

# L'art de vivre en paix

un chemin vers une nouvelle conscience  
séminaire de deux jours (14 heures)

Partout dans le monde nous sommes influencés et imprégnés d'une «culture» de guerre et de violence. Il est impératif de développer un nouveau concept d'éducation dans le but d'instaurer une culture de paix.

« Une nouvelle conscience commence à s'établir dans l'esprit d'une grande partie de nos contemporains. Elle s'accompagne d'un changement de paradigme qui inspire une autre façon de voir les choses en science, en philosophie, en art et en éducation. Une nouvelle vision du monde est en train de naître, elle est holistique et transdisciplinaire ».

Pierre Weil

Cette vision reconnaît que rien dans l'univers n'est séparé, tout est interconnecté. Elle considère l'univers dans son expansion infinie, la terre comme un organisme vivant et la nature entière comme animée. A partir de cette vision, l'être peut prendre sa véritable place.

## UNIPAZ - L'UNIVERSITÉ DE LA PAIX

Pierre WEIL (1924-2008), Recteur de l'université holistique internationale de la paix à Brasilia, a élaboré une approche pédagogique qui encourage une nouvelle vision et ouvre un chemin vers une nouvelle conscience de paix. Inspiré des travaux, des déclarations et des recommandations de l'ONU et de l'UNESCO, ce programme, L'art de vivre en paix, est nourri des thèses et des conclusions de recherches scientifiques, ainsi que de différentes traditions. Il a valu à Pierre Weil la Mention d'honneur du Prix de l'éducation pour la paix de l'UNESCO en 2000.

## LA MÉTHODE

- propose une synthèse de différentes pédagogies et traditions dans une vision transdisciplinaire
- aide à identifier les obstacles à la paix
- invite à cultiver des qualités telles que l'amour, la compassion, la joie, l'équanimité en développant une vision non-fragmentée de l'univers
- s'adresse à la raison et au cœur, au cerveau gauche et au cerveau droit
- offre une alternance d'apports théoriques et d'expériences vécues.

Au cours du séminaire nous explorons 3 domaines d'expression de notre vie :

- la paix avec soi - écologie personnelle
- la paix avec les autres - écologie sociale
- la paix avec la nature - écologie de l'environnement

Un cycle d'approfondissement de sept modules L'art de vivre la vie, réparti sur une année, permet d'explorer plus profondément chaque aspect de ces trois domaines.

## DÉROULEMENT DU SÉMINAIRE

Dans un premier temps, nous nous questionnons sur notre rapport à la paix, sur les causes des violences, souffrances et guerres dans les divers domaines de la vie. Ceci fait surgir les questions  
Comment franchir les obstacles à la paix ?  
Comment faire pour s'en sortir ?  
Où commence la paix ?

## LA PAIX AVEC SOI

Dans cette partie nous explorons la paix du corps, des émotions et du mental. La source de nos maux provient du mental qui génère l'illusion d'être séparé, ce que Pierre Weil nomme le fantasme de séparativité. La paix est un état d'être. Nous invitons à cet état de paix à travers des pratiques comme la relaxation et la méditation.

Comment maintenir sa sérénité, quelles que soient les turbulences extérieures et ne pas être esclave de ses émotions perturbatrices ? Comment cultiver la joie, l'amour et la tendresse ? Comment apaiser les pensées et calmer le mental ? Comment agir concrètement pour atteindre un état serein durable ? Des exercices en groupe sont proposés, suivis d'un partage.

## LA PAIX AVEC LES AUTRES

Nous portons notre attention sur les relations économiques, potentielles de pauvreté et de violence ainsi que sur les relations sociales, familiales, professionnelles, souvent sources de souffrances. Comment coopérer et entrer en synergie ? Nous explorons les possibilités de transformer nos relations à travers une perception et une communication non dualiste et empathique en se reliant aux valeurs universelles de l'humanité.

## LA PAIX AVEC LA NATURE

Dans la culture actuelle notre rapport à la nature est souvent dualiste et manque de respect compte tenu de l'absence de reliance intime entre la nature et nous. La nature, dont nous sommes partie, peut nous aider à harmoniser nos tensions et amener le calme de l'esprit. À travers différentes expérimentations, nous prenons conscience de notre inter-relation car rien dans l'univers n'est séparé, tout est interconnecté.

## CONCLUSION

Le chemin parcouru, durant ces deux jours de séminaire, révèle tout un gisement de ressources intérieures qui nous sont accessibles. Les obstacles peuvent alors devenir un levier pour créer des espaces de paix dans nos vies. Le séminaire se conclut par une invitation à mettre en place un projet de paix dans notre quotidien.

«L'œuvre suprême de l'humanité est la paix. C'est justement parce que c'est une œuvre parfaite et globale qu'elle est aussi la plus difficile». Gandhi

## POUR QUI

Ce séminaire s'adresse à toute personne intéressée à mettre plus de paix, de bienveillance, d'harmonie et de douceur dans sa vie. La paix est toujours là, elle sommeille en chacun-e. Il s'agit de la réveiller, de s'y connecter et de trouver des ressources de paix en soi pour amorcer une évolution de conscience et de comportements. Changer le monde ?... et si on commençait par soi !

