

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 :

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-houlddhistesmagazine com

#### Ont collaboré à ce numéro :

Jérôme Saïdani, Melanie Chereau, Olivier Reigen Wang-Genh, Ajahn Thanissaro, Than Lionel, Ajahn Jayasao, Khempo Chochock, Mingyour Rinpoché. Paul MacGowan, Kalou Rinpoché, Amandine Gouttefarde-Rousseau, Lama Jigmé Rinpoché, Julie Walther, Audrey Desserrières, Matthieu Ricard, David Lov, Eric Vinson, Olivier Reigen Wang Genh, Laurent Strim, Philippe Judenne, James Shaheen, Pema Chödrön, Aoyama Roshi, Laurence DG

# Photos non créditées :

Distribution kiosques:

#### Gestion diffusion et réassort :

CAURIS MÉDIA Stéphane Leluc

Gráficas Jomaga Espagne



#### le conseil d'administration de l'IEB, Sensokhim Khun,

Katia Kôren Rohel Olivier

Reigen Wang-Genh, Laëtitia

Goyer, Antony Boussemart,

d'administration de l'UBF,

Sylvie Fenart, l'Association

Zen Internationale, Jigmé et

Vénérable Elisabeth Drukier,

Eliza Rockefeller, les Éditions

Détchèn, les Éditions Sullv.

Mahayana, Vénérable Lobsang

Brigitte Crépon, Pierre Crépon

La Falaise Verte Taishin Sômyô

Yashô, Ivan Heiko, le monastère

Genh, Kankyo Tannier, le centre

theravada Le Refuge & Bernard,

le monastère Kanshoii, Jean-

Pierre Taiun Faure, Valérie

Ryumonji, Stanislas Wang-

Karuna Shechen, le Centre

de Plouray et Pierrick Wattez,

les sœurs et les frères de la

Communauté du Village des

Dhagpo Kundrel Ling, Jigme

Rinpoche, Guendun Rinchen,

Horeau Eva Boissonade nour

Delphine Forget, Étienne

son travail sur le réseaux

qui nous soutiennent.

Photos non créditées

socialix l'ensemble de nos

lecteurs et toutes les personnes

Pruniers, Dhagpho Kagyu Ling,

Lama Droupgyu Wangmo,

Tricycle James Shaheen

Rebecca, le centre Kalachakra,

Moiica, Sophie Grivault, Pascal

Lopon Thrinlé Tenzin, le consei

Quoi de neuf en France et à l'international?

DÉCOUVERTES

# 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

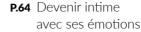
Une interview éclair avec Kalou Rinpoché

#### 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.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

# **NOTIONS CLÉS**

#### 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

# p.64 Devenir intimes avec nos émotions

Laissez tomber le bla-bla et touchez le ressenti, par Pema Chödrön

# **RENCONTRES**

#### p.22 Matthieu Ricard et l'action humanitaire de Karuna Shechen

p.34 Éric Vinson et l'Institut d'Études Bouddhiques

# p.70 Entraînement de l'esprit & méditation

- Comment et pourquoi utiliser les émotions dans la méditation
- Traverser la tempête d'une émotion

#### p.72 LIVRES

p.74 Agenda et annuaire des centres de pratiques et d'études Retraites, méditation, enseignements

