



Octobre 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 :
0928 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,
Thanh Tu Tran

**Direction artistique et
réalisation graphique :**
Jérôme Saidani,
leparigraph.com

Secrétaire de rédaction :
Melanie Chereau

Corrections :
Laurent Strim

Comptabilité :
GTS France

Trésorière :
Laëtitia Mojica

Abonnements :
p.79 et achat en ligne sur
sagesses-bouddhistes-
magazine.com

**Ont collaboré
à ce numéro :**
Jérôme Saidani, Melanie
Chereau, Olivier Reigen
Wang-Genh, Ajahn
Thanissaro, Than
Lionel, Ajahn Jayasao,
Khempo Chochok,
Mingyour Rinpoché,
Paul MacGowan, Kalou
Rinpoché, Amandine
Gouttefarde-Rousseau,
Lama Jigmé Rinpoché,
Julie Walther, Audrey
Desserrières, Matthieu
Ricard, David Loy, Eric
Vinson, Olivier Reigen
Wang Genh, Laurent
Strim, Philippe Judenne,
James Shaheen, Pema
Chödrön, Aoyama Roshi,
Laurence DG

Photos non créditées :
Shutterstock

Distribution kiosques :
MLP

**Gestion diffusion
et réassort :**
CAURIS MÉDIA
Stéphane Leluc

Imprimeur :
Gráficas Jomagar
Espagne

Remerciements :
Katia Kören Robel, Olivier
Reigen Wang-Genh, Laëtitia
Mojica, Sophie Grivault, Pascal
Goyer, Antony Boussemart,
Lopon Thrinlé Tenzin, le conseil
d'administration de l'UBF,
le conseil d'administration
de l'IEB, Sensokhim Khun,
Sylvie Fenart, l'Association
Zen Internationale, Jigmé et
Rebecca, le centre Kalachakra,
Vénérable Elisabeth Drukier,
Lama Droupgyu Wangmo,
Tricycle, James Shaheen,
Eliza Rockefeller, les Éditions
Mahayana, Vénérable Lobsang
Détchen , les Éditions Sully,
Brigitte Crépon, Pierre Crépon,
La Falaise Verte, Taishin Sômyô,
le monastère Kanshoji, Jean-
Pierre Taiun Faure, Valérie
Yashô, Ivan Heiko, le monastère
Ryumonji, Stanislas Wang-
Genh, Kankyo Tannier, le centre
theravada Le Refuge & Bernard,
Karuna Shechen, le Centre
de Plouray et Pierrick Wattez,
les sœurs et les frères de la
Communauté du Village des
Pruniers, Dhagpho Kagyu Ling,
Dhagpo Kundrel Ling, Jigme
Rinpoche, Guendun Rinchen,
Delphine Forget, Étienne
Horeau, Eva Boissonade pour
son travail sur le réseaux
sociaux, l'ensemble de nos
lecteurs et toutes les personnes
qui nous soutiennent.

Photos non créditées :
Shutterstock

Sommaire

- p. 4 Les brèves**
Quoi de neuf en France et à l'international ?
- p. 6 Enseignements des feuilles jaunes**
par Ajahn Jayasaro
- p. 9 Le B.A.-BA des émotions**
Le Bouddha nous a-t-il enseigné
à nous débarrasser de nos émotions ?

Se libérer des émotions qui nous gouvernent

PAROLES DE MAÎTRES

- p.16 Faire taire une émotion...**
... comme un coup sur le nez d'un cochon,
un témoignage de Mingyour Rinpoché
- p.18 Transformer les émotions, développer la sagesse**
Une interview éclair avec Kalou Rinpoché
- p.38 Les émotions des six mondes**
Ces états psychiques qui façonnent notre réalité,
par Olivier Reigen Wang-Genh
- p.43 Les courants de l'émotion**
Les processus à l'œuvre dans la naissance,
la vie et la cessation d'une émotion perturbatrice
par Thanissaro Bhikkhu

- P.64 Devenir intime
avec ses émotions**

- P.22 L'action humanitaire
de Karuna Shechen**

- P.43 Le courant
des émotions**

- P.56 Voyage au cœur
des émotions**

- P.38 Les émotions
des six mondes**

- p.10 Comment faire
avec la colère ?**

- p.60 Au-delà de la souffrance, de la peur et la frustration**
Une vie fraîche, tout le temps,
par Taizan Maezumi
- p.64 Devenir intimes avec nos émotions**
Laissez tomber le bla-bla et
touchez le ressenti, par Pema Chödrön
- p.10 Comment faire avec la colère ?**
Les conseils de Khenpo Karma Chochok
- p.17 Ces émotions qui nous perturbent**
Une liste non exhaustive donnée
par le premier Mipham Rinpoché
- p.28 La fabrique du désir et de la haine dans nos sociétés**
Les nouvelles formes de moi collectif vues
par le professeur David R. Loy
- p.51 Émotions destructrices et méditation**
Une interview de Daniel Goleman,
spécialiste de l'intelligence émotionnelle
- p.56 Voyage au cœur des émotions**
Désir-attachement, orgueil : les définir pour
mieux les identifier par lama Jigmé Rinpoché

