



**Kagyú Samyé Dzong**  
Centres d'Études tibétaines

**samyé**tribune

*Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique  
trimestriel n°149 • octobre - décembre 2014*



## EDITORIAL

**B**eaucoup de nos membres ont mis à profit les mois d'été pour approfondir la compréhension et la pratique du Dharma, notamment en suivant les enseignements et les retraites organisés à Kagyu Samyé Ling en Écosse.

Pour celles et ceux qui n'ont pas eu cette opportunité, l'arrivée de Lama Rinchen Palmo en septembre comme Lama résident du centre rend désormais possible d'étudier de manière structurée l'enseignement du Bouddha sans devoir se déplacer à l'étranger, et de bénéficier d'un suivi personnalisé dans l'apprentissage des techniques méditatives dont la pratique permet de cultiver les qualités inhérentes à l'esprit.

Comme on pourra le constater à la lecture des pages qui suivent, Lama Rinchen a déjà commencé à donner une série d'enseignements hebdomadaires et à diriger des séances de méditation aussi bien pour débutants que pour des pratiquants expérimentés. En lui confiant la direction spirituelle du centre, Akong Rimpotché a fait preuve de prévoyance. La présence de Lama Rinchen constitue en effet une garantie pour la préservation et le développement du Dharma à Bruxelles, de manière à ce que le 3<sup>ème</sup> Akong Tulkou puisse retrouver un centre florissant.



Carlo Luyckx, Administrateur délégué

## CYCLE D'ENSEIGNEMENTS DE LAMA RINCHEN

Tous les mercredis du 15 octobre au 10 décembre à 20h

### Introduction à la pratique du Mahamoudra

Un cycle de neuf enseignements donnés par Lama Rinchen Palmo, chaque mercredi à 20h du 15 octobre au 10 décembre, sur l'étude et la pratique de la méditation, en prenant comme base la prière à la Lignée Kagyupa "Dordjé Tchang Toungma", qui précède les séances quotidiennes de méditation.

Ce cours propose un apprentissage en profondeur de manière graduelle et constitue une base solide à la pratique de la méditation.



*Akong Rimpotché conférant le titre de Lama en juin 2010 à Lama Rinchen Palmo*





Le texte succinct "Dordjé Tchang Toungma" contient toute l'essence des enseignements et de la pratique du Mahamoudra, terme sanskrit qui désigne la nature ultime de l'esprit et les pratiques qui mènent à sa réalisation. Le Mahamoudra et ses méthodes ont été introduits au Tibet par Marpa (1012-1097) qui en avait obtenu la transmission des maîtres indiens Naropa et Maitripa.

Cet enseignement s'adresse aussi bien aux pratiquants réguliers de la méditation qu'aux débutants.

*Participation aux frais pour les non membres 10 € (réduction de 50% pour allocataires sociaux, étudiants et seniors 65)*

**A partir de ce mois d'octobre Lama Rinchen réside à Kagyu Samyé Dzong Bruxelles et en assure la direction spirituelle. Il est possible de la rencontrer pour des instructions de méditation personnelles, en prenant contact avec le secrétariat.**

## DROUPTCHEU DE KARMAPAKSHI

*Du samedi 8 au samedi 15 novembre 2014*

Dirigé par Lama Rinchen Palmo, avec la participation de membres de la Sangha de Samyé Ling en Écosse et de Samyé Dzong à Bruxelles.

A la demande d'**Akong Rinpotché**, depuis 2013, une pratique intensive (Drouptcheu) de Karmapakshi est accomplie chaque année pendant une semaine, pour écarter les obstacles personnels et ceux de l'environnement extérieur.

Le Drouptcheu sera cette année particulièrement dédié au prompt retour de la prochaine incarnation d'Akong Rinpotché qui nous a quittés inopinément en octobre 2013.

Karmapakshi est le 2<sup>ème</sup> Karmapa, dont la pratique résulte de la découverte d'un Terma de l'esprit par le Terteun Mingyur Dorjé. En 1977, lors de la fondation du centre, le 16<sup>ème</sup> Karmapa lui a attribué Karmapakshi comme Yidam.

Participer à un Drouptcheu est considéré comme une source importante de 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 des 4 jours de pratique**

**Samedi 8 novembre** : une session de 14h30 à 17h30

**Du dimanche 9 au vendredi 14 novembre inclus**

**07h00 à 08h00** : Tara Verte

**09h30** : 1<sup>ère</sup> session

**14h30** : 2<sup>ème</sup> session

**Samedi 15 novembre** : une session de 09h30 à 12h00





# MÉDITER

## LES FORMULES DE MÉDITATION PROPOSÉES A SAMYÉ DZONG

### Aux débutants

**Le jeudi de 18h30 à 19h30 - L'introduction à la posture de méditation**

Cours d'instruction posturale afin de pouvoir se joindre à la méditation quotidienne. Soyez ponctuel, le Centre ferme dès le début du cours.

*Participation: 5€ - Inscription : ananda@samyeb.be*

**Le mercredi et le jeudi de 12h30 à 13h15 - Les Midis de la Méditation.**

Pratique guidée de 45 min. Cette séance comprend des instructions posturales graduelles et une méditation en marche, entre deux périodes de méditation guidée du calme mental.

*Participation: 1€ - Inscription : ananda@samyeb.be*

### Au quotidien

**Du lundi au samedi de 18h30 à 19h30 - Méditation du Calme Mental - Shamatha, Shi-Né**  
Méditation de groupe silencieuse et mise en pratique des instructions reçues séparément au cours de l'introduction à la posture de méditation.. Les personnes qui désirent ne méditer que 30 min. peuvent sortir au coup de gong donné à 19h. (on ne peut cependant pas entrer à 19h) Soyez ponctuel, le Centre ferme dès le début de la méditation.

*Participation : 1€ - pas d'inscription préalable requise*

**Le jeudi de 20h à 21h - Méditation du Calme Mental avec Lama Rinchen**

Une soirée par semaine présentée par Lama Rinchen Palmo suivie d'une séance questions/réponses permettant de clarifier des points particulier de la pratique.

*Participation libre et ouverte à tous. Pas d'inscription préalable requise*

### Méditation intensive

**Pratique mensuelle "Méditer, simplement" - une journée de méditation, Nyintün.**

**Les samedis 22 novembre et 13 décembre 2014**

Une fois par mois, une journée comportant 3 séances de méditation silencieuse d'une heure trente permettant l'approfondissement de la pratique.

Séances : 10h30 à 12h - pause, apporter un repas - 14h30 à 16h00 - pause - 16h30 à 18h00 - *Participation libre ouverte à tous - Inscription souhaitée : ananda@samyeb.be*

*Il n'est pas obligatoire de prendre part à toutes les sessions.*

### IMPORTANT

Pour méditer portez des vêtements amples et confortables. Evitez le jeans.

Coussins disponibles sur place. Vous pouvez apporter le vôtre.

Il est demandé aux fumeurs de ne pas fumer juste avant de pénétrer au Centre.

Soyez ponctuel, un minimum de 5 minutes avant l'heure indiquée.

La porte d'accès au Centre ferme à l'heure précise et ne s'ouvre plus après le début des séances.





# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES À SAMYE DZONG

*Ces activités ont lieu comme indiqué sauf les jours de conférence*

## **Pratiques mensuelles**

Participation libre et ouverte à tous

### **Gourou Rimpotché Keuntchok Tchidu**

Le dimanche 2 novembre à 20h

Le lundi 1 décembre à 20h



### **Rituel d'Amitabha, Bouddha de Lumière infinie - Eupamé**

Les samedis 15 novembre et 20 décembre 2014 à 15h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois en cours

Vous êtes invité à transmettre le nom de personnes défuntes dans votre entourage pour des prières, récitation de mantra et méditation en leur nom.



## **Pratiques hebdomadaires**

Participation libre et ouverte à tous

Vendredi à 20h00

**Rituel de Tchenrézig (Bodhisattva de la compassion)**



Samedi à 20h00

**Rituel de Karmapakshi (2<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa)**



## **Pratiques quotidiennes**

Participation libre et ouverte à tous

**Rituel de Tara Verte : La Libératrice**

En semaine à 7h00, le samedi à 8h00,

le dimanche et jours fériés à 9h00





## ACTIVITÉS ANNEXES

pour plus de détails : [www.samye.be](http://www.samye.be)

### **Yoga pour Méditer** avec Félicette Chazerand

**Le mardi de 18h15 à 19h45**

Un cours de yoga destiné à perfectionner la posture méditative axé sur l'étude des postures et le travail de l'alignement ainsi que la relaxation et la récupération.

*Tarif: 10 € par cours à raison d'un abonnement de 10 cours à 100€ - Matériel disponible sur place.*

*Uniquement sur inscription préalable par mail: [chazerandfelicette@gmail.com](mailto:chazerandfelicette@gmail.com)*

### **Astrologie et Spiritualité** - Conférence d'Emmanuel Le Bret

**Vendredi 28 novembre 2014 à 20h**

Les 7 plans de conscience du couple selon l'astrologie spirituelle du karma - processus, stratégies et remèdes

*Participation : 5€*

*Des consultations individuelles auront lieu le samedi 29, dimanche 30 novembre et le lundi 1 décembre 2014 - Contact et inscription : [ananda@samye.be](mailto:ananda@samye.be)*

## CHAMBRES À LOUER AU CENTRE

Situation idéale pour étudier et pratiquer le Dharma dans un lieu paisible au milieu de la ville. Pour plus d'informations, veuillez contacter Luc Vreux à l'adresse mail [108@skynet.be](mailto:108@skynet.be) ou le secrétariat au 02.537.54.07 ou [secretariat@samye.be](mailto:secretariat@samye.be)





## SOUTENEZ KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

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.samye.be](http://www.samye.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.**

## **DEV-CONSULT SCRL**

*Consultance en coopération  
au développement économique et gestion de projet*

**Dominique BOURGAULT**

0496 53 25 12

*(publicité)*





**Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique**  
Périodique trimestriel n°149, octobre - décembre 2014  
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@samye.be](mailto:centre@samye.be)  
Site Internet : [www.samye.be](http://www.samye.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 : [samye\\_dzong@unitedtelecom.be](mailto:samye_dzong@unitedtelecom.be)  
Site Internet : [www.samye.be/ksd-nidrum](http://www.samye.be/ksd-nidrum)



**Nouvelle gérance et nouvel horaire  
à partir du 15 novembre 2014**

**Samye Shop**  
Tibetan & Nepalese Handicrafts - Books

### **La Boutique du centre**

33, rue Capouillet  
1060 Bruxelles  
Tél: (02) 538 13 80  
E-mail: [dupkang@samye.be](mailto:dupkang@samye.be)  
[www.samye.be](http://www.samye.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**