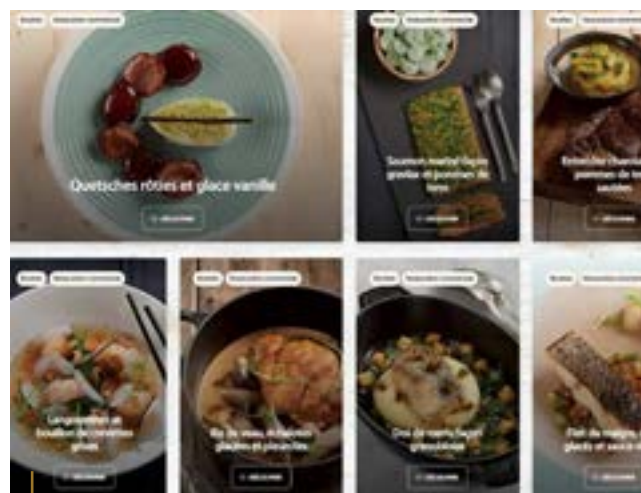
UNE QUALITÉ DE PRODUIT

Dans le temps, les produits étaient de meilleure qualité.

Pour exemple : Le saumon. À l'époque quand je devais nettoyer un saumon, à la fin effectivement mes mains sentaient le poisson, mais celles-ci n'étaient pas grasses. Les saumons provenaient de Norvège ou d'Écosse où ils étaient pêchés.

Actuellement, une majorité des poissons proviennent d'aquaculture. Les saumons sont nourris industriellement avec des farines de piètres qualités. Les animaux n'ont même plus d'espace pour nager. Ce qui explique que la chair du poisson a totalement changé sur 30 ans. Il est d'ailleurs recommandé d'éviter de manger plus d'une fois par mois du saumon.

Ceci n'est que l'exemple du saumon, malheureusement c'est toute la chaîne alimentaire qui a été modifiée par les procédés d'élevage suite à la demande de l'industrie agroalimentaire.



Ci dessus, la page web d'un grossiste pour restaurants qui fournit, les photos, le processus d'assemblage et les produits pour faire croire au client final qu'il s'agit de produits maison.

Même une simple vinaigrette dans la majorité des cas, n'est plus faite maison.



«La bonne nourriture devrait être un droit et non un privilège.»
Alice Waters

LA DÉGRADATION DE LA QUALITÉ

L'un des principaux problèmes de la cuisine d'assemblage réside dans la qualité des ingrédients utilisés. Contrairement à la cuisine traditionnelle, qui privilégie les produits frais et de saison, la cuisine d'assemblage repose souvent sur des ingrédients préfabriqués qui contiennent des conservateurs, des exhausteurs de goût, des additifs et des arômes artificiels. Ces composants sont utilisés pour prolonger la durée de conservation et améliorer artificiellement le goût des produits, mais ils nuisent à la qualité nutritionnelle et gustative des aliments.

Une Cuisine Déshumanisée et Dépersonnalisée

La cuisine traditionnelle est un art qui se transmet de génération en génération, chaque recette étant une expression unique de la culture et de l'identité familiale. En revanche, la cuisine d'assemblage réduit la préparation des repas à une série de gestes mécaniques, déshumanisant ainsi le processus culinaire. L'utilisation d'ingrédients préfabriqués élimine la nécessité de sélectionner, de préparer et de cuisiner les aliments, privant les cuisiniers amateurs de la satisfaction et de la créativité qu'offre la cuisine traditionnelle. Les plats préparés de manière traditionnelle sont souvent riches en histoire et en émotions, tandis que les repas assemblés à partir d'ingrédients préfabriqués peuvent sembler insipides et sans âme. Cette perte de connexion avec la nourriture et le processus culinaire peut également contribuer à un rapport plus détaché et moins conscient à l'alimentation.

STREET PHOTOGRAPHY



EN ASIE

VOYAGER À TRAVERS L'OBJECTIF :
CONSEILS DE PHOTOGRAPHIE
DE RUE POUR LES PLUS DE 50 ANS



Exemple type sur une seule photo de la mixité de classes sociales en Asie qui est beaucoup plus marquée qu'en Europe.



Livraison DHL à Bangkok

MISE AU POINT

En tant que passionné de photos, je vous partage ici un florilège de photographies que j'ai prise lors de mes voyages en Asie. Pour ma part, c'est un terrain de jeu fantastique grâce aux différences culturelles et sociales. Je ne juge pas, je cherche le côté humoristique et comme souvent, je ne respecte pas les règles. Mais, ne pas respecter, ne veut pas dire que je ne les ai pas comprises ou mis en pratique par le passé. Je veux juste faire ressortir le côté humoristique de certains moments. Mais, je vous écris un article sur comment faire de la street photography d'une manière conventionnelle en Europe.

COMPRENDRE LA LUMIÈRE NATURELLE EN PHOTOGRAPHIE DE RUE

La lumière naturelle est l'élément fondamental en photographie de rue. Maîtriser la lumière peut transformer une photo ordinaire en une œuvre d'art captivante. Pour les seniors passionnés de voyage et de photographie, comprendre comment jouer avec la lumière naturelle est essentiel pour capturer des images authentiques et vibrantes. Voici comment vous pouvez exploiter la lumière naturelle pour améliorer vos photos de rue.

La lumière naturelle varie tout au long de la journée. Il est important de comprendre comment chaque type de lumière affecte vos photos.

La lumière du matin et du soir : Connue sous le nom de «l'heure dorée», la lumière douce et dorée de ces périodes crée des ombres longues et des tons chauds, parfaits pour des portraits et des scènes de rue intimes.

La lumière de midi : La lumière intense de midi produit des ombres dures et un contraste élevé. Cela peut être utilisé pour des effets dramatiques, mais peut aussi être difficile à gérer sans créer de surexposition. La lumière diffuse des jours nuageux : Les nuages agissent comme un diffuseur naturel, adoucissant la lumière et éliminant les ombres dures.



Moine se lavant les dents dans une station service.



Moine avec une seule dent.



Un moine photographiant le temple blanc de Chiang Rai (Ils sont en théorie dénués de biens matériels)

La lumière diffuse des jours nuageux : Les nuages agissent comme un diffuseur naturel, adoucissant la lumière et éliminant les ombres dures. C'est idéal pour des portraits équilibrés et des scènes de rue détaillées. Jouer avec les Ombres et les Reflets Les ombres et les reflets ajoutent de la profondeur et de la dimension à vos photos. Cherchez des zones où la lumière et l'ombre interagissent de manière intéressante.

Ombres longues : Utilisez les ombres pour ajouter du drame et de la structure à vos photos. Les ombres peuvent guider l'œil du spectateur et créer une composition dynamique.

Reflets : Les reflets dans les vitrines, les flaques d'eau et les surfaces métalliques peuvent créer des effets visuels fascinants. Ils ajoutent des couches et des éléments inattendus à vos images.



Moines ayant fait vœux de pauvreté devant une multitude de statues en or.



Prier épuise. Petite sieste à 14h

UTILISER LA LUMIÈRE DIRECTE ET INDIRECTE

La lumière directe et la lumière indirecte offrent des possibilités créatives distinctes.

- Lumière directe : Crée des contrastes forts et des détails nets. Idéale pour capturer des textures et des expressions faciales.
- Lumière indirecte : Plus douce, elle peut être utilisée pour des portraits délicats et des scènes où l'équilibre des ombres et des lumières est essentiel.

S'adapter aux Conditions Changeantes

La lumière change constamment, surtout en extérieur. Apprenez à adapter votre approche en fonction des conditions.

Être patient : Attendez le bon moment pour que la lumière soit parfaite. Parfois, il suffit d'attendre quelques minutes pour que les nuages se déplacent ou que le soleil se couche.

Changer de position : Déplacez-vous pour trouver le meilleur angle de lumière. Parfois, un léger changement de position peut transformer la qualité de la lumière dans votre cadre.

Maîtriser l'Exposition : La gestion de l'exposition est cruciale pour capturer la lumière naturelle correctement.

Utiliser le mode manuel : Prenez le contrôle total de votre appareil photo pour ajuster l'exposition selon vos besoins. Apprenez à utiliser la vitesse d'obturation, l'ouverture et l'ISO. Exposer pour les hautes lumières : Assurez-vous que les parties les plus claires de votre image ne sont pas surexposées.

Vous pouvez ajuster en post-production, mais il est préférable de capturer la meilleure exposition possible dès le départ.

Un moine a gentiment accepté de poser pour moi à Singapour face à l'Anderson bridge et aux immeubles des banques et multinationales. Le dénuement et l'ultra capitalisme.



Un moine photographiant le temple blanc de Chiang Rai





Un sirène chinoise sortant de l'eau sur l'île de Koh Kood en Thaïlande. (les chinoises détestent le soleil , car le bronzage est un signe de pauvreté) |

PRATIQUER ET EXPÉRIMENTER

La pratique est essentielle pour maîtriser la lumière naturelle. Sortez régulièrement et expérimentez avec différentes conditions de lumière.

Tenir un journal de lumière : Notez les conditions de lumière et les réglages utilisés pour chaque photo. Cela vous aidera à comprendre ce qui fonctionne le mieux dans différentes situations.

Analyser vos photos : Étudiez vos photos pour voir comment la lumière les affecte. Identifiez ce qui fonctionne et ce qui peut être amélioré.

Comprendre et maîtriser la lumière naturelle vous permettra de capturer des images de rue qui racontent des histoires puissantes et émouvantes. En pratiquant régulièrement et en observant attentivement les variations de la lumière, vous développerez un œil aiguisé pour la photographie de rue, transformant chaque scène ordinaire en une œuvre d'art captivante.



Un sirène anglaise sortant également de l'eau. |





PRATIQUER ET EXPÉRIMENTER

Explorer des lieux inconnus peut être une source inépuisable d'inspiration pour les photographes de rue. Cette aventure permet non seulement de découvrir de nouveaux endroits, mais aussi de capturer des moments uniques et authentiques. Pour les seniors passionnés de voyage et de photographie, partir à la découverte de lieux moins fréquentés offre une opportunité de se connecter profondément avec leur environnement et de raconter des histoires fascinantes à travers leurs photos. Voici comment vous pouvez tirer le meilleur parti de l'exploration de lieux inconnus en photographie de rue.

Planifier ses Explorations

Avant de partir à l'aventure, il est utile de planifier pour maximiser les opportunités photographiques et assurer votre sécurité.

Recherche préalable :

Utilisez des guides de voyage, des blogs, et des cartes en ligne pour identifier des quartiers ou des villes moins connus mais intéressants. Lisez des récits de voyageurs et des forums pour obtenir des conseils et des informations locales. Itinéraire flexible : Planifiez un itinéraire général mais restez flexible. Parfois, les meilleures opportunités se présentent de manière imprévue. Soyez prêt à dévier de votre plan initial si vous découvrez un endroit intéressant en cours de route.



Photo : Kuala Lumpur - Malaisie
Un plaisir pour photographes, ici pas de méfiance comme en Europe

PRATIQUER ET EXPÉRIMENTER

Lorsque vous explorez des lieux inconnus, prenez le temps de vous immerger dans l'atmosphère locale.

Prendre son temps :

Ne vous précipitez pas. Prenez le temps de vous promener, de vous asseoir dans des cafés locaux, et d'observer les habitants. Plus vous passez de temps dans un endroit, plus vous comprendrez son rythme et ses particularités.

Interagir avec les habitants :

Engager des conversations avec les locaux peut ouvrir des portes vers des lieux ou des événements auxquels vous n'auriez pas accès autrement. Demandez des recommandations sur les endroits intéressants à photographier.



Photo : Chiang Mai - Thaïlande
Non, pas de Wokisme en Asie, mais la mode des K-pop (Les groupes coréens cartonnent dans toute l'Asie)



Photo : Kuala Lumpur - Malaisie
En visitant un temple, des jeunes habillés en style manga se prenaient en photo pour instagram, j'en ai profité aussi.

Utilisez des guides de voyage, des blogs, et des cartes en ligne pour identifier des quartiers ou des villes moins connus mais intéressants. Lisez des récits de voyageurs et des forums pour obtenir des conseils et des informations locales. Itinéraire flexible : Planifiez un itinéraire général mais restez flexible. Parfois, les meilleures opportunités se présentent de manière imprévue. Soyez prêt à dévier de votre plan initial si vous découvrez un endroit intéressant en cours de route.

CAPTURER L'AUTHENTICITÉ

L'authenticité est l'âme de la photographie de rue. Cherchez à capturer des moments spontanés et non posés.

Moments quotidiens :

Les scènes de la vie quotidienne peuvent être les plus captivantes. Observez les interactions humaines, les routines et les activités typiques du lieu. Événements locaux Les marchés, les festivals et les cérémonies locales offrent des opportunités uniques pour capturer la culture et les traditions d'un endroit.

Photo : Kuala Lumpur - Malaisie
Dan un temple, un mariage de Malais d'origine chinoise se prenaient en photo, j'en ai également profité.





Photo : Bangkok
Palais Royal

Température : 38 degrés
Et non, il ne fait pas froid,

Mais les chinoises ne
veulent pas bronzer.
Comme chez nous du
temps du Roi soleil, le
bronzage est signe de
pauvreté et de classe
sociale inférieur.
(travail au champ)

ADAPTER SES TECHNIQUES

Adapter vos techniques photographiques aux spécificités de chaque lieu peut améliorer vos résultats.

Lumière et météo :

La lumière varie d'un endroit à l'autre et selon l'heure de la journée. Soyez attentif à la qualité de la lumière et ajustez vos réglages en conséquence. Les conditions météorologiques comme la pluie ou le brouillard peuvent aussi ajouter une atmosphère unique à vos photos.

Angles et perspectives :

Variez vos angles de prise de vue. Essayez de photographier d'en haut, d'en bas, ou à travers des objets pour obtenir des perspectives nouvelles et intéressantes.

DOCUMENTER SES EXPLORATIONS

Tenir un journal visuel de vos explorations peut enrichir votre expérience photographique.

Journal de voyage :

Notez les endroits que vous visitez, les personnes que vous rencontrez, et les expériences mémorables. Intégrez des photos, des croquis et des réflexions personnelles.

Projets à long terme :

Envisagez de travailler sur des projets photographiques à long terme qui documentent des aspects spécifiques de vos explorations. Cela peut ajouter de la profondeur et de la cohérence à votre travail.



Un futur homme dominant et sa copine



Ma femme m'épuise. Personne ne me regarde... Allez vite, un petit dodo.



Photo : Musé d'art contemporain Moka - Bangkok

Faut toujours vérifier si la marchandise est encore bien accrochée.

RACONTER DES HISTOIRES À TRAVERS LES IMAGES EN PHOTOGRAPHIE DE RUE

La photographie de rue est plus qu'un simple enregistrement visuel de la vie urbaine ; c'est une forme d'art qui permet de raconter des histoires puissantes et émouvantes.

Capturer des récits visuels à travers les scènes de rue peut transformer des moments ordinaires en témoignages mémorables de la vie quotidienne.



Non, pas un virus. Je fais une sieste en ville et je ronfle. lol



Parité Homme/femme
dans le métro
en Thaïlande.
Si Monsieur le fait...



Madame le fait...
aussi.



COMPRENDRE LES ÉLÉMENTS NARRATIFS

Personnages : Les personnes dans vos photos sont les principaux acteurs de vos histoires. Capturer leurs émotions, expressions et interactions peut donner vie à votre récit.

Contexte : L'arrière-plan et l'environnement ajoutent de la profondeur à vos images. Ils fournissent des indices sur le lieu, le moment et l'atmosphère de la scène.

Action : Les gestes et les mouvements des sujets ajoutent de la dynamique et de l'intérêt. Ils peuvent suggérer une action en cours ou une interaction entre les personnages.



Ici en plein aéroport
de Bangkok, devant
tout le monde, un
touriste se déshabille
devant tout le monde
pour changer ses
vêtements avant de
monter dans l'avion.

Les aéroports, de superbes terrains
de jeu pour le photographe



LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE EN THAÏLANDE

Je peux vous montrer des dizaines de photos de scooters. J'ai plusieurs fois loué une voiture et conduit dans Bangkok et c'est parfois folklorique. Ici, les règles Européennes ne sont pas applicables. Les risques semblent démesurés car ils roulent à 3 voir 4 sur un scooter 125cc sans casque. Mais avec souplesse et beaucoup plus de respect vis-à-vis des autres conducteurs que chez nous. Et la foi dans le bouddhisme est très importante.

STREET PHOTOGRAPHY

EN ASIE

Surprende L'instant



Ici, nous visitons un village de pêcheur sur pilotis dans la région de Phan Nga et je tombe sur un shooting d'une russe en tutu.



Toujours dans le même village lacuste, je tombe sur le bain du petit en toute simplicité.

