





## Objectifs

- S'entraîner à lire sur l'art du Feng Shui
- S'entraîner à lire sur la tradition Zen
- Apprendre à en discuter et à évaluer les raisons qui inspirent les gens à inclure ces pratiques dans leur mode de vie.





Chaque tradition spirituelle présente sa propre compréhension de la conscience humaine et de la façon de parvenir à la liberté ultime, c'est-à-dire celle qui nous permet de faire l'expérience de la béatitude éternelle à chaque instant.

Au cours de cette leçon, vous découvrirez **l'art du Feng Shui** et la **tradition Zen**.

Qui sait, peut-être vous sentirez-vous inspirés par certaines des pratiques qui vous seront présentées.



## Révisons le vocabulaire

**Feng Shui**

**Répercussions**

**Bouddhisme**

**Unité cosmique**

**Zazen**



**Sanskrit**

**Illumination**

**Zen**



## Exemples



Le **Feng Shui** a pour objectif de recréer une énergie harmonieuse dans un emplacement.

Le **zazen** est une posture de méditation.



Un sermon du Bouddha Shâkyamuni serait à l'origine de la **tradition zen**.

Le **Bouddhisme** encourage la contemplation et la méditation.





## Exemples



Le **sanskrit** est une langue de l'Inde, l'une des plus anciennes langues connues.

L'éveil de la conscience mène à l'**illumination**.



Le **Zen** permet d'être en harmonie avec l'**unité cosmique**.

La façon dont vous positionnez votre lit a des **répercussions** sur votre système nerveux.





## Lecture

Le **Feng Shui** était à l'origine une tradition orale, puis a commencé à se transmettre de maître à élève sous la forme de séances d'instruction personnelle.

Lors des périodes les plus anciennes de cet art, il était seulement pratiqué pour le service de l'empereur chinois. Cette pratique s'est maintenant répandue et nombreux sont ceux et celles qui prennent en compte ses instructions lors de l'**aménagement de leurs espaces** afin d'améliorer leur santé et leur bien-être général.





## Lecture

Selon le maître Lam Kam Chuen, tout adepte de Feng Shui recherche l'**harmonie** au niveau physique et psychologique.

La signification littérale des mots Feng Shui est **Vent** et **Eau**, qui se trouvent être les deux énergies fondamentales de la vie. De fait, nous ne pouvons pas survivre sans air ou sans eau. Dans le Feng Shui, l'air et l'eau symbolisent des manifestations du mouvement de l'énergie.

L'univers étant un vaste champ d'énergie, l'étude du Feng Shui constitue l'étude de cette énergie.





## Lecture

Le Feng Shui se définit comme étant **l'art de trouver le bon endroit** et s'applique de façon très pratique au quotidien.

Il regroupe huit formes de pensée et de pratiques : l'histoire, la philosophie, le magnétisme, l'énergie, la localisation, la forme, l'arrangement intérieur et la gestion du temps. L'être humain est le neuvième élément au centre de la matrice et demeure un facteur constant.

La première considération d'un praticien du Feng Shui est **l'impact qu'a votre logement actuel sur vous**.

Il prend en compte les mouvements subtils de l'énergie lorsqu'elle traverse de manière invisible l'espace d'une pièce ouverte ou la vibration des formes de l'énergie dans les murs et les ameublements.





**C'est à vous!**

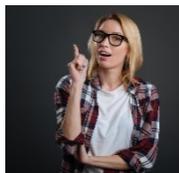
**Quels énoncés concordent avec les principes de Feng Shui?**

1. Le Feng Shui tient compte des énergies de l'Univers.
2. Le Feng Shui est bénéfique lorsque vous voulez aménager une pièce.
3. Le Feng Shui tient compte de l'invisible.
4. Le Feng Shui signifie l'art de se simplifier la vie.
5. Le Feng Shui recherche à créer l'harmonie.



## Dialogue

**Profitez du début de cette leçon pour donner votre opinion avant d'en apprendre davantage.**



1

Avez-vous déjà entendu parlé du Feng Shui ?



2

Que connaissez-vous de cette pratique ?



3

Pensez-vous qu'il existe de meilleures façons d'aménager un espace que d'autres au niveau énergétique ?



C'est à vous

Répondez aux questions.



À quels niveaux le Feng Shui recherche-t-il l'harmonie?

Que prend en compte le Feng Shui?

Quelles sont les 8 formes de pensées et de pratique du Feng Shui?



## Lecture

Prenons l'exemple de la **chambre à coucher**, qui est un espace privé de ressourcement et de tranquillité. Si nos précieuses heures de sommeil sont perturbées, notre récupération sera également touchée et nos systèmes nerveux et immunitaires s'affaibliront.

Selon cet art, l'alignement des fenêtres et de la porte est crucial quant à la façon dont l'énergie circule.

Pour éviter de dormir dans un courant d'air énergétique, il importe de tirer les rideaux et de ne pas positionner le lit trop près des fenêtres.

Les praticiens du Feng Shui prennent la **lumière** très au sérieux et avisent de favoriser des **couleurs** et des lumières adéquates.



Je n'arrive pas à récupérer!

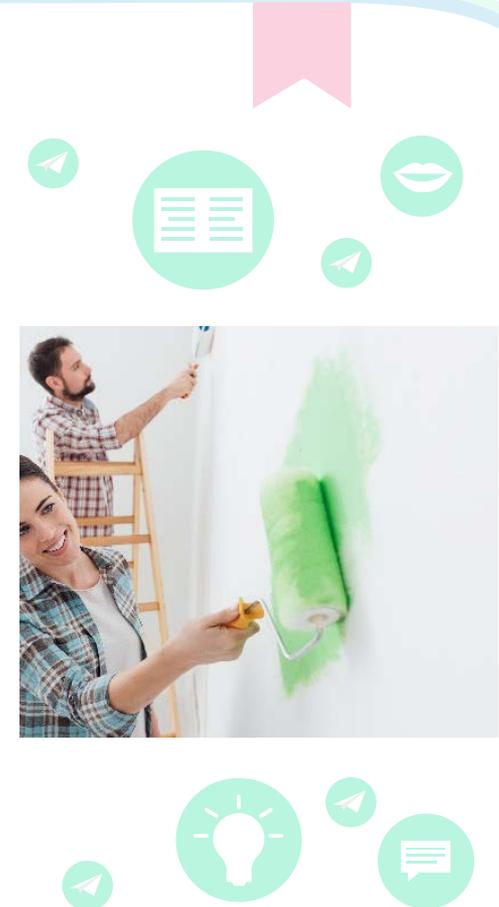


## Lecture

Par exemple, les tons doux tels que le pêche et le rose pâle sont idéaux pour la chambre, le jaune et les couleurs terres le seraient pour la cuisine, le vert clair le serait pour la salle de bain. Par contre, les tons de bleu sombres et les autres couleurs profondes sont à éviter, car elles rendraient la personne plus introspective à la longue.

Un autre conseil est de ne jamais placer un **miroir** directement face à la porte, aux fenêtres ou face à votre lit afin d'éviter les rebondissements énergétiques.

Bref, le meilleur emplacement pour votre miroir serait à l'intérieur d'une porte de placard.





## C'est à vous

Dans ce que vous venez de lire, que connaissiez-vous déjà et que venez-vous de découvrir pour la première fois?

Selon l'art du Feng Shui, comment les énergies peuvent-elles nous affecter?

Et vous, faites-vous attention aux vibrations énergétiques dans votre vie de tous les jours?

Connaissez-vous des gens qui y font attention? Quelles sont les raisons qu'ils vous donnent pour expliquer leur choix?



## Opinion

Pourquoi croyez-vous que le Feng Shui devient de plus en plus répandu ?





## C'est à vous



Vous êtes décorateur spécialisé dans le Feng Shui. Donnez des conseils pour améliorer la circulation des énergies dans cette pièce.



## Lecture

Le **Zen** est une ramification du **Bouddhisme**, mais selon Shunryu Suzuki, parler du Bouddhisme est presque impossible. Il est donc plus judicieux de ne rien dire, mais simplement de le pratiquer.

À la base, chaque être humain ne faisait qu'un avec l'univers et avec toute chose autour de lui. Cette unité est sa véritable nature, mais, malheureusement, l'être humain vit une séparation avec le **Tout cosmique** au moment de sa naissance. Tout au long de sa vie, il s'attache donc à des sensations, en croyant qu'elles le définissent.

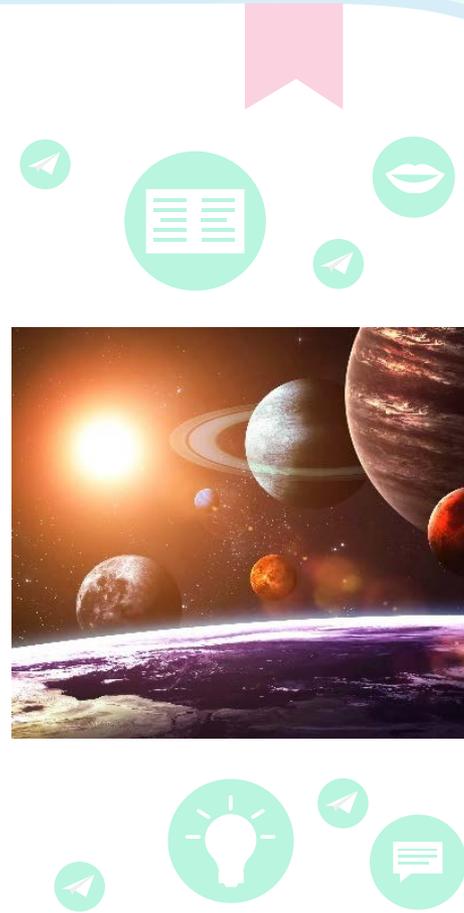
Il oublie son unité avec le Tout et développe des peurs qui le maintiennent prisonnier jusqu'à ce qu'il s'en libère. L'essence du Zen est de nous ramener vers notre **état de conscience originelle**.



## Lecture

L'**illumination** est donc la réalisation que nous n'avons rien à trouver à l'extérieur de nous-mêmes, puisque tout existe déjà en nous.

Le **Zen** ou **Dhyana** en **sanskrit** n'est pas une simple technique de bien-être à employer lorsque nous avons besoin de nous recentrer intérieurement, mais plutôt une façon de vivre sa vie de façon entière.





## Lecture

Cette voie peut se définir comme étant une pratique consistant à résoudre l'énigme de la vie et de la mort et à s'engager à affronter ses propres **peurs** et **névroses**. Le Zen enseigne le **silence intérieur** par la **méditation** et fait taire les **luttres** et les **conflits**.

Le Bouddha Shâkyamanuni, un prince vivant au nord de l'Inde il y a 26 siècles, réalisa l'**éveil** dans la posture du **zazen**, qui est une méditation assise consistant à se positionner dans la posture traditionnelle du lotus et de se fondre avec tout l'Univers.

Il déclara alors que lui et tous les êtres sur la Terre avaient simultanément réalisé l'éveil.



C'est à vous

**Vous êtes maitre Zen. Expliquez à vos élèves comment pratiquer le Zazen.**



**1** Vos jambes ...

**2** Votre dos ...

**3** Vos mains ...



## C'est à vous

**Tout le monde n'est pas capable de pratiquer le Zazen immédiatement. Pouvez-vous aider vos élèves en répondant à leurs questions ?**

Qu'est-ce que le Zazen en Sanskrit ?

Sur quoi faut-il se concentrer quand on pratique le Zazen ?

Quel est le but du Zazen ?

À quelle figure de Yoga ressemble la posture de Zazen ?



## C'est à Vous

### Que pensez-vous du Zazen ?



Avez-vous déjà pratiqué le Zen ? Si oui, qu'est-ce qui vous a inspiré ?

Si non, qu'est-ce qui fait que cette pratique ne vous intéresse pas ?

Quels seraient les bienfaits d'une telle pratique selon vous ?



## À vos plumes!

**Rédigez un paragraphe expliquant les points communs entre le Feng Shui et la pratique Zen.**

**Décrivez brièvement la façon de vivre que vous préférez.**

A blank sheet of white paper with horizontal lines and a spiral binding on the left side, intended for writing the response.





## Réfléchissez aux objectifs

Revenez à la deuxième page et vérifiez si vous avez atteint les objectifs de cette leçon.

oui

non




## Réfléchissez à cette leçon

Pensez à tout ce que vous avez appris dans cette leçon.  
Qu'est-ce qui a été le plus difficile (activités, vocabulaire...)? et le plus facile?


Si vous avez le temps, utilisez-le pour revenir de nouveau sur les pages les plus difficiles.

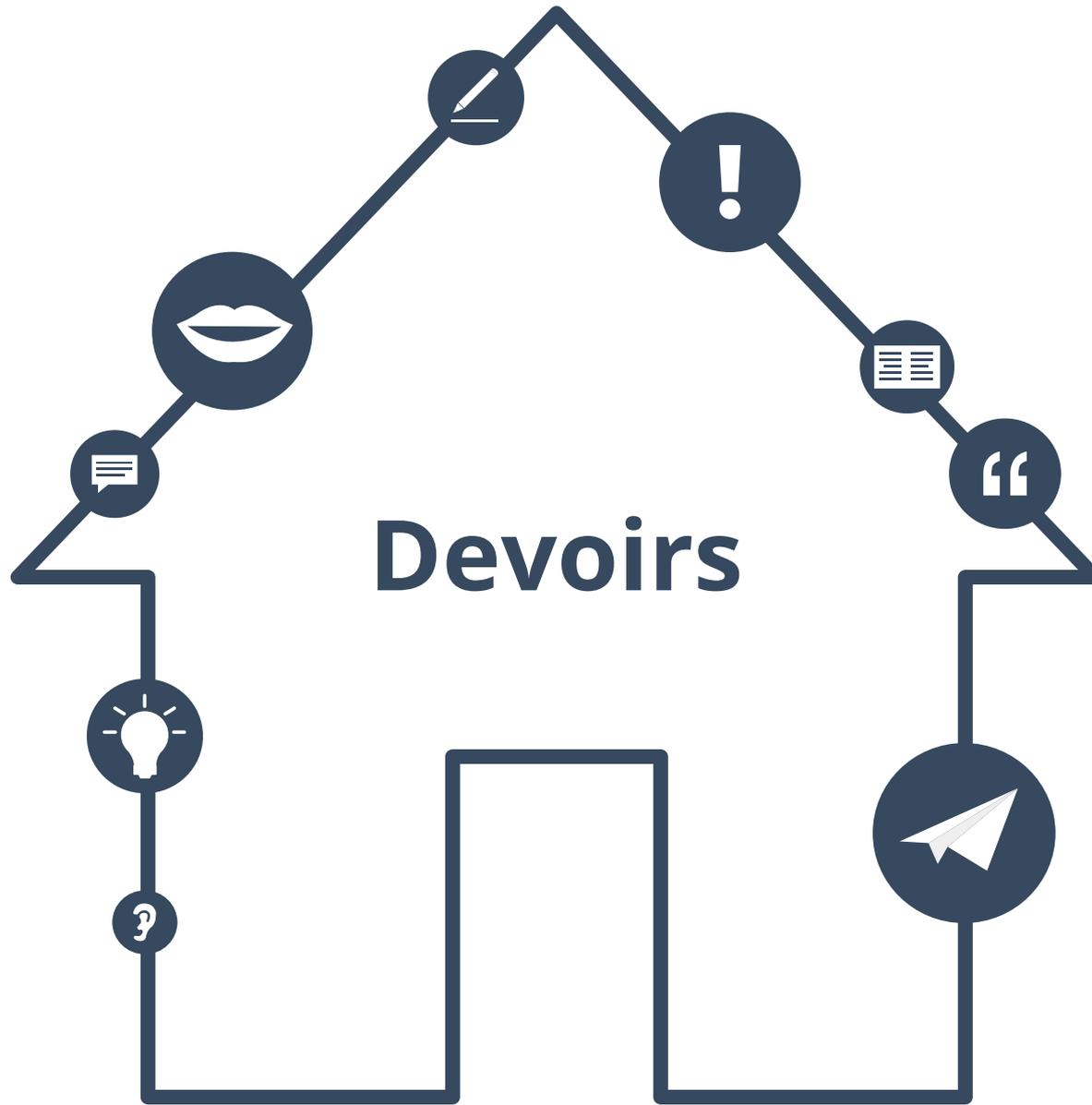


## Corrigés

Exercice #10:  
1-2-3-5

Exercice #12:  
1. Physique et psychologique. 2. des mouvements subtils de l'énergie ou la vibration des formes de l'énergie dans les meubles et les ameublements.  
3. histoire, philosophie, magnétisme énergétique, localisation, forme, arrangement, gestion du temps et être humain.

Exercice #23:  
Méditation: l'une des façons de pratiquer le Zen en recréant un silence intérieur. /  
Névroses: La méditation Zen sert à affronter nos névroses. / La vie et la mort: Le Zen cherche à résoudre l'énigme de la vie et de la mort. / Bouddhisme: le Zen vient du Bouddhisme, d'après l'expérience d'éveil du Bouddha. / L'illumination: le Zen est un chemin d'éveil dans le but d'atteindre l'éveil ultime qu'est l'illumination. /  
Sensations: Nous croyons à tort que nos sensations nous définissent et le Zen nous aide à nous en détacher. / Conflits: Le Zen nous aide à faire face à nos conflits.





## À vos plumes!

Le Feng Shui considère que les éléments du vent et de l'eau symbolisent les manifestations du \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ et que l'univers est un vaste \_\_\_\_\_. Le Feng Shui prône un équilibre \_\_\_\_\_.

Quant au Zen, il prône que notre véritable \_\_\_\_\_ est \_\_\_\_\_ et que nous faisons l'expérience de \_\_\_\_\_ lorsque nous nous rendons compte que rien n'est à rechercher à \_\_\_\_\_ puisque tout est déjà \_\_\_\_\_ nous.

**mouvement**

**nature**

**l'extérieur**

**en**

**l'unité  
cosmique**

**l'énergie**

**harmonieux**

**champ  
d'énergie**

**l'Illumination**



## Rédaction

Vous discutez en famille autour de la table et votre oncle remarque que vous avez l'air épuisé. Il est un grand adepte du Feng Shui et du Zen et est persuadé qu'il peut vous conseiller. Que vous dirait-il?

Rédigez un texte d'environ 150 mots.





## Corrigé du devoir

Exercice #35:  
Mouvement, énergie, champ d'énergie, harmonieux, nature, l'unité cosmique,  
l'illumination, l'extérieur, en.

