



Juin 2019  
 Photo couverture ©Olivier Adam

## Sagesses Bouddhistes le magazine

**Rédaction :**  
 50 avenue de Verdun  
 93230 Romainville

**Est édité par**  
 l'Union Bouddhiste  
 de France  
 Association  
[www.bouddhisme-france.org](http://www.bouddhisme-france.org)

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

Commission paritaire :  
 1218 G 93255

ISSN : 2552-528X

**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)

**Maquettistes**  
 Thomas Mougeotte,  
 Karine Damourette

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

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

**Corrections :**  
 Laurent Strim

**Comptabilité :**  
 Guillaume Audan

**Ont collaboré  
 à ce numéro :**  
 Jérôme Saïdani,  
 Thomas Mougeotte,  
 Karine Damourette,  
 Olivier Adam,  
 Christian Kokon  
 Gaudin, Geneviève  
 Gauckler, Salva  
 Magaz, Richard  
 Dubois, David Gabriel  
 Fischer, Alexander  
 Kusak, Gampo Abbey,  
 Tenzin Choejor/  
 OHHDL, Philippe  
 Judenne, Marie-  
 Christine Peixoto,  
 Laurent Strim, Kankyo  
 Tannier, Jeanne Schut,  
 Thomas Lestavel,  
 Pamela Gayle White,  
 lama Tsony, Pema  
 Chödrön, Josh Korda,  
 Christian Galliou,  
 Pierre Dokân Crépon,  
 Sophie Thillaye,  
 Laurine Guilland

**Abonnement :**  
 Encart détachable  
 p. 16 et achat en ligne  
 sur [www.sagesses-bouddhistes-magazine.com](http://www.sagesses-bouddhistes-magazine.com)

**Distribution  
 kiosques :**  
 MLP

**Gestion diffusion  
 et réassort :**  
 CAURIS MÉDIA  
 Stéphane Leluc  
 Tél. : 01 40 47 65 91

**Diffusion libraires :**  
 SODDIL – SOFIADIS  
 Service des commandes  
 Tél. : 01 60 34 37 50  
 E-mail : [commandes@sofiadis.fr](mailto:commandes@sofiadis.fr)

# Sommaire



**Imprimeur :**  
 CORLET  
 ZI rue Maximilien  
 Vox - BP 86 ; 14110  
 Condé-sur-Noireau,  
 France

**Photos non créditées :**  
 Shutterstock

**Remerciements :**  
 Le conseil  
 d'administration de  
 l'UBF, Chris Gallot,  
 Liliane Lefait, Aurélie  
 Godefroy, Sandrine  
 Colombo, Sensokhim  
 Khun, Michelle Pillot,  
 Minh Tri Vo, Kankyo  
 Tannier, Evelyne  
 Rauscher, Etienne  
 Horeau, Patrick  
 Carré, Synchronique  
 Éditions, Benoît  
 Labayle, Éditions  
 Almora, Carole  
 Rouiller, les  
 Éditions Trédaniel,  
 Claudia Trédaniel,  
 Isabelle Laurand,  
 Marie-Hélène  
 Doré, Emmanuelle  
 Verniquet, Sylvie  
 Fenart, Dhagpo  
 Kagyu Ling,  
 Ryumon-Ji, Village  
 des Pruniers, Adrien  
 Lecomte, Frère  
 Phap Lieu, Jules  
 & Dorothée, lama  
 Jigmé Rinpoché, lama  
 Puntso, Laurence de  
 Gaspary, Chacha,  
 Lama Droupgyu,  
 Marie-France,  
 Stéphane Haskell et  
 toutes les personnes  
 qui nous soutiennent.

*Toute reproduction,  
 représentation, traduction  
 ou adaptation, qu'elle soit  
 intégrale ou partielle, quels  
 qu'en soient les procédés,  
 le support ou le média est  
 strictement interdite sans  
 autorisation préalable, tous  
 droits réservés.*

- 4 **Les brèves :**  
 Quoi de neuf, en France et à l'international ?
- 9 **Le billet de Kankyo**  
 Une joie toute simple

## JOIE, BONHEUR Si loin, si proche...

### NOTIONS CLÉS, REPORTAGES & PERSPECTIVES

- 10 **La quête du bonheur**  
 Que cherchons-nous exactement ? Au creux  
 de nos expériences, un enseignement très  
 précis de Pamela Gayle White
- 20 **Le chemin du bonheur**  
 Une joie en forme d'effort,  
 par Matthieu Ricard
- 24 **L'impermanence, l'expression même du vivant**  
 L'émission Sagesses Bouddhistes  
 reçoit Jeanne Schut
- 28 **Japan Expo : reportage dans ma zen-zen-zone**  
 Un premier contact avec le zen dans le sourire  
 et l'humour. Rencontre avec maître Banane
- 34 **Paresse hyperactive et procrastination**  
 Déconstruisons nos représentations mentales,  
 par lama Tsony

**P.28** Les Fondus du zen  
 à la Japan Expo



**P.16** Au cœur de  
 la joie



**P.64** Les cahiers de  
 la méditation



**P.49** Le yoga, un chemin  
 de transformation



**P.34** Paresse hyperactive  
 et procrastination



**P.40** Le bonheur est dans  
 le pré : tous ensemble



40 **Le bonheur est dans le pré : tous ensemble**  
 Reportage : retraite en pleine conscience  
 et happy farming collectifs

49 **Le yoga, un chemin de transformation**  
 Rencontre avec Stéphane Haskell

56 **Une journée au monastère-racine de Thich Nhât Hanh**  
 Immersion dans une atmosphère propice à la joie  
 et à la lenteur, par Thomas Lestavel

### PAROLES DE MAÎTRES

- 16 **Au cœur de la joie**  
 Rencontre avec Sa Sainteté le Gyalwang Drukpa
- 44 **Vivre sans scénario**  
 Un enseignement percutant et accessible  
 de Pema Chödrön
- 48 **Toucher la joie réelle et le bonheur authentique**  
 La rencontre historique de Sa Sainteté  
 le Dalai-Lama et de B.K.S Iyengar

### EXPÉRIENCE & FONCTIONNEMENT DE L'ESPRIT

- 60 **LA FABRIQUE DES ÉMOTIONS**  
 « Ne plus s'ennuyer avec l'ennui, ça devient  
 intéressant » Par Josh Korda, l'enseignant de  
 DharmaPunx
- 64 **LES CAHIERS DE LA MÉDITATION**  
 Exercices et attitudes pour pratiquants, débutants  
 ou confirmés. Par Mahasi Sayadaw, Pierre Crépon,  
 lama Tsony et l'AZI
- 70 **Livres**
- Pages des centres bouddhistes**
- 72 **Agenda et annonces des Centres**  
**Retraites, méditation, enseignements d'été**
- 74 **Annuaire des Centres de pratiques et d'études**  
 Où trouver un centre près de chez vous