



GRANDIR ENSEMBLE

dans la sagesse et la bienveillance

LE SUPPLÉMENT NUMÉRIQUE 

Les 4 pratiques
du vivre ensemble
à l'école

P.10

Tenzin Ösel Hita :
« Donner aux enfants
un exemple positif »

P.16

Enseigner la paix :
le programme
Teach Peace

P.22

ÉDITO

« Papa ! Elle va me détruire ! ». Suzanne, huit ans, n'a pas été à l'école aujourd'hui. Elle est persuadée que sa maîtresse va la gronder demain lorsqu'elle lira le mot que j'ai écrit pour justifier l'absence de ma fille. « Promenade découverte familiale à la ferme » n'est pas aux yeux de ma fille un motif d'absence valable pour un lundi. Peut-être.

Mais c'est pourtant ce que nous avons fait avec son frère collégien, dispensé d'école ce jour-là, son meilleur copain, et le papa de son meilleur copain dont le métier est le maraîchage et la cueillette-vente directe au Jardin de Kerlann (Morbihan).

Nous avons donc paillé la terre, entre les rangs plantés de courges butternut, pendant quelques heures. La paille grattait mais le tour en tracteur avant la pause du midi nous a fait rapidement oublier les démangeaisons. Je suis retourné à mon bureau en laissant les enfants sous la responsabilité du papa maraîcher et les enfants sont rentrés le soir avec des beaux légumes qu'ils avaient récoltés eux-mêmes en remerciement de leurs bons et loyaux services. Deux cagettes, une pour papa et une pour maman puisqu'on n'habite pas ensemble. Les enfants avaient des étoiles plein les yeux. Des récits pour une semaine. Le goût de cuire, le soir même, les haricots verts et les pommes de terre tout juste cueillis et ramassés. De l'enthousiasme et un souvenir radieux qui traverserait les mois ou les années.

« Promenade découverte familiale à la ferme » n'était donc pas aux yeux de ma fille un motif d'absence suffisant ou convaincant. Si je lui avais proposé : « on n'a qu'à dire que tu étais malade », Suzanne aurait sûrement dit : « oui », percevant déjà à son âge le sens du politiquement correct – ou l'art de ne dire que des demi-vérités ou des demi-mensonges parce qu'ils permettent de se sortir de certaines situations sans faire de vague. Après tout, les enfants sont souvent très perspicaces : ne voient-ils pas

ce spectacle courant dans le monde des adultes ? Sauf que cette habitude de dissimuler les choses telles qu'elles sont – plus par paresse et par flemme d'assumer complètement, comme une sorte de demi-courage à dire les choses ou de demi-lâcheté à les taire, sans malveillance ni bienveillance réelle mais qui reste axée sur notre petit confort – cette habitude constitue en effet un poison discret à effet plus ou moins rapide.

« Papa ! Elle va me détruire ! »

« Non. On dit la vérité. On ne ment pas. C'est ma responsabilité de donner une explication pour ton absence. Je ne veux pas raconter une histoire qui n'est pas vraie. Si la maîtresse n'est pas d'accord, je lui expliquerai. » J'étais détendu en parlant ainsi, simplement en accord avec moi-même et déterminé – c'était une super journée que nous avions vécue là.

J'ai vu les yeux de l'enfant s'arrondir, son front se plisser dans un moment de réflexion, puis son regard rivé au mien pendant une seconde – c'est long une seconde dans certains cas. J'ai senti que j'avais marqué un point et qu'elle allait y réfléchir. J'ai senti aussi plus tard que c'était mon amour pour cet enfant qui m'avait donné la force, pendant un quart de seconde, de refuser la solution de facilité pour lui montrer quelque chose de mieux.

Nous pensons avoir rassemblé dans cette deuxième édition numérique des articles qui peuvent nous éclairer sur le grandir ensemble, dans la sagesse et la bienveillance et nous vous en souhaitons bonne lecture.

Votre avis, votre sentiment compte pour nous. Nous sommes dans une phase de test de cette édition numérique et serions heureux d'avoir votre retour d'expérience de la lecture d'un fichier numérique là où nous sommes plutôt habitués à tenir du papier dans nos mains.

Écrivez-nous ! redaction@magazine-sagesses-bouddhistes.com

Un grand merci de la part de toute l'équipe du magazine.



Photo de couverture ©Edi Libedinsky
Juin 2023

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 :
0923 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](mailto:sagessesbouddhistes@crm-art.fr)

Directeur de publication :
Olivier Wang-Genh

Rédacteur en chef :
Philippe Judenne

Comité de Rédaction :
Philippe Judenne,
Olivier Wang-Genh,
Marie-Christine Peixoto,
Stanislas Wang-Genh,
Elisabeth Drukier, Vénéralbe
Chandaratana, Katia Robel,
Michelle Pillot

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

**Secrétaire de rédaction,
rédactrice, coordination,
annonces et agenda :**
Marie-Christine Peixoto
[marie@sagesses-
bouddhistes-magazine.com](mailto:marie@sagesses-
bouddhistes-magazine.com)

Corrections :
Laurent Strim

**Ont collaboré
à ce numéro :**
Jérôme Saïdani, Ajahn
Jayasaro, Groupe
de traduction des
enseignements des
feuilles jaunes, Alix
Myōshō Helme-Guizon,
Hédia Ferjani, Aurélie
Godefroy, Olivier Reigen
Wang-Genh, Stanislas
Komyo Wang-Genh,
Tenzin Ösel Hita, Anouk
Burel, David Rycroft,
Dominique Side, Daniela
Dalal, Philippe Judenne,
Marie-Christine Peixoto,
Laurent Strim.

Photos non créditées :
Shutterstock

Remerciements :
Pascal Goyer, Laetitia
Mojica, Guillaume
Octavius, Dipako Bhikkhu,
Minh Tri Vo, Laurence
de Gaspary, Pierre
Douet, Jérôme Saïdani,
Fred le papa-maraîcher,
l'ensemble de nos lecteurs
et toutes les personnes
qui nous soutiennent.

Pour une expérience de lecture dynamique, l'ouverture du
PDF nécessite Acrobat Reader. Téléchargement gratuit sur
get.adobe.com/fr/reader/

Toute reproduction, représentation, traduction ou
adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en
soient les procédés, le support ou le média est strictement
interdite sans autorisation préalable, tous droits réservés.
Photos non créditées : Shutterstock

Sommaire

GRANDIR ENSEMBLE dans la sagesse et la bienveillance

LE COMPLÉMENT NUMÉRIQUE

p.4

Les enseignements des feuilles jaunes, par Ajahn Jayasaro

p.7

Neuromythes sur l'éducation et l'apprentissage,
par Alix Myōshō Helme-Guizon

p.10

Les quatre pratiques du vivre ensemble à l'école, par Hédia Ferjani

p.14

La transmission du Dharma dans le bouddhisme zen Sôtô,
par Olivier Reigen Wang-Genh

p.16

« Donner aux enfants un exemple positif »,
rencontre avec Tenzin Ösel Hita

p.22

Enseigner la paix : le programme Teach Peace,
rencontre avec David Rycroft

p.25

Distribuer une pédagogie et des connaissances valides,
avec Dominique Side

p.27

Agenda des centres de pratiques et d'études
Retraites, méditation, enseignements

p.30

Annuaire des centres de pratiques et d'études
Où trouver un centre près de chez vous



Les enseignements des feuilles jaunes

Par Ajahn Jayasaro

Photo ©Panyaprateep Foundation

Les enseignements des feuilles jaunes sont de courts textes manuscrits, traduits par un groupe de volontaires et diffusés sur les réseaux sociaux : www.ajahnjayasaro.fr

Ajahn Jayasaro est ordonné bhikkhu en 1980, avec le vénérable Ajahn Chah comme précepteur. Il vit actuellement dans un ermitage au pied des montagnes de Khao Yai, non loin de Bangkok, en Thaïlande. Il est également une figure clé du mouvement visant à intégrer les principes bouddhistes de développement dans le système éducatif thaïlandais. Nombre de ses conférences sur le Dhamma sont diffusées à la radio, à la télévision et sur les médias numériques.



Le 28 mars 2023

Le « piège des coûts irrécupérables »

Parfois, les personnes qui s'engagent dans une stratégie ou un plan d'action qui s'avère peu judicieux sont réticentes à l'abandonner. Elles ne peuvent accepter que le temps, les efforts, l'argent, le prestige, etc. qu'elles ont investis aient été gaspillés. Elles continuent sur la même voie infructueuse, dans l'espoir aveugle qu'à l'avenir la situation s'améliorera d'une manière ou d'une autre.

Ce faisant, elles augmentent leurs pertes. C'est ce que l'on appelle le « piège des coûts irrécupérables ». Les dirigeants qui cherchent à rallier leur pays autour d'une guerre insensée ont recours à ce mode de pensée. Ils disent : « Nous n'abandonnerons jamais. Si nous nous arrêtons maintenant, la mort de tous nos braves soldats aura été vaine. » Leur solution : la mort de plus de braves soldats.

La stratégie la plus insensée que nous puissions adopter dans la vie est la protection et la promotion de notre ego. Quoi de plus épuisant et de plus déprimant que de placer au centre de notre existence cet amas de désirs et de peurs que nous appelons « moi » ? Une alternative apparaît clairement lorsque nous commençons à

observer notre esprit de plus près pendant la méditation. Au fur et à mesure que la pleine conscience se renforce, ce « moi », qui avait toujours semblé si réel, solide et exigeant, se révèle flou et sans substance. En samadhi, pendant un certain temps, il disparaît complètement. Nous apprenons à trouver refuge dans le ciel de l'esprit plutôt que dans les nuages passagers du souci de soi.



Le 11 mars 2023

Le quatrième précepte

Essayer de manipuler la perception que les autres ont de nous est vieux comme le monde. Le premier et le plus puissant outil de choix a toujours été le mensonge. C'est pourquoi respecter le quatrième précepte (« Ne pas mentir » – ndr) engendre un effet si transformateur sur l'esprit humain. Au début, ce précepte peut simplement consister à ne pas dire qu'une chose est ce qu'elle n'est pas, ou qu'elle n'est pas ce qu'elle est. Mais avec la pratique du précepte, nous devenons de plus en plus sensibles aux pollutions mentales qui se cachent derrière notre tendance à dissimuler, déformer et dramatiser, atténuer et exagérer. Nous observons cette habitude de rechercher des raisons convaincantes pour justifier ou excuser

nos actions malavisées. Nous nous surprenons en train d'évaluer ces raisons dans des conversations imaginaires pour voir si elles peuvent passer. Nous voyons alors à quel point le mensonge est fondamental pour maintenir ce sens du soi trompeur qui est à la racine de notre souffrance.

Avec le passage du temps, nous commençons à aimer et à apprécier la vérité pour elle-même. Nous lâchons prise de l'objectif épuisant et à court terme consistant à maintenir la meilleure image possible de nous-mêmes aux yeux des autres.

À la place, nous voyons que chérir la vérité, ne pas donner de place à ce qui est faux, nous procure une fondation durable et profondément épanouissante pour la vie avec les autres.



Le 10 décembre 2022

Le piège du sentiment d'être sûr et certain

Le sentiment d'avoir raison est grisant, comme une drogue qui crée une forte dépendance. La dépendance s'approfondissant, l'attachement aux vues et aux opinions s'intensifie. Admettre que l'on a tort devient alors presque impossible, même pour des petites choses. Lorsqu'on s'agrippe si fort à des vues et opinions qu'elles deviennent une partie intégrante de notre identité, les protégés devient une question de vie ou de mort. Des avis contraires sont interprétés comme des contestations personnelles, des insultes ou une déloyauté exaspérante.

Le Bouddha est le seul parmi les grands maîtres religieux à avoir enseigné les dangers de l'identification aux vues et opinions. Il les décrivait comme « un bosquet, un paysage désolé ».

L'abandon de cette relation imprudente avec les vues et opinions commence par reconnaître le niveau de souffrance qu'elle entraîne avec elle et comment elle empêche l'esprit de manifester une quelconque paix et une sagesse véritable. Il est important de réfléchir

au fait que les vues et opinions se basent sur l'information et l'observation. Comme ces deux choses sont faillibles, les vues et opinions qu'elles conditionnent ne peuvent pas ainsi être entièrement fiables. Il est également utile de se rappeler les occasions où on était complètement convaincu de quelque chose pour finalement découvrir par la suite que l'on avait tort.

Évoquez ce sentiment d'être sûr et certain. Rappelez-vous que ce n'est qu'un sentiment, ni plus ni moins. Ce n'est pas en soi une preuve de quoi que ce soit.



Le 8 avril 2023

L'harmonie communautaire

Il y a deux formes d'harmonie : l'une est constructive et l'autre est destructrice.

Dans l'harmonie destructrice, les membres du groupe évitent d'aborder des choses qui pourraient mener à des sentiments négatifs ou créer des conflits, même lorsqu'il serait pourtant nécessaire de parler de certains sujets. L'accord tacite dans ce genre de groupe est que « je ne dirai rien à propos de ta conduite si tu ne dis rien à propos de la mienne ». L'absence de conflit ouvert est prise pour de l'harmonie sociale.

Dans l'harmonie constructive, les membres du groupe sont dévoués à soutenir à la fois leur véritable bien-être et celui des autres. Ils acceptent humblement d'avoir des points faibles et qu'ils peuvent se tromper. Ils s'ouvrent aux conseils et aux admonitions de leur entourage. Ils se donnent la responsabilité de partager leurs conseils et leurs admonitions dans un lieu adapté et à un moment propice, après avoir vérifié les faits et avoir purifié leurs esprits de la colère. Même si cela peut parfois blesser un peu, la qualité d'harmonie qui se développe par cette façon de vivre ensemble est robuste et nourrissante.

There are two kinds of harmony: one supportive and one destructive. In the destructive kind of harmony the members of a group avoid speaking about anything that might bring up bad feelings or create conflict, even when certain topics need to be discussed. The unspoken agreement in this kind of group is "I won't say anything about your behaviour if you don't say anything about mine. Lack of overt conflict is mistaken for social harmony. In the supportive kind of harmony, the members of a group are devoted to the true welfare of both themselves and others. They honestly accept that they have blind spots and make mistakes. They open themselves up to words of advice and admonishment from those around them. They take on the responsibility of offering words of advice and admonishment at a suitable time and place, being first made sure of the facts and cleared their mind of anger. Even though there may be some hurt feelings anyway and then, the kind of harmony that develops from this way of being together is strong and nourishing.

The effort to manipulate has us enmeshed by others in an ill as humanity itself. The first and most powerful kind of choice has always been to be. That is why knowing the fourth precept has such a transformative effect on the human mind. To begin with, this precept may simply be a matter of not saying something is about to be said, or is not what it is. But as we practice this precept we become more and more sensitive to the delusions that lie behind our feelings, to our distorted and disoriented, to our misperceptions. We observe the habit to search for pleasurable good means to justify or excuse our various actions, we catch ourselves trying them on for size in imaginary conversations. We see how fundamental lying is to maintaining the false sense of self that lies at the root of our suffering. As time passes, we begin to love and value truth on its own side. We let go of the draining short-term goal of maintaining the best possible image of ourselves in other people's eyes. In its stead, we find that caring for the well-being of others in the future can provide a deeply fulfilling long-term foundation for our life with others.

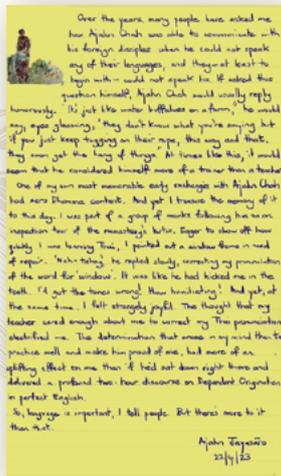
Sometimes people who commit themselves to a strategy or course of action that proves to be unwise are reluctant to abandon it. They cannot accept that all their investments of time, effort, money, prestige etc. have been wasted. They continue on the same fruitless path in the blind hope that in the future something will somehow improve. By doing so they compound their losses. This is called the chicken-and-egg fallacy: leaders wanting to rally their country around a leader will employ the very strategy they say, "We will never give up. If we stop now, the deaths of all our brave soldiers will have been in vain". Their solution: the deaths of more brave soldiers. The most Buddhist strategy we can commit to in life is the protection and preservation of self. What could be more enlightening and depressing than putting this cluster of desires and fears we call self at the centre of our existence? An alternative becomes clear when we start to look at our mind more closely during meditation. As meditation becomes stronger, the self, which had always seemed to be so real and solid and demanding, is revealed as wispy and insubstantial. In moments, for a while, it disappears altogether. We learn how to find refuge in the sky of the mind rather than in the passing clouds of self-compassion.

The feeling of being right is intoxicating. It is like a highly addictive drug. As the addiction deepens, attachment to views and beliefs becomes intense. Realising one is wrong becomes almost impossible, even in actual reality. When views and beliefs are held onto so strongly they become part of one's identity, then pushing them aside like a matter of life and death. Opposition to one's views is seen as a personal challenge, an insult or insulting disrespect. This Buddha, alone amongst great religious founders, taught the danger of identification with views and beliefs, which he often referred to as a "fetter", a "bondage". Respecting an unwise relationship to views and beliefs begins by recognizing how much suffering it brings with it, and how it prevents any true peace and wisdom from arising in one's mind. It is important to reflect that views and beliefs are founded upon information and observation. In both of these we fallible, so the views and beliefs constructed by them cannot be totally reliable. It is also helpful to recall occasions in the past in which one was utterly convinced about something, only to discover at a later point that one was mistaken. Being so sure that feeling of being completely sure. Recall exactly what this is just a feeling - no more and no less. It is not in itself a proof of anything at all.

Le 22 avril 2023

La communication ne se limite pas à la langue

Au fil des années, de nombreuses personnes m'ont demandé comment Ajahn Chah parvenait à communiquer avec ses disciples étrangers alors qu'il ne parlait aucune de leurs langues et que ceux-ci – du moins au début – ne parlaient pas la sienne. Si on lui posait cette question, Ajahn Chah répondait généralement avec humour. « C'est comme les buffles d'eau dans une ferme », disait-il, les yeux brillants, « ils ne savent pas ce que vous dites, mais si vous continuez à tirer sur leur corde, dans un sens ou dans l'autre, ils finissent par comprendre. » Dans ces moments-là, il semblait qu'Ajahn Chah se considérait plus comme un formateur que comme un enseignant. L'un des premiers échanges les plus mémorables que j'ai eus avec Ajahn Chah n'avait rien à voir avec le Dhamma. Et pourtant, j'en garde encore aujourd'hui un souvenir impérissable. Je faisais partie d'un groupe de moines qui l'accompagnait lors d'une visite d'inspection des kuti du monastère. Désireux de montrer à quel point j'apprenais rapidement le thaï, je lui ai montré un encadrement de fenêtre qui avait besoin d'être réparé. « Nah-tahng », répondit-il lentement, en corrigeant ma prononciation du mot « fenêtre ». C'est comme s'il m'avait donné un coup de pied. Je m'étais trompé de tonalité ! Quelle humiliation ! Et pourtant, en même temps, je me sentais étrangement joyeux. La pensée que mon maître se souciait suffisamment de moi pour corriger ma prononciation thaï m'électrisait. La détermination qui s'est alors éveillée dans mon esprit de bien m'entraîner et de le rendre fier de moi eut sur moi un effet plus stimulant que s'il s'était assis là et avait prononcé un discours profond de deux heures sur la coproduction conditionnée dans un anglais parfait. La langue est donc importante, je le dis aux gens. Mais il y a plus que cela. ●



NEUROMYTHES SUR L'ÉDUCATION ET L'APPRENTISSAGE

Un point sur les fausses bonnes idées reçues

Par Alix Myôshô Helme-Guizon



Enseignante de SVT en classe préparatoire après avoir obtenu un doctorat en neurosciences, **Alix Myôshô Helme-Guizon** dirige le dōjō zen Sôtô d'Angers et a reçu en 2018 la transmission de Pierre Dôkan Crépon. Elle a réalisé des vidéos sur les méthodes d'apprentissage à destination des élèves de lycée et des étudiants.

Il existe de nombreuses idées fausses sur le cerveau, nommées « neuromythes ». Ces idées fausses proviennent généralement de vraies données scientifiques, qui sont soit mal comprises, soit périmées⁽¹⁾. Le problème est que ces fausses idées restent largement répandues dans la communauté éducative et partagées par les parents. Si certains neuromythes sont inoffensifs, d'autres peuvent avoir des conséquences négatives sur les apprentissages. Cinq neuromythes sont présentés ici par ordre de popularité décroissante.

(1) Paul A. Howard-Jones (2014)
« Neuroscience and education: myths and messages »,
Nature Reviews Neuroscience

1. « Il y a des personnes visuelles, des auditives, des kinesthésiques ; il faut donc adapter le style d'enseignement au style d'apprentissage de la personne. » Ce mythe est considéré comme vrai par 96 % des enseignants en Europe. Les études montrent qu'une personne peut utiliser de façon prépondérante un canal sensoriel (vue, ouïe, mouvement), mais attention, elle ne le fait jamais de façon exclusive. Par ailleurs un enseignement qui n'utilise qu'un canal sensoriel est toujours moins efficace qu'un enseignement montrant des images associées à la parole et au mouvement. Dans les situations scolaires où l'on ne peut pas facilement bouger son corps, le mouvement peut être réintroduit par celui d'une main qui écrit (mais pas qui tape sur un clavier), ou par le déplacement des éléments dans une page (pour des cartes mentales).

2. « Le cerveau gauche est logique, le cerveau droit est intuitif et émotionnel. Les femmes utilisent principalement le cerveau droit. » Ce mythe est considéré comme vrai par 80 % des enseignants en Europe, et très populaire dans le grand public. Si la neurologie a effectivement montré que des lésions à droite ou à gauche n'ont pas toujours le même effet (les aires du langage sont à gauche exclusivement), il ne s'agit pas de l'ensemble du cerveau, mais seulement de zones bien précises. Fina-

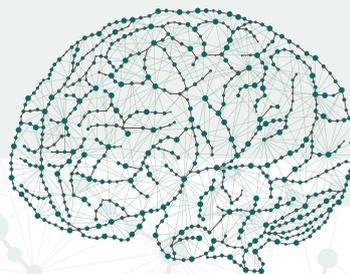
lement, nous utilisons les deux parties de notre cerveau, qu'on soit homme ou femme, et ces deux parties communiquent intensément à travers le corps calleux qui les unit. Une étude en IRM de 2013 sur plus de 1 000 personnes a montré qu'elles n'activaient pas plus un hémisphère que l'autre lors de tâches logiques ou mobilisant des émotions.

3. « On n'utilise que 10 % de notre cerveau. » Cette idée provient d'une mauvaise compréhension des images d'IRM fonctionnelle (IRMf). L'IRMf montre le flux sanguin dans le cerveau, qui est proportionnel à l'activité électrique des neurones. On fait une mesure dite « au repos » en demandant à la personne de faire une tâche simple comme compter à l'envers de 100 à 1. Puis, on fait une autre mesure en demandant à la personne d'effectuer la tâche précise que l'on souhaite étudier. Pour obtenir l'image finale, on soustrait à cette dernière mesure celle de la mesure au repos. Les images d'IRMf montrent donc des activations ou des inhibitions par rapport au niveau de référence qui est le « repos ». On pourrait éventuellement dire que dans une tâche particulière, il n'y a que 10 % des zones du cerveau qui sont suractivées par rapport au repos. Mais les zones non suractivées ne sont pas inactives ! Elles ont simplement la même activité qu'au « repos » ... repos qui consiste à calculer !

4. « Si on peut faire disparaître la dyslexie (ou tout autre handicap) par une méthode, c'est que la dyslexie n'existe pas ! » Cette idée suppose que l'éducation ne peut pas compenser des défauts structuraux du cerveau. Il existe pourtant des troubles du développement cérébral, ou des pathologies neurologiques, ou des lésions, avec des effets sur le cerveau visibles par des méthodes d'imagerie. Ces personnes voient leurs symptômes diminuer avec des méthodes d'apprentissage adaptées. Une compensation partielle ou totale du déficit fonctionnel peut bien avoir lieu, même si la structure neuronale est perturbée ou endommagée.

5. « La gamification (rendre les apprentissages ludiques) augmente l'apprentissage. » L'idée est que la motivation pour apprendre serait supérieure si les apprentissages se font dans un contexte de jeu. Dans une étude de 2021, cet effet positif est observé à court terme sur des jeunes et des adultes qui ne sont pas dans un cursus scolaire (cela les aiderait à se replacer dans un contexte d'apprentissage intense), mais n'est pas retrouvé chez les étudiants post-bac, ni à long terme. Transformer les apprentissages en jeu ne serait vraiment efficace que pour les publics éloignés des situations formelles d'apprentissage, et bien sûr les jeunes enfants⁽²⁾. ●

(2) Kim J et Castelli D.M. (2021) «Effects of Gamification on Behavioral Change in Education: A Meta-Analysis» *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18(7), 3550 ; <https://doi.org/10.3390/ijerph18073550>





UBF

DÉCOUVERTES

**Sagesses
bouddhistes**

LE MAG



Conférence en ligne **gratuite**

avec
Alix Myôshô Helme-Guizon
Le samedi 23 septembre 2023
à 18h

« Apprendre, par le zen et les neurosciences »

Inscription en ligne sur
www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences
pour recevoir les liens de connexion !

Matthieu Ricard
Samedi 4 décembre 2021
à 18h

« Donner du sens, s'orienter au quotidien »

Inscription en ligne sur www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences
pour recevoir les liens de connexion !

Tulkou Trinlay Rinpoché
Samedi 5 mars 2022
à 18h

« S'éveiller à la sagesse et à la compassion »
COMMENT CHERCHER AU QUOTIDIEN ?

Inscription en ligne sur www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences
pour recevoir les liens de connexion !

Olivier Reigen Wang-Genh
Samedi 7 mai 2022
à 18h

« Méditation zen & bienveillance »

Inscription en ligne sur www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences
pour recevoir les liens de connexion !

Jeanne Schut
le samedi 17 septembre
à 18h 45

« S'alléger l'esprit »

Inscription en ligne sur www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences
pour recevoir les liens de connexion !

Ajahn Sundara
Le samedi 10 décembre 2022
à 18h

« Travailler avec un bonheur insatisfaisant »
IMPATIENCE, SOUFFRANCE, NON SOI ET CHÊME

Inscription en ligne sur www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences
pour recevoir les liens de connexion !

Anila Trinlé
Le samedi 29 avril 2023
à 18h

« La mort et moi »
VERS UNE VIE APAISÉE

Inscription en ligne sur www.sagesses-bouddhistes-magazine.com/conferences
pour recevoir les liens de connexion !

LE VIVRE ENSEMBLE À L'ÉCOLE

Selon les valeurs bouddhistes



Hédia Ferjani est pratiquante du bouddhisme zen depuis une trentaine d'années auprès du maître Gérard Pilet. Ingénieure de l'École centrale de Paris et agrégée de mathématiques, Hédia Ferjani a enseigné entre autres à l'IUFM de Paris dans le cadre de la formation des futurs enseignants et est actuellement professeure de mathématiques à Annonay (Ardèche). Elle a apporté des modifications au texte initial des propos tenus dans l'émission en privilégiant le sens du contenu et sa cohérence à l'écrit.

Aurélie Godefroy : Quelles sont les nouvelles problématiques auxquelles sont confrontés aujourd'hui les enseignants ?

Hédia Ferjani : Je vais m'appuyer sur des constats relevés par Philippe Meirieu, chercheur en sciences de l'éducation et en pédagogie. La première problématique est liée au changement de statut de l'enfant dans la famille. Auparavant, les familles faisaient des enfants, aujourd'hui c'est l'enfant qui fait la famille. Avant, les familles nombreuses n'étaient pas rares et de ce fait la naissance d'un enfant ne correspondait pas toujours au désir

LE VIVRE ENSEMBLE À L'ÉCOLE

Selon les valeurs bouddhistes

des parents. De nos jours, les parents contrôlent plus le nombre d'enfants qu'ils souhaitent avoir et bien souvent l'enfant qui naît est un enfant désiré. En venant combler notre désir, l'enfant a changé de statut et est devenu notre maître : nous ne pouvons rien lui refuser de crainte de devenir de « mauvais parents ».

La deuxième problématique qui va renforcer la première est celle de la société de consommation qui met à notre disposition une infinité de gadgets que nous n'avons qu'à acheter pour satisfaire les caprices de nos enfants. C'est un piège dont les conséquences sont néfastes sur les enfants qui auraient tendance à penser que tout désir peut être assouvi et que ce n'est qu'une question de moyens financiers.

La troisième problématique est due au fait que l'espace personnel est de plus en plus envahi par le numérique. Le numérique est un outil qui nous rend service dans différents domaines mais au niveau du comportement il favorise l'individualisme, le zapping. Il fait croire qu'il y a toujours une réponse immédiate et disponible moyennant deux clics à toutes nos interrogations sans avoir à fournir d'effort. De ce fait, la mobilisation chez l'élève d'un effort qui s'inscrit dans le temps est plus difficile. Si un effort ponctuel donne des résultats immédiats, ça va, si ce n'est pas le cas, l'élève a tendance à vite baisser les bras.

Quelles sont les conséquences observées sur la conduite des élèves en classe ?

La première constatation est que les élèves « ne tiennent pas en place », la dispersion est le mode d'être dominant. Ils ont du mal à mobiliser leur concentration longtemps sur un même sujet, il faut que ça change tout le temps. Cela se traduit au niveau mental où leur attention est instable mais aussi au niveau physique. C'est une conséquence de l'effet du zapping.

La deuxième constatation est que l'élève exige une réponse immédiate à « sa » question, et au lieu de s'engager dans la réflexion il va chercher cette réponse instinctivement à l'extérieur. Il désire savoir mais pas apprendre et les progrès techniques l'y encouragent.

On peut observer que ces réactions sont pulsionnelles et face à la difficulté c'est l'anxiété et l'angoisse paralysantes qui s'interposent avant l'effort. Ils ne sont pas suffisamment accompagnés dès l'enfance à faire face à un désir non immédiatement satisfait et à savoir faire face à la frustration qui en découle.

Autre observation, l'autre n'existe pas dans le champ visuel de l'élève qui se vit comme s'il était seul au milieu du groupe. Cela va de pair avec la montée en flèche de l'individualisme dans les sociétés occidentales où l'on ne se vit pas d'abord comme un élément faisant partie d'un ensemble plus vaste, le collectif, la société. On se vit d'abord comme un « moi-je ». Ce phénomène étant présent chez les adultes, naturellement, il déteint sur les enfants.

Comment un enseignant aujourd'hui peut-il faire « classe » quand les énergies sont si atomisées ?

Il faut que l'enseignant parvienne à créer un cadre structurant pour faire classe. Enseigner, ce n'est pas courir d'un élève à l'autre pour répéter à chacun les mêmes consignes que l'on vient de donner collectivement ou canaliser des interventions de plus en plus individuées. Quels que soient ses talents de pédagogue, l'enseignant a besoin de s'appuyer sur un groupe classe structuré. Il est certes nécessaire que tout enseignant maîtrise sa discipline mais cela est insuffisant pour relever le défi car sa mission n'est pas seulement de transmettre des savoirs mais aussi d'éduquer à un savoir-être.

Il est de son rôle d'aider les élèves à développer leur cœur en même temps que leur intelligence et il est de sa responsabilité de créer une ambiance de confiance aimante permettant à chaque jeune d'acquérir des attitudes justes, de donner un sens à sa vie, de ne pas la gaspiller mais la rendre utile, créative et heureuse.

Quelles aides la pratique de la voie du Bouddha peut apporter aux enseignants ?

La voie du Bouddha pourrait aider les enseignants à installer des pratiques dans leur classe qui seraient des antidotes à tous les comportements néfastes qu'on peut observer chez les jeunes.



Maître Dôgen nous parle des quatre pratiques du bodhisattva qui sont le don, la parole aimante, l'altruisme et l'harmonie. On peut relever que ces quatre pratiques s'inscrivent dans la sphère de la relation à l'autre. Comme vous le savez, la voie du bodhisattva articule aspiration à l'éveil et activité bénéfique envers tous les êtres. Grâce à ces pratiques, l'élève pourrait accéder à son bien-être tout en œuvrant pour le bien-être de tous les autres et par une telle démarche, on pourrait redonner vie et goût au vivre ensemble dans nos classes.

Est-ce que vous pensez que les élèves, de manière générale, peuvent être réceptifs justement à ces antidotes comme vous les appelez ?

Oui, les jeunes sont friands de développer des qualités positives. Mon observation est qu'ils sont en attente d'avoir face à eux des adultes qui les aident à dépasser les difficultés qu'ils rencontrent sur le plan scolaire mais également sur le plan de l'être.

Commençons par le don.

Maître Dôgen nous dit : « Il n'y a rien qui ne soit don dans toutes les activités. » Une loi simple à laquelle on peut rendre nos élèves conscients est que pour recevoir, il faut donner car donner et recevoir relèvent d'une même dynamique. La vie n'est qu'une chaîne de dons qui implique tout et tout le monde.

Le don peut se manifester de différentes façons :

Le maître zen Katagiri dit : « Le simple fait de dire bonjour en étant ouvert et transparent est un don qui a le pouvoir de transformer l'esprit de celui auquel ce bonjour est adressé. » Il nous parle de « la chaleur humaine qui peut aider autrui et grâce à laquelle autrui peut nous aider ».

Dans une salle de classe, pour recevoir un enseignement, il faut donner son écoute, sa disponibilité et son ouverture d'esprit à ce qui ne nous est pas encore connu. Éduquer l'élève à ce type d'attitude dans l'esprit du don est tout autre chose que de lui imposer le silence par autorité. Solliciter l'esprit du don en lui, c'est solliciter une qualité positive chez lui.

Participer est également une forme de don pour soi et pour les autres ?

Un don pour soi car par l'effort que l'on fait à formuler sa question, on est amené à affiner sa pensée, à mieux cerner ses difficultés et à devenir ainsi acteur dans l'apprentissage. C'est un don pour les autres car c'est partager ses connaissances et ses interrogations avec ses pairs et cela les aide à se mettre également dans la même dynamique.

Et parce que l'éducation ne se limite pas à l'accumulation d'un corpus de connaissances mais englobe l'élève dans ses rapports à son environnement, lui faire conscientiser le don que nous fait la nature et que nous font ceux qui préparent les repas à la cantine scolaire, transforme le rapport à la nourriture et ouvre la porte au sentiment de gratitude et de respect envers tout l'univers.

De plus, participer consciemment à cette dynamique du don nous rend heureux et nous permet de nous épanouir au-delà de nos limites individuelles.

Qu'en est-il de la parole aimante vis-à-vis des autres et comment la développer ?

Maître Dôgen dit à ce propos : « C'est la parole d'amour que l'on prend pour fondement afin de faire rendre les armes aux pires ennemis et apporter la réconciliation entre les princes. »

Les études scientifiques actuelles ont montré que le bébé est capable d'empathie affective et que ses capacités ne se développent que si l'entourage est empathique et bienveillant.

Pour qu'un élève puisse exprimer librement ses incompréhensions, il faut qu'il se sente en confiance, qu'il n'ait pas de crainte d'être moqué, jugé ou dénigré. En installant l'habitude de l'échange bienveillant, une atmosphère sécurisante s'installe de fait dans le groupe permettant que chacun se sente accueilli dans ses idées et ses propos. C'est tout autre chose que ce que les jeunes d'aujourd'hui rencontrent malheureusement dans les échanges sur les réseaux sociaux et qui finit par imprégner leur mode de communication entre eux.

LE VIVRE ENSEMBLE À L'ÉCOLE

Selon les valeurs bouddhistes

Cela rejoint la pratique altruiste et la prise en considération de l'autre dans sa singularité ?

Oui. Dans un groupe classe, l'entraide est très importante. « Prendre soin » est un potentiel de l'être humain qu'il revient aussi aux enseignants de faire développer chez leurs élèves. Leur apprendre à coopérer (dans le sens étymologique : travailler ensemble) leur permet de développer des postures de fraternité et une meilleure appropriation des apprentissages du fait de se trouver en position d'expliquer à autrui ce que l'on a compris soi-même. Être solidaire au sein d'un groupe classe suppose de ne laisser personne sur le bord de la route, et d'être soucieux des apprentissages des autres. Chacun peut avoir besoin d'aide à un moment ou à un autre. Apprendre avec les autres n'est pas une compétition ni un challenge, mais la prise en compte que chacun évolue à son rythme et que chaque rythme est respectable. Aider autrui fait sentir à l'élève qu'il est utile humainement et le fait sortir d'un certain sentiment d'isolement.

Mais cela suppose une forme d'harmonie ?

Exact. L'individualisme, si répandu, est un déni de l'ordre naturel des choses qui est la réalité de l'interdépendance. Nos attachements et refus gouvernent notre relationnel sans même qu'on s'en rende compte, produisant indifférence à l'adresse de ceux qui ne peuvent satisfaire nos désirs, agressivité ou violence vis-à-vis de ceux qui les contrarient, intérêt égoïste envers ceux qui les favorisent. Développer une relation harmonieuse avec les autres élèves en classe, suppose de s'affranchir de la tendance solidement ancrée à juger l'autre, le comparer à soi, vouloir le ramener à soi, à ses idées et à son ressenti. Tous ces modes de fonctionnement nous mettent dans le refus de l'autre tel qu'il est. Pour que l'élève s'harmonise avec les autres, le préalable est qu'il comprenne que sa différence est un atout pour les autres, et qu'il a à apprendre de la différence des autres, qu'elle est pour lui une source d'enrichissement personnel. Il peut ainsi apprendre à accepter, accueillir et respecter sa différence et celle des autres.

Apprendre à l'élève à cultiver l'harmonie par l'écoute de l'autre, par le respect de sa différence tant au niveau culturel qu'individuel est la clé pour réussir une école inclusive.

C'est là qu'interviennent peut-être les rituels qui sont importants pour vous ?

Le mot rituel peut être mal interprété dans le milieu scolaire alors qu'il s'agit tout simplement d'instaurer des règles de vie communes qui aident à structurer le groupe classe et constituent un langage partagé garant d'un vivre ensemble harmonieux : on commence un cours par un temps d'accueil où l'on se dit bonjour, on lève la main pour demander la parole, on ne coupe pas la parole à celui qui est en train de parler... Cela contribue à créer un cadre structurant pour une meilleure vie en commun.

Comment mettre en place ces pratiques, plus concrètement, au niveau sociétal ?

Les pays scandinaves ont quelques années d'avance sur nous. Ils ont mis en place dans leur système scolaire et cela dès les années 1990 des cours d'empathie qui s'adressent à des élèves allant de la maternelle au lycée. Il ne s'agit pas de cours magistraux bien sûr mais d'ateliers où l'on apprend à faire face à ses émotions négatives et à développer des qualités positives comme la patience, la persévérance, l'effort, la gentillesse... En France, il y a un début de prise de conscience de l'importance à accorder à cette forme d'éducation. Il y a des initiatives de certains enseignants encouragées par l'institution car on a constaté combien cela améliore le climat scolaire et réduit les tensions. Dans certaines académies, garantir le bien-être de l'élève fait partie des axes prioritaires. Mais il serait erroné d'opposer l'épanouissement individuel au bien-être collectif car l'un ne va pas sans l'autre. N'oublions pas que l'école prépare le futur adulte de demain et que de ce fait apprendre à l'élève à se relier au monde qui l'entoure et à développer une relation saine avec lui est de première importance pour la société de demain. ●

LA TRANSMISSION DU DHARMA dans le bouddhisme zen Sôtô

Par Olivier Reigen Wang-Genh. Photos © Stanislas Wang-Genh



Olivier Reigen Wang-Genh pratique le zen Sôtô depuis 1973. Il a été ordonné moine par maître Taisen Deshimaru et a reçu la transmission du Dharma de maître Dosho Saikawa. Fondateur d'une vingtaine de dojos et de groupes de pratique en Alsace et en Allemagne, il est l'abbé du temple Ryumonji fondé en 1999 à Weiterswiller, dans le nord de l'Alsace.

Dimension spirituelle de la transmission du Dharma

La tradition du bouddhisme zen prend sa source dans une histoire aussi simple qu'énigmatique :

Un jour, alors que le Bouddha offrait des enseignements à une foule attentive, il prit une fleur entre ses doigts et la fit bouger délicatement. À ce moment-là, seul Mahakashyapa esquissa un sourire et le Bouddha l'invita à venir s'asseoir à côté de lui. La première transmission de cœur à cœur ou d'esprit à esprit venait d'avoir lieu dans le silence le plus parfait. L'expression « I SHIN DEN SHIN », du cœur-esprit du maître au cœur-esprit du disciple, directement et sans intermédiaire, silencieusement et presque secrètement, reflète cette transmission inexprimable par les mots et le langage. C'est la raison pour laquelle le Zen est aussi appelé : « la transmission secrète au-delà des mots et des écritures ». Cette expression a été souvent interprétée en Occident comme une volonté de rejet des mots, des textes et des sutras ou encore comme un arrêt de la pensée intellectuelle et dualiste. Ce n'est pourtant pas ce qu'elle signifie et il est important de bien clarifier ce point.

Le Dharma tel qu'il est transmis de maître à disciple ne peut pas être saisi avec les mots et la rationalité, c'est au-delà. La « réalité transmise » ne se trouve ni dans des textes, ni dans des discours, ni dans aucun « doigt

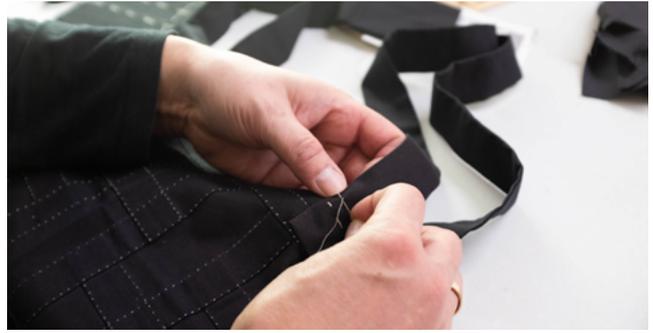
qui montre la lune » : c'est la lune que nous devons aller voir par nous-même dans l'éveil à la réalité du soi. Il s'agit donc avant tout d'une expérience directe et vivante qui est certifiée par le maître.

Maître Kyogen écrivit ce poème après s'être éveillé en entendant le son d'un cailou contre un bambou :

*« La compassion de mon maître est plus
vaste que celle de mes propres parents :
En ne m'expliquant rien,
j'ai pu le réaliser par moi-même !
Un simple son et toutes
mes connaissances sont oubliées,
Au-delà de toutes paroles,
le principe ultime est révélé... »*

C'est cette même transmission mystérieuse qui eut lieu entre les maîtres et les disciples, successivement au fil des siècles jusqu'à aujourd'hui. Les plus fameuses sont sans doute celle entre Bodhidharma et Eka au Ve siècle en Chine, ou encore celle entre maître Konin et le cinquième patriarche Eno au VIIe siècle.

Mais les enseignants zen n'en sont pas pour autant incultes et la plupart ont été d'abord de grands érudits des sutras et des enseignements bouddhistes. Ces deux aspects ne sont pas paradoxaux mais complémentaires : la connaissance par les textes et le langage est utile et nécessaire mais pas suffisante. C'est l'expérience directe qui



est déterminante et qui permet de réaliser la vraie nature du soi. Une métaphore éclaire cela : le Dharma est vaste et profond comme l'océan. Sans enseignement oral ou écrit nous voguons sans direction, livrés aux courants et aux vents. Mais aucun enseignement, aucun discours, quel que soit sa profondeur, ne nous fera voir l'océan dans sa totalité.

Dimension formelle de la transmission du Dharma

Cette dimension spirituelle de la transmission entre maître et disciple est formalisée de plusieurs manières.

La première est matérialisée par des objets de transmission : le *kesa*, les bols et le *zagu*. Ils sont transmis par le maître au disciple lors des cérémonies d'ordination de moine ou de nonne. Le *kesa* est le vêtement du Bouddha c'est-à-dire du zazen. Les bols ou *oryoki* sont l'expression quotidienne de *dana paramita*, le don universel. Et le *zagu* ou tapis de prosternation permet d'exprimer par le corps le respect et la gratitude aux maîtres du passé. Il est dit que ces trois choses suffisent à la vie d'un moine ou d'une nonne et qu'ainsi il ou elle ne manquera jamais de rien.

La seconde se manifeste à travers un long processus de maturation spirituelle et de pratique avec son maître. Cet apprentissage peut durer dix, vingt ou trente ans

et il n'est jamais abouti. Garder intact l'esprit du disciple, l'esprit frais et neuf du débutant, est essentiel. Nous ne devrions jamais penser que nous sommes arrivés à destination en nous installant dans un rôle ou une position. Ainsi même si notre maître meurt, nous restons son disciple et continuons à suivre son enseignement et ses instructions spirituelles. Chaque matin, après le zazen, nous lui exprimons notre gratitude en invoquant son nom et toute la lignée de transmission depuis le Bouddha Shakyamuni. C'est ainsi que notre maître a fait avec son propre maître et c'est le bon exemple que nous transmettons nous-mêmes à nos disciples.

Enfin, toute notre pratique est ponctuée de cérémonies qui marquent notre engagement toujours plus profond sur la voie du zen.

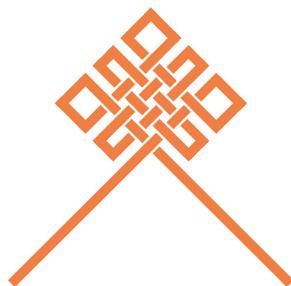
Tout d'abord nous recevons les seize préceptes du bodhisattva. Cette cérémonie est publique et se déroule devant toute la Sangha réunie.

Puis nous recevons l'ordination de moine ou nonne (*tokudo*) qui confirme notre engagement sur la voie et qui officialise notre relation profonde avec notre maître. C'est durant cette cérémonie que nous recevons les trois objets évoqués plus haut et que nous nous rasons le crâne. Le maître coupe la dernière mèche. Cette cérémonie est tenue en tout petit comité, le maître, un

ou deux assistants et le disciple. Si le maître nous le demande, nous faisons la cérémonie de *hossen shiki* ou combat du Dharma durant laquelle plusieurs questions sont posées publiquement au *shusso*. Cette cérémonie est très codifiée et le disciple montre qu'il a intégré toutes les formes d'enseignements dans ses gestes et son comportement.

Si le maître juge que le moment est venu, se déroule la cérémonie de *denpo* ou *shiho*, la transmission du Dharma. Cette cérémonie a lieu traditionnellement au milieu de la nuit en présence du maître, du disciple et d'un ou deux assistants.

Cette transmission du Dharma est rendue publique lors de deux grandes cérémonies aux temples principaux de Eihei-ji et de Sojiji, durant lesquelles le disciple va rendre hommage aux deux fondateurs du zen Soto au Japon, maître Dôgen et maître Keizan. Toutes ces cérémonies sont bien sûr accompagnées de périodes de pratique intensive, *ango* et *sesshin* notamment, durant lesquelles le disciple s'initie à la vie monastique et à toutes les pratiques de la tradition zen. Cette longue maturation est plus de nature chimique ou biologique que rationnelle. Nul ne sait en définitive ce qui est transmis ou ce qui est reçu. Dans l'unité structurelle du Dharma, rien ne se crée, rien ne se perd, rien ne se transmet mais assurément tout est là et se transforme... secrètement. ●



« DONNER AUX ENFANTS UN EXEMPLE POSITIF »

Propos recueillis et traduits par Anouk Burel



Tenzin Ösel Hita (lama Ösel Rinpoché) est né en 1985 et a été reconnu par Sa Sainteté le Dalaï-Lama comme le tulku* de lama Thubten Yeshe (1935-1984), le cofondateur de la Fondation pour la préservation de la tradition mayahana (FPMT). Ösel a passé son enfance au monastère de Sera Jey, dans le sud de l'Inde, où il a étudié jusqu'à l'âge de 18 ans. Il vit aujourd'hui en Espagne et est père d'un garçon de 5 ans, Norbu.



L'éducation est-elle importante pour vous, et pourquoi ?

Sa Sainteté le Dalai-Lama dit souvent que l'éducation, c'est l'avenir. Il est donc très important d'éduquer nos enfants pour qu'ils comprennent les différents aspects de la vie, mais aussi pour qu'ils trouvent le trésor qui est en eux. Aujourd'hui, la plupart des écoles enseignent comment bien travailler, mais pas vraiment comment bien vivre. Et bien que cette tâche incombe aux parents, ceux-ci ne savent souvent pas comment transmettre cet enseignement parce qu'ils ne l'ont pas reçu. L'éducation sur ce point est donc fondamentale. Je parle d'une éducation très complète, une éducation qui ne consiste pas seulement en l'étude de concepts mais aussi en une éducation à la vie, à la relation avec soi-même, avec les autres, aux valeurs intérieures, au fait d'apprendre que les paroles et les actes ont des conséquences, à l'apprentissage de la loi de cause à effet. Vous savez, les cinq éléments, le subconscient, la nature de l'esprit, comment trouver la paix de l'esprit... trouver des voies qui mènent à l'harmonie et pratiquer la gratitude

comme la base de toutes bonnes choses. Il y a tant de qualités en nous-mêmes que nous pouvons pratiquer et développer... Et je pense qu'il est d'autant plus facile d'enseigner tout cela à un jeune âge, parce que le cerveau des jeunes enfants est hyper plastique, qu'il absorbe tout et qu'il relie de nombreux points entre eux. L'apprentissage par l'exemple est le mode d'apprentissage des jeunes enfants et en tant que parent, je pense qu'il est essentiel d'être un exemple positif pour nos enfants.

Qu'avez-vous appris dans votre éducation au monastère que nous n'apprenons pas ici, dans les familles occidentales ?

J'ai étudié la philosophie bouddhiste principalement, mais aussi toutes sortes de sujets, et j'ai étudié en tibétain, en anglais et en espagnol. J'étudiais environ 16 heures par jour. C'est très différent des études en Occident, où l'on étudie trois à six heures par jour, avec deux jours de repos par semaine ! Les examens sont plus faciles ici, on peut toujours se rattraper, on peut toujours réussir. Et puis il y a les vacances de Noël, les vacances d'été, etc. C'est donc un style d'éducation très différent. Mais je pense que ce que l'on apprend dans une famille occidentale est très précieux, car pour moi, la stabilité émotionnelle d'un enfant est très importante. Je commence à l'apprendre en m'occupant de mon fils, qui a cinq ans. Il va bientôt avoir six ans. J'apprends beaucoup de choses à ce sujet. En grandissant, je n'ai pas appris certaines choses que les enfants apprennent dès l'enfance dans les familles occidentales, comme les relations avec les autres enfants, qui ne faisaient pas partie de mon éducation. Mais il y a des avantages et des inconvénients à tout. L'important est de voir les aspects positifs, car c'est

vraiment ce qui va prévaloir dans votre vie. Il faut toujours se concentrer sur les choses positives et utiliser les choses négatives comme un moyen d'apprendre, de s'améliorer et de ne pas répéter certaines choses.

Que signifie pour vous l'expression « éducation universelle » ?

L'« éducation universelle » est un concept très simple, mais très profond. Différentes branches en découlent. C'est un concept qui a été introduit à l'origine par lama Yeshe. Sa Sainteté le Dalai-Lama a lancé ce que l'on appelle « SEE Learning » (apprentissage Social, Émotionnel et Éthique) et qui, selon moi, atteint le même objectif. L'éducation universelle signifie vraiment découvrir tout notre potentiel, maîtriser nos émotions, comprendre notre propre psychologie et la réalité des choses. Vous savez, les choses sont très différentes de ce que nous voyons, de ce que nous croyons, de la façon dont nous les voyons ou de la façon dont on nous apprend à les voir. Je pense donc qu'il s'agit d'une approche de la vie et de l'éducation par rapport au potentiel humain, qui est complémentaire et parallèle au système scolaire classique. Les deux peuvent avancer ensemble dans la complémentarité, parce que, comme nous le savons, les extrêmes ne sont pas sains en général. L'éducation universelle est donc quelque chose qui permet aux enfants et aux adultes d'être plus heureux et plus positifs, de se connaître eux-mêmes et de connaître la nature des choses, ce qui nous aide à mieux réussir, à être plus productifs, plus satisfaits, à avoir une plus grande tranquillité d'esprit et à devenir de meilleurs êtres humains. Nous pouvons ensuite nous appuyer sur ces connaissances pour trouver l'harmonie en nous-mêmes.





Car après tout, ce que nous recherchons vraiment, c'est l'harmonie intérieure et le bien-être.

L'arrivée d'un enfant est un événement très spécial. Qu'est-ce que cela nous apprend en tant que parents ?

Un enfant va vraiment changer notre vie et souvent, en tant que parents, nous pensons que c'est à nous d'éduquer ou, disons, de « guider » nos enfants. Mais c'est aussi le contraire qui se produit ! Notre rôle est de les aider à comprendre que les mots et les actes ont des conséquences, donc de les aider à fixer des limites utiles qu'ils peuvent comprendre et accepter, et nous pouvons aussi apprendre avec eux, parce que dans ces processus, ils ont tant à nous apprendre ! L'une des principales leçons que je ressens est que, en tant qu'adultes, nous avons perdu quelque chose, nous nous sommes déconnectés de nous-mêmes... Tous ces aspects sont donc très importants à observer et à apprendre d'un enfant, parce qu'un enfant n'a pas tous les problèmes que nous avons, toutes les complications, tous les stress. Les enfants sont vraiment authentiques et ils sont tout

simplement purs. Je pense donc que nous avons beaucoup à apprendre avec nos enfants si nous sommes capables d'apprécier, de valoriser et d'observer cet aspect de ce que nous étions et que nous pouvons redécouvrir en étant avec eux, en faisant l'expérience de leur spontanéité face aux événements de la vie.

Faut-il laisser les enfants totalement libres ?

Non, il est très important de fixer avec nos enfants des limites positives et utiles. Sinon, c'est comme un enfant qui a les yeux bandés et qui ne peut toucher aucun mur : il devient fou. Lorsqu'il n'y a pas de limites, c'est ainsi qu'ils deviennent... Cela peut être néfaste au lieu d'être bénéfique pour les enfants. Il est important pour un enfant, comme pour une personne aux yeux bandés, de savoir qu'il y a un mur ici, un mur là. Il sait alors qu'il est dans un espace délimité, et cela nous permet de découvrir avec lui les raisons de chaque limite. C'est une zone de sécurité où nous pouvons tous être heureux. Car nous voulons tous le bonheur.

Les enfants repoussent souvent les li-

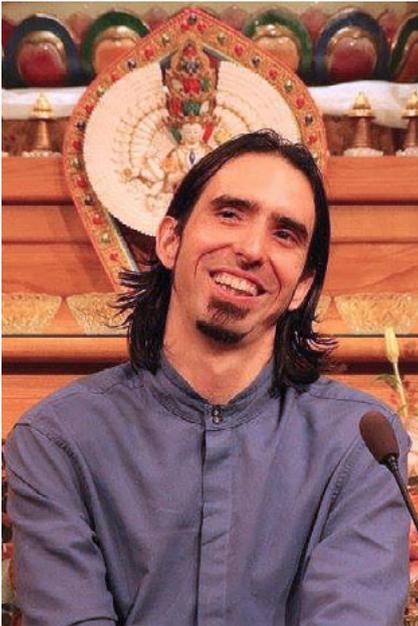
mites pour savoir où elles se trouvent. Nous devons également comprendre quelle est cette limite. Mais lorsqu'ils en comprennent la signification, si nous les faisons participer à la création d'un environnement sûr et heureux pour eux et pour tous ceux qui les entourent, c'est tout ce dont ils ont besoin pour accepter que chacun de leurs choix a des conséquences pour eux, mais aussi pour les personnes qui les entourent, et c'est ainsi qu'ils se sentent et se découvrent créateurs de leur propre environnement.

D'une façon générale, la pratique crée de nouvelles connexions entre les neurones du cerveau et, à partir de ces connexions, nous créons de nouvelles habitudes, quelles que soient les habitudes que nous souhaitons introduire à la maison, à l'école ou sur le lieu de travail.

Quand l'éducation commence-t-elle ?

L'éducation commence réellement à la naissance et nous continuons à apprendre jusqu'au jour de notre mort, lorsque nous apprenons le processus de la mort. Socrate a dit : « Je sais que je ne sais rien. » Cela signifie que nous apprenons tous les jours, que nous recevons constamment des informations, que nous devons les interpréter en fonction de notre mémoire, de notre propre perception, à la fois culturelle et globale. Grâce à cette interprétation, nous continuons à apprendre tous les jours. Si nous arrêtons d'apprendre dans cette dimension du temps et de l'espace où nous vivons en tant qu'humains (comme c'est le cas dans la maladie d'Alzheimer, par exemple), nous ne serions même pas capables d'ouvrir une porte ! Vous savez, lorsque quelqu'un a demandé à Socrate : « Comment sais-tu que tu ne sais rien ? », il a répondu : « C'est ma femme qui me l'a





dit. » Je plaisante ! C'est juste une blague... Mais apprenons ce qu'il est important d'apprendre.

Faut-il parler d'éducation bouddhiste ou d'éducation basée sur les valeurs bouddhistes ?

Pour moi, dire qu'une éducation est « bouddhiste » ou non, ce n'est qu'un nom, une étiquette. Nous devons nous concentrer sur ce qui compte vraiment, sur l'essence de ces choses, c'est-à-dire voir ce qui fonctionne et quelles sont les techniques qui fonctionnent. Je pense qu'il s'agit de techniques universelles qui peuvent être appliquées à n'importe qui, n'importe où. Le sourire, par exemple. Tout le monde peut s'identifier à un sourire. Tout le monde peut s'identifier à une accolade, n'importe où dans le monde, que l'on soit autochtone ou que l'on vive en ville. Quelle que soit la culture d'où vous venez, quelle que soit la langue que vous parlez, l'amour maternel, la mère... Tout le monde peut s'identifier à cela. C'est comme la loi de la gravité qui s'applique à tout le monde de la même manière. Il y a un amour universel qui s'applique à l'esprit et au karma.

Vous savez, nous sommes constamment en train d'apprendre sur tout. Nous apprenons à nous connecter à nous-mêmes pour comprendre qui nous sommes et qui nous devenons. Je ressens la même chose pour les enfants. Nous apprenons beaucoup avec eux. Nous évoluons avec eux en voyant et en acceptant qu'en fait, nous nous projetons sur eux. Nous voyons notre reflet...

Si on vit seul, si on est seul, on n'a pas besoin de se remettre en question, on n'a pas besoin de se confronter à quelque chose.

Mais quand on vit en couple ou avec ses proches, nos aspects les plus négatifs peuvent facilement se refléter sur l'autre, tout comme nos aspects positifs. Il y a beaucoup plus de travail à faire quand on est en équipe, en couple, en groupe, voyez-vous. Nous sommes des êtres humains, n'est-ce pas ? Nous venons d'une tribu et nous avons toujours fait partie de tribus. Nous avons coexisté ensemble et nous avons tous été reconnus pour notre fonction. Cette reconnaissance est en train de disparaître parce que nous la recherchons dans les *likes* sur les médias sociaux. Ce n'est donc pas vraiment la même chose, évidemment, et cela crée du stress et du malheur.

Pour en revenir aux enfants, ce n'est pas seulement le travail de compréhension, d'apprentissage, les défis du couple qui nous attendent, mais aussi les défis de la famille, parce que la vie de famille est souvent plus compliquée. Je veux dire, les enfants dépendent de vous, vous avez des responsabilités, vous êtes plus facilement stressé et vous avez plus de dépenses, etc. C'est donc un excellent moyen d'apprendre et de grandir ; si vous pouvez le voir de cette façon, et si vous pouvez l'utiliser de la bonne manière, alors c'est très positif.

Comment aidez-vous un enfant qui vit des émotions très intenses ?

D'abord, les enfants doivent passer par ces émotions pour comprendre. Je veux dire qu'ils sont tous en train d'expérimenter. Ils font des expériences. Souvent, ce dont un enfant a besoin, c'est qu'on lui donne un espace, une zone de sécurité





pour tester les choses. Sinon, il n'aura pas l'occasion de comprendre ce qui se cache derrière, et cela peut être très frustrant pour un enfant. Parfois, un enfant voudra prendre un verre d'eau et mettre de l'eau dans ceci ou cela, ou des couleurs et de la peinture ici, mettant le désordre dans tout l'appartement. Mais les enfants sont un laboratoire. C'est leur façon d'expérimenter et de voir comment les lois de la physique fonctionnent, comment ceci fonctionne, comment cela fonctionne, comment les gens réagissent lorsqu'ils font ceci, lorsqu'ils voient cela... Nous devons être très conscients de l'exemple que nous leur donnons et, comme je le disais auparavant, travailler avec eux pour fixer des limites positives et utiles, dans l'intérêt de tous, car c'est vraiment ce qui sera le plus important dans leur éducation. Nous pouvons leur dire certaines choses encore et encore, mais si nous faisons quelque chose

et agissons d'une certaine manière, ce sera très différent. Parce qu'ils apprennent de nous.

Souvent, lorsqu'un enfant traverse des émotions intenses, ce qu'il lui faut, c'est un adulte stable, une présence calme et stable : parfois, c'est tout ce dont il a besoin. Et puis, bien sûr, il faut donner de l'espace aux enfants pour qu'ils s'en sortent, leur offrir des outils de transformation pour qu'ils comprennent : « Ah, ce n'est pas bon. Ce sentiment ne me rend pas heureux, pas plus qu'il ne rend quelqu'un d'autre heureux. » Ce sentiment leur permettra de reconnaître et d'accepter qu'ils veulent être heureux et non pas malheureux comme le leur fait ressentir telle ou telle émotion. Nous pouvons les guider pour qu'ils constatent qu'ils ne sont pas du tout « que l'émotion » ! Que cette émotion, ce sentiment ou ce nuage est momenta-

nément présent, mais qu'elle ou il peut se transformer. Nous sommes donc là pour les accompagner, en leur offrant des outils positifs et utiles pour cette transformation. Avec le temps, ils apprendront à connaître ces émotions, et ils seront capables de les gérer sans en être affectés.

Trop souvent, nous mettons les enfants dans des cases et les forçons à voir les choses de notre point de vue. Mais en tant qu'adultes, notre point de vue n'est pas toujours correct. En effet, nous changeons constamment de point de vue en fonction des influences et des circonstances de notre vie. Je pense donc que l'environnement que nous devons créer doit être un environnement émotionnellement stable pour que les enfants puissent ressentir leurs émotions, tout en sachant que, grâce à cette stabilité, le parent ne va pas réagir de façon excessive ou se mettre en colère



de façon disproportionnée. Je pense donc qu'il est très important d'avoir cette base de stabilité. Par exemple, si un parent est assis sur le canapé en train de lire et que l'enfant joue ici et là, il sait que le parent est au même endroit, qu'il est stable. C'est ce dont l'enfant a vraiment besoin pour évoluer sainement. Car si l'enfant est émotif et que vous réagissez et criez, vous produisez l'effet inverse. Il en tirera des leçons. Et c'est ainsi qu'il réagira par la suite. Il commencera à crier et à rabaisser les gens. Il faut donc vraiment montrer l'exemple et offrir la stabilité émotionnelle dont un enfant a besoin pour grandir et expérimenter.

Comment enseigner le Dharma à un enfant ?

Au début, c'est peut-être l'enfant qui vous enseignera le Dharma, plutôt que vous qui l'enseignerez à l'enfant, parce que nous sommes assez têtus et que nos modes de pensée ne sont pas toujours sains. Nous avons beaucoup de mauvaises habitudes, mais grâce aux enfants, nous pouvons retrouver beaucoup de choses que nous avons perdues. Nous devons apprendre de l'authenticité des enfants, de leur façon naturelle d'aborder les événements de la vie.

Peut-on enseigner les six paramitas – générosité, éthique, patience, effort, concentration et sagesse – à un enfant ?

Oui, bien sûr. La manière la plus simple serait de leur enseigner par l'exemple, en les appliquant d'abord à nous-mêmes, puis ensuite à eux, en nous adaptant à leur perspective sur les choses et au développement de leur âge. Les mantras peuvent également être bénéfiques pour eux, afin qu'ils se sentent en sécurité. S'ils ont peur, s'ils ont envie de quelque chose ou s'ils veulent aider les autres, ils peuvent réciter des mantras. C'est une très bonne chose. Il est aussi important pour eux d'apprendre à s'ennuyer, par exemple, parce que c'est ainsi que va pouvoir naître leur créativité... Tous les enseignements bouddhistes peuvent être, et sont d'ailleurs déjà traduits et adaptés de manière pédagogique et laïque pour les enfants et les adultes. Je dirais même qu'il faut les rendre universels. Mais au-delà des noms et des étiquettes, il ne faut pas oublier l'essence. C'est la chose la plus importante, aller au-delà des mots et des concepts vers ce qui est essentiel pour le plein bonheur de l'humanité. ●

ENSEIGNER LA PAIX

Le programme *Teach Peace*

Propos recueillis par Philippe Judenne



Face aux habitudes réflexes du zapping, à la diminution de l'attention, à la contagion émotionnelle largement nourries par les médias et les réseaux sociaux, des professionnels proposent des programmes pour aider les enseignants et leurs élèves (enfants, adolescents, jeunes adultes) à développer leur conscience de soi et des autres. Le projet « Teach Peace », initié par l'Union Bouddhiste Européenne (EBU) vise à mettre en œuvre ces programmes sur le terrain en développant l'ancrage de pleine conscience des enseignants dans le champ scolaire. Teach Peace pourra proposer des ressources et des remèdes aux enseignants et à leurs élèves. Fort d'une expérience de dix ans avec la création d'un programme (*Mind With Heart*), **David Rycroft** a été choisi par l'EBU pour mettre en place le programme « Teach Peace ».

Comment le projet « Teach Peace » est-il né ?

David Rycroft : L'Union Bouddhiste Européenne souhaitait avoir une action plus marquée au niveau de la société en se reliant à un bouddhisme engagé. Elle a estimé que, pour ce faire, l'un des meilleurs vecteurs ou l'une des meilleures voies était celle de l'éducation. L'EBU a souhaité créer un projet visant à partager des valeurs, des valeurs humaines ou des valeurs bouddhistes, d'une manière laïque. Il existe déjà de nombreux projets de ce type dans le monde, et l'EBU souhaitait en faire partie. Il s'agissait donc d'un dossier très ouvert. J'ai soumis une proposition avec d'autres, et l'EBU m'a choisi pour créer le projet. C'est ainsi que cela s'est passé.

Parce que vous étiez le créateur des programmes de « Mind With Heart » ?

Eh bien, je pense que cela a certainement joué un rôle, parce que Mind With Heart existe depuis dix ans. Le modèle est établi et bien rodé. Fondamentalement, il consiste en trois offres principales pour les écoles :

- un programme pour les enseignants afin qu'ils cultivent la pleine conscience et la compassion pour eux-mêmes ;
- un programme basé sur la pleine conscience appelé « Connected with Myself » (« connecté à moi-même ») qui est similaire, par exemple, au programme « Mindfulness in Schools », qui cultive la pleine conscience et l'attention pour les étudiants ;
- nous avons ensuite le programme « Connected with others » (« connecté avec les autres »). Là encore, il s'agit de dix semaines, dix sessions, pour cultiver la santé

émotionnelle, les relations saines, l'empathie et la compassion chez les adolescents. Nous avons également une offre simple pour les écoles primaires, pour les enfants les plus jeunes.

Lorsque l'Union Bouddhiste Européenne m'a demandé de créer un projet éducatif pour son compte, je me suis dit qu'il fallait profiter de cette occasion pour ne pas se contenter de créer un autre programme de formation, un autre curriculum.

Quels sont les programmes visibles en Europe ?

Il existe de nombreux programmes de qualité, tels ceux de Mind With Heart et de Mindfulness In Schools. Leur programme « .B » (pratique de l'arrêt) est en place dans les écoles et est très répandu au Royaume-Uni. Il y a aussi « L'attention, ça marche ! », le programme d'Eline Snel, très populaire en France, et ceux de la FDCW (Fondation pour le développement de la compassion et de la sagesse). L'apprentissage See Learning (social, émotionnel et éthique) est relativement nouveau et vient de l'université Emory (Atlanta) aux États-Unis. Daniel Goldman est à l'origine de ce programme qui a le soutien de la fondation du Dalai-Lama. Il prend de l'ampleur dans le monde entier. C'est un très, très bon programme.

Le programme Teach Peace peut encapsuler d'autres programmes.

Pourquoi ?

En premier lieu, ce sont les enseignants qui sont concernés par le programme Teach Peace. Et c'est à cet endroit que tout commence car l'un des principaux défis pour toute organisation proposant ce type de programme est de parvenir à impliquer les

écoles, de les amener à s'engager dans un projet. Plutôt que de construire un autre curriculum avec un cadre trop formel qui prendrait dix ans à se régler et se mettre en place, j'ai décidé d'essayer de donner aux enseignants la capacité de développer un projet dans leurs écoles. Ce qu'ils peuvent offrir ensuite aux élèves peut être très varié. Il peut s'agir d'un programme de pleine conscience, d'un programme « Connecté aux autres », ou d'un programme « Mind With Heart » axé sur la compassion. Il peut aussi s'agir de quelque chose de plus simple. C'est donc à une personne enseignante déjà présente dans son école de prendre l'initiative. Elle demande de l'aide à « Teach Peace » qui propose en retour un formateur qui commencera à travailler avec la personne et les enseignants. Ce formateur peut les accompagner dans l'un des nombreux programmes, qu'il s'agisse d'un cours MBSR⁽¹⁾ ou d'un cours « Mindfull Connected Teachers » (« enseignants connectés ») de « Mind With Heart ». C'est un éventail large d'outils adaptés. En effet d'après notre expérience, la difficulté n'est pas d'avoir des programmes ou des formateurs pour les programmes. La difficulté est de faire correspondre un programme avec une école et de faire en sorte que l'école s'engage. C'est pourquoi nous consacrons beaucoup plus d'efforts à ce premier ancrage, cette première étape avec les enseignants.

Comment pensez-vous que cette initiative de l'EBU puisse faire des « petits » ?

Pour ce faire, nous utilisons, par exemple, les réseaux de l'Union Bouddhiste Européenne et d'autres réseaux bouddhistes tels que la sangha d'enseignants « Wake

Up Schools » de Thich Nhât Hanh. Nous rentrons donc en contact avec ces professeurs et pratiquants bouddhistes en leur demandant comment nous pouvons les aider à mettre en place un projet dans leur école. C'est le modèle de base.

Pensez-vous que si un enseignant non bouddhiste s'intéresse au programme Teach Peace, il puisse disposer d'un formateur pour son projet ? Teach Peace est-il adapté aux enseignants non bouddhistes ?

Oui, il s'agit d'une approche totalement laïque. Elle est principalement axée sur la culture de la pleine conscience, de l'attention, de l'empathie et de la compassion. Le modèle que nous utilisons est celui d'un enseignant bouddhiste qui est également professeur des écoles et qui cherche à faire de la pédagogie dans son école pour enseigner la paix. Un enseignant non bouddhiste persuade son école et des collègues

de faire quelque chose comme suivre une formation initiale, comme un cycle MBSR de huit semaines ou le cours « Mindfull Connected Teacher » afin qu'ils sachent de quoi il s'agit. Nous avons constaté que la clé de l'introduction de l'intelligence émotionnelle, des relations saines, de la sensibilisation et de la pleine conscience à l'école réside dans le fait que les enseignants doivent l'incarner. Les enseignants devront donc comprendre, se familiariser et mettre en pratique ces principes.

C'est donc mieux s'ils ont pratiqué depuis plusieurs années avant d'incarner tout cela...

Oui, c'est vrai. C'est pourquoi la personne clé que nous appelons le « champion de la paix » est probablement un pratiquant bouddhiste depuis plusieurs années, qui souhaite faire quelque chose pour l'ensemble de l'école. Mais elle ne sait pas comment s'y prendre et n'a pas l'expérience ou

les connaissances nécessaires pour le faire par elle-même. C'est là que Teach Peace peut aider ce type de personne.

Si la paix est la première priorité de l'Union Bouddhiste Européenne, une autre priorité est également la cohésion sociale. À Teach Peace, nous disons que nous enseignons la paix, que nous avons des outils pour que les écoles développent ces priorités pour la paix, qui sont d'abord la paix intérieure et ensuite la paix extérieure. Ainsi, en cultivant la paix intérieure, c'est-à-dire la compréhension des émotions, la régulation émotionnelle, l'attention, la capacité de calmer l'esprit, la pleine conscience, on peut obtenir un peu plus de respect mutuel et donc de paix extérieure, par exemple dans l'environnement scolaire. Car la paix est manifestement liée à la cohésion sociale. La cohésion sociale a un aspect d'équanimité qui permet de mieux s'entendre avec ceux qui ne sont pas exactement comme vous. C'est primordial dans le respect mutuel. ●



POUR EN SAVOIR PLUS

<https://www.teach-peace.org/#>
(en français et 9 autres langues européennes)

<https://www.mindwithheart.org/indexfr>
(en français et 3 autres langues européennes)

<https://mindfulnessinschools.org/> (en anglais)

<https://mindfulnessinschools.org/teach-dot-b/dot-b-curriculum/> (en anglais)

<https://101.seelearning.emory.edu/>
(anglais et 8 autres langues)

<https://seelearning.emory.edu/>

<https://aliceproject.org/>
(projet en Inde initié par des chercheurs italiens - site en anglais)



« L'introduction d'un système spirituel, quel qu'il soit, et en particulier d'un système comme le bouddhisme qui arrive en Occident à partir d'une culture étrangère, exige beaucoup plus que la transmission d'informations et de oui-dire. Ainsi, quel que soit le nombre de notes de bas de page ou le niveau de recherche universitaire d'une présentation, le bouddhisme sera toujours mieux présenté par quelqu'un qui vit réellement comme un ou une bouddhiste et pratique le Dharma du Bouddha. »
 Dzongsar Jamyang Khyentsé, préface du livre de Dominique Side, *Découvrir le bouddhisme* (voir *Sagesses Bouddhistes* n° 25, rubrique Livres).

DISTRIBUER UNE PÉDAGOGIE ET DES CONNAISSANCES VALIDES

Windows into buddhism⁽¹⁾

Au cours des trente dernières années, de plus en plus de pays occidentaux ont inclus l'enseignement du bouddhisme dans leur programme national sur les religions du monde, la philosophie ou l'éthique. Malgré cette évolution, les ressources pédagogiques fiables restent limitées et dispersées. Il est difficile pour les enseignants européens du bouddhisme à l'école de trouver un ensemble homogène et cohérent de ressources. Quel pourrait être l'apport d'un site internet offrant des téléchargements et une distribution libre des connaissances sur le bouddhisme à visée pédagogique ?

C'est cette réflexion menée par **Dominique Side** – titulaire d'un doctorat en philosophie bouddhiste et elle-même pratiquante du bouddhisme pendant la majeure partie de sa vie – qui est à l'initiative de *Windows into Buddhism*, un site web où professeurs d'école et élèves peuvent trouver des ressources pédagogiques adaptées à 3 tranches d'âge pour les élèves.

Dominique Side a réuni autour de ce projet une équipe très impliquée. Il s'agit d'un groupe de pratiquantes confirmées, professeurs des écoles en Angleterre, en Allemagne et en Hollande, habituées à enseigner le bouddhisme aux enfants et aux adolescents à l'école.

Dans ces trois derniers pays et en Autriche, le bouddhisme peut être enseigné dans certaines académies comme matière en tant que telle – au même titre que les mathématiques, l'économie, les langues. Mais sur tous ces territoires nationaux, le bouddhisme doit être présenté à côté des

autres religions au sein des cours généraux sur les religions. Et pour les élèves qui ne suivent pas une option « religion », ceux-là doivent choisir une matière qui s'appelle « éthique » – et qui donne aussi des éléments d'information sur le bouddhisme. C'est dire si le besoin de connaissances valides sur le bouddhisme est réel dans ces pays, où le principe de laïcité dessine tout de même dans l'éducation académique un contour culturel et religieux bien plus ouvert qu'en France.

La création des ressources par les rédactrices des contenus tient à une part de bénévolat. Le projet a le soutien moral de l'Union Bouddhiste Européenne et est financé en partie par la fondation Khyentsé qui soutient de nombreux projets éducatifs sur le bouddhisme dans les universités du monde entier.

Les ressources pédagogiques sont classées par tranche d'âge à l'intérieur desquelles se trouvent des thématiques assez ouvertes.

REPORTAGE

5-11 ANS (13 THÈMES)

- « le contentement et la paix intérieure »,
- « tout change »,
- « tout est connecté »,
- « la loi de cause à effet »,
- « la pleine conscience et la méditation »,
- « qui était Bouddha ? »,
- « doit-on croire tout ce que l'on voit ? », etc.

11-16 ANS (11 THÈMES)

- « l'éthique bouddhiste »,
- « la compassion et l'amour bienveillant »,
- « les cinq agrégats »,
- « les 4 noble vérités »,
- « la production en dépendance »,
- « la personnalité », etc.

16-19 ANS (20 THÈMES)

- « la philosophie bouddhiste »,
- « changement et impermanence »,
- « mort et renaissance », « éthique »,
- « karma »,
- « la vie du Bouddha »,
- « le non-soi »,
- « la philosophie de la religion », « la souffrance », etc.

D'autres ressources pédagogiques se mettent progressivement en place autour de Windows into buddhism. Par exemple, le premier webinar pour les enseignants d'enfants entre 14 et 18 ans s'est déroulé en juin sur un thème choisi par les enseignants eux-mêmes. À l'heure où les outils de traduction permettent de gagner en rapidité, les barrières des langues sont moins hautes et la transposition d'un site en langue allemande fait partie de la réflexion actuelle....

POUR EN SAVOIR PLUS : <https://windowsintobuddhism.com/> (en anglais)



Daniela Dalal est enseignante à Heidelberg, en Allemagne. Elle pratique le bouddhisme vajrayana depuis plus de vingt ans. Daniela a développé un curriculum bouddhiste pour les enfants, les adolescents et organise régulièrement des cours de bouddhisme pour les enfants et les adultes.

Comment créez-vous les ressources du site pour les 5-11 ans ?

Daniela Dalal : On ne réinvente pas la roue. On se base sur le contenu du livre de Dominique Side. C'est génial de se baser sur ce contenu écrit dans un langage clair pour rédiger vers les éducateurs et les enfants. Bien sûr, il faut avoir l'expérience pédagogique, connaître les enfants en direct, savoir ce qui marche ou pas, avant de procéder à la rédaction. Au final, les ressources mises en lignes sont authentiques et tout à la fois dynamiques et attractives, vivantes. C'est vraiment fait pour les jeunes. Il y a des vidéos d'histoires lues par d'autres enfants, il y a des écrans de présentation Power Point, des travaux dirigés sur des connaissances sous forme de questionnaire. Franchement, pour les enseignants, il n'existait pas grand-chose ; je suis moi-même enseignante et je sais à quel point c'est difficile, parfois, de trouver du bon matériel.

Le site est enrichi avec la vidéo de deux façons : soit comme un support de cours d'environ 10 min qui permet de présenter un thème ou de l'approfondir, soit ce sont des interviews de moines et de nonnes qui peuvent s'adresser directement aux enfants, dans un langage parlé simple ; c'est très vivant. L'approche du site est globalement académique, mais on la combine avec cet aspect documentaire où des pratiquants expriment l'expérience et la compréhension vécue de leur tradition.

Agenda d'été

RETRAITES,
MÉDITATION ET
ENSEIGNEMENTS



Agenda événementiel des Centres affiliés et sympathisants.

Si vous souhaitez voir votre événement publié,
contactez-nous : info@sagesses-bouddhistes-magazine.com

Nous vous invitons à vérifier auprès des centres de pratique la bonne tenue des événements. Certains centres organisent également des sessions de pratique à distance. Toutes les coordonnées utiles figurent dans l'annuaire de ce numéro (p. 62-63).

ALSACE, CHAMPAGNE-ARDENNE, LORRAINE

Temple Ryumonji

Week-end du **23 et 24 septembre** : Stage « zen & créativité ».
Couture du Kesa, QiGong, Shiatsu, Huiles essentielles, Calligraphie...
Les participants pourront dans le cadre de la vie au monastère,
exprimer dans chaque activité cette présence à l'instant avec tout
ce qu'elle a d'apaisant et de profondément inspirant. Ils apprendront
également la pratique de zazen, la méditation assise de la pratique,
guidés par des moines et nonnes expérimentés.
Informations : info@meditation-zen.org / +33 (0) 3 88 89 26 02

AQUITAINE

Village des Pruniers

Du 4 au 11 août : Retraite « Wake Up » 2023.
Cette retraite s'adresse aux jeunes (entre 18 et 35 ans) qui souhaitent
venir pratiquer la Pleine Conscience pendant une semaine au sein
du Village des Pruniers, pour passer du temps ensemble dans la
nature, pour se guérir et se restaurer. Au programme : enseignements
du Dharma, méditations assises et marches méditatives, et vivre
ensemble dans la joie, la simplicité et le partage. Nous aurons le temps
de faire des randonnées, de nous écouter les uns les autres, de faire
des feux de joie et d'intégrer une dimension spirituelle dans notre vie.
Informations et réservations : <https://plumvillage.org/fr>

Dhagpo Kagyu Ling

Du 24 au 27 août : « Le Soutra du cœur Pour comprendre la vacuité »
(5e session). Thinley Rinpoché expliquera le sens de ce texte
particulièrement profond, ainsi que son contexte et sa progression.
Bien qu'accessible à tous, cet enseignement demande une
familiarisation avec les notions philosophiques bouddhiques. Afin de
donner la possibilité au plus grand nombre de suivre cet enseignement,
il sera également proposé une connexion, en simultanée, depuis
YouTube : pour plus d'informations, rendez-vous sur www.dhagpo.org

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Centre Zen de la Falaise verte

Du jeudi 21 au lundi 25 septembre 2023. Sesshin d'automne dans
la tradition du bouddhisme zen Rinzaï, dirigée par Taishin Sōmyō,
ouverte à toutes et tous, nombre de places limité. Renseignements &
inscription : www.falaiseverte.org/sesshin ou 04 75 85 10 39

BOURGOGNE

Temple zen Myō-Unji

Session d'été du 11 au 17 août. Pratique de zazen et initiation à la
vie quotidienne dans un temple de l'école zen Sōtō. Enseignements
de Katia Kōren Robel et Laurent Genshin Strim. Renseignements et
inscriptions : <https://www.zensotobourgogne.fr> ou 06 75 76 32 47

BRETAGNE

Centre Bouddhique Drukpa Plouray

Du 21 au 26 juillet.
Retraite de Yangtik avec Sa Sainteté Gyalwang Drukpa.
Sa Sainteté Gyalwang Drukpa, 12ème détenteur de la Lignée Drukpa,
accompagné par une vingtaine de nonnes et de moines venu.e.s
de l'Inde et du Népal, nous fait l'immense honneur de sa présence
et mènera une retraite d'enseignements et de pratiques. À cette
occasion, Sa Sainteté consacra la statue de Son Éminence Kyabjé
Zhichen Bairo Rinpoché, bénira le Lama Lakhang et le Stupa qui vient
d'être entièrement repeint, donnera le Refuge, les vœux de fidèle laïc
(Guényen), les vœux de Bodhicitta et confèrera l'initiation de Yangtik.
Cette retraite est ouverte à toutes et à tous.
Informations : www.drukpa.eu



Agenda

RETRAITES,
MÉDITATION ET
ENSEIGNEMENTS

d'été

SUITE...

OCCITANIE

Ekuthuleni

Du 1er au 7 août : Retraite « S'ancrer dans notre curiosité ».

Retraite dirigée par Noon Baldwin. Méditations guidées et silencieuses, marches silencieuses, enseignements sur le Dhamma, un soutien individuel...

Du 15 au 19 août : Retraite « Boue et méditation ». Avec Noon et Tisara.

Temps calmes, méditations (guidées et silencieuses), introduction à l'éco-construction avec de la boue, sessions individuelles avec les enseignants pour partager les joies et aléas de la pratique spirituelle, et recevoir de l'aide pour grandir à travers les nœuds de la vie. Ouvert aux enfants. Informations complémentaires et réservations : <https://ekuthuleni.wixsite.com/retreats/accueil/ekuthuleni.retroat@gmail.com>

PACA

Thouktchenling,

Le Jardin de la Grande Compassion

Du 6 au 12 août : Méditation dans la nature en montagne.

La méditation dans la nature tout en marchant lentement est un excellent support qui peut induire la détente et l'ouverture de l'esprit, et nous permet de devenir un réceptacle approprié pour réaliser la nature de l'esprit. La marche lente et méditative est silencieuse. Elle est entrecoupée de pauses de méditation tout au long du trajet, au cours desquelles des instructions sont dispensées.

Détails et inscriptions : <https://thouktchenling.net/>

Le Refuge Bouddhique

Du 4 au 12 novembre : Retraite silencieuse d'enseignements et de méditation avec Ajahn Khemasiri. Thème : « L'éveil - l'approche directe »

Lieu : monastère de Ségriès (Moustiers-Ste-Marie dans les Alpes-de-Haute-Provence). Places limitées. Renseignements : www.refugebouddhique.com Tél. : 06 95 85 83 87.

Mail : lerefugebouddhique@gmail.com

SEINE-ET-MARNE

Monastère de la Source Guérissante

Du 29 juillet au 4 août :

Retraite Méditation, Marche, Randonnée et Jeûne intermittent. Pendant cette retraite, nous allons générer et cultiver ensemble l'énergie de pleine conscience en amenant la pratique de l'attention au souffle et de la relaxation dans les différentes activités de la vie quotidienne : méditation assise, marche méditative, la méditation du repas, les temps de partage en groupe et le service à la communauté. Nous rétablirons la légèreté et la fraîcheur intérieures avec la pratique du jeûne sec intermittente et des marches-randonnées en pleine nature verdoyante de la vallée du petit Morin. Pour de plus amples informations et vous inscrire : <https://sourceguerissante.fr/>

Maison de l'Inspir

Les 30 juillet, 6 août et 27 août : Journées de Pleine Conscience (9 h 30-16 h). Enseignement, Marche méditative, Repas ensemble en silence dans le jardin, Partage sur le Dharma. À Villeneuve-sur-Bellot. Il est toutefois possible qu'une ou deux de ces journées aient lieu à Verdolot (Monastère de la Source Guérissante). Pour plus d'informations et inscriptions : <https://maisondelinspir.org/>

PARIS

Centre Kalachakra Paris

Samedi 2 septembre à 14 h : Journée « portes ouvertes » au centre.

Adresse : 5 passage Delessert, 75010 Paris. Informations : www.centre-kalachakra.com

Association Zen Sôtô

À partir du 4 septembre, séances de zazen **le lundi à 19 heures** au Centre NamastéOm, 24 rue des Marguettes, 75012 **et le jeudi à 19 h 30** au centre Yogsansara, 36 bd de Picpus, 75012. Enseignements de Katia Kôren Robel. Pour plus d'informations : 06 75 76 32 47 ou associationzensoto@free.fr

L'Union Bouddhiste de France

Qu'est-ce que l'Union Bouddhiste de France ?

L'UBF est une fédération à but non lucratif, apolitique.

Elle assure les liens entre les Associations Bouddhistes et l'ensemble des Pouvoirs Publics. À ce titre :

- elle **regroupe des associations et congrégations** bouddhistes régies par les lois du 1er juillet 1901 et du 9 décembre 1905,
- elle est **l'interlocuteur représentatif du Bouddhisme** auprès des pouvoirs publics, des instances humanitaires et universitaires et de tout organisme national ou international légalement constitué,
- elle œuvre à **présenter le bouddhisme** comme un des grands courants spirituels de l'humanité à travers la diversité de ses traditions,
- elle participe à **l'intégration du bouddhisme** dans la société laïque française,
- elle **renforce les liens** entre les associations bouddhiques de France,
- elle gère **la ligne éditoriale de l'émission "Sagesses Bouddhistes"** diffusée le dimanche matin sur France 2.
- elle met en place **le réseau des aumôneries pénitentiaires et hospitalières**, (recrutement et formation des aumôniers, suivi des missions).
- elle organise chaque année **les "Assises du Bouddhisme"** où sont établies des synthèses éthiques consensuelles sur : le début et la fin de la vie, l'euthanasie, l'éducation, les questions bioéthiques et la transmission...
- elle gère également le site de **la grande pagode du bois de Vincennes**, son siège social, où sont organisées chaque année la fête du Bouddhisme et la soirée du Vesak en présence de toutes les traditions bouddhistes et des autres grands courants religieux.

Pour lui permettre de défendre les droits et intérêts communs des bouddhistes de France, nous comptons sur votre soutien.

L'UBF est au service du bouddhisme en France. La fédération accueille les membres suivants : Membre sympathisant (personne physique ou centre), Membre actif (centre), Membre affilié (centre), Membre associé (personne physique), Membre d'honneur (personne physique ou morale) Membre bienfaiteur (personne physique ou morale).

Adhésion & informations :
www.bouddhisme-france.org



Annuaire des Centres Bouddhistes en France

Annuaire* par régions

*Annuaire sources : Centres actifs et affiliés de l'Union Bouddhiste de France
(collèges A, B et C)

Liste complète des centres sur le site de l'UBF :
www.bouddhisme-france.org

ALSACE

Sakyadhita France
71 Boulevard d'Anvers
67000 Strasbourg
06 09 77 29 85
Branche française
de l'association
internationale des
femmes bouddhistes

Ko San Ryu Mon Ji
7 rue du Château d'Eau
67340 Weiterswiller
03 88 89 26 02
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

Sakya Tsechen Ling
5 Rond Point du
Vignoble 67520
Kuttolsheim
06 73 13 17 72
Sakya,
bouddhisme tibétain

**Wat Simoungkhoun -
CLASBEC**
1 rue du Ried 67460
Souffelweyersheim
03 88 81 97 38
Theravada,
bouddhisme de
Thaïlande

**Intersangha des
Ballons**
19 A route de Roderen
68800 Leimbach
06 47 07 52 60

**Association Zen
de Colmar**
20 rue d'Agén 68000
Colmar
03 89 24 94 57
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

**Association
bouddhiste Zen de
Mulhouse**
11 rue de Blotzheim
68100 Mulhouse
06 19 36 00 92
Zen Sôtô, bouddhisme
japonais

Rivière du Dharma
1 rue principale
67350 Neubourg
06 50 41 48 83
Sangha de Thich Nhât
Hanh, Vietnam

AQUITAINE

**Monastère Zen
Kanshoji**
Domaine de la Barde
24450 La Coquille
05 53 52 06 35
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

Dhagpo Kagyu Ling
Lieu dit Landrevie
24290
Saint-Léon-sur-Vézère
05 53 50 70 75
Kagyu,
bouddhisme tibétain

**Songsten - Centre
d'Etudes de
Chanteloube**
Lieu dit La Bicanterie
24290
Saint-Léon-sur-Vézère
05 53 50 75 24
Nyingma,
bouddhisme tibétain

Moulin de Chaves
Le Maine
24 640 Cubjac
05 53 05 97 46
Communauté
Vipassana

Centre Zen Dô Shin
138, cours de l'Yser
33000 Bordeaux
05 53 29 47 84
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

Dhagpo Bordeaux
4 avenue de la
République
33200 Bordeaux
09 54 55 58 89
Kagyu,
bouddhisme tibétain

Anandakara
57, rue des Truails
33980 Audenge
05 56 26 91 17
Toutes traditions

**Institut Bouddhiste
Tibétain Kadam
Tcheuling**
30-34 Rue La Mothe
33800 Bordeaux
05 56 92 63 38
Guéloug, Kadam,
bouddhisme tibétain

**Village Des Pruniers -
Hameau du Haut**
Le Pey, Thénac
24240 Sigoulès
05 53 58 48 58
Sangha de Thich Nhat
Hanh, vietnam

**Village Des Pruniers
Hameau Nouveau**
Martineau
33580 Dieulivol
05 56 61 66 88
Sangha de Thich Nhat
Hanh, Vietnam

**Village des Pruniers
Hameau du Bas**
Meyrac
47120 Loubès-Bernac
05 53 94 75 40
Sangha de Thich Nhat
Hanh, Vietnam

Auvergne & RHÔNE- ALPES

**Centre Zen de Lanau
Association Tenborin**
15260 Neuvéglise
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

Dhagpo Kundreul Ling
*Accueil général
et monastère des
moines*
Le Bost BP 1
63640 Bionlet
04 47 52 24 34

*Monastère des
moniales*
Laussedat
63640
Saint-Priest-des-
Champs
04 73 52 20 92
Kagyu,
bouddhisme tibétain

**Centre Zen
de la Falaise Verte**
278 chemin de la
Riaille
07800 Saint-Laurent
du Pape
04 75 85 10 39
Zen Rinzaï,
bouddhisme japonais
<https://falaiseverte.org>

Kan Jizai
61 rue Jacques Cartier,
07430 Davezieux
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

**Monastère
Bodhinyanarama
Moines de la Forêt**
6 Chemin de Boucharin
07300 Tournon
04 75 08 86 69
Theravada,
Moines de Forêt,
Thaïlande

**Institut Kadam
Tcheuling
Drôme-Ardèche**
Chemin du Rastelet
26770 La Roche
Saint-Secret
04 75 53 52 58
Guéloug,
bouddhisme tibétain

**Shugendo France
Ermitage Shomudo**
79 place René Vair,
73000 Chambéry
04 79 28 07
Shugendo, Mikkyô,
bouddhisme japonais

**Dachang Rimay
Institut Karma Ling**
Hameau de Saint-
Hugon 73100 Arvillard
04 79 25 78 00
Kagyu, Rimay,
bouddhisme tibétain

Karma Migyur Ling
CKML Montchardon
38160 Izeron
04 76 38 33 13
Kagyu,
bouddhisme tibétain

Sangha Chemin d'Eveil
c/o Olivier Liska
chemindeveil-over-
blog.com
06 88 69 12 56
Sangha de Thich Nhat
Hanh, Vietnam

Drukpa Grenoble
Le Clos des Gentons
38570 Theys
Drukpa Kagyu,
bouddhisme tibétain

BOURGOGNE

Karma Dedjung Ling
26, rue de la forêt
21110 Longchamp
03 80 39 77 04
Kagyu,
bouddhisme tibétain

**Dashang Kagyu Ling
Palden Shangpa**
La Boulaye
Château de Plaige,
Temple des
1000 bouddhas
71320 La Boulaye
03 85 79 62 53
Shangpa Kagyu,
bouddhisme tibétain

Komyo-In
Domaine de la
Montagne 89350
Villeneuve-les-Genêts
03 86 45 45 79
Shingon,
vajrayâna japonais

Temple Zen Myô-Unji
3, rue des Pierres-aux-
Saints, 71190 Broye •
www.
zensotobourgogne.fr
06 75 76 32 47
Zen Sôtô, bouddhisme
japonais

BRETAGNE

Temple Zen Kokajji
Parc Pompidou
CP 3402
56034 Vannes cedex
02 97 01 36 78
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

**Pel Drukpa
Tcheutsok** Bel Avier
56770 Plouray
02 97 34 82 65
Drukpa Kagyu,
bouddhisme tibétain

CENTRE

Ayig Association
18 rue de la Gare
28230
Droue-sur-Drouette
06 32 69 81 77
Nyingma,
bouddhisme tibétain

Denshinji
45 boulevard Daniel
Dupuis, 41000 Blois •
02 54 56 18 56 • Zen
Sôtô, bouddhisme
japonais

**Temple Zen de
la Gendronnière**
41120 Valaire
02 54 44 04 86 • Zen
Sôtô, bouddhisme
japonais

**Drikung Kagyu
Mila Rechen Center**
66 rue du Faubourg
de Villeneuve, 45420
Bonny-sur-Loire •
bouddhisme tibétain

BOURGOGNE

Karma Dedjung Ling
26, rue de la forêt
21110 Longchamp
03 80 39 77 04
Kagyu,
bouddhisme tibétain

**Dashang Kagyu Ling
Palden Shangpa**
La Boulaye
Château de Plaige,
Temple des
1000 bouddhas
71320 La Boulaye
03 85 79 62 53
Shangpa Kagyu,
bouddhisme tibétain

Komyo-In
Domaine de la
Montagne 89350
Villeneuve-les-Genêts
03 86 45 45 79
Shingon,
vajrayâna japonais

FRANCHE COMTE

**Yéshé Korlo
Pema Yang Dzong**
La Fin du Moulin
39130 Blye
06 61 02 76 45
Dzogchen, Nyingma,
Bouddhisme himalayen

ILE DE FRANCE

PARIS

**Association
bouddhique culturelle
Orgyen Rengshang
Dorje Ling**
12 rue des Haudriettes
75003 Paris
Fabien Fiardet : 06 68
73 66 91 • Nyingma,
bouddhisme tibétain



Amitabha France
<http://amitabhafraonline.fr>
Drikung Kagyu,
bouddhisme tibétain

Association Zen Internationale
175 rue de Tolbiac
75013 Paris
www.zen-azi.org
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

Dojo Zen Paris
175 rue de Tolbiac
75013 Paris
01 53 80 21 39
Zen Sôtô, bouddhisme japonais

Kagyu Dzong
Route de la Ceinture
du Lac Daumesnil
75012 Paris
01 40 04 98 06
Shangpa Kagyu,
bouddhisme tibétain

Diamond way Paris
36, rue Traversière
75012 Paris
Kagyu,
bouddhisme tibétain

Le Jardin de l'instant
Maison des
Associations du XI^e
arrondissement, 8 rue
du général Renault
75011 Paris
06 72 25 27 86
Sangha de Thich Nhat
Hanh, Vietnam

Centre Kalachakra
5 Passage Delessert
75010 Paris
01 40 05 02 22
Guéloug,
bouddhisme tibétain

**Centre Européen du
bouddhisme Sôtô Zen**
277 rue du Faubourg
St Antoine
75011 Paris
01 46 33 77 38
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

Centre Shambhala
17 rue Eugène Varlin
75010 Paris
Kagyu, Nyingma,
Shambhala,
bouddhisme tibétain

Centre Zen Maha Muni
10, rue Mabillon
75006 Paris
01 45 42 73 00
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

**Association
Franco-Bhoutanaise**
40 ter rue Olivier Metra
75020 Paris
06 27 60 70 34
Sangha Seine Zen
Palais du Peuple-
Armée du Salut / 29
rue des Cordelières
75013 Paris

Dhagpo Paris
22 rue Godefroy-
Cavaignac 75011 Paris
01 71 73 62 50
Kagyu,
bouddhisme tibétain

SEINE ET MARNE

**Centre Bouddhiste
vietnamien**
6 route de Noisiel
77200 Torcy
01 60 05 29 78
Bouddhisme
vietnamien

**ABCK Association
bouddhique
et culturelle Khmère**
28 rue Cyprien
Borgnon 77860
Couilly Pont-aux-
Dames
01 64 63 82 09
Theravada,
bouddhisme
deThaïlande

Thar Deu Ling
85 rue du Bel Air
77500 Chelles
01 70 00 18 82
Guéloug, Kadam,
bouddhisme tibétain

**Institut Ganden Ling &
Institut Guepele**
Chemin de la
Passerelle 77250
Veneux-Les Sablons
01 60 70 39 81
Guéloug, Kadam,
bouddhisme tibétain

**Association pour
le soutien du
bouddhisme Khmer
ASBK**
101, boulevard de la
République 77420
Champs-sur-Marne
01 60 06 44 98
Theravada, Cambodge

ESSONNE

**Pagode Khuông Viêt
A.D.B.E.E**
53 bis rue Charles
de Gaulle
91400 Orsay
01 60 92 53 76
Terre Pure,
bouddhisme
vietnamien

HAUTS DE SEINE

**Terre d'Eveil
Vipassana**
10 Avenue
de la république
92130
Issy les Moulineaux
06 16 99 60 68

SEINE ST DENIS

**Centre Bouddhique
International Pagode
du Bourget**
7 Rue Cité Firmin
Bourgeois
93350 Le Bourget
01 48 35 37 61
Theravada, Sri Lanka

Padma Ling
6 rue Davy 93250
Villemomble • 01 48 55
87 70 • Drukpa Kagyu,
bouddhisme tibétain

Rigpa France
6 bis rue Vergniaud
92300 Levallois-Perret •
01 46 39 01 02
Mahayana, Tibet

VAL DE MARNE

Vatt Khemararam
16 Rue Saint-Simon
94000 Créteil
01 42 07 85 60 •
Theravada, Cambodge

Drukpa Paris
38 avenue Pierre
Sémard
94200 Ivry sur Seine 01
58 46 06 41
www.drukpa-paris.org
Drukpa Kagyu,
bouddhisme tibétain

Detchene Eusel Ling
12 rue Paul Vaillant
Couturier
94140 Alfortville
09 52 41 66 68
Gelugga,
bouddhisme tibétain

**Association Thien Tu
Thuong Lac**
63 rue Rouget de Lisle
94400 Vitry sur Seine
Bouddhisme
vietnamien

LANGUEDOC ROUSSILLON

L'île Intérieure
36 rue Paul Fort
11000 Carcassonne
04 68 47 04 06
Sangha de Thich Nhat
Hanh, Vietnam

Sangha des Cistes
33 place Sean Mc Bride
34080 Montpellier
04 67 44 62 82
Sangha de Thich Nhat
Hanh, Vietnam

**Kagyu Rinchen Tcheu
Ling**
2468 route de Mende
34090 Montpellier
04 67 52 56 58
Changpa-Kagyu,
bouddhisme tibétain

Lérab Ling
L'Engayresque,
34650 Roqueredonde
04 67 88 46 00
Nyingma,
bouddhisme tibétain

LIMOUSIN

**Dechen Chöling -
Shambhala Europe**
Mas Marvent
87700 Saintt Yrieix
sous Aixe
05 55 03 55 52
Kagyu, Shambhala,
Nyingma,
bouddhisme tibétain

LORRAINE

**Centre Bouddhiste
Bodhicharya-France
Centre monastique**
La Bouille
88490 Lusse
03 29 51 21 93
Dakpo Kagyu,
Shangpa, bouddhisme
tibétain

MIDI PYRENNÉES

Institut Vajra Yogini
Château d'en Clauzade
81500 Marzens
05 63 58 17 22
Guéloug,
bouddhisme tibétain

Monastere Nalanda
Lieu dit Rouzegas,
81500 Labastide
St-Georges
05 63 58 02 25

**Asso moines
Bouddhistes
Theravada de
Toulouse AMBDT**
11ter, rue de Roussillon
31700 Blagnac
09 53 35 07 72

**Association
Ressources Zen**
9 rue Camille Artige
07200 Aubenas
Thich Nhat Hanh

l'île intérieure
c/o Simone Giusti
2 rue Abel Autefage
31000 Toulouse
06 77 77 08 66

**Association Rangjung
Yeshe Gomde**
Domaine des Aspres
Mas Can Père Courreau
RD13 • 66110 La
Bastide
04 68 37 89 87
Bouddhisme tibétain

**Association des
moines bouddhistes
Theravada de France
AMBTf**
Lieu-dit Cap du Tès
31160 Ganties
06 78 82 34 62
06 19 22 05 07
Theravada

NORMANDIE

Karma Euzer Ling
14 rue de Babylone
76430 La Remuée
02 35 20 65 28
Kagyu,
bouddhisme tibétain
**Dachang
Vajradhara Ling**
Domaine du Château
d'Osmont
61120 Aubry-le-
Panthou
02 33 39 00 44

**Jardin de la
Méditation - Karma
Samten Ling**
2 bis rue de la Gabelle
50510 Cérences
06 33 93 00 42
Bouddhisme tibétain

PACA

Centre Bodhi Path
35, chemin Rural
de la Ferrière
06750 Valderoure
04 93 60 90 16

**Institut Kadam
Tcheuling Gard Grand
Avignon**
7 quarto rue Pierre
Curie 30400 Villeneuve
les avignon
04 90 25 30 24

**Thouktchenling,
Le Jardin de
la grande Compassion**
Les Blancs,
Chantaussel, 05500 St
Julien en Champsaur
www.thouktchenling.net
Kagyu,
bouddhisme tibétain

Gyobutsu Ji Dojo Zen
27 avenue Jean
Médecin
06000 Nice
04 93 80 81 49
Zen Sôtô,
bouddhisme japonais

Le Refuge
<http://www.refugebouddhique.com>
06 95 85 83 87
Theravada, Moines de
Forêt, Thaïlande

**IKTM (Institut
Kadam Tcheuling
Méditerranée)**
31 avenue des
Chartreux
13004 Marseille
04 91 93 14 43
Guéloug,
bouddhisme tibétain

PAYS DE LA LOIRE

**Association Zen
de Loire Atlantique**
65 avenue de la Guy
Morandais • 44500 La
Baule-Escoublac
06 15 30 38 72
Bouddhisme japonais,
Zen Sôtô

PICARDIE

**Shedup Künsang
Chöling**
2 rue de la Basse-Cour,
Place de la mairie
02410 Septvaux
09 50 56 10 49
Nyingmapa,
bouddhisme tibétain



Sagesses bouddhistes

LE MAG

Offres d'abonnement à Sagesses Bouddhistes Le Mag

À RETOURNER À :
CRM ART - Sagesses Bouddhistes
CS 15245
31152 Fenouillet Cedex (France)

3 FORMULES AU CHOIX à offrir ou à s'offrir

OFFRE ESSENTIELLE : 1 an - 4 numéros

- France Métropolitaine 34 €
- Reste du monde 44 €

OFFRE FIDÉLITÉ : 2 ans - 8 numéros

- France Métropolitaine 64 €
- Reste du monde 74 €

OFFRE DE SOUTIEN : 1 an - 4 numéros

- France Métropolitaine 50 €
- Reste du monde 60 €
- Je souhaite faire un don de : _____ €

OFFRE NUMÉRIQUE : 1 an - 4 PDF - 19 €



Offre valable jusqu'au 31/12/2023



Tous les magazines livrés **directement dans votre boîte aux lettres**

Je remplis en lettres CAPITALES

M. Mme PRÉNOM : NOM :

ADRESSE :

CP : _____ VILLE : PAYS :

EMAIL :

(indispensable pour accéder prochainement à la partie internet réservée aux abonnés)

TÉL. : _____ DATE DE NAISSANCE : ____/____/____

Je règle par :

Chèque à l'ordre de UBF DÉCOUVERTES

CB : _____ Date de fin ____/____/____ Crypto _____

ACHAT EN LIGNE, VERSIONS NUMÉRIQUES
www.sagesses-bouddhistes-magazine.com



DÉCOUVREZ NOS NUMÉROS DÉJÀ PARUS

