



Entre nos mains



BULLETIN HEBDOMADAIRE
DU ROTARY CLUB THONON GENEVOIS INTL.
District 1780 Rhône Alpes Mont Blanc

BULLETIN SPECIAL

☞ Conférence de Matthieu Ricard – Sevrier – 22 octobre 2009 ☞

Rotary Club Thonon Genevois Intl.

Siège

CityGreen Veigy
Ch. Pont de Crevy
74140 Veigy Foncenex
Tel. +33 450 94 86 24
www.rotary1780.org/rotary-club.php?clubID=47

Réunions

1^{er} et 3^{ème} jeudis

EHG Genève
12h00 – 14h00

2^{ème} et 4^{ème} jeudis

City Green Veigy
19h30 – 22h30

Sommaire

- ❖ Présences
- ❖ Nous y étions...

Prochaine réunion

Judi 29 octobre 2009
Trois-Huit
19h30

Choucroute party
avec conjoints

Inscription auprès de Laurent,
darbois@bluewin.ch

Comité 2009 / 2010

Présidente :	Diane Veress
Vice-président :	André Buitenhuis
Président élu :	Christian Espic
Secrétaire :	Laurent Darbois
Bulletinier :	Séveryne Braymand
Trésorier :	Nicholas Hacking
Protocole I :	Christian Espic
Protocole II :	Marie-Rose Brogna

Coordination des actions :	Catherine Boissy
Effectif :	Lionel Kupper
Fondation :	Frederik van den Bergh
Action intérieure :	Simona Santi
Relations extérieures et communication :	Bénédicte Garcia

Gouverneur 2009 / 2010

Bernard Marce



Président du Rotary International 2009 / 2010

John Kenny



Agenda

5 novembre 2009

12h15 EHG

Conférence : "La crise financière
et l'éthique du banquier"

12 novembre 2009

19h30 CityGreen

Conférence : "Un médecin
français en Mongolie"

17 novembre 2009

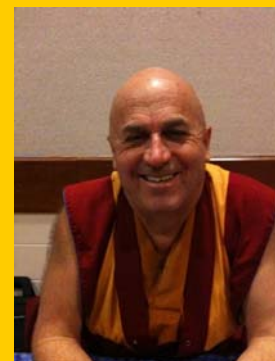
20h00 Cinéma Espace Douvaine
Soirée Espoir en tête

19 novembre 2009

12h15 EHG

Conférence CIP France-Israël:
"Sauvons le cœur d'un enfant"

L'image du jour



La phrase du jour

« Ce n'est pas l'homme qu'il faut détruire,
mais la haine en l'homme. »

Matthieu Ricard, 22 octobre 2009



Présences

Membres présents :

Diane Veress
Bénédicte Garcia
Marie-Rose Brogna
Michel Sintès
Gérard Epin

Invités :

Keiko Epin

Nous y étions...

A présence exceptionnelle, déplacement exceptionnel. En apprenant que Matthieu Ricard serait à Sevrier le 22 octobre 2009 pour une conférence organisée par le RC Annecy, plusieurs membres m'avaient suggéré d'organiser une réunion sur place pour pouvoir bénéficier de son enseignement. Nous voici donc dans la région d'Annecy pour une soirée extraordinaire (dans les deux sens du terme) malgré plusieurs désistements de dernière minute.

Nous avons rendez-vous à 18h chez Gérard et Keiko qui nous font le plaisir de nous recevoir pour un apéritif dînatoire avant de nous rendre à la conférence.

Le champagne et un merveilleux Bordeaux Graves coulent à flots, rendant la décision difficile de braver le froid pour se rendre au complexe d'animation où nous avons rendez-vous avec Matthieu Ricard. Néanmoins, la qualité de l'intervenant et la chance que nous avons de pouvoir l'écouter nous convainquent de quitter le cadre chaleureux et chaud du salon des Epin.

Nous reviendrons très vite, c'est sûr !!!

Nous voici donc parmi la foule venue écouter Matthieu Ricard. Son intervention n'a aucune connotation religieuse ou politique. Elle a pour sujet "Les conditions intérieures d'un bonheur authentique".

Pour la novice que je suis, ces mots me donnent l'espoir que c'est en moi que je trouverai les conditions d'un réel bonheur. Jusque là, ça a l'air facile...

En attendant l'intervention, nous lisons le dépliant qui nous a été remis.

Les conditions intérieures d'un bonheur authentique – de l'entraînement de l'esprit à la plasticité du cerveau...

A ces mots, je me dis que finalement, ça n'a pas l'air si facile que ça. Mais je continue...

"Nous aspirons au bonheur, mais lui tournons le dos. Pourquoi ce tragique malentendu ? Essentiellement parce que nous recherchons le bonheur à l'extérieure de nous-mêmes. Selon le bouddhisme, le bonheur est essentiellement un état intérieur, résultat d'un entraînement de l'esprit, qui est influencé par les conditions extérieures, mais n'en dépend pas. Mais comment s'approcher de cette manière d'être idéale, si peu familière de notre conception occidentale des choses ? En examinant point par point les facteurs extérieurs et intérieurs qui renforcent ou diminuent notre satisfaction profonde. En démontrant la façon dont les pensées surgissent, se multiplient et nous asservissent. En regardant en nous-mêmes mais en nous regardant un peu moins nous-mêmes. En ayant une approche à la fois plus méditative et plus altruiste du monde.

Quels sont les rapports entre cet entraînement de l'esprit, qui se traduit par un meilleur équilibre émotionnel, et le fonctionnement de notre cerveau ?

Dans quelle mesure peut-on former le cerveau à fonctionner de façon constructive, à remplacer l'avidité par le contentement, l'agitation par le calme, la haine par la compassion ?"



En une heure et demie, Matthieu Ricard nous explique que les conditions pour être heureux sont liées à notre capacité à ressentir de l'altruisme et de la compassion.

Il nous expose également les résultats des programmes de recherche en neurosciences portant sur l'étude des individus qui ont consacré des années au développement systématique de la compassion, de l'altruisme et de la paix intérieure par la méditation.

Il nous présente finalement les réalisations de l'association Karuna (www.karuna-shechen.org) à laquelle il consacre l'intégralité de ses droits d'auteur. Les bénéfices de ses deux conférences du jour permettront de financer la moitié du coût de construction d'une école.

L'auditoire est on ne peut plus attentif.

La conférence est suivie d'une session de questions-réponses. Aucun de nous n'intervient, même si une question me brûle les lèvres :

**"Monsieur Ricard,
êtes-vous un homme heureux?"**

Puis vient le moment de la séance de dédicace lors de laquelle nous avons la possibilité d'approcher l'intervenant et le président du RC Annecy, Philippe Sebillotte.



Nous terminons la soirée chez Gérard et Keiko. Notre conversation est empreinte de philosophie et de sagesse tant nous avons été touchés par la conférence.

par Diane
le 28 octobre 2009

Pour plus d'informations :

www.matthieuricard.org