



Juillet 2025

site web :
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

Directeur de publication :
Olivier Wang-Genh

Rédacteur en chef :
Philippe Judenne

Comité de Rédaction :
Philippe Judenne, Olivier
Wang-Genh, Katia Robel,
Khanxay Suryadhay.

Direction artistique et
réalisation graphique :
Jérôme Saïdani,
leparigraph.com

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

Corrections :
Laurent Strim

Comptabilité :
Pascal Goyer

Assistante comptable :
Evelyne Mathieu

Abonnements :
p.64 et achat en ligne sur
sagesses-bouddhistes-
magazine.com

Ont collaboré
à ce numéro :
Sahra Leclerc, Jérôme
Saïdani, Mélanie
Chéreau, Olivier Reigen
Wang-Genh, Ajahn
Jayasaro, le comité de
traduction des feuilles
jaunes, Ajahn Thanissaro,
Laurence DG, Kathleen
McDonald, Thich Nhât
Hanh, Dr Céline Tran,
Bhante Gunaratana,
Ajahn Brahm, Jeanne
Schut, Geneviève
Gauckler, Bruno Léger,
Mahassi Sayadaw, Jérôme
Edou, Philippe Judenne,
Laurent Strim.

Pour le supplément
numérique : Lama Jigmé
Rinpoché, Alix Myosho
Elme Guizon, Taikan
Jyoji, Thanissaro Bhikkhu,
Jeanne Schut, Bruno
Léger.

Photos non créditées :
Shutterstock

Distribution kiosques :
MLP

Gestion diffusion
et réassort :
CAURIS MÉDIA
Stéphane Leluc

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

Remerciements :

Le conseil d'administration d'UBF Découvertes, le conseil d'administration de l'UBF, Dhamma de la Forêt, Jeanne Schut, Chris Gallot, Liliane Lefait, Aurélie Godefroy, Sandrine Colombo, Jigmé et Rebecca, Centre Kalachakra, Elisabeth Druquier, Sensokhim Khun, Michelle Pillot, Minh Tri Vo, Dhagpo Kagyu Ling, lama Jigmé Rinpoché, Gendun Rinchen, Jean-Guy de Saint-Périer, Audrey Desserrières, Alexandra Gonzalez, Dhagpo Bordeaux, Roselyne Laurent, Dhagpo Vannes, Jacqueline, lama Drouggyu Wangmo, Marie-France Périgord, La Falaise Verte et Taishin Somyô, l'association bouddhique Vivekarama, Guillaume Octavius, Association Terre d'Éveil, Julien L'Hénoret, Geneviève Gauckler, European Buddhist Union, Gabriela Frey, Drukpa Plouray, Pierrick Wattez, le monastère Kanshoji, Jean-Pierre Taiun Faure, Ivan Heiko, Dechen Chöling, Gérard Yvinec, le monastère Ryumonji, Emilie Lecomte, Kankyo Tannier, Temple de la Gendronnière, les sœurs et les frères de la Communauté du Village des Pruniers, lama Jigmé Thrinlé Gyatso, Pierre et Brigitte Crépon, les Éditions Sully, dharmaseed.org, Sylvie Gauthier, The Rycroft Family, Dominique Butet, Olivier Adam, Stéphane Leluc, Laurence de Gaspary, Pierre Douet, Jérôme Saïdani, l'ensemble de nos lecteurs et toutes les personnes qui nous soutiennent.



Sommaire

- p. 4 Les brèves**
Quoi de neuf, en France et à l'international ?
- p. 6 Enseignements des feuilles jaunes**
par Ajahn Jayasāro

MÉDITER

Un trésor pour notre temps

PAROLES DE MAÎTRES

- p.8 Le grand entretien sur la méditation**
Des questions simples posées à Thānissaro Bhikkhu
- p.20 Faire zazen**
La posture et les conseils donnés par Olivier Reigen Wang-Genh
- p.26 Reprendre contact avec son être intérieur**
Communiquer, respirer et retrouver le contact avec la pleine conscience, par Thich Nhât Hanh
- p.38 Le support de la méditation et la concentration d'accès**
Une description minutieuse des étapes vers la concentration, par Bhante Gunaratana

- P.8** Le grand entretien sur la méditation



- P.26** Reprendre contact avec son être intérieur



- P.14** Conseils aux débutants Adopter la posture



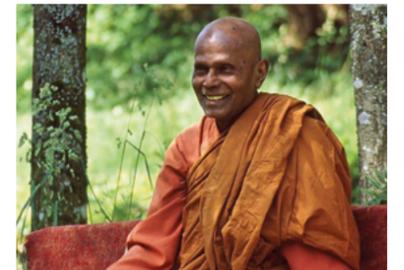
- P.44** Donner à voir le silence



- P.32** Les bienfaits de la méditation vus par la médecine



- P.38** Une description des étapes vers la concentration



NOTIONS CLÉS

- p.14 Conseils aux débutants - Adopter la posture**
Lieu, rythme, régularité, les conseils de Kathleen McDonald
- p.32 Les bienfaits de la méditation vus par la médecine**
Rencontre avec Céline Tran, médecin psychiatre
- p.59 Les apps de méditation**
Petit rappel des apps incontournables

ART & POÈSIE

- p.19 Ryōkan**
Zazen face aux montagnes
- p.44 Donner à voir le silence**
Réflexion d'un maître de peinture chan sur la méditation, par Jérôme Edou

- p.51 Entraînement de l'esprit & méditation**
- Pratiquer la méditation vipassanā – Mahāssi Sayādaw
- Pratiquer la méditation sur mettā – Ajahn Brahm –
 Texte et audioguidée

p.60 Livres

- p.62 Agenda des Centres de pratiques et d'études**
Retraites, méditation, enseignements

EXTRAIT DU SOMMAIRE DU SUPPLÉMENT NUMÉRIQUE DE CETTE ÉDITION (RÉSERVÉ AUX ABONNÉS) :

- Faire avec les émotions difficiles et perturbatrices, l'énergie respiratoire, la suite du grand entretien avec Thānissaro Bhikkhu
- La voie du souffle par Taikan Jyoji
- La méditation par lama Jigmé Rinpoché
- Méditations et enseignements audioguidés
 - L'attention qui libère – Jeanne Schut
 - Respirer avec les douleurs – Bruno Léger

