

LECTURE

Le *feng shui* et le *zen*

NIVEAU

Intermédiaire (B2)

NUMÉRO

FR_B2_1123R

LANGUE

Français

Objectifs

- Je peux lire et comprendre des textes sur l'art du *feng shui* et la tradition *zen*.
- Je peux m'exprimer sur la pratique *zen* et le *feng shui* avec un vocabulaire adapté.



Feng shui

**Avez-vous entendu
parler du *feng shui* ?**



**Savez-vous en quoi cela
consiste ?**



Lecture (I)

Lisez le début de cet article.

« Depuis que j'ai emménagé dans mon nouvel appartement, j'ai l'impression que je dors moins bien. Je me réveille au milieu de la nuit, j'ai mal à la tête et pendant la journée je ne suis pas productive. Je l'ai raconté à un ami et il m'a dit d'essayer le *feng shui* et que mon problème allait se résoudre. »

Des situations comme celle-ci sont communes aujourd'hui car le *feng shui* est à la mode. Mais s'agit-il d'une technique moderne ?

Bien au contraire ! Le *feng shui* est une technique chinoise qui a plus de 5000 ans. Le mot symbolise le vent (*feng*) et l'eau (*shui*), qui se trouvent être les deux énergies fondamentales de la vie. Le *feng shui* étudie la relation entre les êtres humains et la nature, pour tirer profit des énergies qui circulent. Selon le maître Lam Kam Chuen, tout adepte de *feng shui* recherche l'harmonie au niveau physique et psychologique.

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.





Lecture (II)

Lisez la suite du texte et **répondez** aux questions.

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.

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.

Que recherche le *feng shui* ?

Que prend en compte le *feng shui* ?

Quelles sont les huit formes de pensées et de pratique du *feng shui* ?



Qu'est-ce que le *feng shui* ?

Expliquez avec vos propres mots...



...ce qu'est le *feng shui*.

...à quoi il sert.

...quels en sont ses fondements.

Lecture (III)

Lisez la suite du texte.

Prenons l'exemple de la chambre à coucher, qui est un espace privé de retour sur soi et de tranquillité. Si nos précieuses heures de sommeil sont perturbées, notre récupération sera également touchée et notre système nerveux ainsi que notre système immunitaire s'affaibliront.

Selon cet art, l'alignement des fenêtres et de la porte est crucial pour optimiser 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 conseillent de favoriser des couleurs et des lumières adéquates.

Par exemple, les tons doux tels que le pêche et le rose pâle sont idéaux pour la chambre, le jaune et les couleurs de la terre le seraient pour la cuisine, le vert clair le serait pour la salle de bain. Par contre, les tons plus sombres de bleu 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 !

Après avoir lu le texte, **répondez** à ces questions.

Que saviez-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 ?

D'après la description du texte, votre chambre à coucher respecte-t-elle les principes du *feng shui* ?

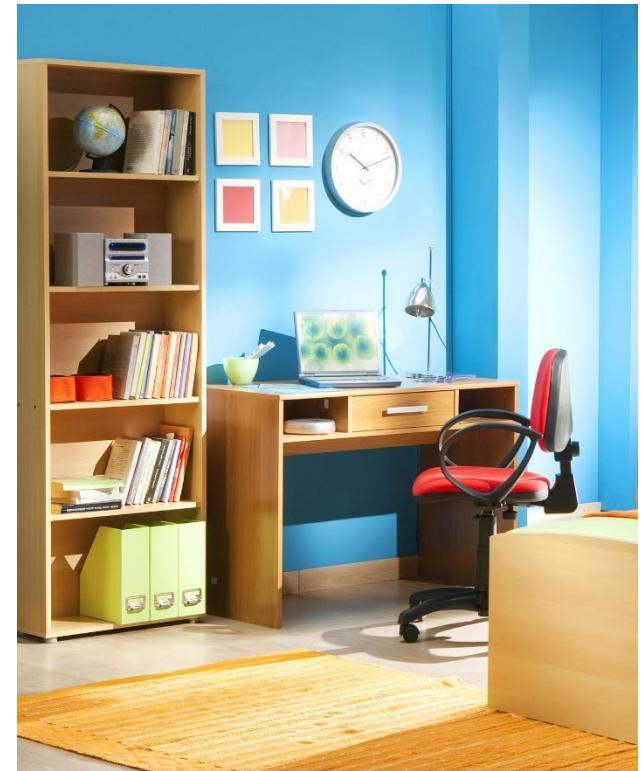


Aménager son espace

Échangez avec vos camarades.

**Mis à part le *feng shui*,
quelles règles suivez-
vous pour bien
aménager un espace ?**

Faites part de vos idées.





Ta chambre **est** un
peu **sens dessus**
dessous !

Que veut dire l'expression « **être sens**
dessus dessous » ?



Place à la créativité !

En **classe entière** ou en *breakout rooms* :



Vous êtes décorateur·trice spécialisé·e dans le *feng shui*. **Donnez des conseils** pour améliorer la circulation des énergies dans cette pièce.



Avant d'entrer dans la *breakout room*, prenez une **photo** de l'exercice.



Lecture (IV)

Lisez la fin du texte.

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.

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, en affrontant ses propres peurs et névroses. Le *zen* enseigne le silence intérieur par la méditation et fait taire les luttes 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.



Compréhension

Répondez aux 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 ?



Zazen

Échangez avec vos camarades.

**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*.
Donnez votre opinion personnelle.





Fin de la leçon :

Expression

Avoir foi en quelqu'un

Sens : avoir confiance en la personne et en ses capacités

Exemple : *Je sais qu'il va réussir, j'ai une totale foi en lui.*



Pratique additionnelle



Science et tradition

Connaissez-vous d'autres pratiques qui sont suivies par croyance ou sagesse populaire, même si elles ne sont pas prouvées scientifiquement ?

Donnez des exemples et **expliquez** en quoi elles consistent.



remèdes naturels

effets de la lune

superstitions

...



Dialogue



Émilien est très sceptique envers le *feng shui*. Par contre, Clara y croit dur comme fer.

Imaginez le dialogue entre eux.



Émilien

*C'est ridicule,
comment peux-tu
croire en des
énergies invisibles !*

*Je t'assure que je
me sens mieux
depuis que j'ai
réaménagé ma
maison.*



Clara



Corrigés

Toutes les réponses aux questions sont libres.



Résumé

Parler du l'art du *feng shui*

- *symboliser ; tirer profit ; adepte ; l'harmonie*
- *le magnétisme ; au centre de la matrice ; un praticien*
- *l'alignement ; énergétique ; l'emplacement*

Parler de la pratique *zen*

- *l'unité ; la conscience ; l'illumination*
- *se recentrer ; la méditation ; l'éveil*



Vocabulaire

symboliser

tirer profit de

l'adepte

l'harmonie

le magnétisme

la matrice

le praticien, la praticienne

l'alignement

énergétique

être sens dessus dessous

l'illumination

se recentrer

la méditation

l'éveil



Notes

