

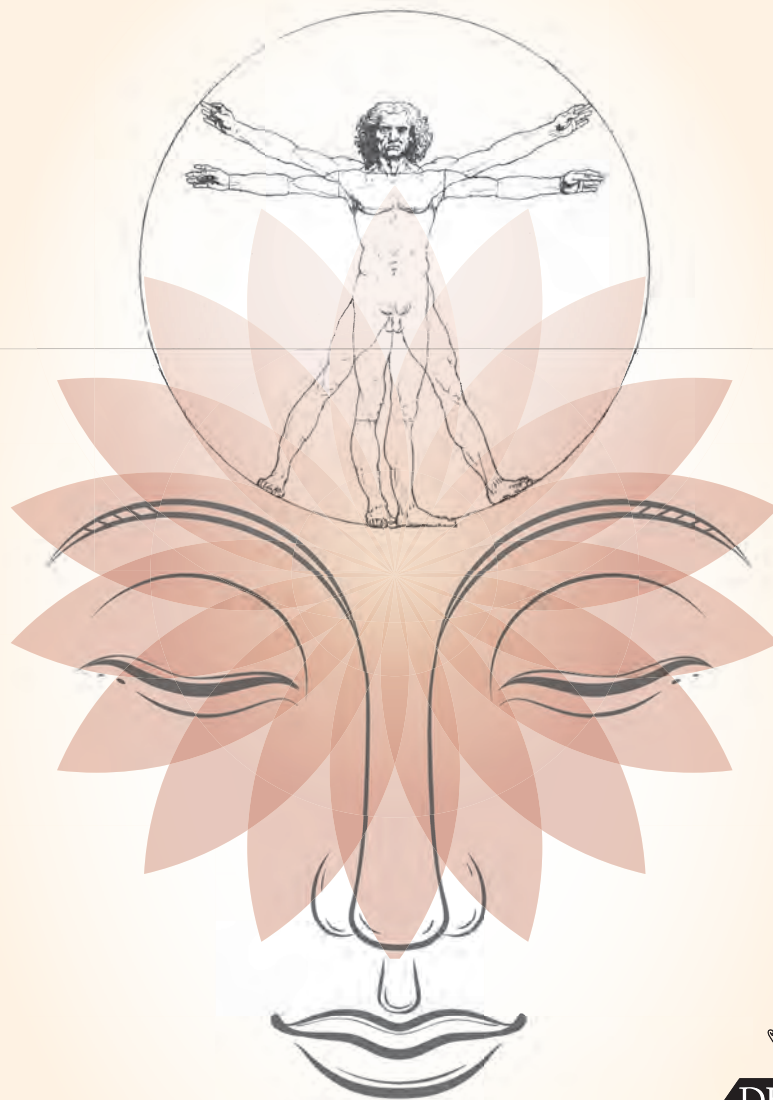
DOSSIER DE PRESSE

HUMANISME ET MINDFULNESS

UNE ÉDUCATION POUR LE XXI^e SIÈCLE

Avant-propos d'Edgar Morin,
Pierre Rabhi et Denys Rinpoché

Préface de Marc de Smedt



DERVY



Humanisme et *Mindfulness*

UNE ÉDUCATION POUR LE XXI^e SIÈCLE

*Edgar Morin, Pierre Rabhi, Denys Rinpoché,
Antoine Lutz, Patrick Viveret, Eline Snel, ...*

Un développement sociétal au « *Grand livre de la pleine présence* »*



3

« Humanisme et Mindfulness, une éducation pour le XXI^e siècle » est un livre **visionnaire éclairé** par les grandes figures de la philosophie, des sciences et de l'éducation contemporaines sur cet enjeu majeur qu'est la rencontre entre la mindfulness et notre héritage humaniste occidental ; à lire et méditer.

Quelles sont les prémices, les conditions, les risques et les promesses de cette rencontre ? Cet ouvrage nous en offre une première idée à travers un ensemble d'articles et d'entretiens qui sèment les graines d'une **Renaissance humaniste et écologique** retrempee dans les sources vives de la nature de l'esprit, du cœur et de l'éthique, pour méditer, aimer et agir aujourd'hui dans une réponse enthousiaste et constructive à l'effondrement systémique annoncé de notre monde. Les vidéos des conférences et entretiens trouvent sur le site du colloque de 2015 – <https://www.humanisme-mindfulness.net/> – dont ce livre rend compte. C'est un développement sociétal du « *Grand livre de la pleine présence* »*, l'ouvrage de Denys Rinpoché, qui enseigne l'expérience et la méthode de la mindfulness à partir de ses sources originelles dans une présentation de type contemporaine.

* Voir présentation pages 11 & 12

Le colloque « Humanisme et Mindfulness » dont ce livre rend compte est l'aboutissement d'une recherche pour le bien de notre monde et de ses habitants. Il s'inscrit dans la suite des rencontres « Écologie et Spiritualité » et « Économie et Spiritualité » qui l'ont précédé. Il est apparu au fil de ces colloques que les questions d'ordre écologique et économique ont leur origine et leur solution dans nos esprits et nos comportements, elles sont fondamentalement produites par notre mentalité humaine et notre relation à notre monde.

Aussi est-ce dans la transformation de nos habitudes et de notre mentalité, de notre relation au monde et à nous-mêmes, que nous pouvons espérer transformer les réalités économiques et écologiques. Cette transformation intérieure et relationnelle est ce que nous entendons par « humanisme global » ou « humanisme intégral », qui est somme toute un « humanisme naturel ».

L'expérience pleine de l'instant présent se découvre dans une pratique, l'entraînement à la pleine présence, que l'on nomme *mindfulness* en anglais. Aujourd'hui, des recherches scientifiques ont démontré l'utilité de l'esprit méditatif généré par ces pratiques pour harmoniser le corps et l'esprit, la santé, la vie affective, les relations avec autrui ; ces qualités sont aussi utiles dans les relations professionnelles, et nécessairement dans le domaine de l'éducation. Relever le défi humain et écologique contemporain passe par notre changement de mentalité ; il faut savoir traiter les questions fondamentales de la vie individuelle, collective, sociale, que l'éducation doit assumer.

Les organisateurs de ce colloque ont réuni un cercle de grands humanistes et d'éminents spécialistes des sciences contemplatives et de la neurophénoménologie. Cet ouvrage est la somme de leurs contributions.

www.dervy-medicis.com

ISBN : 979-10-242-0552-6 23 €



9 791024 205526

HUMANISME ET MINDFULNESS



DERVY

Table des matières

Avant-propos des parrains de la rencontre	7
Edgar Morin.....	7
Pierre Rabhi	9
Denys Rinpoché.....	10
Avertissement.....	11
Préface de Marc de Smedt	13
Introduction.....	17

PREMIÈRE PARTIE

Humanisme et *Mindfulness* : l'aube d'une renaissance

CHAPITRE I. Contemplation et humanisme	31
Humanisme et <i>Mindfulness</i> , à l'aube d'une culture nouvelle	31
<i>Edgar Morin</i>	
Comment l'humanisme a contribué à une lecture tolérante du religieux et à l'émergence de la liberté de conscience ?.....	40
<i>Baudouin Decharneux</i>	
Quelle sagesse pour le XXI ^e siècle ? Philosophie transculturelle des approches fondées sur la <i>mindfulness</i>	58
<i>Marc-Henri Deroche</i>	
CHAPITRE II. Phénoménologie et neurosciences contemplatives, recherches, découvertes et applications.....	69
II.1. PHÉNOMÉNOLOGIE CONTEMPLATIVE	69
La voie de la pleine présence : une phénoménologie contemplative d'éveil humaniste.....	69
<i>Denys Rinpoché</i>	

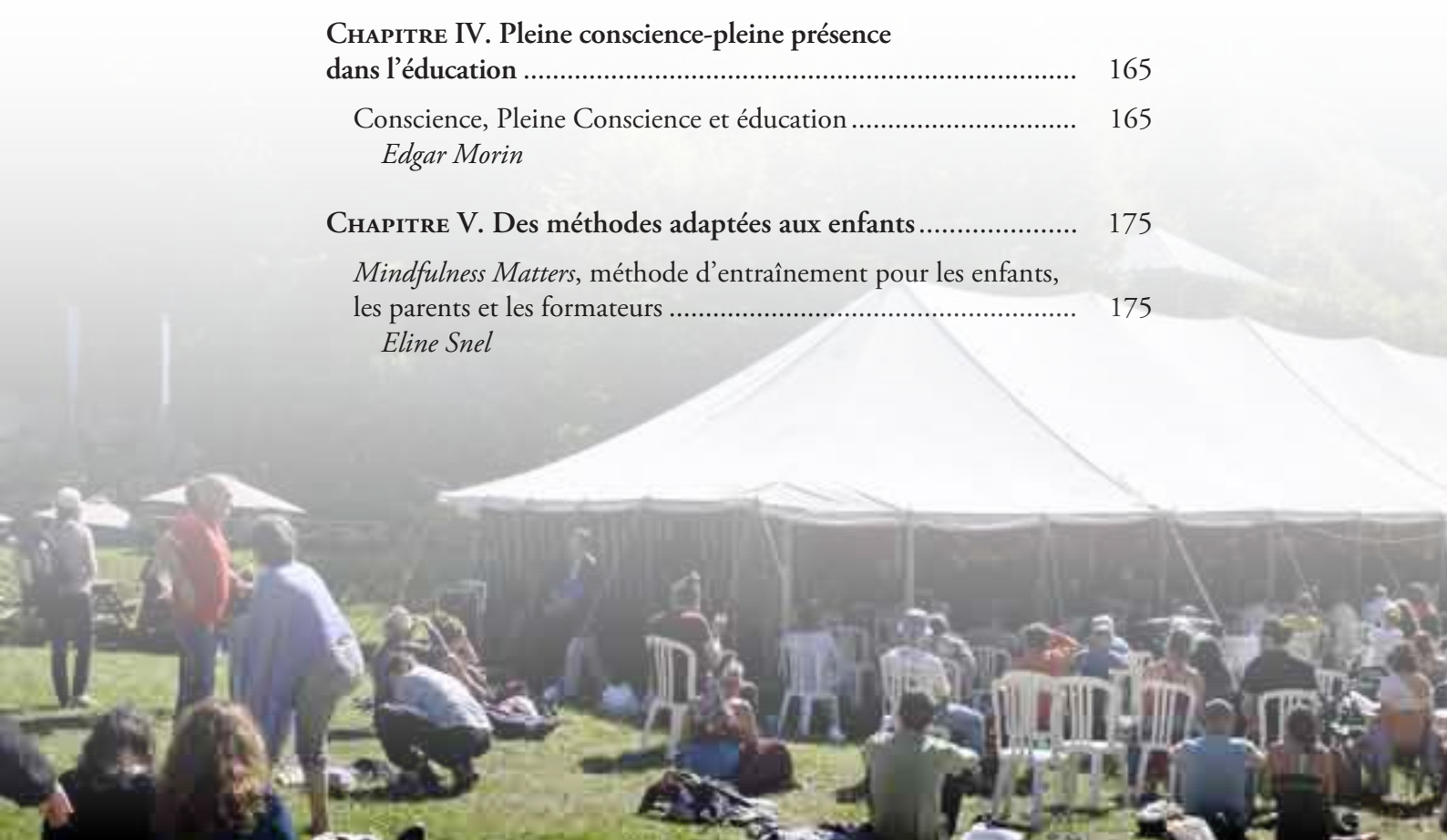


Vers une science de l'expérience contemplative.....	87
<i>Claire Petitmengin</i>	
Neurosciences contemplatives ou point de vue contemplatif sur les neurosciences ?.....	97
<i>Michel Bitbol</i>	
II.2. NEUROSCIENCES CONTEMPLATIVES.....	105
Attention pleinement consciente et traitement de l'information sensorielle.....	105
<i>Elena Antonova</i>	
Bases neurophysiologiques des états méditatifs : une exploration scientifique et humaniste de l'expérience contemplative.....	116
<i>Antoine Lutz</i>	
Déduire des neurosciences des moyens d'appivoiser l'attention...	124
<i>Jean-Philippe Lachaux</i>	
CHAPITRE III. Un nouveau terrain d'expériences, d'analyses et de thérapies psychologiques.....	131
<i>Mindfulness</i> et évolution culturelle.....	131
<i>María Teresa Miró</i>	
L'impact d'une pratique méditative sur les comportements sociaux (altruisme et agressivité)	152
<i>Emmanuelle Le Barbenchon et Arnaud Carré</i>	

DEUXIÈME PARTIE

L'intégration de la *Mindfulness* dans l'éducation

CHAPITRE IV. Pleine conscience-pleine présence dans l'éducation	165
Conscience, Pleine Conscience et éducation.....	165
<i>Edgar Morin</i>	
CHAPITRE V. Des méthodes adaptées aux enfants.....	175
<i>Mindfulness Matters</i> , méthode d'entraînement pour les enfants, les parents et les formateurs	175
<i>Eline Snel</i>	



Entretien avec Eline Snel	187
Méditation, enfance et apprentissages font-ils bon ménage ? Apport des programmes Mindful UP	191
<i>Jeanne Siaud-Facchin</i>	
Éclaireuses et Éclaireurs de la nature : une éducation à la Pleine Conscience	198
<i>Bastien Isabelle</i>	
CHAPITRE VI. Mindfulness à l'école	205
L'enseignement de la Pleine Conscience (ou Pleine Présence) à l'école : bel idéal utopique... ou véritable enjeu scolaire ?.....	205
<i>Vincent Paré</i>	
La Pleine Conscience à l'école.....	225
<i>Rose Gonfond</i>	

TROISIÈME PARTIE

La Mindfulness et ses applications sociétales

CHAPITRE VII. Pleine conscience-Pleine présence au travail.....	241
Introduction à la paix économique	241
<i>Dominique Steiler</i>	
Le capital émotionnel en éducation : de la Pleine Conscience à la bienveillance pour une société pacifiée et un mieux-vivre ensemble	247
<i>Bénédicte Gendron</i>	
CHAPITRE VIII. Liberté et responsabilité dans l'entreprise.....	269
Comment la pratique de la Pleine Conscience peut contribuer à la libération des entreprises	269
<i>Christian Le Mellec</i>	
Vers une responsabilité intégrale de l'entreprise. Une éducation pour le XXI ^e siècle.....	276
<i>Olivier Dubigeon</i>	



QUATRIÈME PARTIE
La *Mindfulness*
et la crise globale

CHAPITRE IX. Vers une métamorphose.....	287
Pleine Conscience-Pleine Présence et citoyenneté : transformation personnelle et sociale	287
<i>Patrick Viveret</i>	
Pleine Présence et enjeux sociétaux	291
<i>Frédéric Bosqué</i>	
Brève introduction à l'écologie de l'attention et ses enjeux.....	300
<i>Quentin Julien et Amandine Dupraz</i>	
CHAPITRE X. Humanisme et Mindfulness : le germe d'une civilisation renouvelée	303
Humanisme et Mindfulness. Un nouvel état de conscience pour une nouvelle civilisation	303
<i>Entretien avec Denys Rinpoché</i>	

Annexes

I. Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur Synthèses des sept chapitres.....	313
II. Notices biographiques des contributeurs.....	319
III. Partenaires.....	333
IV. Buddha University	335
<i>Remerciements</i>	337





L'humanisme dans le lotus

*Le bon grain tombé dans les champs fertiles
Du monde qui s'effondre
Sème les fleurs
Au parfum actif et visionnaire
D'une renaissance salutaire.*

9

« Humanisme et Mindfulness, une éducation pour le XXI^e siècle » est un livre **visionnaire éclairé** par les grandes figures de la philosophie, des sciences et de l'éducation contemporaines sur cet enjeu majeur qu'est la rencontre entre la mindfulness et notre héritage humaniste occidental.

Quelles sont les prémices, les conditions, les risques et les promesses de cette rencontre ? Cet ouvrage nous en offre une première idée à travers un ensemble d'articles et d'entretiens qui sèment les graines d'une **Renaissance humaniste et écologique** retrempee dans les sources vives de la nature de l'esprit, du cœur et de l'éthique, pour méditer, aimer et agir aujourd'hui dans une réponse enthousiaste et constructive à l'effondrement systémique annoncé de notre monde.

Un rosaire humaniste

L'humanisme : gréco-latin d'Héraclite à Marc-Aurèle, redécouvert à la Renaissance, de Léonard de Vinci à Montaigne ; il devient l'humanisme des Lumières, de Rousseau à Voltaire, et celui des idéaux romantiques et poétiques de Victor-Hugo à Rimbaud. Au XX^e siècle, c'est d'abord l'humanisme de la crise de l'esprit évoquée par Paul Valéry au tournant de la guerre de 14, et la réponse de René Guénon, puis celui du sursaut héroïque de la résistance, de Malraux à Edgar Morin, et enfin celui de 68, des campus californiens à Cohn Bendit. Au XXI^e siècle, il est sommé de répondre à l'ultimatum écologique et de montrer qu'une fois encore le cœur et l'intelligence, qui relancent les dés à chaque tournant de l'histoire, voient loin, se lèvent et nous disent d'agir.

Voici ce que Edgar Morin, qui dans la vie des idées comme de l'action, connaît l'histoire, nous prédit de l'avenir : « Le **probable** est la désintégration. L'improbable mais **possible** est la métamorphose ».

D'Héraclite aux indignés contemporains, cette litanie de quelques grands noms, comme les perles d'un rosaire ou une suite de notes musicales, évoque un air dont notre mentalité est héritière. Sa sonorité rappelle un motif bien connu plus ou moins enfoui dans nos mémoires, celui de l'intelligence et des vertus humaines, que l'adversité renforce et renouvelle en les obligeant à se replonger dans leurs sources pour rétablir le sens de l'harmonie dont nos folies démentes nous écartent régulièrement.

L'homme de Vitruve

Mais d'aucuns se demandent légitimement si l'humanisme n'est pas justement ce qui, à partir du XV^e siècle, a instillé la coupure, la fameuse rupture épistémologique, en séparant l'homme de la nature et en le plaçant au centre de tout, justifiant ainsi le règne exclusifs et prédateur de la technoscience et de la raison économique dont nous risquons de mourir ?

Cet humanisme qui s'est construit en opposition à la toute-puissance de la théologie cléricale, celui que nous avons appris à l'école, a été tronqué par l'antagonisme binaire et réductionniste entre l'esprit et la matière, la science et la religion.

Il y a toute une histoire mais aussi une erreur et un malentendu. L'image de l'homme universel de Léonard de Vinci ou « **l'homme de Vitruve** », symbole de **l'humanisme de la Renaissance**, en témoigne. L'humanisme de Léonard pas plus que celui de son inspirateur Vitruve, l'architecte de l'empereur Auguste, ne fut un humanisme plaçant l'homme au centre de l'univers. Ces grands esprits versés dans la métaphysique, ne voyaient-ils pas plutôt en l'homme, comme en tout chose, le reflet de la **structure holistique** de l'univers, telle qu'elle fut d'ailleurs redécouverte dans les nouveaux paradigmes scientifiques ?

L'erreur des modernes est d'avoir pensé qu'en montrant le corps humain comme un microcosme à l'image du macrocosme, ce qui est pourtant un vieil adage alchimique, cela faisait de lui le parangon de toute chose. Le malentendu est qu'au nom de ce tropisme, l'humain serait justifié à considérer la nature à son unique mesure et besoin, au mépris des autres règnes minéral, animal et végétal.

En réalité, l'image de « l'homme universel » nous montre que les mesures de l'univers se trouvent en chacun de nous et c'est bien là une source de contemplation. L'être humain est inscrit dans la toile de la vie au même titre que les éléments qui la constituent. Son corps, comme celui de tous les autres, est le reflet de la parfaite harmonie des lois et structures de la vie qui se retrouvent, **mutatis mutandis**, à toutes les échelles. La science contemplative millénaire, d'où vient la mindfulness, l'avait bien compris.

Le traité de Vitruve expose les principes selon lesquels l'architecture devrait être **une imitation de la nature** et non pas le fait des fantasmes de l'homme. Soit dit en passant, l'on aimerait que l'architecture revienne à ces bons principes exposés dans le traité de Vitruve, « **De architectura** » : trois qualités de *firmitas, utilitas et venustas*, autrement dit forte (ou pérenne), utile et belle !

Quant à Léonard de Vinci, il ne dit pas « Prends tes leçons dans l'homme » mais bien « Prends tes leçons dans la nature », n'est-ce pas ?

Nous y voilà dans la nature !... L'effondrement de la civilisation nous y conduit. La rencontre de la mindfulness, au sens fort, est la rencontre avec la nature, la nature de toute chose et donc aussi celle de l'esprit. C'est un retour aux sources, aux racines atemporelles de l'expérience humaine, des retrouvailles qui replacent l'humanisme, la chair, les os et le sang de notre civilisation en fin de vie, dans le lotus de sa **matrice originelle**. L'origine est devant nous !

La prochaine question, qui résonne avec la mort imminente, pourrait être celle de la Renaissance : comment la mindfulness, cette connaissance de la connaissance, l'expérience aconceptuelle de la plénitude du cœur et de l'esprit et de son éternel présent, comment cet état naturel, conduit-il à **la nature, à la liberté, à la fraternité et à l'équanimité**, chères à notre humanisme ? De quelle liberté, de quelle fraternité et de quelle équanimité s'agit-il ?

L. Lhündroup, Frédéric La Combe
lhundroup@rimay.net

Denys Rinpoché

LE GRAND LIVRE
de la pleine
présence

Attentive, ouverte et bienveillante



Albin Michel ■

Pratiquer la pleine présence, c'est vivre heureux et libre, c'est cultiver l'harmonie du bien-vivre ensemble en équilibre avec notre monde. Pratiquer la pleine présence c'est faire du bien à soi, aux autres et à la planète.

Le Grand Livre de la pleine présence est une somme exceptionnelle d'enseignements et de pratiques de la *mindfulness*, la méditation de pleine présence attentive, ouverte et bienveillante, qui est l'essence d'une bonté et d'une sagesse intemporelles. Il guide tout un chacun dans sa pratique de la pleine présence, à son rythme et où qu'il soit. Invitation à une méditation laïque et humaniste aux bienfaits scientifiquement validés, présentation théorique et pratique avec une méthode d'entraînement en huit étapes adaptées au contexte de notre monde contemporain, mais aussi évocation de la voie de la pleine présence en tant que philosophie opérative, éthique et spirituelle, ce manuel est un ouvrage fondamental pour tous les étudiants-pratiquants des enseignements de Bouddha, pour les humanistes en quête de l'expérience libératrice, les aventuriers de l'éveil, les révolutionnaires du cœur, les sauveteurs de notre écosystème planétaire.

Denys Rinpoché est un héritier direct d'une lignée millénaire de transmission des enseignements de la pleine présence. Il les a pratiqués toute sa vie et les transmet aujourd'hui dans une économie altruiste.



9

782226 435231

© Артем Кузин / iStock / Getty Images Plus

84 7678 5
ISBN 978-2-226-43523-1

25 € TTC



Buddha University

L'université du Bouddha est le nom des programmes de transmission des enseignements du Bouddha de la Communauté Rimay International (SRI) fondée par Denys Rinpoché : <https://www.rangbap.net/denys-rinpoche/>.

C'est une école de sagesse et de bonté, une école humaniste et écologiste, suivant l'enseignement du Bouddha. Elle propose une éducation contemplative à l'harmonie, dans la voie du milieu selon le paradigme de **"l'unité dans la diversité"** cultivant le savoir vivre ensemble dans la santé, le bonheur et la liberté.

Elle est dotée d'un campus OnLine en cours de développement, d'un campus résidentiel sur le domaine d'Avallon, à l'Institut Shangpa Karma Ling en Savoie et de cercles d'études et de pratiques urbains. C'est une université privée fonctionnant dans une économie altruiste de don. Elle propose un cursus complet au sein de trois écoles complémentaires :

- L'école de la mindfulness : <https://www.pleinepresence.net/la-methode-open-mindfulness-training/>
- L'école Dharma : <https://www.institutdharma.net/>
- L'école de la lignée Shangpa : <https://www.rangbap.net/>

L'Institut Shangpa Karma Ling, situé sur le domaine d'Avallon, en Savoie, dans une magnifique vallée forestière, est un oasis de retraite, de méditation et de rencontres inter-traditions transdisciplinaires. Les centres de retraite de Garuda Ling - <https://www.garudaling.net/> - y proposent des retraites de courtes, moyennes et longues durée accessible tous les jours tout au long de l'année. Le domaine fait partie du réseau des Oasis des Colibris : <https://www.colibris-lemouvement.org/>





Contacts

- **À propos du livre :**

Annie Pech : chaanie@club-internet.fr - Tél. + 33 6 73 18 15 51

Eveline Grieder : eveline.grieder-rouve@orange.fr - Tél. + 33 6 85 28 79 03

Frédéric La Combe - L. Lhündrup : fredlhun@gmail.com - Tél. + 33 06 95 02 04 24

- **Domaine d'Avallon, accueil, information et réservation :**

Institut Shangpa Karma Ling : garudalingavalon@gmail.com - Tél +33 4 79 25 78 00

