



# Pleine Conscience et dharma du bouddha

## - La spiritualité des EDLN en questions/réponses -

### Introduction

Les EDLN est un mouvement scout pour une éducation à la pleine conscience. Qu'est ce que cela signifie ? Ce document essaie de répondre aux principales questions que peuvent se poser les adultes quant à la proposition spirituelle de notre association.».

### Sommaire

En terme spirituel, qu'est ce que les EDLN essaient de transmettre aux jeunes ?	2
Qu'est ce que la «Pleine Conscience» ? Quel lien avec le Dharma du Bouddha?	2
Quelle est l'histoire contemporaine de la pleine conscience en Occident ?	3
Que signifie « faire l'expérience du moment présent ? »	3
Pourquoi le corps a-t-il une place si importante dans cette expérience ?	3
Et la compassion dans tout cela ? La pleine conscience n'est elle pas un peu « égoïste » ?	4
Alors, êtes-vous bouddhiste ou pas au EDLN ?	4
En quoi la proposition spirituelle des EDLN est-elle laïque ?	5
Doit-on être végétarien ou végétalien pour être aux EDLN ?	5
A quoi cela me servirait de pratiquer la pleine conscience ?	6
La pleine conscience c'est du développement personnel... Quel rapport avec la spiritualité ?	6
Pourquoi chez les scouts (et en particulier chez les EDLN) la spiritualité fait partie de notre projet éducatif ?	7
En quoi développer l'émerveillement est important pour vous ?	7
Vous êtes membres de l'Union Bouddhiste de France et la World Buddhist Scout Council, n'êtes-vous pas des religieux déguisés en laïcs ?	8
La méditation de pleine conscience ne mène-t-elle pas finalement à ne rien faire ?	8



## En terme spirituel, qu'est ce que les EDLN essaient de transmettre aux jeunes ?

Les EDLN proposent comme pratique spirituelle la pleine conscience issue du bouddhisme. Elle vise à développer trois qualités essentielles qui s'appuient sur un triple apprentissage :

- L'attention

C'est l'ouverture de l'attention à soi, à son corps, à l'autre, au monde. C'est un entraînement qui cultive la présence à la respiration, aux sensations de son propre corps et aux cinq sens.

En stabilisant son attention, on apprend à diminuer les distractions si prégnantes dans la vie moderne. Quand l'agitation s'éloigne émerge alors naturellement un état calme et clair. En cultivant une attention ouverte, sans interprétation ni jugement, on est présent à la vie. En étant présent à la vie, on peut ensuite décider et agir de façon juste.

- L'intelligence émotionnelle

C'est découvrir le monde des émotions qui sont les énergies mêmes de la vie : La joie, le stress, la peur, la surprise, etc. Apprendre à les reconnaître, à les nommer, à voir comment elles se manifestent dans son corps, à découvrir comment il est possible de les exprimer sans en être esclave, sans qu'elles nous submergent. En résumé, apprendre à bien vivre les émotions.

- La bonté, l'ouverture du cœur

La racine du mal de notre société est la coupure de l'humain avec son bon cœur. Se développe alors une mentalité égoïste, avide, indifférente, individuelle.

L'ouverture du cœur, c'est découvrir les qualités fondamentales de la bonté : la compassion, l'empathie, la bienveillance, la générosité, la gratitude, pour soi, pour autrui, pour la nature. C'est le cœur qui guérit, c'est le cœur qui rend heureux.

Attention : quand on parle de cœur, on ne parle pas de l'organe mais d'une qualité de bonté qui peut être ressentie dans la poitrine ou autre part. En français des expressions comme avoir bon cœur ou avoir le cœur sur la main traduisent cette qualité.

### Le triple apprentissage

Traditionnellement, on parle de triple apprentissage : l'éthique, la méditation, la sagesse. La proposition spirituelle des EDLN répond à la partie "méditation". L'éthique est incarnée par la Loi et la Promesse scout et la sagesse est constituée par la compréhension juste du Vivant, proposé par l'écologie.

## Qu'est ce que la «Pleine Conscience» ? Quel lien avec le Dharma du Bouddha ?

La pleine conscience ou pleine présence (nous employons indifféremment les deux termes car il s'agit avant tout d'une expérience vécue à la première personne) consiste à porter intentionnellement son attention sur le moment présent, sans jugement, d'instant en instant.

L'expérience de pleine conscience est fondamentalement atemporelle et n'est la propriété d'aucune tradition. En tant que pratique spécifique, elle trouve son origine dans l'enseignement du Bouddha, le Dharma, enseigné par le Bouddha historique il y a plus de 2500 ans.

Le Bouddha historique, Siddhartha Gautama, est souvent assimilé à un médecin spirituel. Son enseignement (le Dharma du Bouddha) est considéré comme un remède pour guérir les maux de l'existence (un humain est insatisfait par nature). La pratique proposée vise à identifier la racine des problèmes (avidité, ignorance, répulsion) et à adopter des comportements sains (une éthique de vie, la pleine conscience et la sagesse) pour atteindre une paix intérieure.



## Quelle est l'histoire contemporaine de la pleine conscience en Occident ?

La pratique de la méditation a initialement été introduite en Occident dans les années 60 grâce à la diffusion de la tradition du Bouddha dans ses différents courants (zen, tibétain, chan, theravada).. Le maître bouddhiste Thich Nath Hanh fut l'un des premiers à utiliser le terme « pleine conscience » (mindfulness en anglais) pour désigner clairement l'état de conscience cultivé par la pratique.

Au début des années 80, le Dr. Jon Kabat-Zinn, rattaché à la tradition bouddhiste, eut l'intuition que cette pratique pourrait être rendue largement accessible dans un contexte non religieux. Il réalisa les premières études concernant les effets de la méditation sur le stress. Il fonda la première clinique de réduction du stress aux Etats-Unis et mit au point un protocole de huit semaines d'introduction à la pleine conscience (MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction) qui se développe largement aujourd'hui dans le monde entier.

Depuis cette période, des milliers d'études en neurosciences/médecine/psychologie sont venues confirmer les bienfaits de la pleine conscience tant sur l'esprit que sur le corps. Fort de cette « validation scientifique », la pleine conscience se développe aujourd'hui dans tous les domaines de la société : médecine, psychologie, entreprise, éducation, etc...

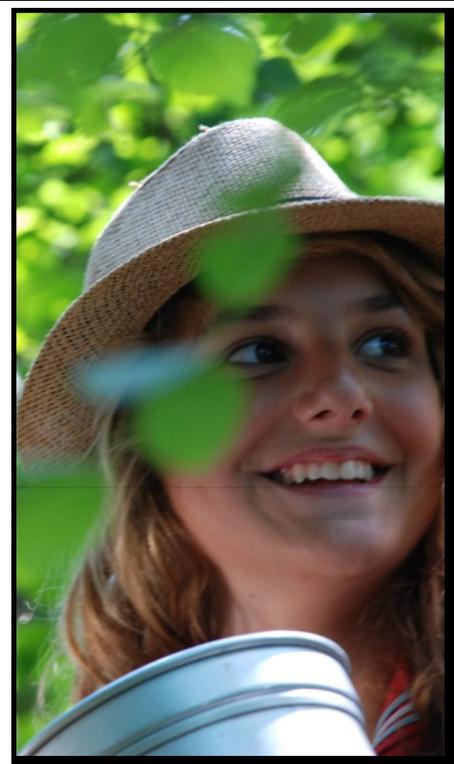
C'est cette approche non religieuse que reprend les EDLN comme base de pratique spirituelle en y ajoutant une éthique et le développement d'une sagesse basée sur l'interdépendance avec la Nature.

## Que signifie « faire l'expérience de l'instant présent » ?

C'est être présent aux différents éléments de notre expérience dans l'instant : les sensations corporelles, les sens, les pensées, les émotions. A cet instant, qu'est ce que je ressens dans mon corps ? Quelles sont les images, les sons, les odeurs que je perçois ? Quelles sont les pensées qui me préoccupent, non pas tant le contenu que la couleur/saveur des pensées (pensées tournées vers le futur ? Le passé ? pensées joyeuses, tristes ? Pensées de critiques envers moi-même, les autres). Quelles sont les émotions qui m'habitent ? Il s'agit de voir, de reconnaître ce qui se déroule dans son expérience mais sans y ajouter de commentaires ou de jugements de valeur du type «bon» ou «mauvais», «j'aime» ou «j'aime pas». C'est une forme d'accueil inconditionnel, de bienveillance et de douceur envers soi. Il s'agit juste de voir, sans être fasciné ou au contraire sans vouloir rejeter quoi que ce soit qui apparaisse.

On pourrait résumer le processus de la pleine conscience en trois aspects : l'intention d'être présent, l'attention proprement dite à ce qui est présent dans l'instant et le non-jugement, bienveillance et de non-violence par rapport à ce qui est perçu.

Développer la pleine conscience, c'est amener de l'espace et de la présence dans notre expérience. Cela nous permet de mieux agir dans l'instant. Voir et reconnaître ce qui se passe en soi à chaque instant crée une ouverture : cela nous donne la liberté et le choix de ne pas se laisser emporter par le processus de réaction habituelle. La pratique de la pleine conscience permet ainsi de vivre en phase avec la réalité du moment présent mais donne aussi la possibilité de nous libérer de nos conditionnements.



## Pourquoi le corps a-t-il une place si importante dans cette expérience ?

Ceci est un point crucial. Nous sommes la plupart du temps complètement immergé dans nos pensées, notre mental. La pleine présence, pleine conscience désigne non pas un concept mais une expérience vécue qui se vit à travers le corps, nos cinq sens et nos pensées.

Les sensations du corps sont comme une ancre qui nous relie au moment présent et évite que l'on soit « perché » dans son mental. Ainsi à chaque fois que l'on part dans le mental et ses histoires, revenir à la présence au corps nous ramène à l'expérience du présent.

On peut sentir notre corps globalement, ou en partie, sentir le mouvement de la respiration, le contact des pieds avec le sol, l'important est de se reconnecter avec la sensation. L'attention à la respiration constitue la méthode fondamentale pour s'entraîner à l'expérience de la pleine conscience.

### *Et la compassion dans tout cela ? La pleine conscience n'est elle pas un peu « égoïste » ?*

La pratique de la pleine conscience fait émerger l'acceptation autant que la non lutte avec ce qui se passe en soi et chez autrui avec bienveillance dans une absence de jugement. Elle est ainsi une expérience de pleine participation avec ce qui est tel que c'est. Cette qualité d'empathie permet l'émergence d'un amour et d'une compassion authentiques, tant pour soi-même que pour autrui.

Cette compassion permet d'engager des actions justes et des choix justes pour contribuer au changement de société pour aller vers un monde meilleur.

### *Alors, êtes-vous bouddhiste ou pas au EDLN ?*

Les Éclaireuses et Éclaireurs de la Nature adhèrent pleinement au fond du Dharma mais ne proposent pas un cadre et une forme religieuse bouddhiste.

La proposition spirituelle EDLN est inspirée par le développement des qualités transmises par la Bouddha, mais ces qualités sont universelles, et leur développement est mené dans une démarche laïque.

Les EDLN ont été fondés au sein d'un centre bouddhiste à Karma Ling avec l'intention de semer des graines d'éveil chez les enfants. Pour ce faire, nous reconnaissons la sagesse transmise par l'enseignement du Bouddha appelé le Dharma. En particulier les quatre constats suivants :

- Toute chose composée est impermanente. Tout change à chaque instant, et rien n'est immuable et éternel. La nature avec le cycle des saisons et l'évolution en est un exemple vivant.
- Tout est interdépendant et rien n'existe en tant qu'entité autonome et permanente. La vie sur terre dépend de causes et de conditions. Un être humain dépend de l'air qu'il respire, de la nature pour se nourrir. Chacun de nos actes a des conséquences positives ou négatives.
- En tant qu'être humain nous sommes insatisfaits par nature : même quand tout va bien, il nous manque toujours un petit truc : un sentiment d'incomplétude.
- Il est possible de trouver une paix intérieure, de se libérer de ce sentiment d'incomplétude.

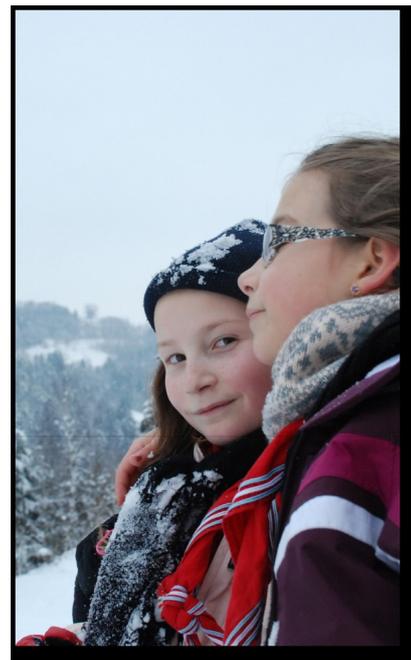
Pour se libérer de cette insatisfaction fondamentale, le Dharma propose une méthode : cultiver une éthique de vie, pratiquer la méditation et étudier des enseignements de sagesse pour dépasser le soi et atteindre l'Éveil.

Mais nous nous adressons à des jeunes et les EDLN se doivent de trouver les moyens habiles adaptés à notre temps et à nos sociétés pour faire vivre cette sagesse du Dharma ici et maintenant. Nous n'avons pas la prétention non plus d'éveiller des jeunes à 17 ans ...

C'est ainsi que les EDLN ont choisi de développer des qualités d'attention, d'intelligence émotionnelle et d'ouverture du cœur de façon pratique, concrète, centrée sur le corps, les sens et la connexion à la Nature par une approche de Pleine Conscience. Il n'y a délibérément aucune trace de la religion bouddhiste en termes de vocabulaire, de rituels bouddhistes, d'autels ni de Bouddha.

L'éthique est portée par la Loi et la Promesse scoute : le jeune s'engage de faire de son mieux pour cultiver une discipline de vie en présence pour lui-même, les autres et le vivant.

La sagesse est portée par l'étude des cycles du Vivant et de la planète et la pratique de la pleine conscience pour acquérir une vue juste.



Les jeunes pratiquent des “temps spi” concrets, adaptés à l’âge . Cela reste immédiatement compréhensible par les enfants et leur parents et l’apport scientifique amené par la pleine conscience assoit la légitimité de ces pratiques et facilite leur acceptation par la société.

Nous ne rejetons pas les sagesses anciennes ni ne cachons l’origine bouddhiste de nos pratiques. Nous privilégions l’expérience concrète aux concepts théoriques peu accessibles pour des jeunes.

Comme cela, les jeunes peuvent pratiquer sans devoir adhérer à une croyance et sans que l’on ne leur colle une étiquette “bouddhiste” alors qui ne l’ont pas encore choisie. Nous ouvrons un chemin pour ces jeunes qui pourront ensuite faire un choix en conscience de leur voie spirituelle lorsqu’ils seront en âge de le faire.

On pourrait tenter le résumé suivant:

*Les Éclaireuses et Éclaireurs de la Nature adhèrent pleinement au fond du Dharma mais ne proposent pas un cadre et une forme religieuse bouddhiste.*

Alors, les EDLN bouddhiste ou pas bouddhiste ? A la fois bouddhiste et pas bouddhiste ? A la fois ni bouddhiste et ni pas bouddhiste ?

Et si nous laissons la question de côté, la laissant se déployer, sans la saisir, sans la fuir, dans la simple présence pour constater l’expérience plutôt que de nous attacher aux concepts. Cette question traverse alors le ciel comme un nuage sans nous questionner !

### ***En quoi la proposition spirituelle des EDLN est-elle laïque ?***

Le Bouddha a particulièrement insisté sur le développement des qualités de présence, d’ouverture d’esprit et d’ouverture du cœur.

Pour autant, ces qualités n’appartiennent pas qu’au bouddhisme, ni à aucun courant ou tradition, elles sont universelles, atemporelles, transversales à toutes les religions et courants humanistes. C’est pour cela que les Éclaireurs de la Nature ont choisi de développer ces qualités dans un contexte non religieux, complètement ouvert et laïque. C’est ainsi que dans la proposition spirituelle des Éclaireurs de la Nature, il n’y a aucune trace de la religion bouddhiste en termes de vocabulaire, de rituels, d’autels, ni même de Bouddha !

Par conséquent, tout le monde est bienvenu dans le mouvement sans devoir adhérer à une croyance et sans que l’on ne colle une étiquette “bouddhiste” à des jeunes qui ne l’ont pas choisi. Les jeunes pourront faire en conscience le choix de leur orientation spirituelle dans leur vie lorsqu’ils seront en âge de le faire.

### ***Doit-on être végétarien ou végétalien pour être aux EDLN ?***

Au sein des EDLN, nous mettons l’accent sur la prise de conscience des produits que nous achetons et de leur impact sur la souffrance des êtres vivants. Ainsi nous offrons un cadre philosophique et éthique qui encourage une pratique alimentaire consciente dans le respect du vivant. Ainsi notre proposition alimentaire encourage une forte réduction de la consommation de viande (un ou deux repas viande par semaine) au profit de produits végétaux sans prôner le végétarisme strict. Par ailleurs l’accent est aussi mis sur le bio et local ainsi que la réduction des déchets.



## A quoi cela me servirait de pratiquer la pleine conscience ?

Cela pose la question du « je », de qui est conscient et de la signification que l'on met derrière ces mots.

D'un aspect pratique, la Pleine Conscience ou Pleine Présence est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent.

Au début, il est certain qu'un « je », un « moi » est conscient, présent à l'objet d'attention. Et petit à petit, avec la pratique, ce « je » devient moins pesant. En quelque sorte une conscience plus large se manifeste, une ouverture se fait naturellement. Une compréhension de faire partie d'un tout, une sensation de non séparation, de communion, de complétude, un sentiment de quiétude émergent. Une érosion du « moi » se met en place, ce qui offre un champ d'ouverture pour une compréhension juste et une action juste pour le bien commun.

Nous sommes trop souvent pris dans un tourbillon de pensées et d'émotions. L'avidité, la répulsion et l'indifférence sont des forces qui nous influencent.

- L'avidité nous gouverne : plus d'argent, plus de pouvoir, plus de possessions. Elle pousse souvent à des actions égoïstes, à sacrifier l'intérêt collectif pour notre propre intérêt.
- La répulsion nous aveugle et nous empêche de voir la complexité du monde et des autres êtres humains.
- L'indifférence nous empêche de nous connecter avec les autres et de prendre des mesures concrètes pour améliorer le monde.

Aussi, il est essentiel de cultiver cette Pleine Conscience Ouverte qui débouche sur la compassion et permet de trouver un juste équilibre entre nos désirs personnels et notre responsabilité envers les autres et notre environnement. Ce qui peut se résumer à se changer soi-même, devenir moins égoïste, pour changer le monde en devenant plus altruiste.

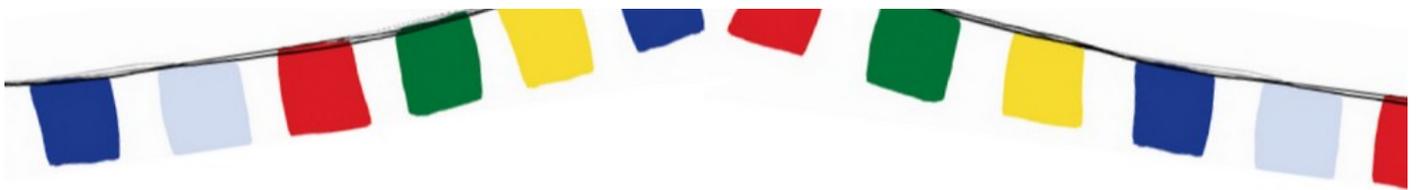
En se reliant à notre Nature profonde, notre bonté fondamentale, au sein de la communauté du vivant, en s'inspirant des sagesses que nous ont légué nos anciens, notre intention est d'éduquer les jeunes à construire un monde meilleur ou au moins à nuire le moins possible.

## La pleine conscience c'est du développement personnel... Quel rapport avec la spiritualité ?

La méditation de pleine conscience enseignée dans le cadre du développement personnel, vise à améliorer la qualité de vie, à réduire le stress, à augmenter la concentration et à favoriser le bien-être émotionnel. Elle aide à mieux gérer les émotions, à cultiver la compassion envers soi-même et les autres, et à développer une plus grande conscience de ses pensées et de ses actions. Les pratiquants utilisent la méditation de pleine conscience pour se connecter à leurs sensations corporelles et à leurs émotions, ce qui contribue à une meilleure connaissance de soi.

Pour les EDLN, la méditation de pleine conscience est une voie spirituelle qui développe trois qualités : l'attention, l'intelligence émotionnelle et l'ouverture du cœur. Nous n'avons certes pas la prétention d'éveiller les enfants mais nous semons les graines de spiritualités qui leur permettront de se relier à plus grand que soi et à construire un rapport sain et harmonieux avec la nature, le monde et les autres.





## ***Pourquoi chez les scouts (et en particulier chez les EDLN) la spiritualité fait partie de notre projet éducatif ?***

Dans l'éducation nationale, à l'école laïque, il n'y a pas cet éveil à la spiritualité. Dans le scoutisme, la spiritualité est l'un des six domaines de développement des jeunes : selon la formulation de l'OMMS (Organisation Mondiale du Mouvement Scout), la dimension spirituelle fait pleinement partie de la méthode scout « Contribuer au développement des jeunes en les aidant à réaliser pleinement leurs possibilités physiques, intellectuelles, sociales et spirituelles en tant que personnes, citoyens responsables et membres des communautés locales, nationales et internationales. ». La dimension spirituelle dans le scoutisme vise ainsi à aider les jeunes à grandir en tant que personnes responsables, tout en les invitant à explorer leur propre spiritualité.

Notre spiritualité EDLN est basée sur un triple apprentissage :

- Une éthique de vie en invitant les jeunes à se questionner sur le sens qu'ils veulent donner à leur vie présente et future.
  - Parole juste : parler en vérité, de façon fiable, avec bienveillance dans un but de coopération.
  - Action juste : respect du vivant, respect des autres, un engagement pour autrui.
  - Moyens d'existence justes : un engagement dans la société avec le moins de nuisance possible pour le vivant.
- Une pratique de la pleine présence, une prise de conscience juste des choses, de soi, de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres.
- Une sagesse basée sur une compréhension juste de la réalité qui permet de laisser émerger une action juste dénuée de haine, d'avidité et d'ignorance.

## ***En quoi développer l'émerveillement est important pour vous ?***

L'émerveillement - le sentiment d'être relié à la nature et au vivant - est une porte ouverte vers la compréhension profonde et la connexion avec le monde qui nous entoure. Cultiver cet émerveillement revêt une signification particulière. L'émerveillement nous ramène à l'essentiel. En observant la beauté des arbres, des rivières et des montagnes, nous nous reconnectons à la nature. Nous considérons la nature comme un enseignant silencieux, offrant des leçons sur l'impermanence, l'interconnexion et la simplicité. En contemplant la nature, nous réalisons que nous faisons partie d'un vaste réseau de vie. Chaque feuille, chaque brin d'herbe, chaque cri d'oiseau est un maillon de cette toile interdépendante.

Cela rappelle l'enseignement des sages : notre individualité est une illusion transitoire. Nous sommes des gouttes d'eau dans l'océan de la conscience universelle.

L'émerveillement nous rend humble. Il nous rappelle que nous ne sommes pas les maîtres du monde, mais simplement des voyageurs éphémères. En contemplant la beauté d'une fleur ou la majesté d'une montagne, nous nous sentons connectés à tous les êtres vivants. Notre existence est tissée dans la trame de la vie elle-même.

L'émerveillement est une forme de pleine conscience. En nous émerveillant devant un coucher de soleil ou le chant d'un oiseau, nous sommes pleinement présents dans l'instant.

De notre point de vue, cela renforce la pratique de la pleine conscience, qui est essentielle pour transcender le sentiment d'incomplétude et tendre vers une paix intérieure.

L'émerveillement est ce qui nous permet de garder les yeux ouverts sur le monde.

## ***Vous êtes membres de l'Union Bouddhiste de France et la World Buddhist Scout Council, n'êtes-vous pas des religieux déguisés en laïcs ?***

La pleine conscience est un outil qui peut être utilisé indépendamment de toute affiliation religieuse. Elle est accessible à tous, quelle que soit leur croyance, et peut contribuer au bien-être et à la connaissance de soi et ultimement à la libération de la souffrance.

Nous sommes rattachés à l'enseignement du Bouddha sur le fond mais nous n'adoptons pas la forme qui est teinté culturellement. Nous vivons le dharma du Bouddha comme une voie philosophique universelle et opérative qui permet d'être en harmonie avec ce qui nous entoure, une psychologie contemplative et non une religion au sens commun du terme.

Toute notre approche est justement de transmettre le fond du Dharma sans sa forme religieuse. Néanmoins, nous avons été fondé par un centre du Dharma et ne nions pas l'origine bouddhiste de nos pratiques. L'utilisation de bol, drapeaux, etc. fait partie de notre cadre symbolique au sens du scoutisme.

Nous maintenons le lien avec les institutions bouddhistes pour rester en contact avec ces sources de sagesse qui fondent le fond de notre pratique spirituelle et éviter de tomber dans une approche new age.

Nous avons l'intention d'accueillir tant les pratiquants bouddhistes que les personnes qui ne se revendiquent pas de ces traditions.

## ***La méditation de pleine conscience ne mène-t-elle pas finalement à ne rien faire ?***

On entend souvent cela, méditer, c'est ne rien faire et pose la question de l'inaction. Or la méditation ne conduit pas à l'inaction mais à l'action juste appelée "non-agir".

A l'agir volontariste, on préfère le "non-agir", qui signifie "agir sans un effort piloté par la volonté et l'ego".

Le non-agir n'est pas la passivité et l'inertie. Simplement, l'action n'est plus celle de l'ego, qui ne fait souvent qu'ajouter du désordre au désordre et de la peur à la peur. Le non-agir suppose trois mouvements intérieurs : un enracinement dans le cœur, une ouverture à ce qui est plus grand que nous, et enfin la mise en place de conditions pour que le processus de lâcher-prise puisse se développer.

C'est là l'intention de la pratique de la Pleine Conscience/Pleine Présence.



# Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

**Centre de ressources - Animation spirituelle**