

Kalachakra Info Novembre 2019

- **Paroles de maîtres**
- **Retraite MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**
- **Rencontre avec Arnaud**
- **Encore plus d'infos**
- **Des nouvelles de la médiathèque**
- **Nouvelles de la FPMT**
- **Le coin de la librairie**
- **Le programme de novembre 2019**



Lama Zopa Rinpoché avec les guéshés résidents Guéshé Jamphel (monastère Nalanda) à l'extrême gauche et Guéshé Tenzin Lodèn (Institut Vajra Yogini), et avec le Vén. Topgyé, monastère Nalanda, France, mai 2019. Photo de Nicolas Balthazar.

: pour suivre un lien depuis ce document appuyez
« Ctrl » + cliquez sur votre souris

Paroles de Maîtres

Vivre l'enseignement



Au cours de la formation de novembre 2018 du monastère de Kopan, Lama Zopa Rinpoche a souligné les moyens d'accéder à L'Éveil en se basant sur la voie graduée vers l'éveil (lamrim), ainsi que l'importance de l'étudier.

Rinpoche a insisté sur le fait que de simplement connaître le lamrim n'est pas suffisant; il doit être appliqué dans la vie quotidienne.

Voici un extrait de l'enseignement de Rinpoche

Pratiquez la pleine conscience sur les trois principaux aspects du chemin vers l'éveil, la renonciation, l'esprit d'éveil et la Vue juste.

Alors tout ce qui est fait avec renoncement devient une cause de libération. Puis tout ce qui est fait avec l'esprit d'Eveil devient une cause d'Éveil. Puis, avec la Vue juste, tout devient un remède au samsara, un remède à l'ignorance, qui est à la racine de notre souffrance, notre samsara.

Si vous n'aimez pas la souffrance, vous devez faire des efforts pour réaliser la vacuité, si vous n'aimez pas souffrir. Si vous n'aimez pas la dépression, si vous n'aimez pas souffrir, tout ce que vous n'aimez pas en somme, alors vous devez méditer sur la vacuité et en particulier vous devez étudier et réaliser la vacuité.

Vous ne devez pas seulement étudier, laisser tout cela à l'intellect, à l'enregistreur vocal. Vous enregistrez tellement d'informations que vous mettez dans un enregistreur ou un ordinateur, ce n'est pas comme cela qu'il faut faire.

Si vous enregistrez tellement d'informations dans votre cerveau, mais que vous ne pratiquez pas, vous ne faites que discuter.

Pour être un enseignant important, vous devez réaliser. Alors tout devient la pratique et à travers la pratique, vous réalisez.

Tout devient un antidote à votre samsara, à votre ignorance, qui est à la racine de votre samsara. Alors cela élimine la racine d'océans de souffrance de samsara.

C'est ce dont vous avez besoin.

Si vous n'aimez pas la souffrance, vous devez faire un effort en ce sens. Cela vaut vraiment le coup.

Pas seulement pour ça, pas seulement pour vous libérer d'océans de souffrance de samsara, mais aussi, avec l'aide de l'esprit d'éveil, vous récoltez un nombre inconcevable de mérites, avec ce soutien.

Puis avec la sagesse qui réalise la vacuité, vous mettez fin directement à l'ignorance, pas seulement grossière mais aussi subtile.

Puis vous réalisez L'Éveil pour le bien des êtres sensibles, et vous êtes capables de libérer tous les êtres sensibles d'océans de souffrance samsarique pour les mener vers l'état de Bouddha.

Retraite MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)



Avec Virginie
au centre de retraite dans le Perche

Du 8 au 11 novembre
(arrivée le 8 novembre au soir).

<https://reservation.centre-kalachakra.com/product/187>

Cette retraite est une initiation au programme de Réduction du Stress Basé sur la Pleine conscience développé par le Dr. John Kabat-Zinn.

Elle s'adresse à toute personne qui souhaite intégrer la Pleine Conscience dans sa vie quotidienne et établir des bases solides de gestion des émotions afin de vivre une vie plus sereine et plus engagée.

Grâce aux pratiques de « Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience » (MBSR), vous explorerez votre relation au corps, à l'esprit, au cœur et aux autres dans un environnement de bienveillance et de respect.

Vous serez invité à reconnaître vos schémas de pilotage automatique et de réactivité au stress qui nuisent à votre bien-être, et à les remplacer par des pensées, des attitudes et des comportements plus bénéfiques.

Les pratiques de « Pleine Conscience » formelles et informelles auxquelles vous pourrez vous exercer vous aideront à développer vos capacités de concentration et d'attention, à apporter plus d'intention à vos actions et à augmenter votre régulation émotionnelle.

La retraite se déroulera autour de séquences de méditations qui alterneront avec des moments d'échanges et de dialogues en petits et grands groupes et d'exercices pratiques.

Rencontre avec Arnaud



Il y a une quinzaine d'année, nous avons pris une année pour voyager avec nos 2 garçons encore bambins à l'époque.

A un moment, nous nous sommes installés près de la stoupa de Boudanath qui nous fascinait tous les deux pour quelques jours.....

Comment avez vous rencontré le bouddhisme ?

.....Lors d'une promenade, nous nous sommes arrêtés à Kopan (NDLR : le monastère créé par Lama Yeshe et Lama Zopa Rinpoché où la FPMT a commencé) que le Guide du Routard conseillait comme endroit pour déjeuner (rire) et sommes tombés sur un prospectus pour un cours de 10 jours sur le Bouddhisme, ma conjointe qui est vietnamienne et à qui ses parents avaient toujours dit qu'elle était bouddhiste a eu envie d'en savoir plus et moi aussi j'étais très curieux.

Ca s'est avéré être une retraite intense alternant méditation, enseignements et discussion de 7 heures du matin à 9 heures du soir mais Kopan a été très conciliant, nous permettant de loger tous ensemble plutôt que dans des dortoirs séparés et de suivre le programme à tour de rôle pendant que l'un de nous s'occupaient des enfants.

Pendant ces 10 jours j'ai dévoré avidement tout ce que je pouvais de la bibliothèque de Kopan pendant que les enfants jouaient dans le jardin et connu un état de calme et bien être que je n'avais jamais connu avant (et pourtant nous voyagions déjà depuis près de 6 mois et n'avions pas beaucoup de soucis).

Khoi-Anh a découvert que c'était plutôt des traditions culturelles vietnamiennes qu'elle pratiquait mais s'est senti en confiance pour prendre refuge à l'issue de la retraite.

Moi je ne me sentais pas encore prêt. En revanche, j'étais bien décidé à prolonger autant que possible l'expérience de Kopan et dès notre retour en France j'ai cherché un centre pour continuer à étudier et pratiquer.

J'ai visité plusieurs centres mais celui ou je me suis tout de suite senti bien était le petit frère de Kopan à Paris, le centre Kalachakra.

Et vous y avez trouvé quoi ?

D'abord un lieu pour méditer. Pendant un an, je suis venu à la méditation du mercredi. Je me disais au moins je médite ce jour là (rire).

J'appréciais le fait de méditer en groupe avec des gens sympas, le format et la diversité des méditations proposées.

Et puis Khoi-Anh m'a offert d'assister aux enseignements de sa Sainteté le Dalai Lama à Bruxelles en 2008 et j'y ai croisé Vénérable Elisabeth.

Elle m'a proposé de rejoindre le PEBA qui venait de commencer et j'ai foncé tête baissée. Je n'ai jamais autant étudié, (même en prépa), que pendant la première année de Lam Rim.

J'avais l'impression d'arriver au lycée sans être passé par le collège (Découverte du Bouddhisme). Et puis ensuite il y a eu quelques modules assez ardues mais j'ai une gratitude infinie d'avoir pu faire ce programme. Ca m'a vraiment donné de bonnes bases.

Et vous êtes parti du centre pendant tout un temps non?

Oui, d'abord à Londres pendant deux ans où j'ai eu la chance de pouvoir étudier avec Geshe Tashi qui est un enseignant remarquable puis à New York pendant 5 ans où j'ai pu rencontrer et assister à plusieurs retraites avec Lama Zopa Rinpoche, le directeur spirituel de la FPMT et un maître incroyable.

Je me sens tellement chanceux ! A chaque fois, je suis arrivé dans un lieu nouveau où je ne connaissais quasiment personne et j'ai trouvé un centre FPMT où je me suis tout de suite senti chez moi, avec les mêmes programmes, la même culture même si chaque centre a aussi un peu ses spécificités et partout des gens très sympas.

On fait vraiment partie d'une super famille ! (Rires)

Et maintenant vous êtes spc ? C'est quoi un spc ?

Spc ça veut dire spiritual program coordinator.

J'aide le centre en organisant les programmes. J'avais commencé ça à New York où j'ai été spc du centre Shantideva pendant 5 ans et Vénérable Elisabeth m'a proposé de continuer ici car le centre n'avait pas de spc quand je suis rentré.

J'aide Vénérable à concevoir le programme et le mettre en œuvre.

Au quotidien :

- Je réponds aux demandes des étudiants sur les différents programmes et essaie d'être à l'écoute de ce qu'on pourrait faire mieux ou proposer en plus en allant ponctuellement assister;
- J'échange avec les différents intervenants pour planifier les différents programmes et essayer de leur faciliter la tâche;
- J'organise la visite des enseignants qui viennent enseigner ponctuellement d'ailleurs ;

C'est un vrai bonheur de faire partie d'un centre très actif et très sympa et je me sens très reconnaissant de pouvoir aider à la diffusion des enseignements du Bouddha.

Ca a tellement changé ma vie personnellement que ça me paraît très important que le maximum de personnes puissent y avoir accès.

Propos recueillis par Laëtizia Di Stefano

Encore plus d'infos

1. projet de cœur

Le centre Kalachakra souhaite proposer un programme spécifiquement pour les enseignants (de la maternelle à la terminale) pour les aider à réduire leur stress, prendre du recul sur leurs pratiques et développer la connexion avec leurs élèves.

Si vous êtes intéressés ou vous avez des proches que cela peut intéresser, n'hésitez pas à contacter Arnaud: spc@centre-kalachakra.net.

2. Visite de Guéshé Graham

Guéshé Dakpa notre guéshé résident devant partir en Inde en décembre , le week end du PEBA du 14 et 15 décembre sera assuré par Guéshé Graham , premier étudiant occidental ayant eu le titre de guéshé qui réside actuellement au monastère de Nalanda.

3. Des nouvelles de la stoupa du centre de retraite

Les sculptures de la stoupa Kadampa au centre de retraite sont presque terminées.



La prochaine étape sera l'application de feuilles d'or sur les lotus.

Nous souhaitons faire appel à un artiste Bertrand, vivant dans le sud ouest de la France.

Le coût de son salaire se monte autour de mille cinq cent euros.

Nous faisons appel à nouveau à votre générosité pour couvrir ces frais.

Vous pouvez nous contacter à info@centre-kalachakra.net

Des nouvelles de la médiathèque

Le centre Kalachakra souhaite pouvoir permettre au maximum de personnes les enseignements bouddhistes, les conférences des invités ainsi que les méditations guidées.

Vous retrouverez les enregistrements et vidéo dans : <http://www.centre-kalachakra.com/mediatheque>



NOTRE MEDIATHEQUE EN LIGNE

▶ Notre médiathèque en ligne

Le centre Kalachakra a le plaisir de mettre à votre disposition les enregistrements audio  et les vidéos  des enseignements qui ont eu lieu au centre de Paris. Cette médiathèque regroupe à la fois des enseignements laïcs et bouddhistes pour apprendre à méditer ou comprendre le bouddhisme. Ainsi, plus d'une dizaine de conférences de grands maîtres et d'intervenants extérieurs au centre, les cycles d'enseignements de découverte du bouddhisme et du programme d'études approfondies du bouddhisme ainsi que des enseignements plus courts sur les principaux textes bouddhistes sont disponibles. Nous espérons que ces fichiers vous permettront de progresser dans votre spiritualité.

> Consulter ...

Nouveautés et rappels de la médiathèque du centre Kalachakra

Du 21 au 29 août 2019, le Centre Kalachakra a invité Doug Veenhof pour guider une retraite de dix jours à la découverte de la «Grande Perfection» du bouddhisme tibétain.

Cette approche unique a pour objectif de développer une conscience stable, vivante et spacieuse de Shamatha (Shiné). Avec un éventail de techniques allant de la respiration méditative à la «fusion esprit et espace», l'objectif de Shamatha est de libérer l'esprit conceptuel afin de découvrir la conscience pure à la base de chaque instant de perception ordinaire.

Doug Veenhof étudie et pratique le bouddhisme avec un intérêt particulier pour la méditation depuis plus de trente ans. Il étudie étroitement avec Alan Wallace et participe à de nombreux ateliers et retraites de méditation dans la tradition Dzogchen de Düdjom Lingpa.

Doug est formateur agréé en Cultivating Emotional Balance (CEB), programme créé à la demande de SAS le Dalaï Lama par Alan Wallace et le psychologue Paul Ekman.

La retraite a été traduite de l'anglais au français en simultané par Christophe de Nalanda.

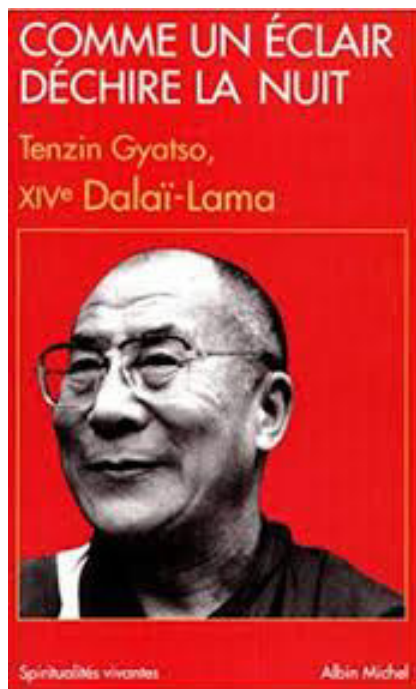
Les enregistrements audios et vidéos seront disponibles dans les deux langues sur le site de la médiathèque dès le 21 octobre prochain.

Vous pouvez également vous abonner à [notre chaine YouTube](#)

Nouvelles de la FPMT

L'agenda de Rinpoché, ses précieux conseils, des nouvelles du bureau international, des moments choisis et d'autres informations font partie des [derniers extraits des nouvelles FPMT](#)

Le coin de la librairie



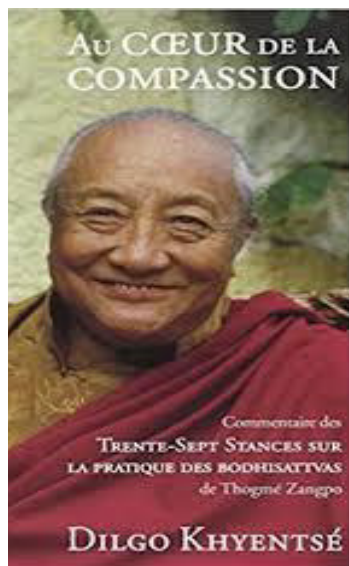
Comme un éclair déchire la nuit

« Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur.

Le seul vrai garant de la paix est en soi » Tel fut l'essentiel du message de Sa Sainteté le Dalai-Lama lors de la Journée internationale de la Paix, le 24 août 1991, à laquelle participaient les représentants des principales religions.

Durant toute une semaine, le Dalai-Lama dispensa un enseignement dont la paix intérieure et la voie de la compassion furent les thèmes centraux. Devant des milliers de personnes, il commenta l'un des plus beaux poèmes de la littérature bouddhiste, La Marche vers l'Éveil de Shantidéva, grand saint de l'Inde du IXe siècle.

Paroles de sagesse, ces commentaires ici reproduits et préfacés par Noël Copin, ancien rédacteur en chef de La Croix, nous exhortent à développer le potentiel d'amour que nous possédons tous.



Au cœur de la compassion

Le monde ne serait-il pas meilleur si chacun se souciait plus des autres que de soi-même? L'amour et la compassion dont nous sommes capables peuvent non seulement se cultiver pour devenir plus forts, mais ils peuvent aussi devenir infinis, inconditionnels et parfaits.

C'est à cet entraînement du cœur et de l'esprit que l'ermite Gyalsé Thogmé de Ngultchou, qui vécut au Tibet au XIVe siècle, nous convie dans ses Trente-Sept Stances sur la pratique des bodhisattvas.

Dans ce poème relativement bref, il parvient à rassembler tous les enseignements du célèbre Bodhicaryavatara de Shantideva, œuvre qui, déjà, exposait la quintessence des textes du Grand Véhicule consacrés à l'esprit d'Éveil.

On trouvera ici un commentaire exhaustif des Trente-Sept Stances par l'un des plus grands maîtres contemporains du bouddhisme tibétain, Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991).

A la lumière de sa connaissance et de sa compassion, cet érudit, poète et visionnaire apporte une explication claire et essentiellement pratique de tous les aspects de la pensée et de l'action des bodhisattvas, ces " enfants des Vainqueurs " dont l'existence incarne toutes les vertus de l'altruisme à la fois le plus sage et le plus débridé.

Programme de novembre 2019

Vendredi 1	10h-18h	Accompagner les personnes en fin de vie
Samedi 2	10h-18h	Pratique de libération d'animaux
Dimanche 3	10h-18h	Introduction à la méditation vipassana
Mardi 5	15h-16h30 18h-19h 19h30-21h30	Lecture de soutra Pratique du Bouddha de médecine et Tara Dialogue avec un lama
Mercredi 6	19h30-21h	Méditation guidée
Samedi 9	10h-18h	Sciences de l'esprit
Lundi 11	15h-18h	S'asseoir ensemble : notre r-v interreligieux
Mardi 12	15h-16h30 18h-19h	Lecture de soutra Pratique du Bouddha de médecine
Mercredi 13	19h30-21h	Méditation guidée
Samedi 16	10h-18h	Découverte du bouddhisme - Mod. 2
Dimanche 17	10h-18h	La voie médiane de Chandrakirti
Mardi 19	15h-16h30 19h30-21h	Lecture de soutra Descente de Toushita
Mercredi 20	19h30-21h	Méditation guidée
Jeudi 21	19h30-21h	Méditation sur le souffle
Samedi 23	10h30-12h 14h-18h	Pratique de Kalachakra PEBA
Dimanche 24	9h30-18h	PEBA
Mardi 26	15h-16h30	Lecture de soutra
Mercredi 27	19h30-21h	Méditation guidée
Samedi 30	14h-18h	Anniversaire du centre

Retraites au centre de St Cosme :

[Weekend d'entraînement de l'esprit](#) du 30 octobre au 3 novembre 2019 avec François

[Retraite MBSR](#) du 8 au 11 novembre 2019 avec Virginie CB

Pour en savoir plus, consultez notre programme
Avec beaucoup d'amour
L'équipe du Centre Kalachakra