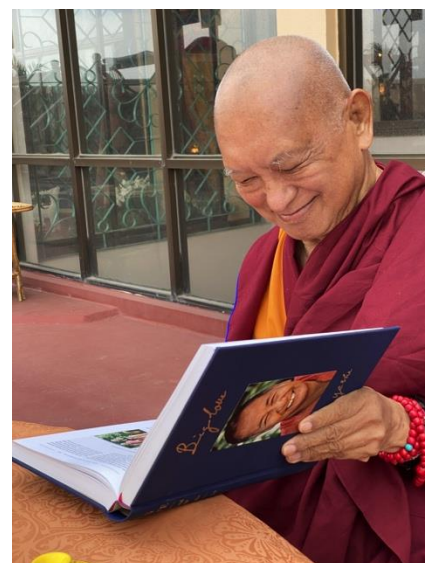


# Kalachakra Info juin 2020

---

- **Paroles de maîtres**
- **Le billet de la Directrice**
- **La compassion en action**
- **Rencontre avec Evelyne**
- **Sondage Kalachakra**
- **Ca c'est passé au centre «en ligne»**
- **Programme de Mai (en ligne)**
- **Des nouvelles de la médiathèque**
- **Nouvelles de la FPMT**

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



Lama Zopa Rinpoché lisant *Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe*, le monastère de Kopan, Népal, avril 2020.  
Photo de Ven. Roger Kunsang.

## Paroles de maîtres



Lama Zopa Rinpoché commence son enseignement en expliquant qu'en actualisant le chemin, en particulier la sagesse réalisant directement la vacuité, on élimine les voiles subtils, l'empreinte négative laissée par ces voiles devient totalement purifiée et on atteint l'Eveil.

### **Quel est le chemin? Et comment l'actualiser?**

Rinpoché : En raison de la pandémie de coronavirus, tant de personnes dans les pays les plus touchés ont peur car de nombreuses personnes tombent malades et meurent. Cependant, nous pouvons utiliser ces circonstances défavorables, indésirables, et également les plaisirs et le bonheur de la vie, tout peut être transformé dans la voie vers l'Eveil.

### **Comment utiliser cette crise et devenir éveillé ?**

Rinpoché : à l'heure actuelle, en raison de notre esprit obscurci, nous considérons la pandémie comme une «crise», comme difficile.

Nous y croyons, comme si nous rêvions mais ne réalisons pas que nous rêvons. Nous pouvons transformer cette expérience en chemin vers l' Eveil, la grande libération, le bonheur sans égal pas seulement le bonheur à court terme.

Nous pensons à tort que les êtres vivants, les personnes et les animaux, sont là pour être « utilisés » par nous pour notre plaisir. Cependant en les chérissant, comme nous nous chérissons nous-mêmes, nous réalisons alors que toute souffrance vient du «je» et que tout bonheur vient des autres.

Si nous voulons le bonheur, nous devons créer la cause du bonheur et abandonner la cause de la souffrance. Nous disons que nous voulons le bonheur et croyons que nous voulons le bonheur, mais nous utilisons généralement notre vie d'une manière qui crée de la souffrance.

Cependant, nous avons la chance d'avoir rencontré le Dharma, d'apprendre de nouvelles méthodes pour créer la cause du vrai bonheur.

Les enseignements de Bouddha ne peuvent nous décevoir. Bien sûr, quand on est débutant, il est important d'examiner et d'évaluer les enseignements, et si l'on a les mérites suffisants, on est capable de comprendre et de découvrir les enseignements et de développer une dévotion stable.

En Occident, nous sommes souvent très intelligents, mais n'avons pas toujours le mérite de découvrir les enseignements et nous concentrons plutôt nos énergies sur le bonheur à court terme de cette seule vie.

Pour atteindre l'Eveil, pour cesser tous les obscurcissements de l'esprit et pour arriver à toutes les réalisations - ce qu'il faut faire, c'est purifier l'esprit et accumuler les mérites.

Il n'y a rien de plus bénéfique pour rendre sa vie plus significative que la pratique du Dharma.

## **Le billet de la Directrice**

Depuis la mi-mars, plus de 300 méditants, nous ont rejoint en ligne !

Un grand "merci" à tout le monde pour votre présence et votre fidélité en ces temps difficiles. Merci également pour votre soutien financier.

Le centre Kalachakra a proposé des cours en ligne quotidiens comprenant des pratiques, des enseignements et des méditations. La plupart sont désormais disponibles pour vous en un seul endroit sur notre site internet : la médiathèque.

Un grand merci également à toute l'équipe du centre qui a animé ces séances et également aux enseignants invités qui ont contribué à ce programme en ligne.

Ces événements nous ont donné à réfléchir sur l'interdépendance de tous les êtres et à pratiquer avec une grande attention aux répercussions de nos actions.

Par conséquent, nous restons fermé encore quelque temps afin d'assurer la sécurité et la santé de vous tous, ce qui est de la plus haute importance pour nous et nous connaissons à la fin du mois de mai quelles seront les directives du gouvernement en ce qui concerne l'ouverture des lieux de culte.

Prenez soin de vous et des autres, n'oubliez pas de d'offrir vos prières et pratiques à tous les êtres, plus particulièrement aux personnes les plus vulnérables et à l'extinction de ce virus.

Vénérable Elisabeth, Directrice du centre Kalachakra.  
info@centre-kalachakra.net

## La compassion en action

Les moines du monastère de Kopan ont distribué une aide d'urgence à ceux qui en ont eu besoin pendant la crise COVID-19 au Népal.

Immédiatement après le tremblement de terre dévastateur de magnitude 7,8 qui a frappé le Népal en 2015, les moines et moniales du monastère et du couvent de Kopan (dont les bâtiments ont été gravement endommagés par le séisme) sont intervenus pour aider les personnes dans le besoin avec des fournitures d'aide d'urgence, y compris l'eau, la nourriture, les vêtements et les bâches indispensables.



En réponse à la crise du COVID-19, le même esprit de charité a refait surface au service des personnes dans le besoin en raison du confinement.

Au cours de la première phase, de la nourriture essentielle a été distribuée.

Cela a été fait en collaboration avec le gouvernement du district, qui a identifié et enregistré les familles ayant besoin d'aide.

Les responsables du district et les représentants locaux étaient présents à la distribution.

Un groupe de moines forts et enthousiastes, portant des masques et des gants, a supervisé la distribution et chargé les lourds sacs de riz sur les épaules des gens, tout en leur tendant un sac rempli de lentilles, d'huile et de sel.

Cependant, cette première distribution n'était qu'un début. Lama Zopa Rinpoché a rencontré les moines seniors de Kopan pour les encourager à rechercher les familles les plus démunies.

Par conséquent, Kopan travaille avec le gouvernement local pour identifier encore plus de familles dans le besoin et dans la semaine à venir, les moines prévoient d'emballer et de distribuer de la nourriture à pas moins de 400 familles.

En outre, Kopan travaille avec des contacts locaux de confiance pour identifier les personnes âgées vivant seules et leur famille sans aucun moyen de soutien dans la région du Haut Solu Khumbu au Népal.

De la nourriture leur sera probablement distribuée par le biais des magasins locaux, qui sont heureusement bien approvisionnés car le confinement a coïncidé avec le début de la saison de trekking occupée.



Lors de la réunion avec les moines seniors, Rinpoché a parlé de l'importance pour les moines et les moniales de s'engager dans des activités sociales qui soulagent la souffrance des êtres.

Cependant, en plus du bénéfice immédiat, Rinpoché a souligné qu'en voyant les moines et les moniales les aider, les gens développeront leur foi en eux et cela plantera la graine de la libération dans leur esprit et les amènera dans les vies futures à rencontrer le Dharma et la Sangha.

Vous pouvez vous réjouir de cet effort de générosité de la part de la Sangha à Kopan.

Se réjouir de la générosité des autres est un moyen facile et puissant de participer à des actes de charité et, comme le dit si souvent Lama Zopa Rinpoché, il crée également «un montant de mérite illimité».

## Rencontre avec Evelyne



Evelyne est aide-soignante en urgence pédiatrique de nuit et étudiante au centre depuis une dizaine d'années

### ***Comment tu t'es retrouvée au centre ?***

L'année de mes 50 ans je me posais beaucoup de questions. J'étais sur la fin de ma carrière, mes enfants étaient grands et je me demandais ce que j'allais faire.

Après quelques mois de réflexion, il m'est apparu clairement que ce qui manquait était d'ordre spirituel. J'avais une maison, une famille, j'étais à l'abri du besoin, mais il me manquait une dimension intérieure. Tout naturellement je me suis tournée vers le bouddhisme. Sa Sainteté le Dalai Lama y a été pour beaucoup car j'avais beaucoup d'admiration pour lui. J'ai lu le bouddhisme pour les nuls. Dans ce livre, il y avait des adresses de centres et je suis allée au plus près de chez moi, au centre Kalachakra.

### ***Raconte-nous le premier contact avec le centre***

La première fois que je suis venue au centre, j'ai rencontré Vénérable Elisabeth. Elle m'a parlé de Découverte du Bouddhisme et expliqué que je pouvais commencer le programme à tout moment. C'était en 2011.

Je me rappelle qu'il y avait une affiche au sujet de la venue de Sa Sainteté le Dalai Lama à Toulouse. C'était un signe! Ma famille m'a offert un billet pour les enseignements pour mon anniversaire et j'y suis allée.

Le premier module de DB que j'ai fait était sur le karma et j'ai trouvé cela très difficile. J'ai préféré attendre que le programme finisse pour rejoindre le cycle au début.

Ensuite, j'ai suivi les enseignements sur le Lam Rim avec Geshe Dakpa pendant deux ans et demi. Je lisais aussi tout ce que je pouvais. Je voulais tout emmagasiner en même temps.

Ces études, au début, ça m'a donné l'impression de rentrer à la maison. Cela m'a apporté des réponses que j'attendais depuis des années et considérablement changé ma vie.

Mais à la fin de cette période d'études intenses, je me suis retrouvée complètement déboussolée. C'était trop intellectuel et il n'y avait pas assez de résonance dans ma vie extérieure.

J'ai arrêté de venir au centre pendant une année. Quand je suis revenue, j'ai mis l'accent sur la mise en pratique dans la vie quotidienne plutôt que sur les enseignements. En particulier, j'ai commencé Vipassana et Mahamoudra avec Jean Jacques et ça m'a permis d'avoir quelque chose de plus concret.

J'ai aussi assisté à d'autres enseignements qui m'ont beaucoup marqué. Par exemple, la visite de Vénérable Robina à Saint Cosme a été quelque chose de très fort.

Depuis, j'ai centré mon étude sur le bodhisattvacharyavatara [la voie vers l'éveil de Shantideva]. Dès la première fois que je l'ai lu ce texte, il m'a beaucoup touché et inspiré. J'écoute les enseignements audio donné par Geshe-la pour le PEBA.

Sinon, j'ai du mal avec les pratiques formelles, avec les prières. Ça ne me parle pas suffisamment. Ma pratique se situe surtout dans ma vie quotidienne. Chaque événement que je vis amène une réflexion, une analyse qui me fait évoluer. Je médite beaucoup dans le métro ou sur les quais de gare. J'avais demandé à Geshe la si c'était un problème. Il m'a répondu que non dès l'instant que cette façon de pratiquer avait un impact sur ma vie.

### ***Tu aides aussi le centre ?***

C'est compliqué pour moi car mon planning n'est pas régulier.

J'aimerais participer plus au développement du centre de retraite. C'est un lieu très inspirant et très utile. Il permet de faire une pause. J'y suis très « attachée » (rigole). Je m'occupe de la logistique quand je peux mais j'aimerais trouver un moyen de m'y impliquer plus quand je serai à la retraite.

J'y ai fait plusieurs retraites dont une retraite individuelle de 6 jours et ça a été très bénéfique pour moi. J'aimerais que plus de personnes puissent bénéficier du centre.

Je pense qu'on va avoir besoin d'endroits aussi inspirant de plus en plus dans l'avenir.

### ***Comment tu vis cette période ?***

On a été l'un des hôpitaux les plus touchés, là où il y a eu le plus de morts. Il y a de la colère vis à vis de la hiérarchie, vis à vis des conditions de travail inacceptables, vis à vis du gouvernement qu'on avait alerté plusieurs mois avant. Il y avait aussi beaucoup de peur.

On a dû s'adapter au jour le jour, changer notre mode de travail, changer notre relation aux autres. On avait peur d'être contaminé par nos patients, nos collègues.

Il y a eu beaucoup de décès pour lesquels on n'a rien pu faire. Nos connaissances paramédicales et médicales étaient mises à nue. On n'avait pas les outils. Ca m'a fait réfléchir sur l'impermanence, la peur, la colère.

Ça a été pour moi une période de pratique intense. Je pense que j'ai plus évolué en deux mois qu'en 10 ans. Ça m'a poussé dans mes retranchements. Il n'y avait plus de faux semblant. On ne pouvait être que brut. Même si c'est très difficile et qu'il y a beaucoup de souffrance ça a été très riche au niveau de ma pratique.

### ***Comment ta pratique t'a elle été utile dans ton quotidien d'aide soignante ?***

Depuis mon enfance, je me pose des questions sur la mort, qui se sont intensifiées avec mon travail. Je me demandais pourquoi des enfants naissent handicapé ou des adultes meurent subitement sans que rien ne puisse le prévoir.

Le bouddhisme m'a apporté une compréhension face à ces questions, le sentiment que c'était dans la nature de choses, plutôt qu'un gros sentiment d'injustice.

La souffrance et la mort n'ont plus la même résonance maintenant. Chaque fois que j'y suis confrontée, je prie pour que la vie suivante de la personne soit meilleure et ça a transformé ma perception de mon métier.

Pour moi, la situation actuelle est un karma collectif qui est en train de se purifier. Du coup ça devient positif. C'est dur bien sûr mais j'espère que ça va être suivi par du positif.

C'est quand même extraordinaire la façon dont planète s'est régénérée par exemple. J'espère aussi que les liens qui se sont tissés, l'entraide qui s'est créée pendant le confinement vont continuer. Je l'espère de tout cœur. Je prie pour ça.

# Sondage Kalachakra

Vous avez été 114 à répondre au sondage du centre sur vos besoins et attentes et nous vous remercions pour vos précieux retours.

Nous avons particulièrement apprécié tous les messages chaleureux et toutes les suggestions en réponse à la dernière question ! Nous vous livrons quelques analyses de ce que nous en retirons.

Notre communauté a des habitudes de fréquentation assez différentes :

- 15% sont des « fans » qui viennent au centre parisien une fois par semaine ou plus. 60% parmi eux font aussi des retraites.
- 20% sont des « réguliers » qui viennent au centre une fois par mois et font au moins une retraite par an.
- 15% sont des « Paris seulement » qui ne fréquentent que le centre parisien à raison d'une fois par mois.
- 20% des « retraitants seulement » qui viennent pour une retraite annuelle au centre de retraite et ne fréquentent que très rarement le centre parisien. Ce sont aussi souvent des personnes qui habitent loin de Paris ou des étudiants de longue date.
- Un quart sont des « amis lointains » qui ne fréquentent pas le centre de retraite et viennent très rarement au centre parisien (une fois par an ou moins). Pour partie, ce sont des personnes habitant très loin de Paris voire à l'étranger

En terme de programmes :

- Découverte du Bouddhisme et la méditation du mercredi sont les programmes les plus connus et les plus suivis.
- Le PEBA qui est un programme d'étude plus approfondis de textes fondamentaux du bouddhisme tibétain sur 5 ans est aussi largement connu
- Ainsi que premiers pas dans le bouddhisme qui est un programme introductif pour les personnes qui sont nouvelles dans le bouddhisme.

Il est aussi intéressant de constater que les pratiques et rituels qui n'étaient pas très fréquentées au centre sont maintenant connus et pratiqués par un grand nombre d'entre vous.

D'autres programmes en revanche sont moins connus et moins fréquentés et nous allons nous attacher à comprendre pourquoi et s'ils répondent vraiment à un besoin à les faire davantage connaître.

Comme une grande part d'entre vous l'a souhaité, cela passera par exemple par un mail mensuel en complément du Kalachakra Info pour mettre l'accent sur les programmes nouveaux ou moins connus.

Vous avez par ailleurs souhaité davantage:

- de méditations,
- de retraites plus courtes dont certaines à Paris,
- de programmes d'études courts en complément de DB comme le cycle d'approfondissement de la méditation sur le souffle qui a connu un grand succès (en intégrant des occasions d'échanger sur sa pratique pour l'approfondir),
- d'activités pour les personnes qui sont nouvelles et pas encore prêtes pour DB
- de programmes pour savoir comment mieux vivre et agir dans la réalité complexe que nous vivons,

Ce sont toutes des excellentes idées que nous allons approfondir!

Nous avons aussi bien noté le souhait d'un grand nombre d'entre vous que certaines activités restent accessibles en ligne en complément du présentiel car même si le présentiel est préférable, il est parfois compliqué pour les personnes habitant loin du centre (en particulier pour les programmes courts).

Enfin, nous avons eu grand plaisir à voir que le KI est très lu et une source d'informations pour beaucoup d'entre vous. Nous allons essayer de le rendre un peu plus attractif visuellement car cela fait plus de 10 ans qu'il a la même forme! S'il y a un graphiste parmi vous, l'aide sera la bienvenue !

Si vous n'avez pas eu l'occasion de répondre au sondage, vous pouvez le faire ici: <https://forms.gle/X8SaMiyZ8g6Fo9ho6>

Cela nous permettra d'avoir la photo la plus précise possible de notre belle communauté et la manière de répondre au mieux à ses besoins!

## Ca c'est passé au centre « en ligne »



Ça s'est passé...  
au centre « en ligne »  
avec Franck

Alors que certains centres bouddhiques sont à l'arrêt total, force est de constater que notre centre est en effervescence ! Durant le confinement, on n'a certainement pas chômé au Centre Kalachakra!

Il semble même que l'affluence de ses activités en ligne ait été plus élevée que celle des événements requérant habituellement une présence physique !

L'idée de cette médiathèque est vraiment géniale, et vraisemblablement inédite dans l'offre de centres bouddhiques franciliens.

Elle m'a permis jusqu'à présent de découvrir en particulier des activités animées par François, Jean-Jacques et Vénérable Olivier.

Certes, rien ne vaut une présence sur place et en direct.

Pourtant, j'ai remarqué qu'elles m'instruisaient beaucoup et qu'elles m'étaient très utiles, pourvu que je les suive avec une bonne concentration ; de plus, le fait de pouvoir les réécouter à volonté, de revenir quelques minutes en arrière en cas d'incompréhension, d'interrompre à tout moment, ainsi que d'en profiter soit sur mon canapé, soit en déplacement, ajoute un confort vraiment appréciable, particulièrement pour moi qui habite un peu loin du centre.

Par ailleurs, les très régulières activités en live via la plateforme zoom permettent de réunir virtuellement les étudiants autour de méditations, enseignements ou pratiques diverses.

J'ai pu participer à plusieurs méditations guidées et rituels.

En cette période de confinement pas toujours facile à gérer, c'est vraiment réconfortant de pouvoir nous retrouver simultanément à distance, par la magie de la visioconférence...

Certains se trouvent même à la Réunion !

Je dois reconnaître qu'au début, j'ai eu un peu de mal à me concentrer. Toutes ces vignettes représentant des participants que l'on peut voir bouger, dont on peut voir la déco de leur intérieur... l'œil avait une fâcheuse tendance à voguer de-ci de-là... et puis, petit à petit, un certain lâcher-prise m'a permis de pratiquer avec davantage d'efficacité.

Un grand merci aux enseignants, animateurs ou facilitateurs de ces précieux dispositifs qui font vivre le centre hors du centre, et nous l'amènent sur un plateau au beau milieu de notre salon !

## Programme de mai 2020 (En ligne)

<b>Vendredi 15</b>	13h-18h 18h-19h30	A l'écoute avec Vénérable Denyeu (Elio)  Pratiques recommandées par Lama Zopa Rinpoche pour protéger du Coronavirus avec Vénérable Denyeu (Elio)
<b>Samedi 16</b>	10h-11h 14h-18h	yoga de Lama Tsong Kapa avec Virginie B  Introduction à la pratique et 2 sessions de pratique de Vajrasattva avec Vénérable Denyeu (Elio)
<b>Dimanche 17</b>	09h-18h00	5 sessions de pratique de vajrasattva avec Vénérable Denyeu (Elio)
<b>Lundi 18</b>	18h-19h	Pratique de Tara avec Djamel
<b>Mardi 19</b>	12h-13h 18h30-19h30	Relaxation avec Justine  Prière pour les malades et les défunts avec Vén. Denyeu (Elio)
<b>Mercredi 20</b>	19h30-21h	Méditation guidée
<b>Jeudi 21</b>	18h-19h	Pratique de Tara avec Djamel
<b>Vendredi 22</b>	13h-18h 18h30-19h30	A l'écoute avec Vénérable Denyeu (Elio)  Pratiques recommandées par Lama Zopa Rinpoche pour protéger du Coronavirus avec Vénérable Denyeu (Elio)
<b>Samedi 23</b>	10h00-18h00	Sciences de l'esprit avec François
<b>Dimanche 24</b>	10h00-18h00	La vue de la vacuité par l'école Madhyamika Prasangika avec Ven Gyaltsen
<b>Lundi 25</b>	18h-19h	Pratique de Tara avec Djamel
<b>Mardi 26</b>	12h-13h 18h30-19h30	Relaxation avec Justine  Prière pour les malades et les défunts avec Vén. Denyeu
<b>Mercredi 27</b>	19h30-21h	Méditation guidée
<b>Jeudi 28</b>	18h-19h	Pratique de Tara avec Djamel
<b>Vendredi 29</b>	13h-18h 18h30-19h30	A l'écoute avec Vénérable Denyeu (Elio)  Pratiques recommandées par Lama Zopa Rinpoche pour protéger du Coronavirus avec Vénérable Denyeu (Elio)
<b>Samedi 30</b>	10h00-18h00 18h00-19h30	Empathie et résilience avec Virginie CB  Pratique du bouddha de médecine et Tara avec Djamel
<b>Dimanche 31</b>	09h30-18h00	PEBA avec Geshe Dakpa assisté par Virginie B

Toutes les inscriptions se font directement sur le site du centre:

<http://www.centre-kalachakra.com/calendrier>.

N'hésitez pas à me solliciter si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire ou vous connecter.

Si vous souhaitez contribuer au fonctionnement du centre dont les ressources sont limitées du fait de la fermeture temporaire de nos deux lieux, vous pouvez le faire ici:

<http://www.centre-kalachakra.com/connexion-contact?don>



## 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 ...](#)



Les quatre profondeurs du soutra du coeur avec vénérable olivier (en ligne)

MÉDITER ET PRATIQUER

vendredi 8 mai 2020 09:30 - 18:00



Les quatre profondeurs du Soutra du Coeur avec Ven Olivier

+ D'INFOS

<http://www.centre-kalachakra.com/mediatheque/358-les-quatre-profondeurs-du-soutra-du-coeur-avec-ven-olivier-en-ligne>

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](#)

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