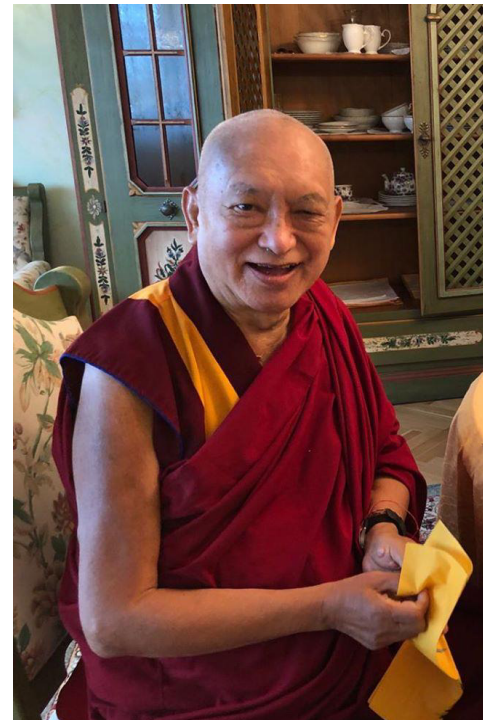


# Kalachakra Info mars 2020

---

- **Paroles de maîtres**
- **Rencontre avec Justine**
- **Nouveau programme du mardi soir**
- **Le Losar « nouvelle année tibétaine »**
- **Des nouvelles de la future réincarnation de SS Le Dalaï Lama**
- **Et encore plus d'infos !**
- **Des nouvelles de la médiathèque**
- **Nouvelles de la FPMT**
- **Le coin de la librairie**
- **Le programme de mars 2020**

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



Lama Zopa Rinpoche, Bodhgaya, India, January 2020.

Photo by Ven. Roger Kunsang

## **Paroles de maîtres** NOUS AVONS BESOIN DE LA BODHICITTA



Il est absolument essentiel que nous développons les uns pour les autres un amour bienveillant.

Cela ne fait aucun doute. L'amour bienveillant est l'essence de la bodhicitta, l'attitude du bodhisattva.

C'est la voie la plus aisée et l'objet de méditation le plus facile. Du point de vue de la philosophie, de la science, ou de la psychologie, il ne peut y avoir de désaccord là-dessus.

Avec la bodhicitta, il n'y a pas d'opposition entre l'Orient et l'Occident. Cette voie est la plus confortable, la plus parfaite, et elle est à cent-pour-cent dépourvue de complications.

Elle est libre de tout danger d'inciter les gens à des conduites extrêmes. Sans la bodhicitta, rien ne fonctionne. Et, surtout, votre méditation ne produit pas de résultats, les réalisations ne viennent pas.

Pourquoi la bodhicitta est-elle indispensable au succès de la méditation ? À cause de la saisie égoïste.

Si vous faites une bonne méditation, mais que vous n'avez pas la bodhicitta, vous aurez envie de saisir chaque petite expérience de béatitude :

- « Moi, moi ; j'en veux encore, j'en veux encore ! »

Alors, l'expérience agréable disparaît complètement.

La saisie est la distraction qui nous empêche le plus de faire l'expérience de l'attention intensément concentrée en un point durant la méditation. Et, en plus, nous n'arrêtons pas de nous consacrer à la recherche de notre propre bonheur.

- « Moi, moi, je suis malheureux, je veux être heureux. Donc, je vais méditer. »

Ce n'est pas comme ça que cela fonctionne. Pour une raison ou pour une autre, ce que nous attendons, faire une bonne méditation et en obtenir les résultats – l'apaisement, la satisfaction, la béatitude –, ne se produit pas.

De plus, sans la bodhicitta, il est très difficile d'accumuler des mérites. Vous les créez et vous les détruisez aussitôt ; l'après-midi, les mérites du matin ont disparu. C'est comme faire le ménage dans une pièce et la salir une heure après. Vous vous nettoyez l'esprit et, juste après, vous mettez tout en désordre – ce n'est pas une activité très rentable.

Si vous voulez remporter du succès dans l'accumulation des mérites, alors la bodhicitta vous est indispensable. La bodhicitta vous rend tellement précieux – autant que l'or, autant que les diamants ; vous devenez ce qu'il y a de plus parfait au monde, sans aucune comparaison possible avec l'ensemble des choses matérielles.

Vous rappelez-vous l'histoire du guéshé kadampa qui voyait un homme faire des circumambulations autour d'un stoupa ? Il lui dit :

- « Qu'êtes-vous en train de faire ? »

Et l'homme répondit :

- « Je fais des circumambulations. »

Et le guéshé de lui dire :

- « Est-ce que vous ne feriez pas mieux de pratiquer le Dharma ? »

La fois suivante, le guéshé vit l'homme faire des prosternations, et quand il lui demanda de nouveau ce qu'il faisait, l'homme lui répondit :

- « Cent mille prosternations. »
- « Ne feriez-vous pas mieux de pratiquer le Dharma ? », lui demanda le guéshé.

L'histoire continue, mais l'idée essentielle est que se contenter d'accomplir des actions apparemment religieuses ne signifie pas nécessairement que l'on pratique le Dharma.

Ce que nous devons faire, c'est transformer notre attachement et notre amour autocentré et, si nous n'avons pas changé notre esprit de cette façon, aucune autre pratique ne peut être efficace ; ce n'est alors qu'une vaste fumisterie. Même si vous essayez de pratiquer des méditations tantriques, à moins d'avoir réalisé ce changement intérieur, vous ne rencontrerez aucun succès.

Le Dharma implique un changement d'attitude intégral – c'est ce qui vous procure la joie intérieure, c'est cela, le véritable Dharma et non les mots que vous dites.

La bodhicitta n'est ni la culture de l'égo, ni celle de l'attachement, ni celle du samsara.

C'est une transformation incroyable, la voie la plus aisée, la plus substantielle – la voie de la détermination, pas celle des bons sentiments. Parfois, votre méditation manque de solidité ; vous vous contentez de rêvasser. La méditation sur la bodhicitta veut dire que vous voulez vraiment changer votre esprit et vos actes et transformer votre vie tout entière.

Par LAMA THUBTEN YESHE

## Rencontre avec Justine



Justine Wolski est étudiante de Découverte du Bouddhisme.

Elle aide le centre en particulier grâce à ses talents d'actrice et de metteur en scène dont nous avons pu profiter lors de la dernière fête de la réjouissance ou des 20 ans du centre.

### **Comment es tu entrée en contact avec le centre?**

J'ai fait une hypnothérapie et c'est vraiment la que j'ai découvert le pouvoir de l'esprit sur le corps. J'ai décidé de me former en parallèle de mon métier de comédien.

La formation m'a amenée vers la méditation car certaines techniques en sont inspirées. J'ai approfondi en lisant.

En parallèle, je suivais des cours de Hata Yoga avec un enseignant très inspirant et c'est lui qui m'a orientée vers le centre Kalachakra. Je le sollicitais régulièrement sur mes questionnements. Un jour, je lui ai demandé ce qu'il pensait des très beaux mandalas et représentations de déités que mon conjoint avait trouvé dans une brocante et il m'a dit: tu te poses beaucoup de questions, vas au centre Kalachakra, je pense que ça pourrait bien te convenir".

J'ai regardé sur le site et j'ai pensé que Découverte du Bouddhisme me conviendrait bien. C'était un peu compliqué de participer car j'ai une garde partagée et je ne suis pas toujours dispo le week-end mais je me suis accrochée. J'ai commencé au module 11, transformer ses problèmes. Ca m'a plongé dans le bain. J'étais passionnée et même si je n'avais pas suivi le début du cycle, je ne me sentais pas larguée.

Peu après, Vénérable Elisabeth est venue saluer le groupe et parler des retraites. Je suis allée lui témoigner ma reconnaissance pour le centre et elle m'a accueillie de manière très chaleureuse. Quand je lui ai raconté l'histoire des mandalas trouvés par mon conjoint et qui m'avaient amenée au centre, elle m'a regardée en souriant et dit : « Justine il n'y a pas de hasard ! ».

J'avais aussi envie de faire une retraite et j'avais repéré une retraite de médecine tibétaine dans le programme. À nouveau je me suis tournée vers mon prof de yoga pour avis et il m'a dit de ne pas me disperser. Du coup, je me suis inscrite à la retraite avec Vénérable Robina Courtin à la place. En la rencontrant, j'ai eu une très forte impression de familiarité et de respect, comme quand je suis arrivée au centre. Il y avait comme une sorte d'évidence. Cette retraite a été très forte pour moi. J'ai éprouvé une énorme gratitude pour ce que je recevais. J'ai aussi été bouleversée quand Vénérable Robina parlait de la souffrance et sur le moment, ça m'a empli de compassion.

En mai, quelques mois seulement après mon arrivée au centre, Vénérable Elisabeth m'a proposé de monter un spectacle pour la fête de la réjouissance. J'ai embarqué dans l'aventure quelques étudiants de DB. On n'avait que quelques semaines devant nous et ça a été un peu précipité mais on y a pris beaucoup de joie et de plaisir. J'ai aussi beaucoup appris sur la vie de Bouddha en faisant des recherches pour écrire le texte et en échangeant avec Elio qui a gentiment tout relu et m'a conseillé pour le texte et les images.

Depuis septembre, j'ai recommencé un cycle de Découverte du Bouddhisme depuis le début et je suis très assidue.

J'ai aussi eu l'occasion de participer aux enseignements de Geshe Dakpa le mardi soir et j'ai beaucoup apprécié la manière dont il répond à chacun et la profondeur de ses réponses. Je prévois d'y retourner.

## **Comment tu vois la suite?**

D'abord, je voudrais finir le cycle de DB puis poursuivre mes études en enchaînant avec le PEBA pour avoir une compréhension de plus en plus juste.

Mais il ne s'agit pas seulement d'étudier. Pour moi c'est important que cela ne reste trop intellectuel. J'observe déjà des changements dans ma perception de ce qui m'arrive, dans ma relation aux autres, dans la gestion de mes émotions.

J'aimerais aussi suivre d'autres retraites. Je me suis inscrite à la retraite de cette été avec Geshe Damdoul.

Et puis je vais mener des relaxations guidées tous les mardi au centre. C'est un moment pour détendre le corps et l'esprit en travaillant doucement le lien entre les deux. Je suis très heureuse et reconnaissante de pouvoir offrir cela.

Je voudrais exprimer ma reconnaissance à toutes les personnes : Vénérable Elisabeth, Vénérable Robina, toutes les personnes qui sont impliquées au centre. J'ai mis 41 ans à trouver. Je me suis posée beaucoup de questions mais maintenant j'ai vraiment l'impression d'avoir trouvé ma maison.

## **Nouveau programme du mardi soir** avec Gueshé Dakpa Tsoundou



### **Un nouveau programme autour des émotions offert par Geshe Dakpa le mardi soir**

A Kalachakra, nous sommes très fortunés de pouvoir bénéficier des conseils et enseignements d'un enseignant résident très érudit, Geshe Dakpa.

A côté de l'étude de textes complexes le week-end il offre le mardi soir un programme plus accessible pour nous aider à appliquer le dharma au quotidien, puisant à la fois dans ses études très exhaustives (le diplôme de Geshe est l'équivalent d'un doctorat et valide plus de 25 ans d'étude du bouddhisme), sa pratique des enseignements et la connaissance de notre culture occidentale dans laquelle il est immergé depuis maintenant plus de 15 ans.

Jusqu'à maintenant, ce programme était offert sous forme d'un temps de questions-réponses très apprécié des étudiants qui ont eu l'occasion d'y participer.

" C'est un grand privilège d'avoir la possibilité d'échanger sur les problèmes du quotidien avec un grand maître tibétain, à la fois très érudit et ancré aujourd'hui dans la vie occidentale. La vision qu'il nous offre sur la manière de les aborder et de les surmonter est particulièrement aidante. Sa gentillesse, sa simplicité et sa générosité font de ces moments de partage une expérience unique en son genre." *(Virginie CB)*

« C'est une chance inouïe et un privilège de pouvoir bénéficier d'un enseignement transmis par un grand Maître tibétain au cœur de Paris. Les enseignements de Guéshé Dakpa sont d'une grande bonté, emprunts d'une immense sagesse, d'humour et de compassion. Pouvoir échanger avec lui est autant précieux pour les sujets abordés que pour l'énergie spéciale qu'il nous transmet. » *(Justine W)*

Toutefois, il semble que nombreux sont les étudiants qui n'étaient pas à l'aise avec ce format, soit parce qu'ils n'avaient pas formulé de questions précises, soit parce qu'ils n'étaient pas à l'aise pour les poser en public.

Le coeur des enseignements du Bouddha étant de nous aider à diminuer jusqu'à éliminer nos émotions négatives et de développer à l'infini les positives, nous avons décidé d'explorer l'extraordinaire richesse, profondeur et pertinence de la psychologie bouddhiste avec Geshe Dakpa.

Un mardi par mois, nous nous centrerons sur une émotion et nous échangerons sur comment l'approcher de la manière la plus habile possible.

Geshe Dakpa commencera par un petit enseignement resituant les conseils du Bouddha spécifiques à l'émotion en question dans notre contexte contemporain puis échangera avec les participants sur la manière de les appliquer dans notre pratique de méditation et notre vie.

Dans les mois qui viennent, nous couvrirons:

- Gérer sa colère le 24 mars
- Vaincre sa peur le 21 avril
- Réduire son attachement le 19 mai
- Lutter contre la dépression le 16 juin

N'hésitez pas à nous solliciter si vous avez des questions que vous souhaiteriez poser à Geshe La par avance durant ces sessions ou si vous souhaitez suggérer des thèmes pour les séances suivantes!

## Le Losar (nouvelle année tibétaine)

**Rejoignez nous pour célébrer Losar, nous souvenir de Lama Yeshe et partager un moment de convivialité!**



Cette année, Losar, le premier jour de la nouvelle année tibétaine est le 24 février.

Les 15 premiers jours de l'année s'étendant du 24 février (Losar) au 9 mars (Chotrul Duchon) sont appelés les 15 jours des miracles et commémorent une période pendant laquelle le Bouddha a exceptionnellement montré ses pouvoirs en réalisant de nombreux miracles afin de convaincre plusieurs enseignants qui s'opposaient à ses enseignements et l'avaient défié de les convaincre.

Suite à cela, des centaines (voire des milliers) de disciples se sont convertis à la pratique du Dharma enseigné par le Bouddha.

Pendant cette période, toutes les actions accomplies, pour le meilleur ou pour le pire, ont un résultat démultiplié de manière exponentielle selon Lama Zopa Rinpoche en se référant au texte Vinaya « trésor des citations et de logique ».

C'est une période particulièrement auspiciuse pour étudier et pratiquer.

C'est en particulier la période pendant laquelle le grand festival des prières (Monlam Chenmo) est organisé tous les ans depuis que Lama Tsong Kapa l'a fondé à Lhasa au début du XVème siècle.

Encore aujourd'hui, de nombreuses offrandes et pujas sont réalisées à l'initiative de sa sainteté le Dalai Lama et de nombreux maîtres y compris Lama Zopa Rinpoche pendant cette période.

C'est aussi une date particulière pour la FPMT car nous célébrons aussi le 36ème anniversaire du parinirvâna de Lama Yeshe.

Sur les conseils de Lama Zopa Rinpoche, nous offrirons un guru yoga avec un tsog qui sera mené par Geshe Dakpa en tibétain à 18h30 (nous réciterons la magnifique prière de Lam Rim en français).

Ce sera aussi l'occasion de connecter avec l'extraordinaire enseignant qu'était Lama Yeshe en regardant à 19h30 une vidéo d'un enseignement qu'il a donné sur les 3 principaux aspects de la voie en anglais (la vidéo a été sous-titrée en français par un de nos bénévoles).

C'est une des lectures recommandées du module actuel de Découverte du Bouddhisme et les étudiants de DB sont donc particulièrement incités à venir.

Après avoir généré un océan de mérites en nous réjouissant de tout ce que le Dharma et nos maîtres font pour le bénéfice de tous les êtres et en faisant des dédicaces exhaustives, nous terminerons cette soirée en partageant le plaisir d'être ensemble dans un moment de convivialité autour d'un buffet.

Nous espérons vous voir nombreux! Merci d'amener quelques agapes que nous partagerons ensemble.

## **Des nouvelles de la future réincarnation du Dalaï Lama**

Flash lefigaro.fr : Etats-Unis le 29/01/2020 : Les députés votent pour protéger le Dalaï Lama

La Chambre des représentants aux Etats-Unis a voté mardi en faveur de sanctions contre des responsables chinois s'ils venaient à interférer dans le choix du prochain Dalaï Lama, leader tibétain actuellement âgé de 85 ans, et censé se réincarner.

Cette loi prévoit la possibilité pour les autorités américaines de geler les avoirs américains de tout responsable chinois cherchant à identifier et installer un Dalaï Lama approuvé par le gouvernement chinois après la mort de l'actuel chef religieux.

Ces responsables se verraient également interdire l'entrée sur le territoire américain. Cette loi doit encore être approuvée au Sénat, où Marco Rubio, le leader des Républicains, qui y disposent de la majorité, a promis de la soutenir. Elle devra ensuite être soumise à la signature du président Donald Trump.

Elle prévoit également d'interdire à la Chine toute nouvelle ouverture de consulat, tant que les Etats-Unis n'auront pas reçu l'autorisation d'ouvrir une mission diplomatique à Lhassa, au Tibet.

Les bouddhistes tibétains choisissent traditionnellement le Dalaï lama à travers une quête rituelle, qui peut prendre plusieurs années, avec un comité itinérant qui recherche des signes qu'un jeune enfant puisse être la réincarnation du dernier chef spirituel.



Le charismatique 14e dalaï lama a ralenti son rythme de déplacements autrefois soutenu et a été hospitalisé en avril pour une infection pulmonaire, mais il se veut rassurant sur son état de santé.

En exil en Inde depuis qu'il a fui le Tibet lors d'une insurrection ratée en 1959, il pourrait néanmoins décider d'un processus non traditionnel qui empêcherait la Chine d'avoir son mot à dire, il pourrait choisir lui-même, de son vivant, son successeur, peut-être une fille, ou décréter qu'il est le dernier dalaï lama.

Les militants tibétains et Pékin savent que la mort de Tenzin Gyatso, le plus célèbre moine bouddhiste de la planète, pourrait porter un coup d'arrêt à la quête d'autonomie de la région himalayenne. Les autorités chinoises pourraient alors se charger d'identifier son successeur, dans l'espoir de désigner quelqu'un plus enclin à accepter la mainmise de Pékin, comme elles l'avaient fait en 1995.

Elles avaient alors choisi un jeune garçon âgé de six ans comme nouveau Panchen Lama, autre leader important des bouddhistes tibétains, que des organisations de défense des droits humains ont alors décrit comme le plus jeune prisonnier politique de la planète.

## Encore plus d'infos !

### L impermanence en action

- Annulation de la retraite du vénérable Lobsang Namgyel (week end de Pâques).
- François Besson, spécialiste de la méditation en entreprise interviendra dans le cadre de méditation pour tous le mercredi 4 mars au lieu du 11 mars. Venez nombreux !
- Collecte des boîtes de mérites  
Pour les personnes qui ont des « boîtes de mérites », les offrandes destinées aux œuvres de la FPMT sont collectées en ce moment. Vous pouvez les amener au centre.

## 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 ...](#)

### Sciences de l'esprit

Trois journées pour investiguer la conscience et les facteurs mentaux (émotions) avec alternance de logique et de méditations

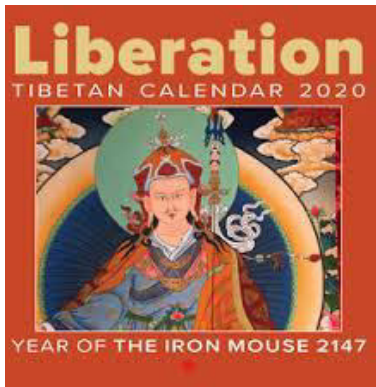
<http://www.centre-kalachakra.com/mediatheque/276-transformer-ses-problemes-pour-un-mieux-vivre-5?date=2020-01-19-10-00>

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



### Calendrier Tibétain 2020

Préparé par Nawang Tharcho, sur la base médicale tibétaine et le calendrier de l'Institut astrologiques.

Conseils supplémentaires de Lama Zopa Rinpoché, directeur spirituel de FPMT et Guéshé Nawang Dakpa



### 16 attitudes pour mieux vivre

Depuis la première parution originale anglaise des "16 Attitudes" en octobre 2007, ce livre a été traduit dans plusieurs langues et a inspiré une grande variété de projets concrets dans le monde des affaires, dans des écoles, des collèges, des organismes de santé, des centres de désintoxication ou encore des prisons.

L'Éducation Essentielle souhaite contribuer à faire de notre planète un lieu plus paisible en aidant chacun à développer sa compassion et sa sagesse naturelles, à être plus heureux et à donner un sens à sa vie en dehors de toute étiquette philosophique ou religieuse.

Cette organisation internationale présente dans plusieurs pays travaille sur des projets éducatifs, développe toute une gamme de ressources multimédia, organise des ateliers de réflexion et de formation, notamment en France.

Le livre s'accompagne d'un jeu de seize cartes à télécharger gratuitement et à imprimer chez soi. Née en Angleterre, Alison Murdoch s'est investie dans l'Essential Education depuis mai 2004. Son travail a d'ailleurs été récompensé en 2005 par le Millennium Award qui soutient les entrepreneurs sociaux et les gens qui souhaitent améliorer le monde.

De nationalité canadienne, Dekyi-Lee Oldershaw a travaillé pour la Fondation Findhorn pendant sept ans en Ecosse avant de devenir nonne pendant sept ans également. Depuis plus de vingt ans, elle forme des mères, des travailleurs sociaux comme des professionnels de la santé à faire face et à utiliser les changements ou les moments difficiles.



## Programme de mars 2020

<b>Dimanche 1</b>	10h-18h	Sciences de l'esprit
<b>Mardi 3</b>	12h30-13h30 15h-16h30 18h-19h	Relaxation Lecture de soutra Pratique du Bouddha de médecine et Tara
<b>Mercredi 4</b>	16h30-18h 19h30-21h	Bien dans sa classe Méditation guidée
<b>Jeudi 5</b>	12h30-13h30	Yoga
<b>Samedi 7</b>	10h-18h	Les 12 liens de la production interdépendante
<b>Mardi 10</b>	12h30-13h30 15h-16h30 18h-19h	Relaxation Lecture de soutra Pratique du Bouddha de médecine
<b>Mercredi 11</b>	16h30-18h 19h30-21h	Bien dans sa classe La pleine conscience
<b>Jeudi 12</b>	12h30-13h30 19h30-21h	Yoga Méditation sur le souffle
<b>Vendredi 13</b>	14h-19h	À l'écoute
<b>Samedi 14</b>	10h-18h	La voie médiane de Chandrakirti
<b>Dimanche 15</b>	10h-18h 18h-20h	Découverte du bouddhisme - Mod. 4 AG adhérents
<b>Mardi 17</b>	12h30-13h30 15h-16h30 19h30-21h	Relaxation Lecture de soutra Meditation in english
<b>Mercredi 18</b>	16h30-18h 19h30-21h	Bien dans sa classe Méditation guidée
<b>Jeudi 19</b>	12h30-13h30	Yoga
<b>Samedi 21</b>	10h30-12h 14h-18h	Pratique de Kalachakra PEBA - Module 2
<b>Dimanche 22</b>	9h30-18h	PEBA - Module 2
<b>Mardi 24</b>	12h30-13h30 15h-16h30 19h30-21h30	Relaxation Lecture de soutra Gérer sa colère
<b>Mercredi 25</b>	16h30-18h 19h30-21h	Bien dans sa classe Méditation guidée
<b>Jeudi 26</b>	12h30-13h30 19h30-21h	Yoga Méditation sur le souffle
<b>Vendredi 27</b>	19h-21h	Tantra de Kalachakra
<b>Samedi 28</b>	10h-18h	Tantra de Kalachakra
<b>Dimanche 29</b>	10h-18h	Tantra de Kalachakra
<b>Mardi 31</b>	12h30-13h30 15h-16h30 19h30-21h	Relaxation Lecture de soutra Meditation in english

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