

Sagesses  
bouddhistes



LE SEUL MAGAZINE BOUDDHISTE EN FRANÇAIS

# Sagesses bouddhistes

n°25

COMPLÉMENT  
NUMÉRIQUE

Printemps 2023

## LE MAG

# BIEN VIVRE, BIEN MOURIR

LE COMPLÉMENT NUMÉRIQUE 

Thich Nhât Hanh :  
relâcher les peurs

P.18

Que se passe-t-il  
au moment de la mort ?

P.14

Méditations  
audioguidées

P.24

# LE MOT DE L'ÉDITEUR

---

## VOTRE MAGAZINE S'ADAPTE

C'est une joie pour nous que vous lisiez cet éditorial. Et notre joie serait encore plus grande de savoir si ce format numérique vous plaît !

Le magazine Sagesses Bouddhistes traverse les aléas de la période en cours en s'adaptant le mieux possible au prix galopant du papier mais aussi en revenant à une approche plus écologique, où notre production en imprimerie s'adapte au nombre de nos lecteurs – ce que ne permettait pas la distribution sur les réseaux de vente de la presse où un grand nombre de magazines partent au recyclage sans avoir été lus. Notre magazine (papier et complément numérique) sera désormais disponible exclusivement sur notre boutique en ligne. Ainsi, les abonnés **reçoivent automatiquement la version papier dans leur boîte à lettres et la version numérique dans leur boîte mail !** Ce supplément numérique propose des articles qui contribuent à l'ensemble du magazine en apportant un éclairage complémentaire.

Nos pages dédiées à la méditation comportent des liens directs vers des méditations guidées à entendre. L'écoute de ces méditations vous plonge encore plus directement dans l'expérience. Immergez-vous dans plus de 80 minutes d'expérience de méditation audioguidée avec Jeanne Schut et lama Tsony. Nous espérons que cette expérience de lecture sera enrichissante et n'hésitez pas à nous faire un retour sur :

[info@sagesses-bouddhistes-magazine.com](mailto:info@sagesses-bouddhistes-magazine.com)



Vase de fleurs,  
Jan Davidsz de Heem (1606-1684)  
**Mars 2023 - Complément numérique**

site web :  
[sagesses-bouddhistes-magazine.com](http://sagesses-bouddhistes-magazine.com)

## Sagesses Bouddhistes le magazine

Est édité par  
UBF Découvertes  
Association

Sagesses Bouddhistes est  
une publication trimestrielle  
(4 numéros par an)

Commission paritaire :  
0923 G 93255  
ISSN : 2552-528X

Rédaction :  
40 bis, route de ceinture  
du Lac Daumesnil,  
75012 Paris

Abonnements :  
CRM ART - SAGESSES  
BOUDDHISTES  
CS 15245  
31152 FENOUILLET  
CEDEX  
+33 (0)5 61 74 92 59  
[commandes,  
sagessesbouddhistes@  
crm-art.fr](mailto:commandes@sagessesbouddhistes@crm-art.fr)

Directeur de publication :  
Olivier Wang-Genh

Rédacteur en chef :  
Philippe Judenne

Comité de Rédaction :  
Philippe Judenne,  
Olivier Wang-Genh,  
Marie-Christine Peixoto,  
Stanislas Wang-Genh,  
Elisabeth Drukier, Vénérable  
Chandaratana, Katia Robel,  
Michelle Pillot

Direction artistique et  
réalisation graphique :  
Jérôme Saïdani,  
[leparigraph.com](http://leparigraph.com)

Secrétaire de rédaction,  
rédactrice, coordination,  
annonces et agenda :  
Marie-Christine Peixoto  
[marie@sagesses-  
bouddhistes-magazine.com](mailto:marie@sagesses-bouddhistes-magazine.com)

Corrections :  
Laurent Strim

Ont collaboré  
à ce numéro :  
Jérôme Saïdani,  
Matthieu Ricard,  
Raphaele Demandre,  
Ajahn Jayasaro, Groupe  
de traduction des  
enseignements des  
Feuilles Jaunes, Ajahn  
Sundara, Sylvie Gauthier,  
Philippe Cornu, Aurélie  
Godefroy, Jeanne Schut,  
Iama Tsony, Greg Rakozy,  
Raphaele Demandre,  
Aaron Burden, Trent  
Haaland Ylsjn, Carl  
Newton, Omid Armin, The  
Unified Buddhist Church,  
Inc., Philippe Judenne,  
Marie-Christine Peixoto,  
Laurent Strim

Photos non créditées :  
Shutterstock

Remerciements :  
Anila Trlné, Riccardo  
Cohen, Ajahn Sundara,  
le monastère Amaravati,  
l'association bouddhique  
Vivekarama, Dipako  
Bhikkhu, Éditions Le  
Courrier du Livre,  
Laurence de Gaspary,  
Pierre Douet, Jérôme  
Saïdani, l'ensemble de  
nos lecteurs et toutes  
les personnes qui nous  
soutiennent.

# Sommaire

## BIEN VIVRE, BIEN MOURIR

LE COMPLÉMENT NUMÉRIQUE

---

**p.4**  
**Les enseignements des feuilles jaunes**, par Ajahn Jayasaro

---

**p.6**  
**Des milliards de mondes**, par Matthieu Ricard

---

**p.7**  
**Vieillesse, maladie et mort**  
**Trois réflexions à cultiver tout au long de sa vie**, par Ajahn Sundara

---

**p.13**  
**Vie et mort selon maître Dôgen**. La 11<sup>e</sup> phrase du Genjô Kôan

---

**p.14**  
**Ce qu'il se passe au moment de la mort**  
**Selon le Livre des morts tibétain**, par Philippe Cornu

---

**p.18**  
**La pleine conscience pour relâcher la peur**  
Un enseignement de Thich Nhât Hanh

---

**p.24**  
**Méditations audio-guidées**, avec Jeanne Schut et lama Tsony

---

**p.25**  
**Conférence gratuite du 29 avril 2023**

---

**p.26**  
**Agenda des centres de pratiques et d'études**  
Retraites, méditation, enseignements

---

**p.27**  
**Annuaire des centres de pratiques et d'études**  
Où trouver un centre près de chez vous

---



# Les enseignements des feuilles jaunes

Par Ajahn Jayasaro

Photo ©Panyaprateep Foundation

*Les enseignements des feuilles jaunes sont de courts textes manuscrits, traduits par un groupe de volontaires et diffusés sur les réseaux sociaux : [www.ajahnjayasaro.fr](http://www.ajahnjayasaro.fr)*

**Ajahn Jayasaro** est ordonné bhikkhu en 1980, avec le vénérable Ajahn Chah comme précepteur. Il vit actuellement dans un ermitage au pied des montagnes de Khao Yai, non loin de Bangkok, en Thaïlande. Il est également une figure clé du mouvement visant à intégrer les principes bouddhistes de développement dans le système éducatif thaïlandais. Nombre de ses conférences sur le Dhamma sont diffusées à la radio, à la télévision et sur les médias numériques.



**Le 24 décembre 2022**

*L'amour de la vérité ennoblit l'esprit*

S'abstenir de mentir ou de travestir la vérité est une pratique puissante qui requiert une attention vive et constante. Cette pratique produit sur l'esprit un effet purificateur puissant. Son pouvoir réside dans la manière dont elle expose les souillures qui sont déclenchées au cours des conversations. En décidant de prendre soin de la vérité et de la maintenir, quoi qu'il arrive, nous parvenons à reconnaître et à lâcher prise des peurs et des désirs, de l'insécurité et de l'orgueil – des souillures – qui se cachent derrière nos petites contre-vérités et nos demi-vérités. Mais une approche intransigeante, même vis-à-vis des « mensonges blancs », ne conduit pas à une façon de parler dure et insensible ; la détermination à respecter la vérité n'est pas le seul principe à garder à l'esprit lorsque nous parlons. Le Bouddha a enseigné que notre parole doit être bénéfique, adaptée au temps et au lieu, aimable et polie. L'amour de la vérité ennoblit l'esprit. Exprimer cet amour dans nos paroles avec habileté et sensibilité est un merveilleux don que nous pouvons offrir à tous ceux qui nous entourent, chaque jour de l'année.



**Le 20 décembre 2022**

*Comprendre l'esprit*

Dans le *Satipatthana Sutta* (le discours sur l'établissement de l'attention) le Bouddha donne un enseignement sur la pleine conscience de l'esprit comme suit : « Il (le moine, le méditant) comprend un esprit en proie à l'avidité comme un esprit en proie à l'avidité et un esprit sans avidité comme un esprit sans avidité. Il comprend un esprit en proie à la haine comme un esprit en proie à la haine et un esprit sans haine comme un esprit sans haine. Il comprend un esprit illusionné comme un esprit illusionné et un esprit sans illusions comme un esprit sans illusions. »

Mais qu'est-ce que cela veut dire de comprendre l'esprit ? Il y a une façon toute simple d'en faire l'expérience : retenez votre souffle pendant quelques secondes.

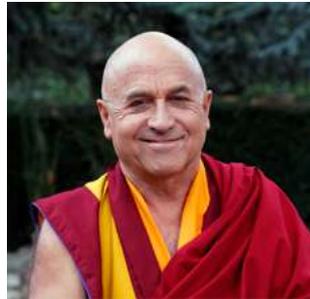
Ça, c'est l'esprit. C'est un phénomène omniprésent dans nos vies, complètement naturel et normal. Mais parce que nous ne sommes pas attentifs à sa présence, nous nous identifions perpétuellement à des états mentaux impermanents et tombons sous le joug des souillures. Il est plus facile de prendre conscience de l'esprit quand





# DES MILLIARDS DE MONDES

Par Matthieu Ricard



Après l'obtention d'un doctorat en génétique, **Matthieu Ricard** devient moine bouddhiste de la tradition tibétaine. Il est l'interprète et le traducteur de nombreux maîtres tibétains dont Sa Sainteté le Dalaï-Lama. Essayiste et photographe, il a publié plus de 35 livres dont une dizaine de photographies. Il est également le co-fondateur de Karuna-Shechen, association œuvrant principalement en Inde, au Népal et au Tibet.

Je me souviens d'un après-midi où j'étais assis sur les marches de notre monastère au Népal. Les orages de la mousson avaient transformé la cour en une étendue d'eau boueuse, et nous avions tracé un chemin de briques pour servir de marchepieds. Une de mes amies s'est approchée du bord de l'eau, a observé la scène d'un air dégoûté et s'est plainte de chaque brique en traversant. Quand elle est arrivée à moi, elle a roulé des yeux et a dit : « Beurk ! Et si j'étais tombée dans cette boue dégoûtante ? Tout est si sale dans ce pays ! » Comme je la connaissais bien, j'ai prudemment hoché la tête, espérant lui apporter un peu de réconfort par ma sympathie silencieuse. Quelques minutes plus tard, Raphaëlle, une autre amie « Hup, hup, hup ! » chantait-elle en sautillant, atteignant la terre ferme avec le cri « Quel plaisir ! ». Les yeux pétillants de joie, elle ajouta : « Ce qui est génial avec la mousson, c'est qu'il n'y a pas de poussière »

Deux personnes, deux façons de voir les choses ; six milliards d'êtres humains, six milliards de mondes.

Un jour, lors d'une réunion publique, un jeune homme s'est levé pour me poser la question : « *Pouvez-vous me donner une seule raison de continuer à vivre ?* »

Avoir perdu toute raison de vivre, c'est ouvrir un abîme de souffrance. Le bonheur est avant tout un amour de la vie. Aussi influentes que puissent être les conditions extérieures, la souffrance, comme le bien-être, est essentiellement un état intérieur. Comprendre cela est la condition préalable essentielle à une vie digne d'être vécue. Quelles sont les conditions mentales qui sapent notre joie de vivre, et celles qui la nourrissent ? Changer notre façon de voir le monde n'implique pas un optimisme naïf ou une euphorie artificielle destinée à contrebalancer l'adversité. Tant que nous

serons esclaves de l'insatisfaction et de la frustration qui naissent de la confusion qui régit notre esprit, il sera tout aussi vain de nous répéter sans cesse « Je suis heureux ! » que de repeindre un mur en ruine. La recherche du bonheur ne consiste pas à regarder la vie à travers des lunettes roses ou à s'aveugler sur la douleur et les imperfections du monde. Le bonheur n'est pas non plus un état d'exaltation à perpétuer à tout prix ; il s'agit de se purger des toxines mentales telles que la haine et l'obsession qui empoisonnent littéralement l'esprit. Il s'agit aussi d'apprendre à relativiser les choses et à réduire l'écart entre les apparences et la réalité. Pour cela, nous devons acquérir une meilleure connaissance du fonctionnement de l'esprit et une vision plus juste de la nature des choses, car dans son sens le plus profond, la souffrance est intimement liée à une mauvaise appréhension de la nature de la réalité. ●



# CE QU'IL EST BON DE GARDER À L'ESPRIT

Réflexions sur la vieillesse, la maladie et la mort

Par Ajahn Sundara . Traduction : Sylvie Gauthier



**Ajahn Sundara** a rencontré l'enseignement du Bouddha à trente ans passés grâce aux enseignements d'Ajahn Sumedho, disciple Ajahn Chah (tradition des moines de la forêt). En 1979, elle a rejoint la communauté monastique du monastère Cittaviveka en Angleterre (Chithurst) où elle a été ordonnée comme l'une des quatre premières femmes novices. Au cours des trente dernières années, elle a enseigné et dirigé des retraites de méditation en Europe et en Amérique du Nord. Depuis 2004, elle vit au monastère d'Amaravati.





**Extrait de *The Body, Dhamma reflections on ageing, sickness and death by the nuns of the Theravada community***  
©Amaravati Publications

À travers la pratique on se rend compte combien l'esprit a besoin de calme et d'apaisement, car comme vous le savez sans doute, il est souvent dans un état d'ébullition. C'est pourquoi nous aimons nous calmer, trouver un peu de paix. Mais nous ne savons pas toujours comment nous y prendre. Cette ébullition n'est pas seulement constituée du feu des passions ; elle exprime toute la complexité que nous accumulons en nous-mêmes. Un simple fait peut vite devenir une montagne de problèmes. Le Dhamma nous invite à nous détourner des complexités et à considérer les simples faits. Plutôt que d'analyser tout un enchaînement de pensées, le Dhamma nous demande d'observer le fonctionnement de la pensée. Qu'est-ce que la pensée, quelle est sa durée de vie ? Comment nous affecte-t-elle ? Nous posons ces questions non pas d'un point de vue intellectuel, mais sur la base de la connaissance intuitive, l'esprit qui sait, qu'Ajahn Sumedho appelle parfois le « savoir intuitif » : un savoir qui vient non pas de la pensée, mais du simple fait de voir,

## NOTIONS CLÉS

de la présence.

Voici qui a de quoi surprendre : aussitôt que l'on établit une chose dans la « présence », elle devient simple. On peut être dérouté, penser qu'on fait erreur, qu'on refole quelque chose, qu'on fait fausse route, car la vie devient tellement simple lorsqu'on est simplement présent. Vous avez sûrement constaté à quelle fréquence l'esprit s'égaré au cours de la journée, quitte cet état de présence, de connaissance. Si vous observez profondément les causes de ces mouvements, vous verrez une chaleur qui agite le mental, créant de la confusion.

La pratique du Dhamma propose un grand nombre de méthodes pour dissiper cette confusion. L'une de celles-ci consiste bien sûr à méditer, mais le Dhamma suggère aussi de réfléchir, par exemple à la vieillesse, à la maladie et à la mort :

***Il est dans ma nature de vieillir ;  
je ne peux échapper à la vieillesse.***

***Il est dans ma nature de tomber  
malade ; je ne peux échapper  
à la maladie.***

***Il est dans ma nature de mourir ;  
je ne peux échapper à la mort.***

Cette réflexion nous aide à calmer notre mental, à le ramener à un niveau où l'on peut considérer des faits plutôt que des élucubrations. C'est ce qui m'a attirée vers le Dhamma : le désir de me confronter à ces trois vérités de l'existence, celle de la mort en particulier, qui peut survenir à tout moment. Un large pan de la pratique porte sur de simples réflexions : l'impermanence de la vie, l'incertitude de l'existence. Nous sommes peut-être en bonne forme aujourd'hui, mais peut-être tomberons-nous

bientôt malade. Il se peut que les privilèges dont nous jouissons dans le présent – santé, bonne forme physique, clarté de l'esprit – viennent à disparaître.

Lorsque nous ne réfléchissons pas ainsi, nous risquons de tomber dans l'illusion du futur, dans les plans d'avenir, l'inquiétude ou l'excitation à propos de diverses hypothèses, ou encore dans la dépression. Le mental crée une pléthore d'émotions et d'humeurs lorsqu'il oublie que notre vie peut s'arrêter n'importe quand. Donc, paradoxalement, ces réflexions, ces rappels de la vieillesse, de la maladie et de la mort peuvent nous faire voir la vie sous un jour plus positif.

Comment appréhender le processus du vieillissement ? Craignons-nous de tomber malade ? Avons-nous peur de la mort et de tout ce qui s'y rattache ? Nous formulons des plans pour repousser la mort, nous mettons tout en œuvre pour ne pas tomber malade ou vieillir. Nous consacrons énormément d'énergie à cela. La société nous propose toute une panoplie de méthodes pour conserver une apparence de jeunesse : teintures capillaires, Botox, lifting, élixirs de jeunesse... Nous essayons de renverser le cours naturel des choses, mais la facture est lourde, et à la fin, ce sera toujours peine perdue.

La vieillesse, la maladie et la mort sont les trois signes qui propulsèrent le Bouddha sur la voie de la libération. Lorsqu'il était prince, il était tenu à l'écart de toute manifestation de ces trois signes. Ce n'est qu'à l'âge de 29 ans, lorsqu'il quitta le palais de son père pour la première fois et se rendit à la ville, qu'il vit une personne âgée, une personne malade et un cadavre. Chaque fois, il demandait à son ami, le conducteur de char Channa : « Qu'est-ce que c'est ? Cela va-t-il m'arriver à moi aussi ? » Et Channa

©Carl Newton



répondait : « Tous, nous vieillirons, tomberons malade et mourrons. » Ayant réalisé cela, le prince entreprit de trouver un sens à la vie. À quoi bon vivre si tout ce qui nous attend, c'est de vieillir, de rencontrer la maladie et de mourir ? Pourquoi avons-nous pris forme humaine ? Voilà pourquoi cette réflexion est un enseignement si important : ces trois signes éveillèrent l'intérêt du Bouddha pour le Dhamma.

La première réflexion porte sur le vieillissement : *il est dans ma nature de vieillir ; je ne peux échapper à la vieillesse.* Elle est très forte, car nous vieillissons tous, dès le moment où nous naissons. Personne n'y échappe. Si vous voulez investir dans une méthode pour rester jeune, assurez-vous de pratiquer le Dhamma. L'éveil qu'il enseigne est la seule chose sur laquelle vous pouvez compter. Tout se délabrera, sauf cet éclat, cette brillance de la pleine conscience. Tout le reste retournera à ses éléments constituants. Tous ceux et celles parmi nous qui ont atteint la cinquantaine savent que cela est vrai. Indubitablement, nous nous courbons vers la terre. Nous nous épaississons, nous perdons du tonus. Si nous sommes vaniteux et que notre apparence est la seule chose qui importe, la perspective du vieillissement devient terriblement déprimante, n'est-ce pas ? Si nous sommes attachés au corps, quelle

chose horrible que de le voir changer, être pris par la maladie, vieillir, se délabrer, et finalement succomber à la mort.

La seconde réflexion concerne la maladie : *il est dans ma nature de tomber malade ; je ne peux échapper à la maladie.* Elle nous rappelle que le risque de maladie est toujours là ; nous ne serons jamais libérés de la crainte de tomber malade ou de l'attachement à la santé si nous n'avons jamais pris le temps de réfléchir aux limites du corps, au fait que, malgré les meilleures habitudes alimentaires et le plus sain style de vie, la maladie peut survenir. L'idée de la maladie peut être réellement effrayante. Lorsque j'étais jeune danseuse, avant de rencontrer le Dhamma, je croyais pouvoir faire ce que je voulais avec mon corps. Je ne pouvais concevoir ses limites. Ce n'est que lorsque j'ai commencé à méditer que j'ai pris conscience de mes peurs au sujet du corps. Elles me sont alors apparues : peur de mourir, de disparaître, de changer, de perdre le contrôle.

Nous déployons d'immenses efforts pour maintenir notre corps en bonne santé et, à certains égards, c'est une bonne chose ; après tout, notre corps est notre instrument. Par exemple, il faut qu'il soit en bon état pour pouvoir pratiquer. Sans un bon dos, de bons genoux et un état général relativement sain, nous ne pourrions pas

nous asseoir et nous engager parfois dans une pratique intensive. Mais notre mental est fort préoccupé par le corps, et c'est cela qu'il faut voir en méditation : cette préoccupation, cette inquiétude liée à la santé physique.

Nous entretenons une relation étrange, conflictuelle avec le corps, car bien que voulions demeurer jeunes, forts et en bonne santé, notre corps absorbe toute notre négativité et notre stress. Nous le punissons par certaines habitudes – tabagisme, alcool, constantes ruminations. Lorsque nous ne sommes pas conscients du corps, que nous n'en tenons pas compte, nous pouvons y accumuler beaucoup de stress. Nous pouvons passer un temps incroyable à nous complaire dans l'activité mentale, sans porter attention à la façon dont elle affecte notre expérience physique. Cette réflexion sur la maladie nous rappelle qu'il faut prendre soin de notre corps et comprendre que celui-ci dépend de l'esprit, et vice versa. Ils sont interreliés. Parfois c'est le corps qui affecte l'esprit, parfois c'est l'inverse. Si nous ne comprenons pas cela, nous risquons de ne pas percevoir les signaux que le corps nous envoie, ce qui peut avoir des conséquences néfastes. Le corps est un excellent baromètre. Si vous décidez bien ses signaux, vous aurez toute l'information qu'il vous faut sur votre esprit et la façon d'en prendre soin.

**« Parfois le corps flanche, tout simplement, parce qu'il fait partie de la nature, comme un arbre. Les feuilles de l'arbre tombent chaque année, et, à la fin de sa vie, le vieil arbre choit [...] C'est simplement dans sa nature : à un moment donné, il tombe. Cela devrait nous inviter à réfléchir. »**

©Aaron Burden



Il faut éviter de constamment dorloter le corps. Il importe de comprendre son fonctionnement, mais si vous devenez obsédé par le corps, vous ouvrez la porte aux affections car cette obsession se transformera en inquiétude, ce qui ne vous aidera pas. Il ne faut pas oublier que la maladie est quelque chose de naturel. Elle apparaît dans le corps. Certaines personnes croient que si elles cultivent sans relâche certaines pensées, elles ne tomberont jamais malade, mais nous sommes quand même à la merci des microbes, des faiblesses corporelles et des défaillances des organes, et ce, indépendamment de nos pensées. Bien sûr, si votre schéma de pensée reste trop longtemps dans la négativité, cela aura un effet sur le corps. Mais parfois le corps flanche, tout simplement, parce qu'il fait partie de la nature, comme un arbre. Les feuilles de l'arbre tombent chaque année, et, à la fin de sa vie, le vieil arbre choit, mais pas parce qu'il était déprimé ou rongé par l'inquiétude ! La cause n'est ni le stress, ni les mauvais soins. C'est simplement dans sa nature : à un moment donné, il tombe. Cela devrait nous inviter à réfléchir. Parfois, nous créons les conditions qui nous font vieillir prématurément ou tomber malade, mais quoi qu'il en soit, nous vieillissons naturellement, car nous faisons partie de la nature.

La maladie n'est pas un problème personnel. Il ne faut pas en avoir honte. Le Bouddha dit qu'il est dans notre nature de tomber malade, que nous ne pouvons échapper à la maladie. Si nous n'avons pas encore rencontré la maladie, nous devrions nous réjouir de notre bonne santé et de celle des autres, ressentir *mudita* (la joie

bienveillante) plutôt que de nous plaindre de ne pas avoir la bonne nourriture, les bonnes conditions ou le bon métier pour être en bonne santé. Un esprit qui se plaint constamment nous rendra certainement malades. Mais si nous apprécions ce que nous avons, ce que nous recevons à chaque instant, cela peut nous nourrir – du moins nourrir notre esprit, à défaut de notre corps.

La troisième réflexion dit : *il est dans ma nature de mourir ; je ne peux échapper à la mort*. Avant même de m'intéresser au bouddhisme, à un moment donné j'ai commencé à réfléchir à la mort. Peut-être étais-je dans un état vulnérable, peut-être étais-je à la recherche du sens de la vie... Je souhaitais vivement n'avoir aucun regret à la fin de ma vie. Cette réflexion sur la mort m'apportait un sentiment immédiat de présence, me ramenait immédiatement à la réalité. Si j'avais des doutes, si j'hésitais entre différentes options, quoi faire, comment faire ou autres ruminations de ce genre, je me demandais : « Si je mourais demain, qu'est-ce que je voudrais faire maintenant ? » Cela avait sur moi un effet puissant, incroyable. Tout mon corps se détendait et devenait en paix avec toute chose. Cette pensée avait un énorme pouvoir calmant.

Depuis que je suis nonne, j'ai vu quelques personnes rendre leur dernier souffle, et j'ai eu la chance de voir certaines d'entre elles mourir de façon admirable. Ce sont des moments précieux, car quand mon tour viendra, je pourrai me rappeler ces merveilleuses expériences d'accompagnement.

Une amie thaïlandaise avait reçu l'ordination temporaire et avait passé six mois avec nous à Chithurst. Trois ans plus tard, elle



reçut un diagnostic de cancer du foie. Elle a décidé de se préparer à la mort et elle est revenue au monastère. Ce fut magnifique d'être auprès d'elle durant les six dernières semaines de sa vie et d'être témoin de ses derniers instants : elle était lumineuse. Elle ne souffrait presque pas. Nous passions beaucoup de temps près d'elle. Les moines et nonnes s'asseyaient dans sa chambre et nous chantaient des sūtras. Elle avait un sac de friandises, et environ dix minutes avant de mourir, elle a dit : « Mangeons ces friandises ensemble, ce sera mon dernier plaisir des sens sur cette terre. » Elle a distribué tous les bonbons, et cinq minutes plus tard, elle s'est allongée, puis elle s'est éteinte. Jusqu'à la toute fin, elle est restée vive, enjouée, avec une sorte d'énergie – un éclat, une brillance. Un de nos amis, enseignant du Dhamma, souffrant d'une maladie grave a souhaité lui aussi vivre ses derniers jours au monastère. Il avait enseigné le Dhamma de nombreuses années. Il a eu lui aussi une fin de vie paisible. La veille de sa mort il proposa d'animer un atelier sur le thème de *metta* (l'amour bienveillant)

**« Réfléchir à la mort nous permet d'apprécier notre vie, de savourer chaque moment, car nous comprenons que ce moment est précieux, que cette vie est précieuse, que cette occasion d'apprendre est précieuse. »**

J'ai donc eu l'immense privilège d'être présente à ces fins de vie inspirantes. Notre propre vie est une préparation à la mort, n'est-ce pas ? Nous vivons bien afin de bien mourir. Les deux vont de pair. Si nous vivons cette vie de tout notre cœur, avec toute notre bonne énergie, sans rien retenir, sans égoïsme et sans peur, nous aurons fort probablement une mort paisible. C'est ce que j'ai remarqué : lorsque les gens ont vécu une bonne vie, au moment de la quitter, ils sont en paix avec eux-mêmes.

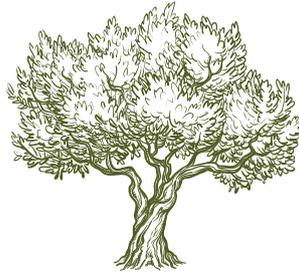
Réfléchir à la mort nous permet d'apprécier notre vie, de savourer chaque moment, car nous comprenons que ce moment est précieux, que cette vie est précieuse, que cette occasion d'apprendre est précieuse. Peut-être ressentons-nous différentes choses : sentiment d'échec, regret des erreurs passées, réaction moralisatrice par rapport à ces erreurs – « Ce n'est pas ainsi que tu aurais dû faire ! N'oublie jamais ! Fais face à tes remords ! », le tout suivi d'une rapide descente en enfer. Mais, à ce moment précis, nous pouvons nous demander : « Si je mourais demain, qu'est-ce qui serait important maintenant ? »

L'un des aspects de la vieillesse, de la maladie et de la mort est le pardon : être capable de se pardonner d'avoir été stupide, d'avoir oublié de rester présent, d'avoir été incompris. Demain sera peut-être le dernier jour de notre vie, alors ne ruminons pas les vieilles rancunes, les peurs, les projec-

tions, les perceptions, les points de vue, les certitudes à propos de nous-mêmes et des autres. Il est crucial de développer cette légèreté qui fait partie du lâcher-prise. Mais lâcher prise s'apprend. Il ne s'agit pas de simplement rester assis sur le coussin. Il y a aussi la lecture des sūtras, l'étude des enseignements, les encouragements. Parfois, il convient d'avoir une bonne discussion avec soi-même. Ajahn Chah encourageait ses élèves à se parler à eux-mêmes comme s'ils parlaient à un ami.

L'ignorance est ainsi faite qu'elle aime miner tout le bon travail que nous accomplissons. Les poèmes des moines et des nonnes éveillés de l'époque du Bouddha en témoignent. Mara<sup>(1)</sup> avait eu le culot de souffler à l'oreille d'une nonne : « Que fais-tu là, ma sœur ? Tu pourrais vivre une vie bien plus amusante. Tu pourrais avoir un époux et accumuler des tas de mérites et jouir de tous les plaisirs sensuels, au lieu d'être là, décharnée et misérable. » Et la nonne de répondre : « Je te reconnais, Mara. J'ai vu les limites des plaisirs des sens ; ils ne m'intéressent pas. » Il faut garder à l'esprit le but du chemin. Si nous perdons de vue la raison pour laquelle nous pratiquons, nous nous égarerons facilement. La vieillesse, la maladie et la mort nous rappellent qu'il faut réfléchir au but de cette aventure qu'est la

(1) « Personnification des forces du mal. Au cours de la lutte du Bouddha pour l'éveil, Mara a manifesté des formes effrayantes et séduisantes pour essayer de le détourner de son objectif. » (Extrait du Livret « Enseignements du Refuge n°26 » par Ajahn Amaro.)



vie. Parfois, nous nous accrochons si désespérément à la pratique que nous risquons de passer à côté de l'instant d'éveil. Nous oublions toutes ces histoires au sujet de l'Éveil qui arrive souvent au moment le plus inattendu. Par exemple, une nonne disciple du Bouddha appelée Patacara a réalisé l'éveil en éteignant la mèche de sa lampe. Elle n'était pas à deux doigts de l'Éveil, en train de se dire : « Ça y est, j'y suis presque ! » Elle a simplement éteint sa lampe, et au même moment fut totalement libérée. Elle devint une arahat ! Le vénérable Ananda, cousin et assistant du Bouddha, a passé une nuit entière à méditer sur le corps. L'histoire raconte qu'alors qu'il s'apprêtait à s'allonger, « avant que sa tête ne touche l'oreiller et après que ses pieds eurent quitté le sol, à cet instant précis, son cœur fut libéré des souillures », et il devint un arahat.

Nous sommes programmés, conditionnés à toujours vouloir, vouloir, vouloir. Par exemple, vouloir une preuve de la valeur de notre pratique, de préférence maintenant et pas demain, à condition que ça fonctionne. Sinon, je laisse tomber ! Nous pouvons apprendre à ne rien attendre, à garder à l'esprit « il est dans ma nature de vieillir ; je ne peux échapper à la vieillesse. Il est dans ma nature de tomber malade ; je ne peux échapper à la maladie. Il est dans

ma nature de mourir ; je ne peux échapper à la mort. » Et ne pas oublier ce qui vient ensuite : « Tout ce qui est mien, chéri et agréable, se transformera et se détachera de moi. » Cette vérité peut être difficile à entendre. Tout se détachera de nous. C'est pourquoi il faut profiter pleinement de ce qui est là maintenant. S'inquiéter à propos du moment où cela disparaîtra, être malheureux alors que cela est là, trop penser à l'avenir gâchent les joies de la vie.

La réflexion est un entraînement de l'esprit. Bien que ce mot puisse évoquer des idées d'exercices militaires qui feront de nous de bons soldats du Dhamma, il importe de demeurer réaliste. La Voie nous invite à entraîner notre esprit, notre cœur, mais cet entraînement n'a rien de militaire. C'est un entraînement compassionné, qui aide l'esprit à se libérer des illusions et de la souffrance. Le mental tel que nous l'expérimentons n'est pas ce que nous sommes, mais il faut vivre avec, alors guidons-le gentiment, offrons-lui des repères, des conseils pour diriger son énergie dans la bonne direction. Dans les moments difficiles, rappelons-nous que les forces du bien sont là pour nous aider et nous soutenir dans nos efforts sur la Voie. Ces réflexions sur la vieillesse, la maladie et la mort font partie de ces forces. ●

# LA ONZIÈME PHRASE DU GENJÔ KÔAN

Par Dôgen Zenji. Extrait de *Genjô Kôan*, traduit par maître Taisen Deshimaru, Éditions Daruma, 1996.



**Dôgen Zenji** (1200-1253) est, avec Keizan Zenji, le fondateur de l'école Sôtô du bouddhisme zen au Japon.

Le *Shôbôgenzô* est une collection de textes qui constitue l'un des sommets de la pensée zen japonaise. Cette œuvre majeure fut rédigée par maître Dôgen de 1231 jusqu'à sa mort. La onzième phrase du *Genjô Kôan* est un passage important qui a contribué à rendre le *Shôbôgenzô* célèbre et lui a valu l'admiration même de philosophes européens dont pourtant la compréhension ne pouvait guère être très profonde. Ce passage renferme l'essence du zen et du bouddhisme Mahayana ; il est en cela très loin des philosophies et religions européennes, et même du bouddhisme theravada. Ce passage est le point culminant du *Genjô Kôan*, puisqu'il traite du problème important de la vie et de la mort.

Quand le bois est devenu cendres, il ne peut redevenir bois : mais nous ne devons pas penser que les cendres sont après et le bois avant ; nous devons comprendre que le bois demeure sur sa position dharmique de bois et qu'il y a un avant et un après. Toutefois, bien qu'il y ait un avant et un après, l'avant et l'après sont nettement tranchés. Les cendres également demeurent sur leur position dharmique de cendres et ont aussi un avant et un après. Après que le bois est devenu cendres, il ne peut revenir à l'état de bois ; de même lorsque l'être humain meurt, il ne peut revenir à la vie. Toutefois, nous ne disons pas que la vie se transforme en mort ; c'est l'enseignement traditionnel du bouddhisme, et nous l'appelons *fusho*, non né, non-devenir. De même, la mort ne se transforme pas en vie ; c'est l'enseignement du Bouddha, déterminé par le principe de la loi bouddhique ; nous l'appelons *fumetsu*, non-destruction, non-extinction. La vie est seulement une position [un état] potentielle, et la mort n'est également qu'une position potentielle. C'est par exemple similaire à la relation existant entre l'hiver et le printemps ; nous ne pensons pas que l'hiver se transforme en printemps ; et nous ne disons pas non plus que le printemps devient l'été.

## HISTOIRE ZEN

Taiyô Kyôgen (943-1027) et son maître allèrent présenter leurs condoléances à la famille d'un ami décédé.

Taiyô Kyôgen demanda à son maître : « Est-il vivant ou mort ? »

Le maître répondit : « On ne peut pas dire qu'il est vivant, on ne peut pas dire qu'il est mort. »

Taiyô Kyôgen demanda alors : « Pourquoi ne peut-on pas dire cela ? »

Le maître lui dit : « Si on ne peut pas le dire, on ne peut pas le dire. »

Taiyô Kyôgen se mit en colère : « Vous feriez mieux de me le dire ou je vous frappe ! »

Le maître répliqua : « Si tu dois me frapper, frappe-moi. Je ne le dirai toujours pas. »

Taiyô Kyôgen demanda alors : « Quel genre de maître êtes-vous ? Vous savez et pourtant vous ne voulez pas le dire à votre disciple. »

Taiyô Kyôgen frappa le maître et s'en alla. Quelque temps plus tard, son maître mourut. Taiyô Kyôgen trouva un autre maître nommé Ryôzan Enkan et lui posa la même question.

Ryôzan Enkan répondit : « On ne peut pas dire qu'il est vivant, on ne peut pas dire qu'il est mort. »

En entendant ces mots, Taiyô Kyôgen accéda à l'éveil. ●



# LE LIVRE DES MORTS TIBÉTAIN

## Une étude du Bardo Thödöl



Invité :  
Philippe Cornu

Présentation :  
Aurélie Godefroy

**Philippe Cornu** est tibétologue et spécialiste du bouddhisme tibétain. Il enseigne à l'université catholique de Louvain en Belgique et est l'auteur de nombreux ouvrages sur le bouddhisme.

**Aurélie Godefroy** : Le *Livre des morts tibétains* de Padmasambhava<sup>(1)</sup> est un ouvrage qui fait désormais partie du patrimoine littéraire de l'humanité. Dans le bouddhisme tibétain, les *bardo* sont d'importants moments où la conscience se trouve face à des transformations radicales. Le plus connu de ces bardo est celui de la mort. Alors, que se passe-t-il plus précisément lors de ce processus dans le bouddhisme tibétain ? *Sagesses Bouddhistes* a reçu Philippe Cornu lors de l'une de ses émissions pour en parler.

(1) Ce texte est connu depuis les années 1930 en Occident, où il a d'abord été partiellement traduit en plusieurs langues. En réalité, il regroupe une bonne vingtaine de textes. Ils sont attribués à Padmasambhava, un grand maître qui a introduit le bouddhisme tibétain au VIII<sup>e</sup> siècle au Tibet.

Le Livre des morts tibétain, traduction Philippe Cornu, préface de Matthieu Ricard, éditions Pocket.

## LE LIVRE DES MORTS TIBÉTAÏN

### Une étude du Bardo Thödöl

**Comme son titre l'indique, le *Livre des morts tibétain* est largement consacré au processus de la mort.**

**Philippe Cornu** : Du point de vue du bouddhisme tibétain, la mort est décrite d'une façon très précise, sous la forme de dissolutions successives. Dans un premier temps, il y a la dissolution de l'élémentaire – la solidité et la stabilité du corps s'effondrent ; le corps devient inerte. Ensuite, c'est l'eau qui va disparaître : les liquides corporels vont commencer à s'écouler, puis s'assécher complètement. Puis c'est le retrait du feu : on a un refroidissement des extrémités et, petit à petit, la chaleur se concentre au niveau du cœur. Enfin, c'est l'air qui va ensuite s'effondrer lui-même : on a une respiration de plus en plus difficile et, à un moment donné, on expire et on ne peut pas inspirer à nouveau. C'est ce que nous, nous allons appeler la « mort ». Mais en réalité, la mort n'est pas terminée. Ce sont les consciences des sens qui ont disparu. Mais il reste maintenant les conceptions subtiles de l'esprit qui sont liées au désir, à la colère, à l'ignorance, qui vont petit à petit disparaître. Les souffles dans les canaux commencent à ne plus fonctionner, les chakras se défont et, à ce moment-là, nous avons ce qu'on appelle les deux gouttes, les deux gouttes essentielles qui nous viennent de nos parents – la goutte masculine et la goutte féminine – qui vont rejoindre le cœur. Là, ce sont les dissolutions subtiles qui vont se produire.

**Et pourquoi dit-on, dans le bouddhisme tibétain, que la mort est le miroir de la vie ?**

**C'est quelque chose qu'on entend fréquemment.**

Cela veut tout simplement dire que tel on a été dans la vie, telles les choses se présenteront dans la mort. C'est-à-dire que si on s'est entraîné, si on a vraiment pratiqué, nous serons en mesure de reconnaître la « claire lumière », peut-être au moment de la mort – parce qu'elle va se présenter à la fin des dissolutions. Ce qui est important, c'est que quand tous les processus subtils de

l'esprit, qui sont les conceptions subtiles de l'esprit, disparaissent : des expériences de luminosité se manifestent, l'aube de la claire lumière se produit. Qu'est-ce que c'est ? Tout simplement, une fois que tout l'esprit ordinaire s'est dissout, la nature fondamentale de l'esprit se manifeste. C'est la nature de Bouddha, ce qu'on appelle « l'esprit fondamental de Claire Lumière » ou « la claire lumière mère ».

**C'est un moment charnière, crucial. Pourquoi ?**

C'est un peu comme à l'aéroport, quand vous allez chercher quelqu'un : si vous n'avez jamais vu la photo de la personne, vous ne risquez pas de la retrouver. Si par contre, vous avez une familiarité avec cette personne, vous allez pouvoir la reconnaître. Là, c'est exactement pareil. Donc il faut savoir de quoi il s'agit.

On peut reconnaître cette claire lumière tout simplement parce qu'on l'a déjà un peu rencontrée au cours de l'existence, dans les entraînements de méditation. En reconnaissant cet état primordial, nous pouvons demeurer en recueillement dans ce même état. Puis tout le résidu des karmas antérieurs – c'est-à-dire des actions antérieures, de la confusion – va se dissoudre et se « brûler », en quelque sorte, dans cette claire lumière.

**Mais si on ne reconnaît pas cette claire lumière, que se passe-t-il ?**

Cela veut dire qu'on est reparti pour un tour, c'est-à-dire qu'on ne reconnaît pas notre vraie nature. On ne reconnaît donc pas la nature du réel, et que se passe-t-il ? Les habitudes anciennes, les conditionnements reviennent sur le devant de la scène. Les belles visions qui peuvent se produire à cet instant vont se retransformer en visions ordinaires, plus ou moins cauchemardesques, en hallucinations : c'est ce qu'on appelle le bardo du devenir. C'est un moment où l'on va être poussé à chercher un abri pour éviter justement d'être menacé par des visions plus ou moins oppressantes.



On cherchera alors un endroit pour se réfugier. Cet endroit sera la matrice de la vie suivante.

### **Pouvez-vous nous expliquer ce que sont les bardos ?**

Le mot bardo veut dire « état intermédiaire », c'est-à-dire que c'est un état dans lequel, entre deux interruptions, la conscience va avoir un certain type de perception. Par exemple, nous avons en ce moment une certaine perception de l'existence : c'est le bardo de la vie, qui va durer jusqu'à notre mort. Le moment de la mort est évidemment une grande rupture où l'on passe dans un autre état de conscience, une autre perception de l'esprit ; on parlera donc d'un autre bardo. On peut aussi parler du bardo des rêves : chaque nuit, on rentre dans une perception particulière qui est celle des rêves. C'est une sorte de parenthèse entre le moment du sommeil profond et l'état de veille. Nous avons donc tous ces états qui sont des sortes de transformations de la conscience, percevant l'ensemble des phénomènes d'une façon bien particulière, à chaque fois.

### **Qu'entend-on par « conscience », tout du moins pour le bouddhisme tibétain ? Est-ce que, finalement, on peut la comparer à l'esprit ?**

Oui, c'est l'esprit. Mais quand on parle de « conscience », il faut se méfier. Parce qu'en Occident, on a une tendance à en faire une entité, une âme... Là, il faut considérer que ce sont des instants de conscience successifs qui vont se dérouler très vite, les uns derrière les autres, mais qui sont également séparés les uns des autres. Ils forment une chaîne, une sorte de série psychique qui va s'écouler. Il faut les considérer comme un flot qui s'écoule, comme un fleuve qui passerait d'une vie à l'autre, comme une frontière. Mais l'eau est toujours renouvelée. C'est un fleuve, effectivement, dont l'eau n'est jamais la même ; on donc peut dire que la série psychique change à chaque instant. Elle est donc impermanente et néanmoins continue, comme le fleuve. On l'appelle la Seine un jour. Le lendemain on l'appelle encore la Seine. Ça ne change pas. On ne change pas le nom parce qu'en fait, il y a toujours cette continuité qui se manifeste à nous.

## LE LIVRE DES MORTS TIBÉTAIN

### Une étude du Bardo Thödöl

**Les moments où cette conscience se retrouve face à ces transformations radicales sont très, très importants.**

**Pourquoi ?**

C'est surtout les passages entre un bardo et le suivant qui vont être importants. Ce sont des moments où il y a une sorte de brèche dans la conscience ordinaire, qui se manifeste sous la forme d'une conscience qui *perçoit* les choses d'une certaine manière. Par exemple, à l'heure actuelle, on perçoit la matérialité de notre corps solide : on perçoit donc une certaine matérialité dans l'existence. Mais ce n'est pas forcément le cas dans tous les états.

Dans le rêve par exemple, il n'y a pas de matérialité ; dans les étapes post-mortem, il n'y a pas de matérialité non plus. Il y a donc des perceptions différentes, mais il y a quand même une sorte d'unité de perception pour la conscience. Quand il y a un changement de bardo, il y a comme un effondrement des perceptions qui se produit : là, le fond de l'esprit apparaît, formé par l'esprit de Claire Lumière. C'est ce qu'on appelle fondamentalement la nature de l'esprit, quand elle se dénude complètement, quand elle apparaît dans toute sa pureté.

**Pourrait-on comparer ces instants à ceux d'une vague, par exemple ?**

D'une certaine manière, oui. Disons que c'est un peu comme la mer Rouge qui s'écarte pour laisser passer le peuple élu, et qui ensuite revient. C'est un moment où s'ouvrent les choses : il y a une sorte de brèche dans les habitudes, et c'est cette brèche qu'il est important de pouvoir exploiter.

**Donc finalement, on pourrait dire que ces bardos, de notre vivant, constituent une étape vers l'éveil et la libération ?**

Tout à fait ! C'est en travaillant à ces moments-là, à chaque fois, que l'on découvre un petit peu de cette claire lumière. À chaque fois, quelque part, on se familiarise avec le principal, l'essentiel dans la pratique, qui est de découvrir cette claire lumière et la stabiliser. Et quand elle est complètement stabilisée, ça s'appelle l'éveil.

**Et donc pour cela, il faut d'abord en être « conscient », ce qui nous permet d'atteindre une certaine sagesse, et surtout essayer de pratiquer tout cela régulièrement.**

Tout à fait. Vous dites « être conscient » : je dirais que ce n'est pas la « conscience » qui est consciente de l'état naturel ou de la claire lumière. C'est plutôt quand l'état ordinaire de conscience se dissout, ou s'arrête, que la présence de cet état se manifeste. C'est une différence. C'est la conscience qui est trop limitée pour avoir « conscience » de cet état. C'est donc quand cette conscience s'arrête qu'il faut pouvoir la reconnaître.

**Est-ce que la méditation peut nous y aider ?**

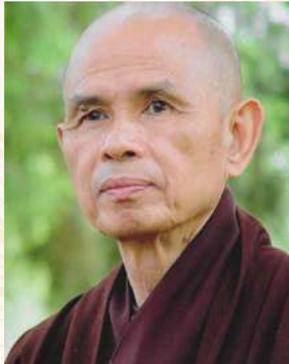
Bien sûr, c'est précisément dans la méditation que l'on fait ce travail. On le fait d'une façon approfondie parce qu'on calme d'abord l'esprit. Et quand on a calmé l'esprit, il y a des ouvertures qui se manifestent dans cet esprit qui est beaucoup plus clair. On peut alors avoir accès plus facilement à cette nature de l'esprit, une fois qu'on a calmé le jeu des pensées, de l'agitation, des émotions ordinaires qui habituellement recouvrent l'ensemble... un peu comme des nuages qui recouvriraient le soleil et le ciel bleu. ●

# RELÂCHER LES PEURS À PROPOS DE L'AVENIR

Par Thich Nhât Hanh

Extrait de *La peur, conseils de sagesse pour traverser la tempête*, paru aux Éditions du Courrier du Livre

© The Unified Buddhist Church, Inc.



Né en 1926 au Vietnam central, Thich Nhât Hanh devient moine à l'âge de 16 ans. Maître bouddhiste zen vietnamien, poète, jardinier, inlassable défenseur de la paix, il figure parmi les personnalités les plus engagées du bouddhisme dans le monde occidental. Thich Nhât Hanh a fondé en 1982 la communauté du Village des Pruniers, situé dans le sud-ouest de la France.

### Les cinq remémorations

Non seulement nous restons facilement prisonniers des événements qui se sont produits dans le passé, mais en plus nous nous perdons souvent dans la peur de ce qui va nous arriver à l'avenir. La peur de la mort est l'une des plus grandes peurs que l'on ait. Lorsque nous regardons directement dans les graines de cette peur, au lieu d'essayer de la recouvrir ou de la fuir, nous commençons à la transformer. L'une des méthodes les plus efficaces pour cela est de pratiquer les cinq remémorations. Inspirez et expirez lentement, en pleine conscience, tout en répétant intérieurement ces phrases ; cela vous aidera à regarder profondément dans la nature et les racines de votre peur. Voici les cinq remémorations :

1. *Il est dans ma nature de vieillir, je ne peux échapper à la vieillesse.*
2. *Il est dans ma nature de tomber malade, je ne peux échapper à la maladie.*
3. *Il est dans ma nature de mourir, je ne peux échapper à la mort.*
4. *Tout ce qui m'est cher et tous ceux*

*que j'aime sont soumis par nature au changement. Je ne peux échapper à la séparation.*

5. *J'hérite des résultats de mes actions, de mes paroles et de mes pensées. Mes actes sont ma continuation.*

Lorsque nous contemplons chacune de ces remémorations, en inspirant et en expirant pour accéder à leur sens en pleine conscience, nous traitons notre peur à la racine, ce qui est très efficace.

*Il est dans ma nature de vieillir, je ne peux échapper à la vieillesse.*

C'est la première des remémorations : « J'inspire, je sais qu'il est dans ma nature de vieillir, j'expire, je sais que je ne peux échapper à la vieillesse. » Nous avons tous peur de vieillir. Nous ne voulons pas y penser. Nous voulons que cette peur reste calmement au fond de notre conscience, loin de nous. Cette contemplation vient du soutra Anguttara III, 70-71. Bien sûr, je sais que je vais vieillir : c'est une vérité uni-

verselle et inévitable. La plupart d'entre nous refusent d'en tenir compte, nous vivons plus ou moins dans le déni. Mais au plus profond de notre esprit, nous savons bien que c'est vrai. Lorsque nous refoulons nos pensées de peur, elles continuent de couvrir dans le noir. Nous sommes tentés de consommer (de la nourriture, de l'alcool, des films, etc.) pour essayer d'oublier et d'empêcher ces pensées de faire surface dans notre conscience. Au bout du compte, le fait de fuir nos peurs nous fait souffrir et fait souffrir les autres, et nos peurs ne font que grandir. Nous devons accepter cette réalité comme la vérité et non comme un fait logique. La récitation de cette phrase vise non seulement à nous faire constater une évidence, mais aussi à intégrer une vérité dont nous devons faire l'expérience directe.

Nous pouvons prendre quelques instants pour laisser cette vérité pénétrer notre chair et nos os. Il ne faut pas rester à un niveau de compréhension intellectuel (« Oui, bien sûr, je suis jeune aujourd'hui, mais je vais vieillir »). Si cela reste une notion.

**« Ma chère, je n'ai pas peur de toi. Je n'ai pas peur de ma peur. Il est dans ma nature de vieillir ; je ne peux échapper à la vieillesse. »**

abstraite, elle ne produit aucun bénéfice, surtout que notre esprit a l'habitude de la réprimer et de l'oublier dès que ces mots ont été prononcés.

Selon l'enseignement du Bouddha, si nous nous confrontons à cette vérité – nous ne pouvons échapper à la vieillesse et à la mort – et si nous nous en imprégnons, notre peur – et toutes les folies que nous faisons pour essayer d'y échapper – n'ont plus aucune raison d'être. Nous cessons d'agir sous l'impulsion des peurs inconscientes, nous sortons du cercle vicieux qui nourrit la peur enfouie en nous.

### **Apporter la pleine conscience aux graines de peur**

La pratique des cinq remémorations nous aide à accepter plusieurs de nos peurs les plus profondes, telles que la vieillesse, la maladie et la mort, comme des réalités, des faits auxquels nous ne pouvons pas échapper.

En pratiquant pour accepter ces vérités, nous pouvons réaliser la paix, nous avons la capacité de vivre une vie consciente, saine, pleine de compassion, nous cessons de causer de la souffrance à nous-mêmes et aux autres. Invitez votre peur dans votre conscience et souriez-lui ; chaque fois que vous souriez à travers la peur, elle perd un peu de sa force. Si vous essayez de fuir votre souffrance, il n'y a aucune façon d'en sortir. La seule façon de trouver une issue est de regarder profondément dans la nature de votre peur.

En contemplant les cinq remémorations, nous apportons de la pleine conscience à la graine de peur en nous. La graine de

la peur est présente en nous et si nous ne pratiquons pas de façon à l'embrasser avec notre pleine conscience, chaque fois que cette vérité se manifeste, nous nous sentons très mal à l'aise. Comme une autruche à la vue d'un lion, nous mettons la tête dans le sable. Nous cherchons à faire diversion à l'aide de la télévision, des jeux informatiques, de l'alcool, des drogues, etc. pour tenter d'ignorer les réalités de la vieillesse, de la maladie, de la mort et de l'impermanence de tout ce que nous aimons.

Si nous nous laissons submerger par nos peurs, nous souffrons, et la graine de la peur se renforce en nous. Mais lorsque nous pratiquons, nous utilisons l'énergie de la pleine conscience pour embrasser notre peur. Chaque fois que celle-ci est embrassée par la pleine conscience, son énergie diminue avant de retourner dans les profondeurs de notre conscience sous forme de graine.



Notre conscience peut être représentée par un cercle, dont la partie inférieure est le tréfonds et la partie supérieure la conscience-connaissance. La peur de vieillir, la peur de la maladie, la peur de la mort, la peur de devoir lâcher prise et la peur des conséquences de notre karma sont toutes présentes dans notre conscience du tréfonds. Nous ne voulons pas faire

face à notre peur et nous essayons de la recouvrir, de la laisser au fond, à la cave. Nous n'aimons pas que quelqu'un ou quelque chose vienne nous rappeler ces peurs et nous ne voulons pas qu'elles se manifestent au niveau de la conscience.

La pleine conscience est à l'opposé de cette tendance.

Nous devons inviter ces choses à se manifester dans notre conscience-connaissance chaque jour et leur dire : « Ma chère, je n'ai pas peur de toi. Je n'ai pas peur de ma peur. Il est dans ma nature de vieillir ; je ne peux échapper à la vieillesse. » Lorsque la peur se manifeste, nous voulons que la graine de pleine conscience se manifeste également pour l'embrasser. Ainsi nous avons deux énergies en présence : la première est l'énergie de la peur et la seconde celle de la pleine conscience. La peur prend un bain de pleine conscience et devient un peu plus faible avant de retourner dans les profondeurs de notre conscience sous forme de graine.

Lorsque la peur s'efface pour un moment, cela ne veut pas dire que nous l'avons complètement vaincue. Si nous avons un moment de paix, un moment de méditation, nous pouvons la rappeler. « Ma chère peur, reviens pour que je puisse t'embrasser un petit moment. Il est dans ma nature de mourir, je ne peux pas échapper à la mort. »

Nous pouvons rester avec notre peur durant cinq, dix, vingt ou trente minutes, selon nos besoins, et utiliser l'énergie de la pleine conscience pour embrasser notre peur. Si celle-ci est accueillie et embrassée comme cela chaque jour, elle perdra de sa force.

Quand j'ai perdu ma mère, j'ai beaucoup souffert. Le jour de sa mort, j'ai écrit dans mon journal : « Le plus grand malheur de ma vie est arrivé. » J'ai pleuré son départ pendant plus d'un an. Puis, une nuit où je dormais dans mon ermitage, une cabane située derrière un temple sur une colline couverte de théiers, dans les montagnes du Vietnam, j'ai rêvé de ma mère. Je me suis vu assis auprès d'elle, et nous avions un entretien merveilleux. Elle était jeune et belle, avec ses longs cheveux sur les épaules. C'était tellement agréable d'être là et de parler avec elle, comme si elle n'était jamais morte. À mon réveil, j'avais un sentiment puissant de n'avoir jamais perdu ma mère. La sensation de sa présence en moi était très forte. J'ai compris alors que l'idée d'avoir perdu ma mère n'était rien qu'une idée. Il était évident, à ce moment-là, que ma mère était toujours en vie, en moi, et qu'elle le resterait toujours. J'ouvris la porte

pour sortir, la lueur de la lune inondait la colline. Marchant doucement entre les rangs de théiers dans cette douce lumière, j'étais en lien avec ma mère, réellement présente en moi. Ma mère était le clair de lune, me caressant très tendrement, très doucement, comme elle l'avait fait si souvent. Chaque fois que mes pieds touchaient la terre, je sentais que ma mère était là, avec moi. Je savais que ce corps n'était pas seulement à moi, mais une continuation vivante de ma mère et de mon père, de mes grands-parents et arrière-grands-parents, et de tous mes ancêtres. Ces pieds que je considérais comme « mes » pieds étaient en réalité « nos » pieds. Ensemble, ma mère et moi, nous laissions nos empreintes dans le sol humide. À partir de cette expérience, l'idée que j'avais perdu ma mère n'exista plus. Il me suffisait de regarder dans la paume de ma main, de sentir la brise sur mon visage ou la terre sous mes pieds pour me rappeler que ma mère était toujours là, avec moi, disponible à tout moment.

# L'HISTOIRE D'ANATHAPINDIKA

Un jour, le Bouddha apprit que son disciple bien-aimé, Anathapindika, était très malade. Il alla lui rendre visite et invita Anathapindika à pratiquer la respiration consciente dans son lit. Puis le Bouddha demanda à Shariputra, un ami proche d'Anathapindika, de prendre soin de lui durant sa maladie.

Shariputra et son jeune frère moine Ananda se rendirent chez Anathapindika. À leur arrivée, Anathapindika était tellement faible qu'il ne parvint pas à s'asseoir sur son lit pour les saluer. Shariputra lui dit : « Non, mon ami, n'essayez pas. Restez allongé. Nous allons apporter des chaises pour nous asseoir auprès de vous. »

La première question que Shariputra lui posa fut :

« Cher ami Anathapindika, comment vous sentez-vous ? Est-ce que la douleur dans votre corps empire ou a-t-elle commencé de diminuer ? » Anathapindika répondit :

« Non, mes amis, la douleur en moi ne diminue pas. Elle s'aggrave tout le temps. »

À ces mots, Shariputra décida d'offrir à Anathapindika quelques exercices de méditation guidée. Shariputra était l'un des disciples les plus intelligents du Bouddha et il savait parfaitement qu'en aidant Anathapindika à concentrer son esprit sur le Bouddha qu'il aimait servir, il lui donnerait beaucoup de plaisir. Shariputra voulait arroser les graines de bonheur en Anathapindika et il savait qu'en parlant des choses qui avaient rendu Anathapindika heureux durant sa vie, il arroserait ces bonnes graines en lui et diminuerait la douleur en ce moment critique.

Shariputra invita Anathapindika à inspirer et expirer en pleine conscience et à porter son attention sur ses souvenirs les plus heureux : son travail pour les pauvres, ses nombreux actes de générosité, l'amour et la compassion qu'il partageait avec sa famille et ses amis disciples du Bouddha.

En cinq ou six minutes, la douleur qu'Anathapindika ressentait dans tout son corps avait diminué tandis que les graines de bonheur en lui étaient arrosées, et il souriait. Arroser les graines de bonheur est une pratique très importante pour les malades et les mourants. Nous avons tous des graines de bonheur en nous et, dans les moments difficiles, lorsque nous sommes face à la maladie et à la mort, il faudrait toujours avoir un ami qui s'assieye à nos côtés pour nous aider à toucher ces graines. Sinon les graines de peur, de regret ou de désespoir peuvent aisément germer et donner de puissantes formations mentales qui nous envahissent. Voyant Anathapindika avec le sourire, Shariputra sut que la

méditation avait réussi. Il put alors l'inviter à poursuivre la méditation guidée : « Cher ami Anathapindika, voici le moment de pratiquer la méditation sur les six sens. Inspirez, expirez et pratiquez avec moi. »

*Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce corps. Je suis la vie sans limites.*

*Ces yeux ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces yeux.*

*Cette langue n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de cette langue.*

*Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce corps.*

*Cet esprit n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de cet esprit.*

Les deux moines offrirent à Anathapindika une méditation guidée sur les objets des six sens. La personne mourante peut être attachée aux formes, aux sons, au corps, à l'esprit, etc., considérant que ces choses sont elle-même ; parce qu'elle est en train de les perdre, elle pense qu'elle est en train de se perdre. Ces méditations apportent beaucoup de réconfort aux personnes malades et aux mourants.

*En fait, la nature de toute chose est la non-naissance et la non-mort.*

*Ces choses que je vois ne sont pas moi,  
je ne suis pas prisonnier de ce que je vois.  
Ces sons ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces sons.  
Ces odeurs ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces odeurs.  
Ces goûts ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces goûts.  
Ces contacts avec le corps ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier  
de ces contacts avec le corps.  
Ces pensées ne sont pas moi,  
je ne suis pas prisonnier de ces pensées.*

Anathapindika connaissait très bien ces deux moines. Tous deux étaient des disciples bien-aimés du Bouddha et ils étaient présents pour le soutenir, pour lui permettre de faire la méditation facilement, malgré sa grave maladie. Ensuite, Shariputra guida Anathapindika dans une méditation sur le temps :

*Le passé n'est pas moi, je ne suis pas limité par le passé.  
Le présent n'est pas moi, je ne suis pas limité par le présent.  
Le futur n'est pas moi, je ne suis pas limité par le futur.*

Finalement, ils arrivèrent à la méditation sur l'être et le non-être, la venue et le départ. Ce sont des enseignements très profonds. Shariputra dit : « Cher ami Anathapindika, tout ce qui est se produit sur la base de causes et de conditions. Tout ce qui est possède la nature de non-naissance et de non-mort, de nonvenue et de non-départ. Lorsque ce corps se manifeste, il se manifeste. Il ne vient de nulle part. Lorsque les conditions sont suffisantes, le corps se manifeste, et vous le percevez comme existant. Lorsque les conditions ne sont plus suffisantes, vous ne percevez plus le corps, et vous pouvez penser qu'il n'existe pas. En fait, la nature de toute chose est la non-naissance et la non-mort. »

Anathapindika était un pratiquant très doué. En pratiquant à ce stade, il fut touché et obtint immédiatement la vision profonde. Il était maintenant capable de toucher la dimension de non-naissance et de non-mort. Il était libéré de l'idée qu'il n'était que ce corps. Il avait lâché les notions de naissance et de mort, d'être et de non-être et il était ainsi capable de recevoir et de réaliser le cadeau de la non-peur.

Tout ce qui se produit est le résultat d'un ensemble de causes. Lorsque les causes et les conditions sont réunies, le corps est présent. Lorsque les causes et les conditions ne sont pas toutes réunies, le corps est absent. La même chose est vraie pour les yeux, les oreilles, le nez, la langue, l'esprit ; la forme, le son, l'odeur,

le goût, le toucher, etc. Cela paraît abstrait, mais il est possible pour chacun de nous d'en avoir une compréhension profonde. Vous devez connaître la vraie nature de la mort pour connaître la vraie nature de la vie. Si vous ne comprenez pas la mort, vous ne comprenez pas la vie.

Cet enseignement du Bouddha nous libère de la souffrance. La base de la souffrance, c'est l'ignorance de la vraie nature du soi et du monde autour de soi. Quand vous ne comprenez pas, vous avez peur et votre peur vous cause beaucoup de souffrance. C'est pourquoi le cadeau de la non-peur est le cadeau le plus précieux que vous puissiez faire à vous-même et à autrui.

Cette pratique importante, la pratique de la non-peur, implique de regarder profondément pour soulager la peur profonde qui est toujours là. Si vous éprouvez la non-peur, votre vie sera plus heureuse et plus belle et vous serez capable d'aider beaucoup de monde, tout comme Shariputra a aidé Anathapindika. Cette énergie de la non-peur est la clé et la meilleure base de l'action sociale, des actions de compassion pour protéger les gens, protéger la terre et satisfaire votre besoin d'aimer et de servir.

Il est parfaitement possible de vivre heureux et de mourir en paix. Pour cela, il suffit de voir que nous continuons notre manifestation sous d'autres formes. Il est également possible d'aider les autres à mourir en paix, si nous avons les éléments de solidité et de non-peur en nous. Beaucoup parmi nous ont peur du non-être et, à cause de cette peur, souffrent beaucoup. C'est pourquoi la réalité que nous sommes une manifestation et une continuation de nombreuses manifestations devrait être révélée à la personne mourante. Alors nous ne sommes plus affectés par la peur de la naissance et de la mort parce que nous comprenons que la naissance et la mort ne sont que des concepts. Cette vision profonde peut nous libérer de la peur.

Si nous savons comment pratiquer et pénétrer la réalité de la non-naissance et de la non-mort, si nous réalisons que venir et partir ne sont que des idées et si notre présence est solide et paisible, nous aidons le mourant à surmonter sa peur et à moins souffrir. Nous pouvons aider la personne à mourir en paix. Nous pouvons nous aider nous-mêmes à vivre sans peur et à mourir en paix dès lors que nous comprenons qu'il n'y a pas de mort, juste une continuation.

Et là, dans les derniers moments de sa vie, Anathapindika reçut le plus beau de tous les cadeaux, la non-peur, et il mourut d'une belle mort, paisible, sans souffrance ni peur. ●

*Publié pour la première fois dans Sagesses Bouddhistes Le Mag n°9 (2019)*



# MÉDITATION DU SOIR

Par Jeanne Schut



**Jeanne Schut** est une pratiquante émérite et traductrice de très longue date des maîtres-enseignants de la tradition des moines de forêt du bouddhisme theravada.

Les paroles de la *Méditation du Soir* sont extraites de différents enseignements d'Ayya Khema et de Bhante Gunaratana.



CLIQUEZ ICI POUR ÉCOUTER LA MÉDITATION GUIDÉE

Cette méditation guidée est également en libre-accès sur [www.dhammadelaforet.org](http://www.dhammadelaforet.org), que nous remercions pour leur travail de compilation et traduction des enseignements theravada dans la tradition de la forêt.

# ÉCHANGER SOI-MÊME AVEC L'AUTRE

## DONNER ET RECEVOIR

Par lama Tsony



**Lama Tsony** est français, devenu laïc en 2007 après de longues années de responsabilité monastique en qualité d'abbé d'un monastère bouddhiste en Auvergne. Il vit désormais aux États-Unis avec son épouse, au centre BodhiPath de Natural Bridge dont il est l'enseignant résident. Il est très apprécié pour son approche épurée et moderne du bouddhisme.

Le 2 mai 2017, au centre bouddhiste Karma Mingyur Ling (Montchar-don), lama Tsony donne cet enseignement sur la méditation de Tonglen, une pratique essentielle de Lojong, l'entraînement de l'esprit.



CLIQUEZ ICI POUR ÉCOUTER LA MÉDITATION GUIDÉE





**UBF**

DÉCOUVERTES

**Sagesses  
bouddhistes**

LE MAG



# Conférence en ligne gratuite

avec  
**Anila Trinlé**  
Le samedi 29 avril 2023  
à 18h



**« La mort et moi »**  
VERS UNE VIE APAISÉE

Inscription en ligne sur  
[www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences)  
pour recevoir les liens de connexion !



avec  
**Matthieu Ricard**  
Samedi 4 décembre 2021  
à 18h



**« Donner du sens,  
s'orienter au quotidien »**

Inscription en ligne sur  
[www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences)  
pour recevoir les liens de connexion !

avec  
**Tulkou Trinlay Rinpoché**  
Samedi 5 mars 2022  
à 18h



**« S'éveiller à la sagesse  
et à la compassion »**  
Comment Cultiver la sagesse ?

Inscription en ligne sur  
[www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences)  
pour recevoir les liens de connexion !

avec  
**Olivier Reigen Wang-Genh**  
Samedi 7 mai 2022  
à 18h



**« Méditation zen  
& bienveillance »**

Inscription en ligne sur  
[www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences)  
pour recevoir les liens de connexion !

avec  
**Jeanne Schut**  
Le samedi 17 septembre  
de 18h à 19h



**« S'alléger l'esprit »**

Inscription en ligne sur  
[www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences)  
pour recevoir les liens de connexion !

avec  
**Ajahn Sundara**  
Le samedi 10 décembre 2022  
à 18h



**« Travailler avec un  
bonheur insatisfaisant »**  
MÉTAPHYSIQUE, SCOPRISSANCE, VOUS SOUS ET CHEZ VOUS

Inscription en ligne sur  
[www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences)  
pour recevoir les liens de connexion !

# Agenda de printemps

RETRAITES,  
MÉDITATION ET  
ENSEIGNEMENTS



## Agenda événementiel des Centres affiliés et sympathisants.

Si vous souhaitez voir votre événement publié, contactez-nous : [info@sagesses-bouddhistes-magazine.com](mailto:info@sagesses-bouddhistes-magazine.com)

Nous vous invitons à vérifier auprès des centres de pratique la bonne tenue des événements.

Certains centres organisent également des sessions de pratique à distance. Toutes les coordonnées utiles figurent dans l'annuaire de ce numéro (p. 62-63).

## ALSACE, CHAMPAGNE-ARDENNE, LORRAINE

### Temple Ryumonji

« Ma Première Sesshin », **du 27 au 28 mai** : faites l'expérience d'une première retraite dans un temple zen. Elle s'adresse aux personnes souhaitant découvrir zazen et la vie quotidienne dans un temple. Le programme propose l'apprentissage de zazen (méditation assise), de kinhin (méditation en marchant), enseignements et repas rituels en silence. Plus d'infos et réservations : <https://meditation-zen.org>

## AQUITAINE

### Dhagpo Bordeaux

Une matinée pour vivre la méditation

**Les samedis 21/04 et 13/05 de 9 h à 12 h 30.**

La méditation bouddhique engendre un état d'esprit mesuré, paisible et joyeux. Par la méditation, nous cultivons détente et vigilance qui nous permettent de mesurer pleinement la préciosité de chaque instant de la vie. Le point de départ et l'entraînement consistent en une forme simple de pratique méditative. Une matinée pour clarifier et pacifier l'esprit : nous alternons des moments d'instructions, de pratique et d'échanges. Ouvert à tous, accessible aux débutants. Infos : [www.dhagpo-bordeaux.org](http://www.dhagpo-bordeaux.org)

### Village des Pruniers

« L'Amour est Liberté » : retraite Terre Internationale

**Du 16 au 23 juin 2023 en présentiel. Du 17 au 22 juin en ligne**

À l'heure de la mondialisation, des crises sociales et climatiques, comment l'amour peut-il nous montrer la voie ?

Programme et inscriptions sur <https://plumvillage.org/fr>

### Dhagpo Kagyu Ling

**Week-end du 29-30 avril** : « Le chemin du cœur - Amour, compassion, joie et équanimité » avec lama Nyima. Ces quatre qualités rassemblent générosité et ouverture. Qui pratique l'amour et la compassion cultive une générosité de chaque instant. Qui développe la joie et l'équanimité reste dans l'ouverture face aux situations. Le Bouddha les a appelées les quatre qualités infinies ; lama Nyima en précise le sens et nous explique comment les mettre en œuvre dans tous les actes quotidiens. Informations complémentaires, réservations : [www.dhagpo.org/fr](http://www.dhagpo.org/fr)

## BOURGOGNE

### Temple zen Myô-Unji

Sesshin de l'Ascension **du 18 au 21 mai**. Pratique de zazen et initiation à la vie quotidienne dans un temple zen de l'école Sôtô. Enseignements de Katia Kôren Robel et Laurent Genshin Strim. Renseignements et inscriptions : <https://www.zensotobourgogne.fr> ou 06 75 76 32 47

## LIMOUSIN

### Dechen Chöling - Centre de la communauté Shambhala

Partir dignement - Se préparer pour une bonne mort, avec Andrew Holecek, un enseignement de renommée internationale • **20-27 mai** • présentiel ou en ligne. Vous apprendrez comment mourir d'une bonne mort et aider les autres à mourir. Les sujets abordés sont la mort, le yoga des rêves, le transfert de conscience, les soins palliatifs et plus. Ce programme s'adresse à tous. C'est une plongée profonde, sans fioritures, dans les enseignements profonds des bardos. Plus d'informations sur [www.dechencholing.org](http://www.dechencholing.org)

## PACA

### Gyobutsuji

Temple zen de Nice

**Du 25 au 28 mai 2023** : Sesshin de méditation zen dirigée par Roland Yuno Rech à La Bergerie, 1257 Route de Grasse 06580 Pégomas, près de Cannes. Inscription à Temple zen de Nice, 27 avenue Jean-Médecin 06000 Nice. [dojozennice-office@wanadoo.fr](mailto:dojozennice-office@wanadoo.fr)

### Thouktchenling

Le Jardin de la Grande Compassion. **Du 8 au 15 avril** : Enseignement et pratique de l'Entraînement de l'Esprit (Lama Kunkhyab). **Du 28 avril au 1er mai** : Enseignement et pratique de la Pacification (Lama Kunzang Namgyal). **Du 5 au 8 mai** : « Un cœur sans limite », enseignement sur l'Entraînement de l'Esprit (Lama Cheuky). **Du 17 au 21 mai et du 27 mai au 3 juin** : Enseignement et pratique de la méditation selon la Voie du Grand Sceau (Lama Tsultrim Gyamtsö) Infos et inscriptions : [www.thouktchenling.net](http://www.thouktchenling.net)

### Le Refuge Bouddhique

**Tous les samedis matin de 10 h à 12 h** : méditation

Lieu : « le studio ». Ensemble commercial Le Bel Ormeau, 453 avenue Jean-Paul-Coste, 13100 Aix-en-Provence. Renseignements : 06 95 85 83 87 / [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

## SEINE-ET-MARNE

### Monastère de la Source Guérissante

**Du 5 au 8 mai** : Retraite « Wake-up » pour les jeunes adultes. Lieu : 2 rue Pascal-Jardin à Verdolot (77510).

Informations : <https://sourceguerissante.fr/>

## PARIS

### Le Dojo Zen de Paris

**Tous les samedis** : initiation à la méditation zen pour débutants. **Accueil à 15 h 45**, sans rdv. **Du mardi au dimanche** : zazen (horaires sur le site internet). Journées de zazen et sesshins organisées régulièrement. Dates et inscriptions sur le site internet. Renseignements : [www.dojozenparis.com](http://www.dojozenparis.com), 01 53 80 21 39

### Centre Kalachakra Paris

Prières pour les malades et les défunts. **Chaque mardi**, le vénérable Denyeu (Elio) guide une pratique de prières pour les malades et les défunts sur la base des conseils de lama Zopa Rinpoché. Si vous en comptez dans vos proches ou si vous souhaitez prier pour tous ceux qui sont malades ou décédés récemment, vous pouvez vous joindre à nous entre 18 h 30 et 19 h 30. Sur zoom uniquement. Informations : [www.centre-kalachakra.com](http://www.centre-kalachakra.com)

### Centre Zen de la Falaise Verte

**Deux jeudis par mois**, zazenkaï dans la tradition du bouddhisme zen Rinzaï au Dôjô Onkôdô (Iôkai Shiatsu) dans le 17<sup>e</sup> (Métro Villiers). Personnes débutantes bienvenues. Ouverture des portes à 18 h 00, début du zazen à 18 h 30. Renseignements pratiques : <https://www.falaiseverte.org/zazenkaï/#paris> ou au 0475851039

### Association Zen Sôtô

Séances de zazen **le lundi à 19 heures** au Centre NamastéOm, 24 rue des Marguettes, 75012 et **le jeudi à 19 h 30** au centre Yogsansara, 36 bd de Picpus, 75012. Enseignements de Katia Kôren Robel. Pour plus d'informations : <https://associationzensotoparis.fr>

# Annuaire des Centres Bouddhistes en France

Annuaire\* par régions

\*Annuaire sources : Centres actifs et affiliés de l'Union Bouddhiste de France

Pour plus de renseignements  
<http://www.bouddhisme-france.org>

## ALSACE

**Sakyadhita France**  
71 Boulevard d'Anvers  
67000 Strasbourg  
06 09 77 29 85  
Branche française  
de l'association  
internationale des  
femmes bouddhistes

**Ko San Ryu Mon Ji**  
7 rue du Château d'Eau  
67340 Weiterswiller  
03 88 89 26 02  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Sakya Tsechen Ling**  
5 Rond Point du  
Vignoble 67520  
Kuttolsheim  
06 73 13 17 72  
Sakya,  
bouddhisme tibétain

**Wat Simoungkhoun -  
CLASBEC**  
1 rue du Ried 67460  
Souffelweyersheim  
03 88 81 97 38  
Theravada,  
bouddhisme de  
Thaïlande

**Intersangha des  
Ballons**  
19 A route de Roderen  
68800 Leimbach  
06 47 07 52 60

**Association Zen  
de Colmar**  
20 rue d'Agen 68000  
Colmar  
03 89 24 94 57  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Association  
bouddhiste Zen de  
Mulhouse**  
11 rue de Blotzheim  
68100 Mulhouse  
06 19 36 00 92  
Zen Sôtô, bouddhisme  
japonais

**Rivière du Dharma**  
1 rue principale  
67350 Neubourg  
06 50 41 48 83  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, Vietnam

## AQUITAINE

**Monastère Zen  
Kanshoji**  
Domaine de la Barde  
24450 La Coquille  
05 53 52 06 35  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Dhagpo Kagyu Ling**  
Lieu dit Landrevie  
24290  
Saint-Léon-sur-Vézère  
05 53 50 70 75  
Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Songsten - Centre  
d'Etudes de  
Chanteloube**  
Lieu dit La Bicanderie  
24290  
Saint-Léon-sur-Vézère  
05 53 50 75 24  
Nyingma,  
bouddhisme tibétain

**Moulin de Chaves**  
Le Maine  
24 640 Cubjac  
05 53 05 97 46  
Communauté  
Vipassana

**Centre Zen Dô Shin**  
138, cours de l'Yser  
33000 Bordeaux  
05 53 29 47 84  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Dhagpo Bordeaux**  
4 avenue de la  
République  
33200 Bordeaux  
09 54 55 58 89  
Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Anandakara**  
57, rue des Trucails  
33980 Audenge  
05 56 26 91 17  
Toutes traditions

**Institut Bouddhiste  
Tibétain Kadam  
Tcheuling**  
30-34 Rue La Mothe  
33800 Bordeaux  
05 56 92 63 38  
Guéloug, Kadam,  
bouddhisme tibétain

**Village Des Pruniers -  
Hameau du Haut**  
Le Pey, Thénac  
24240 Sigoulès  
05 53 58 48 58  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, vietnam

**Village Des Pruniers  
Hameau Nouveau**  
Martineau  
33580 Dieulivol  
05 56 61 66 88  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, Vietnam

**Village des Pruniers  
Hameau du Bas**  
Meyrac  
47120 Loubès-Bernac  
05 53 94 75 40  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, Vietnam

## AUVERGNE & RHÔNE- ALPES

**Centre Zen de Lanau  
Association Tenborin**  
15260 Neuvéglise  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Dhagpo Kundreul Ling**  
*Accueil général et  
monastère des moines :*  
Le Bost BP 1  
63640 Biollet  
04 47 52 24 34

*Monastère des moniales :*  
Laussedat  
63640  
Saint-Priest-des-  
Champs  
04 73 52 20 92  
Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Centre Zen  
de la Falaise Verte**  
278 chemin de la  
Riaille  
07800 Saint-Laurent  
du Pape  
04 75 85 10 39  
Zen Rinzaï,  
bouddhisme japonais  
<https://falaiseverte.org>

**Kan Jizai**  
61 rue Jacques Cartier,  
07430 Davezieux  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Monastère  
Bodhinyanarama  
Moines de la Forêt**  
6 Chemin de Boucharin  
07300 Tournon  
04 75 08 86 69  
Theravada,  
Moines de Forêt,  
Thaïlande

**Institut Kadam  
Tcheuling  
Drôme-Ardèche**  
Chemin du Rastelet  
26770 La Roche  
Saint-Secret  
04 75 53 52 58  
Guéloug,  
bouddhisme tibétain

**Shugendo France  
Ermitage Shomudo**  
79 place René Vair,  
73000 Chambéry  
04 79 28 07  
Shugendo, Mikkyô,  
bouddhisme japonais

**Dachang Rimay  
Institut Karma Ling**  
Hameau de Saint-  
Hugon 73100 Arvillard  
04 79 25 78 00  
Kagyu, Rimay,  
bouddhisme tibétain

**Karma Migyur Ling**  
CKML Montchardon  
38160 Izeron  
04 76 38 33 13  
Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Sangha Chemin d'Eveil**  
c/o Olivier Liska  
[chemindeveil.over-  
blog.com](http://chemindeveil.over-<br/>blog.com)  
06 88 69 12 56  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, Vietnam

**Drukpa Grenoble**  
Le Clos des Gentons  
38570 Theys  
Drukpa Kagyu,  
bouddhisme tibétain

## BOURGOGNE

**Karma Dedjung Ling**  
26, rue de la forêt  
21110 Longchamp  
03 80 39 77 04  
Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Dashang Kagyu Ling  
Palden Shangpa**  
La Boulaye  
Château de Plage,  
Temple des  
1000 bouddhas  
71320 La Boulaye  
03 85 79 62 53  
Shangpa Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Komyo-In**  
Domaine de la  
Montagne 89350  
Villeneuve-les-Genêts  
03 86 45 45 79  
Shingon,  
vajrayâna japonais

**Temple Zen Myô-Unji**  
3, rue des Pierres-aux-  
Saints, 71190 Broye •  
www.  
zensotobourgogne.fr  
06 75 76 32 47  
Zen Sôtô, bouddhisme  
japonais

## BRETAGNE

**Temple Zen Kokaiji**  
Parc Pompidou  
CP 3402  
56034 Vannes cedex  
02 97 01 36 78  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Pel Drukpa  
Tcheutsok** Bel Avenir  
56770 Plouray  
02 97 34 82 65  
Drukpa Kagyu,  
bouddhisme tibétain

## CENTRE

**Ayig Association**  
18 rue de la Gare  
28230  
Droue-sur-Drouette  
06 32 69 81 77  
Nyingma,  
bouddhisme tibétain

**Denshinji**  
45 boulevard Daniel  
Dupuis, 41000 Blois •  
02 54 56 18 56 • Zen  
Sôtô, bouddhisme  
japonais

**Temple Zen de  
la Gendronnière**  
41120 Valaire  
02 54 44 04 86 • Zen  
Sôtô, bouddhisme  
japonais

**Drikung Kagyu  
Mila Rechen Center**  
66 rue du Faubourg  
de Villeneuve, 45420  
Bonny-sur-Loire •  
bouddhisme tibétain

## FRANCHE COMTE

**Yéshé Korlo  
Pema Yang Dzong**  
La Fin du Moulin  
39130 Blye  
06 61 02 76 45  
Dzogchen, Nyingma,  
Bouddhisme himalayen

## ILE DE FRANCE

### PARIS

**Association  
bouddhique culturelle  
Orgyen Rengshang  
Dorje Ling**  
12 rue des Haudriettes  
75003 Paris  
Fabien Fiardet : 06 68  
73 66 91 • Nyingma,  
bouddhisme tibétain



**Amitabha France**  
http://amitabhafrance.  
online.fr  
Drikung Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Association Zen  
Internationale**  
175 rue de Tolbiac  
75013 Paris  
www.zen-azi.org  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Dojo Zen Paris**  
175 rue de Tolbiac  
75013 Paris  
01 53 80 21 39  
Zen Sôtô, bouddhisme  
japonais

**Kagyü Dzong**  
Route de la Ceinture  
du Lac Daumesnil  
75012 Paris  
01 40 04 98 06  
Shangpa Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Diamond way Paris**  
36, rue Traversière  
75012 Paris  
Kagyü,  
bouddhisme tibétain

**Le Jardin de l'instant**  
Maison des  
Associations du XIe  
arrondissement, 8 rue  
du général Renault  
75011 Paris  
06 72 25 27 86  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, Vietnam

**Centre Kalachakra**  
5 Passage Delessert  
75010 Paris  
01 40 05 02 22  
Guéloug,  
bouddhisme tibétain

**Centre Européen du  
bouddhisme Sôtô Zen**  
277 rue du Faubourg  
St Antoine  
75011 Paris  
01 46 33 77 38  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Centre Shambhala**  
17 rue Eugène Varlin  
75010 Paris  
Kagyü, Nyingma,  
Shambhala,  
bouddhisme tibétain

**Centre Zen Maha Muni**  
10, rue Mabillon  
75006 Paris  
01 45 42 73 00  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Association  
Franco-Bhoutanaise**  
40 ter rue Olivier Metra  
75020 Paris  
06 27 60 70 34

**Sangha Seine Zen**  
Palais du Peuple-  
Armée du Salut / 29  
rue des Cordelières  
75013 Paris

**Dhagpo Paris**  
22 rue Godefroy-  
Cavaignac 75011 Paris  
01 71 73 62 50  
Kagyü,  
bouddhisme tibétain

## SEINE ET MARNE

**Centre Bouddhiste  
vietnamien**  
6 route de Noisiel  
77200 Torcy  
01 60 05 29 78  
Bouddhisme  
vietnamien

**ABCK Association  
bouddhique  
et culturelle Khmère**  
28 rue Cyprien Borgnon  
77860  
Couilly Pont-aux-  
Dames  
01 64 63 82 09  
Theravada,  
bouddhisme  
deThaïlande

**Thar Deu Ling**  
85 rue du Bel Air  
77500 Chelles  
01 70 00 18 82  
Guéloug, Kadam,  
bouddhisme tibétain

**Institut Ganden Ling &  
Institut Guepele**  
Chemin de la  
Passerelle 77250  
Veneux-Les Sablons  
01 60 70 39 81  
Guéloug, Kadam,  
bouddhisme tibétain

**Association pour  
le soutien du  
bouddhisme Khmer  
ASBK**  
101, boulevard de la  
République 77420  
Champs-sur-Marne  
01 60 06 44 98  
Theravada, Cambodge

## ESSONNE

**Pagode Khuông Việt  
A.D.B.E.E**  
53 bis rue Charles  
de Gaulle  
91400 Orsay  
01 60 92 53 76  
Terre Pure,  
bouddhisme  
vietnamien

## HAUTS DE SEINE

**Terre d'Eveil  
Vipassana**  
10 Avenue  
de la République  
92130  
Issy les Moulineaux  
06 16 99 60 68

## SEINE ST DENIS

**Centre Bouddhique  
International Pagode  
du Bourget**  
7 Rue Cité Firmin  
Bourgeois  
93350 Le Bourget  
01 48 35 37 61  
Theravada, Sri Lanka

**Padma Ling**  
6 rue Davy 93250  
Villemomble • 01 48 55  
87 70 • Drukpa Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Rigpa France**  
6 bis rue Vergniaud  
92300 Levallois-Perret •  
01 46 39 01 02  
Mahayana, Tibet

## VAL DE MARNE

**Vatt Khemararam**  
16 Rue Saint-Simon  
94000 Créteil  
01 42 07 85 60 •  
Theravada, Cambodge

**Drukpa Paris**  
38 avenue Pierre  
Sémard  
94200 Ivry sur Seine 01  
58 46 06 41  
www.drukpa-paris.org  
Drukpa Kagyu,  
bouddhisme tibétain

**Detchene Eusel Ling**  
12 rue Paul Vaillant  
Couturier  
94140 Alfortville  
09 52 41 66 68  
Gelugpa,  
bouddhisme tibétain

**Association Thien Tu  
Thuong Lac**  
63 rue Rouget de Lisle  
94400 Vitry sur Seine  
Bouddhisme  
vietnamien

## LANGUEDOC ROUSSILLON

**L'île Intérieure**  
36 rue Paul Fort  
11000 Carcassonne  
04 68 47 04 06  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, Vietnam

**Sangha des Cistes**  
33 place Sean Mc Bride  
34080 Montpellier  
04 67 44 62 82  
Sangha de Thich Nhat  
Hanh, Vietnam

**Kagyü Rinchen Tcheu  
Ling**  
2468 route de Mende  
34090 Montpellier  
04 67 52 56 58  
Changpa-Kagyü,  
bouddhisme tibétain

**Lérab Ling**  
L'Engayresque,  
34650 Roqueredonde  
04 67 88 46 00  
Nyingma,  
bouddhisme tibétain

## LIMOUSIN

**Dechen Chöling -  
Shambhala Europe**  
Mas Marvent  
87700 Saint Yrieix  
sous Aix  
05 55 03 55 52  
Kagyü, Shambhala,  
Nyingma,  
bouddhisme tibétain

## LORRAINE

**Centre Bouddhiste  
Bodhicharya-France  
Centre monastique**  
La Bouille  
88490 Lusse  
03 29 51 21 93  
Dakpo Kagyu,  
Shangpa, bouddhisme  
tibétain

## MIDI PYRENNÉES

**Institut Vajra Yogini**  
Château d'en Clauzade  
81500 Marzens  
05 63 58 17 22  
Guéloug,  
bouddhisme tibétain

**Monastere Nalanda**  
Lieu dit Rouzegas,  
81500 Labastide  
St-Georges  
05 63 58 02 25

**Asso moines  
Bouddhistes  
Theravada de  
Toulouse AMBDT**  
11ter, rue de Roussillon  
31700 Blagnac  
09 53 35 07 72

**Association  
Ressources Zen**  
9 rue Camille Artige  
07200 Aubenas  
Thich Nhat Hanh

**L'île intérieure**  
c/o Simone Giusti  
2 rue Abel Autefage  
31000 Toulouse  
06 77 77 08 66

**Association Rangjung  
Yeshe Gomde**  
Domaine des Aspres  
Mas Can Père Courreau  
RD13 • 66110 La  
Bastide  
04 68 37 89 87  
Bouddhisme tibétain

**Association des  
moines bouddhistes  
Theravada de France  
AMBTf**  
Lieu-dit Cap du Tès  
31160 Ganties  
06 78 82 34 62  
06 19 22 05 07  
Theravada

## NORMANDIE

**Karma Euzer Ling**  
14 rue de Babylone  
76430 La Remuée  
02 35 20 65 28  
Kagyü,  
bouddhisme tibétain

**Dachang  
Vajradhara Ling**  
Domaine du Château  
d'Osmond  
61120 Aubry-le-  
Panthou  
02 33 39 00 44

**Jardin de la  
Méditation - Karma  
Samten Ling**  
2 bis rue de la Gabelle  
50510 Cérences  
06 33 93 00 42  
Bouddhisme tibétain

## PACA

**Centre Bodhi Path**  
35, chemin Rural  
de la Ferrière  
06750 Valderoure  
04 93 60 90 16

**Institut Kadam  
Tcheuling Gard Grand  
Avignon**  
7 quarto rue Pierre  
Curie 30400 Villeneuve  
les avignon  
04 90 25 30 24

**Thouktchenling,  
Le Jardin de  
la grande Compassion**  
Les Blancs,  
Chantaussel, 05500 St  
Julien en Champsaur  
www.thouktchenling.  
net  
Kagyü,  
bouddhisme tibétain

**Gyobutsu Ji Dojo Zen**  
27 avenue Jean  
Médecin  
06000 Nice  
04 93 80 81 49  
Zen Sôtô,  
bouddhisme japonais

**Le Refuge**  
http://www.  
refugebouddhique.com  
06 95 85 83 87  
Theravada, Moines de  
Forêt, Thaïlande

**IKTM (Institut  
Kadam Tcheuling  
Méditerranée)**  
31 avenue des  
Chartreux  
13004 Marseille  
04 91 93 14 43  
Guéloug,  
bouddhisme tibétain

## PAYS DE LA LOIRE

**Association Zen  
de Loire Atlantique**  
65 avenue de la Guy  
Morandais • 44500 La  
Baule-Escoublac  
06 15 30 38 72  
Bouddhisme japonais,  
Zen Sôtô

## PICARDIE

**Shedup Künsang  
Chöling**  
2 rue de la Basse-Cour,  
Place de la mairie  
02410 Septvaux  
09 50 56 10 49  
Nyingmapa,  
bouddhisme tibétain



# Sagesses bouddhistes

## LE MAG

### Offres d'abonnement à Sagesses Bouddhistes Le Mag

À RETOURNER À :  
CRM ART - Sagesses Bouddhistes  
CS 15245  
31152 Fenouillet Cedex (France)

### 3 FORMULES AU CHOIX à offrir ou à s'offrir

#### OFFRE ESSENTIELLE : 1 an - 4 numéros

- France Métropolitaine 34 €
- Reste du monde 44 €

#### OFFRE FIDÉLITÉ : 2 ans - 8 numéros

- France Métropolitaine 64 €
- Reste du monde 74 €

#### OFFRE DE SOUTIEN : 1 an - 4 numéros

- France Métropolitaine 50 €
- Reste du monde 60 €
- Je souhaite faire un don de : \_\_\_\_\_ €

#### OFFRE NUMÉRIQUE : 1 an - 4 PDF - 19 €



Offre valable jusqu'au 31/12/2023



Tous les magazines livrés **directement dans votre boîte aux lettres**

Je remplis en lettres CAPITALES

M.  Mme PRÉNOM : ..... NOM : .....

ADRESSE : .....

CP : \_\_\_\_\_ VILLE : ..... PAYS : .....

EMAIL : .....

(indispensable pour accéder prochainement à la partie internet réservée aux abonnés)

TÉL. : \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Je règle par :

Chèque à l'ordre de UBF DÉCOUVERTES

CB : \_\_\_\_\_ Date de fin \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Crypto \_\_\_\_\_

ACHAT EN LIGNE, VERSIONS NUMÉRIQUES  
[www.sagesses-bouddhistes-magazine.com](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com)



## DÉCOUVREZ NOS NUMÉROS DÉJÀ PARUS

