



Kagyú Samyé Dzong

Centres d'Études tibétaines



samyétribune

*Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
trimestriel n°145 • octobre - décembre 2013*



EDITORIAL

La saison estivale a été mise à profit par nombre d'entre nous pour mettre en pratique les précieux enseignements reçus durant les derniers mois ou pour aller suivre des séminaires comme celui donné par **Drupon Rimpotché** à Samyé Ling en Écosse. C'est donc les batteries rechargées que nous pouvons commencer l'année académique.



La visite de **S. E. Kalou Rimpotché** prévue les 26, 27 et 28 août n'a malheureusement pas pu avoir lieu à cause d'un problème de visa. Nous espérons pouvoir vous annoncer sous peu des nouvelles dates pour la venue de ce jeune grand maître, dont l'illustre prédécesseur a honoré à plusieurs reprises de sa présence notre centre durant les premières années de son existence.

Comme déjà annoncé dans le dernier Samyé Tribune, nous aurons en octobre pour la première fois la visite d'un Tulkou Nyingmapa, **le 5ème Minyak Rimpotché**, qui viendra commenter le Chemin de la Grande Perfection, un texte rédigé au 19ème siècle par Patrul Rimpotché.

Début décembre, **Guélong Thubten** viendra donner des enseignements, notamment sur la pratique des Nyungnés et sur le Drouptcheu de Karmapakshi, qui sera ensuite célébré par **Lama Rintchen Palmo** et plusieurs anciens retraitants, ce qui nous permettra de terminer sous d'heureux auspices une année 2013 riche en événements propices pour approfondir notre compréhension du Dharma.

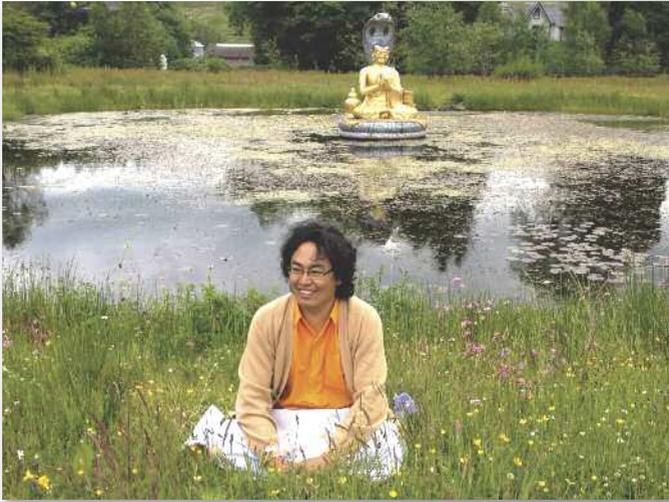
Carlo Luyckx, Administrateur délégué





VISITE DE TULKOU OGYEN NYIMA, LE 5ÈME MINYAK RIMPOTCHÉ

Du 2 au 15 octobre 2013



LE CHEMIN DE LA GRANDE PERFECTION

Les instructions orales de l'enseignement révélé par Jigmé Lingpa (1729-1798) transcrites par Patrul Rinpoché (1808-1887) sous le titre Les Paroles du maître Samantabhadra.

Cet ouvrage présente dans un style vivant, profond et détaillé les enseignements fondamentaux du bouddhisme tibétain. Il s'agit du guide le plus complet des pratiques préliminaires, que le Dalai Lama, Dilgo Khyentsé Rinpoché et de nombreux maîtres ont souvent recommandé à leurs disciples.

Patrul Rinpoché (1808-1887) était l'un des maîtres les plus remarquables de son époque. Détenteur de multiples traditions, et particulièrement de L'Essence du Cœur de l'Immensité qu'il avait reçue de ses maîtres Djigmé Gyalwai Nyougou et Do Khyentsé, il préféra à la fonction monastique la vie intransigeante du yogi errant.

Tulkou Ogyen Nyima, qui est basé à Kagyu Samyé Ling en Écosse, sera présent à Bruxelles une première fois du 1 au 15 octobre 2013 et reviendra chaque année pour continuer l'enseignement de ce texte sur une période de trois ans.

Programme :

Les mercredi 2, jeudi 3 et vendredi 4 octobre à 20h

Les samedi 5 et dimanche 6 octobre de 10h30 à 12h30 et de 15 h à 17h

Les mercredi 9, jeudi 10 et vendredi 11 octobre à 20h

Les samedi 12 et dimanche 13 octobre de 10h30 à 12h30 et de 15 h à 17h

Participation aux frais : 10€ par séance pour les non membres





POURSUITE DE L'ÉTUDE DU CHEMIN DE LA GRANDE PERFECTION

Avec Shenpen Eric Dézert

Suite à la visite d'Ogyen Tulkou, des rencontres hebdomadaires seront organisées pour les étudiants qui auront suivi les cours, avec pour but de consolider par une pratique et une réflexion régulière les acquis de cette première année d'enseignements. Les sessions seront en alternance consacrées à la pratique de la méditation et à l'étude approfondie des sujets abordés au cours des enseignements d'Ogyen Tulkou. Elles seront dirigées par Shenpen Eric Dézert. Un calendrier de ces rencontres sera établi pendant le séjour d'Ogyen Tulkou, qui donnera également des instructions sur la manière dont il souhaite qu'elles se déroulent.



MÉDITER, TOUT SIMPLEMENT ...

le 26 octobre 2013

Sessions : 9h à 10h30 - 11h à 12h30 - 14h30 à 16h - 16h30 à 18h

Une journée rafraîchissante de méditation silencieuse à Samyé Dzong.

Pratiquer la méditation de manière intensive donne l'occasion aux participants aguerris de se retrouver et d'approfondir leur expérience introspective en s'appliquant diligemment à travers une série de sessions consécutives de méditation. Cette journée procure un environnement idéal qui permettra à ceux qui le souhaitent - grâce au soutien du groupe - de passer plus d'heures assis qu'ils ne le feraient habituellement.

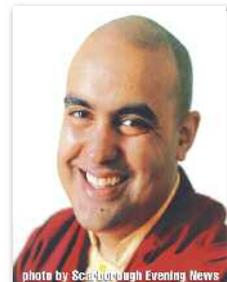
L'accent sera mis sur la méditation assise silencieuse. Les participants devront avoir déjà acquis une certaine expérience pratique de la méditation. Aucune instruction ne sera donnée au cours des sessions.

Shenpen Eric Dézert dirigera la journée, sonnant le gong pour marquer le début et la fin des sessions, et répondra aux éventuelles questions en fin de matinée et d'après midi. Participation aux frais : 1€ par séance pour les non membres

VISITE DE GUÉLONG THOUBTEN

du 3 au 8 décembre 2013

Ordonné en 1993, **Guélong Thoubten** partage son temps entre sa tâche d'assistant d'Akong Toulkou Rinpotché et les cours qu'il dispense dans les centres Samyé Dzong. Après avoir consacré ses premières années de moine à la pratique de jeûne du Nyoung-Né (200 paires en retraite), il accomplit ensuite une retraite traditionnelle de quatre ans au centre des longues retraites de Samyé-Ling situé sur l'île d'Arran, récemment suivie d'une autre année. Ses activités incluent aussi l'enseignement de la méditation dans différentes organisations telles que des entreprises, hôpitaux, écoles, prisons et services sociaux.





Programme des enseignements de Guélong Thoubten:

Mardi 3 décembre à 20h : conférence « La motivation de la compassion »

Mercredi 4 décembre à 20h : Enseignement sur la pratique des Nyoungnés : une explication générale de la signification et des bienfaits

Jedi 5 décembre à 20h : Instructions pour la pratique des Nyoungnés, réservées à ceux qui ont pris refuge et ont reçu l'initiation

Vendredi 6 décembre à 20h : conférence publique : « Méditation : comment réduire le stress et augmenter le bonheur »

Samedi 7 et dimanche 8 décembre de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30 :

Enseignement sur le Drouptcheu. Une explication sur Karmapakshi et sur la signification des drouptcheus, pujas et rituels du Vajrayana.

Participation aux frais : 10€ par séance pour les non membres

DROUPTCHEU DE KARMAPAKSHI

Du 12 au 18 décembre 2013

Avec Lama Rinchen et les membres de la Sangha de Samyé Ling en Écosse et de Samyé Dzong à Bruxelles.

A la demande d'Akong Rinpotché, à partir de 2013, une pratique intensive (Drouptcheu) de Karmapakshi sera accomplie chaque année - à la place de Gourou Rinpotché qui avait lieu auparavant - pendant une semaine, pour écarter les obstacles personnels et ceux de l'environnement extérieur.

Ce Drouptcheu est dédié en général à la paix dans le monde, et en particulier à la longue vie et aux activités du 17ème Gyalwa Karmapa - Urgyen Trinlé Dordjé - avec le souhait que nous puissions l'accueillir à Samyé Dzong dans un futur proche.

Karmapakshi est le 2^{ème} Karmapa, dont la pratique résulte de la découverte d'un Terma de l'esprit par le Terteun Mingyur Dorjé. Lors de la fondation du centre en 1977, le 16^{ème} Karmapa a attribué Karmapakshi comme Yidam de Kagyu Samyé Dzong.



Participer à un Drouptcheu tel que celui-ci est considéré comme une source importante de mérites. Il en résulte de grands bienfaits.

Toute personne qui le souhaite peut venir assister au rituel. La participation est gratuite, mais toute contribution est la bienvenue, sous forme de donations pour la Sangha, d'offrandes pour les Tsok (partage de nourriture chaque jour l'après midi), offrandes pour l'autel, etc.

Programme quotidien :

07h00 à 08h00 : Tara Verte	14h30 : 2ème session
08h00: Petit déjeuner	17h30 : Mahakala
09h30 : 1 ^{ère} session	18h30 : Shiné
12h00: Dîner	19h30 : Souper

Inscription auprès du secrétariat obligatoire pour les repas au plus tard le midi du jour précédent.





MINDFULNESS PROGRAM

novembre 2013 - janvier 2014

Retraites de réduction du stress sur base de pleine conscience suivant le protocole développé par Jon Kabat-Zinn dirigées par Renato Mazzonetto, Master MBT et Dominique Vercruyse, Instructrice MBSR associée, assistante et traductrice (EN/FR/NL)
Voir le site www.samye.be pour les références biographiques



Renato Mazzonetto



Dominique Vercruyse

20 heures, 2 week-ends
Samedi 23 et dimanche 24 novembre 2103
10h à 12h30 et 15h à 17h30
1^{ère} partie de 4 séances
Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2014
10h à 12h30 et 15h à 17h30
2^{ème} partie de 4 séances

Une approche innovatrice dans le domaine de la réduction du stress et du développement de l'attention et de la concentration, la pleine conscience offre des techniques ayant pour résultat le centrage, l'équilibre intérieur, le développement de la créativité et la faculté de résoudre les situations difficiles. La pleine conscience a sa place autant dans notre vie quotidienne que professionnelle. Elle permet de mieux se sentir, d'améliorer la qualité de sa vie et de son travail.

Plus particulièrement destiné aux personnes souffrant de troubles inhérents au stress, et désirant intégrer les méthodes de Pleine Conscience dans le domaine professionnel, ce premier programme de MBSR (Thérapie de Réduction du Stress en Pleine Conscience) proposé à Samye Dzong cet hiver est fondé sur un protocole développé par Jon Kabat-Zinn et comporte deux retraites de week-end les 23-24 novembre 2013 et 11-12 janvier 2014. La participation à ces deux week-ends est marquée par la remise d'un certificat.

Participation par week end - 150€ - nombre de places limité
Inscriptions par email : centre@samye.be
Informations : 080 447636,
Dominique Vercruyse - Instructrice et assistante de programme





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES À SAMYE DZONG BRUXELLES

Ces activités ont lieu comme indiqué sauf les jours de conférence

Pratiques mensuelles

Rituel de Karmapakshi (2ème Gyalwa Karmapa)

Les samedis 26 octobre, 23 novembre et 28 décembre à 20h



Rituel d'Amitabha, Bouddha de Lumière infinie - Eupamé

Les samedis 19 octobre, 16 novembre et 21 décembre à 20h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois précédent



Rituel de Gourou Rimpotché Keuntchok Tchidu

Les samedis 12 octobre, 9 novembre et 14 décembre à 20h



Tsok (rituel d'offrande) de Gourou Rimpotché Keuntchok Tchidu

Les samedis 2 novembre, 7 décembre 2013 et 4 janvier 2014 à 14h

Pour les rituels d'offrande, il est de tradition que les participants apportent des offrandes telles qu'aliments, boissons, etc. Les offrandes sont consacrées durant le rituel et partagées à la fin entre les participants.

Pratiques hebdomadaires

Rituel de Tchenrézi Bodhisattva de la Compassion

Vendredi à 20h

Participation libre et ouverte à tous



Pratiques quotidiennes

Rituel de Tara Verte : La Libératrice

En semaine à 7h, le samedi à 8h, le dimanche et jours fériés à 9h





MÉDITER À SAMYE DZONG

L'objectif de la méditation bouddhiste est d'obtenir une compréhension profonde et intime de la nature de la réalité et de soi-même, une vision qui est libératrice de la souffrance et qui permet de voir qui nous sommes et ce qu'est la vie, et ainsi de mettre un terme à notre quête agitée et à notre insatisfaction.

Pour commencer il s'agit d'établir une pratique régulière de la méditation de Shi-Né (Tibétain) ou Shamatha (Sanskrit) afin d'apaiser l'esprit et de lui donner une base de stabilité physique et mentale qui permet une vision plus profonde de l'être et de l'existence.

(SHI : Paix, calme, tranquillité - NE : y demeurer avec stabilité)

Les formules de méditation offertes à Samye Dzong

Une fois par semaine, le jeudi à 18h30 à 19h30, une introduction à la posture de méditation, indispensable aux débutants et aux personnes qui n'ont pas eu d'instructions précises auparavant. Dans le bouddhisme, il est formellement contre-indiqué de méditer intuitivement ou sur la base de lectures, sans avoir reçu d'instructions provenant de la lignée de transmission orale.

L'introduction à la méditation comporte une explication détaillée des 7 caractéristiques de la posture correcte, une méditation silencieuse et une séance de questions/réponses.

Participation : 5€

Corps et esprit sont intimement liés et s'affectent mutuellement toute notre vie. L'esprit, soutenu par le corps et le souffle, obtient sa maîtrise et son éveil grâce à la posture juste. Celle-ci lui fournira paix, force et contrôle tout en favorisant l'équilibre des fonctions biologiques.

La posture en 7-points de Vairocana (nom allégorique donné au Bouddha Sakyamuni demeurant dans la dimension de « Lumière Toujours Paisible ») permet le maintien aisé d'une longue durée de méditation dans un état de grande harmonie, chose pratiquement impossible dans toute autre position. De plus, la détente constitue la base d'une clarté cristalline d'attention éveillée sans laquelle une méditation peut devenir somnolente ou brumeuse.

Deux fois par semaine, le mercredi et le jeudi de 12h30 - 13h15, une méditation guidée pour débutants qui comporte une instruction posturale, deux périodes de méditation guidées et une méditation en marche.

Participation : 1€

Du lundi au samedi de 18h30 à 19h30, une méditation silencieuse Shi-Né (Shamatha), une séance d'une heure ouverte à ceux qui ont suivi une introduction à la posture. Un coup de gong donné à 19h permet aux personnes désireuses de ne méditer qu'une demi-heure de sortir.

Participation : 1€

Le dimanche de 10h30 à 12h30, une méditation silencieuse Lhag-Tong (Vipassana), une séance ininterrompue de deux heures pour pratiquants avancés.

Participation : libre





THÉRAPIE TARA ROKPA

Une méthode de psychothérapie et de développement personnel à la croisée du Bouddhisme et de la Psychologie occidentale. Elle a été fondée par le médecin et maître de méditation Akong Rinpotché.



La psychothérapie « Tara Rokpa » Les enseignements de « Dompter le Tigre »

Conférences de Jean-Christophe Lamy

Mercredi 6 novembre et jeudi 14 novembre à 20h
(entrée libre)

Associée au savoir psychothérapeutique occidental, Tara Rokpa propose une approche à la fois complète et authentique de la conscience humaine. Elle intègre spiritualité et psychologie des profondeurs et permet à chacun, personnellement, de trouver une réponse à des difficultés d'ordre émotionnel.

Dompter le Tigre est une méthode d'Entraînement de l'esprit basée sur les enseignements d'Akong Rinpoché. Fondement de la psychothérapie Tara Rokpa, elle peut être aussi pratiquée de manière indépendante, sans engagement dans la démarche thérapeutique.

Les deux approches associent développement personnel et spirituel. Fondées sur la compassion envers soi et les autres, elles s'adressent à chacun, quel que soient ses croyances religieuses ou sa philosophie.

Chaque conférence abordera les origines et le développement de ces méthodes. Elle donnera aussi des informations pratiques sur leur organisation et leur déroulement dans le temps. Elle devrait particulièrement intéresser les personnes désireuses d'étudier et de pratiquer en groupe ces méthodes.

Où:

Centre d'Etudes Tibétaines – 33 Rue Capouillet, 1060 Bruxelles

Informations et inscriptions :

Jean-Christophe Lamy - jc.lamy@skynet.be
02/538.87.53 - 0495 57 20 86

NB : Merci de prévenir à l'avance de votre présence à l'une ou l'autre des conférences !





ASTROLOGIE ET SPIRITUALITÉ

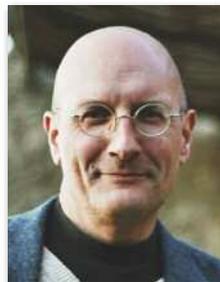
«Les quatre karmas de base en astrologie traditionnelle et tibétaine.»

Quatrième partie : Le karma de contingence

Conférence d'Emmanuel Le Bret

Vendredi 29 novembre 2013 à 20h

(participation 5 €)



Selon le bodhisattva de compassion Tchenrézi, l'astrologie spirituelle est précieuse pour aider tout un chacun à mieux accomplir son chemin. Tchenrézi demandera, autour du VIII^e siècle, au yogi Padmasambhava de retrouver cet enseignement astrologique caché des profanes et de le faire renaître pour l'accomplissement de tous. Padmasambhava dira alors « L'astrologie est un bienfait pour les créatures du monde ».

Selon les enseignements de l'Astrologie Traditionnelle Spirituelle et en harmonie avec les préceptes du Bouddhisme, l'interrogation centrale à résoudre individuellement dans cette incarnation concerne la perception de notre karma à accomplir. Il n'en reste pas moins que cette notion reste souvent une donnée trop générale et peu individualisée que chacun peut gagner à approfondir. Parmi les nombreuses approches de cette question, cette conférence vous invite à découvrir quels sont les quatre karmas de base inhérents à chaque personne : - **le karma résiduel** - **le karma post-mortem** - **le karma prénatal** - **le karma de contingence**. La conférence inclura des exemples précis pour chaque cas de figure proposé auxquels s'ajouteront des explicatifs détaillés des domaines de prédilections où s'exerce chaque type de karma évoqué. Dans le respect de soi, l'esprit de tolérance et de compassion.

Des consultations individuelles sont proposées les :

vendredi 29 et samedi 30 novembre, dimanche 1 et lundi 2 décembre 2013

Merci de contacter le secrétariat du centre pour toute information et possibilité d'inscription, dès octobre 2013 (tel : + 32 2 537 54 07) – (mail: centre@samybe.be)





SOUTENEZ KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES EN DEVENANT MEMBRE

Le Centre d'Études tibétaines ne bénéficie pas de subsides. Son financement repose entièrement sur les dons et les cotisations de ses sympathisants, ainsi que sur la participation des résidents. Il existe trois sortes de membres, qui impliquent des avantages différents :

Membre sympathisant : 10 € par mois

Donne droit à une réduction de 25% aux enseignements.

Membre adhérent : 20 € par mois

Donne droit à 50% de réduction aux enseignements et 10% sur les articles de la boutique.

Membre bienfaiteur : 40 € par mois

Donne droit à l'entrée libre aux enseignements et 10% sur les articles de la boutique.

Une carte correspondant à la catégorie de membre que vous choisissez vous sera délivrée au secrétariat ou envoyée par la poste dès votre inscription sur le site internet « www.samyé.be » à la rubrique « inscription » ou par le bulletin que vous pouvez obtenir au secrétariat.

**L'adhésion peut se faire en un versement annuel
ou un paiement mensuel par ordre permanent
au compte 310-0314247-53
ou IBAN BE53 3100 3142 4753.**

URGENT: APPEL À PARTICIPATION

Travaux à effectuer avant l'hiver :

Réfection de la passerelle menant au Stoupa – coût estimé 2.000 €

Rénovation des sanitaires dans le studio des Lamas – coût estimé 5.000 €

Remise en état de la toiture (problèmes d'étanchéité) – coût estimé 6.000 €

Tout don peut être versé au **compte 310-0314247-53**
avec la mention « Travaux »





Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
Périodique trimestriel n°145, octobre - décembre 2013
Editeur responsable:
Carlo Luyckx, 33 rue Capouillet, 1060 Bruxelles
Tél: (02) 537 54 07
Bureau de dépôt: Bruxelles X - Agréation N°405089

Centres d'Études tibétaines

KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl

Karma Shedrup Gyaltsö Ling
33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles
Tél: +32 (0)2 537 54 07 Fax: +32 (0)2 537 42 45
E-mail: centre@samyebelgium.be
Site Internet : www.samyebelgium.be
Permanences du secrétariat : du mardi au samedi de 14h30 à 18h30

KAGYU SAMYE DZONG NIDRUM asbl

Auf Dem Köttenberg, 14 - Nidrum-Butgenbach
Tél : +32 (0)486 531 458
E-mail : samyebelgium@unitedtelecom.be
Site Internet : www.samyebelgium.be/ksd-nidrum



La Boutique de Samyé Dzong

33, rue Capouillet
1060 Bruxelles
Tél: (02) 538 13 80
E-mail: dupkang@samyebelgium.be
www.samyebelgium.be

*(sur la page d'accueil à droite)
Ouvert du mardi au samedi
de 14h30 à 18h30 et en
soirée les jours où ont lieu
des cours ou conférences*

*Compte tenu de la nature des informations, photographies et reproductions que ce programme contient,
si vous souhaitez vous en défaire, merci de bien vouloir le brûler plutôt que de le jeter aux ordures.*