

## MASTER'S CLASS

---

**La Voie du Cœur** : *Une exploration dans la pleine conscience intégrale pour sortir de notre peur, confusion, et solitude de notre temps.*

*Avec ces profondeurs ancrées dans la psychologie Bouddhiste, ses hauteurs dans la transcendance, soutenue par la science quantique et contemplative, ses valeurs et éthique humaine, et son sens de service et d'engagement social.*

La religion bouddhiste, bien qu'âgée d'environ 2500 ans, s'accorde remarquablement avec les découvertes de la science actuelle et satisfait sans mal aux exigences de la rationalité. Si bien qu'elle pourrait presque être qualifiée de religion « scientifique »...

Il n'est donc pas étonnant qu'à bien des égards, science et bouddhisme convergent. Cette affinité caractéristique du bouddhisme avec la science semble le qualifier comme l'une des grandes religions du futur, ainsi qu'Albert Einstein l'avait observé<sup>1</sup> :

La religion du futur sera une religion cosmique. Elle devra transcender l'idée d'un Dieu existant en personne et éviter le dogme et la théologie. Couvrant aussi bien le naturel que le spirituel, elle devra se baser sur un sens religieux né de l'expérience de toutes les choses, naturelles et spirituelles, considérées comme un ensemble sensé... Le bouddhisme répond à cette description. S'il existe une religion qui pourrait être en accord avec les impératifs de la science moderne, c'est le bouddhisme.

---

<sup>1</sup> Albert Einstein, cité par Thinley Norbu, in *Welcoming flowers, from across the cleansed threshold of hope, an answer to Pope's criticism of Buddhism*, Jewel Publishing House, 1997.

## Enseignant :

### Dat PHAN



#### **Ancien moine bouddhiste**

#### **Co-fondateur des Cèdres Bleus, centre de pleine conscience**

Ordonné par le Maître zen, Thich Nhat Hanh en 1998, Dat a quitté la robe monastique après son ordination complète. Depuis 2008, son travail a amené la pleine conscience dans différents domaines de la société : l'éducation, les affaires et la santé. Il travaille en étroite collaboration avec des scientifiques, des psychothérapeutes, des médecins, des dirigeants et des enseignants afin de créer un esprit de communauté et de coopération visant à sensibiliser davantage la société. Il est passionné par le partage d'une approche intégrale de la pleine conscience fondée sur la compréhension de soi et les quatre domaines de la psychologie des profondeurs, l'éthique appliquée, les structures sociales et la transcendance.

Il est co-fondateur des Cèdres Bleus en Haute-Loire, centre de pleine conscience où il vit également. Il aime jouer la musique, écrire de la poésie, jouer avec les enfants et rouler dans la boue comme une tortue inutile.

Dat est l'auteur de deux livres :

- *La Quête de M. Dubois - Un voyage dans la pleine conscience* (Linh Son 2011)
- *Tel Quel - Contemplations et Confession* (Linh Son 2014).

[maisonauxcedresbleus.com](http://maisonauxcedresbleus.com)

## Objectifs :

Appliquer la pleine conscience pour une pratique équilibrée et saine basée sur la psychologie bouddhiste et occidentale, les neurosciences, l'intelligence émotionnelle et collective.

## Introduction :

Ici aux Cèdres Bleus, le centre de pleine conscience où je vis avec ma famille et les résidents se trouve la rivière Semene qui longe l'abbaye cistercienne du XVIIe siècle. Elle est maintenant notre demeure et un lieu où les gens peuvent venir se laisser embrasser et se nourrir de la beauté de la nature, la chaleur de la communauté et les profondeurs silencieuses de la solitude de l'âme.

### **S'ouvrir au moment présent**

Dans la rivière, il y a des cailloux lisses et bien arrondis formés, siècles après siècles, jour après jour, par l'écoulement constant de l'eau. Chacun d'eux parfaitement à sa place, en harmonie avec le monde. La vie nous appelle constamment au moment présent pour redécouvrir cette harmonie que nous avons peut-être abandonnée dans notre enfance. Nous sommes tous invités à écouter nos aspirations les plus profondes afin de créer un nouveau paradigme au service de tous les êtres

vivants et pour rendre ce monde meilleur.

### **Guérir nos peurs et calmer le mental**

A côté de cette harmonie qui nous entoure, depuis trop longtemps dans notre histoire humaine, nous sommes sous l'emprise de nos peurs, en nous concentrant principalement sur nos différences – race, nation, sexe, âge, classe sociale, ... Dans l'ombre de notre progrès et de notre démocratie moderne, nous avons inconsciemment façonné une culture individualiste dans laquelle le mental prime sur le cœur. Il n'y a que peu de place pour l'harmonie mais plus pour le conflit, le repli sur soi, la non-acceptation de nos différences. Comment pouvons-nous être comme ce caillou bien rond, dans la paix et la quiétude pour prendre notre place joyeusement dans le monde ? Il y a une « chaîne radio » appelée PNS (pensée non-stop) qui nous empêche de nous relier intimement aux montagnes et aux rivières, aux couleurs d'une fleur ou à la beauté d'un visage. Pendant trop longtemps, nous avons affûté l'intellect et adoré la pensée – faisant écho à Descartes : « Je pense donc je suis. » Mais parfois, je pense et je ne suis plus là. Plus là pour nous-mêmes, plus là pour nos bien-aimés, plus là pour la vie.

Cette habitude mentale nous entraîne à opérer une division entre « nous » et « eux ». Des instruments sophistiqués et des idées complexes peuvent aider à façonner notre monde technologique et matériel, mais il nous appartient, dans toute cette accélération et cette modernité, de cultiver des moments d'intériorité, de connexion à notre être, d'attention à nos aspirations et ressentis. Inconsciemment, nous cherchons le bonheur et les solutions à notre mal-être à l'extérieur de nous-même. « Si vous souhaitez trouver de l'or ou des diamants, il vous faut souvent creuser profondément. »

### **Élargir sa conscience**

Être attentif, c'est prendre conscience de nous-mêmes et aussi du lien avec notre environnement. « La méditation », comme disait le maître Zen Thich Nhat Hanh, « est une rencontre sereine avec la réalité. » Au début, je peux être conscient de mes pas et de mon souffle, puis de mes émotions et de mes perceptions. Puis le ciel bleu et le vent. Je peux voir que je me promène dans le jardin contemplatif de Cèdres Bleus. À mesure que ma conscience s'élargit, je me rends compte que je suis en France. Alors qu'il continue à s'ouvrir, l'évidence c'est que je marche sur la Terre. Et à un moment donné, la division entre moi et le monde s'efface car ce ne sont que des concepts mentaux. C'est comme prendre un avion haut dans le ciel et voir au-delà des frontières. Je suis le monde, le monde est moi. Ou, comme le philosophe Spinoza a écrit : « La Terre est un organisme vivant. »

### **S'ouvrir à l'abondance en nous**

L'attention est un concept fondamental de la pleine conscience et elle conduit à une meilleure compréhension. Nous pouvons nous rendre compte que nous avons déjà une abondance autour de nous et à l'intérieur de nous – que nous sommes déjà des êtres complets et parfaits dans nos imperfections et qu'il n'y a absolument rien à ajouter ou à soustraire.

La pleine conscience consiste à prendre conscience du monde intérieur et du monde extérieur. Le caractère chinois de pleine conscience (nian), a deux caractères. Celui du haut signifie, le moment présent, celui du bas, le cœur. La traduction anglaise la plus proche n'est pas le « mindfulness » (la pleine conscience), mais peut-être le « heartfulness » (la conscience du cœur). Par conséquent, le moment présent n'est pas seulement de savoir où nous en sommes dans le temps et l'espace, mais il inclut et embrasse finalement une vision du monde qui touche notre humanité commune au lieu de nous concentrer sur nos différences. Cette idée ouvre la porte à la compassion. Le voyage le plus longue de notre vie, ce n'est pas de l'autre bout de l'univers, mais de notre tête à notre cœur.

### **Harmoniser toutes les instances de la société**

Alors que la pratique de la pleine conscience prend sa place dans le monde dans les domaines des neurosciences, de la santé, de l'éducation et des entreprises, nous avons besoin d'une vision juste de la manière de l'appliquer aux différents aspects de la vie. Voici un graphique, ci-dessous, exprimant cette vision de la pleine conscience intégrale à 4 niveaux.



Notre société moderne est basée sur la compartimentation. Nous avons été formés pour nous spécialiser dans un sujet et négliger le reste. Nous nous sommes séparés de la nature, des autres et, malheureusement, de notre moi plus profond. Le résultat est une crise écologique, sociale et existentielle dominée par le profit avant l'être humain et les pertes de lien et manque de compassion qui nous permettent de commettre des atrocités aux animaux et à l'environnement pour combler notre désir et avidité. D'où l'urgence d'une approche intégrale pour nous rappeler que la réalité forme un tout et pas seulement des parties individuelles.

**Transcendance – Conscience sans dualité**

Dépasser notre vision limitée du monde et de notre moi

**Structure sociale**  
Réorganiser les structures  
familiales et sociales  
afin de les aligner sur nos  
valeurs et nos besoins



**Éthique appliquée**  
Orienter nos intentions,  
nos pensées et nos actions  
vers le bien, le vrai, le beau

**Psychologie des profondeurs**

Guérir des blessures culturelles et personnelles ,  
empêcher l'histoire de se répéter