



# SAMYÉ TRIBUNE

**JOURNAL DES CENTRES SAMYÉ DZONG EN BELGIQUE**  
**Périodique trimestriel n°134, janvier - mars 2011**

Editeur responsable: Carlo Luyckx, 33 rue Capouillet, 1060 Bruxelles  
Tél: (02) 537 54 07 - Bureau de dépôt: Bruxelles X - Agréation N°405089





# KAGYU SAMYÉ DZONG

Les centres Samyé Dzong font partie d'un réseau international de centres de méditation représentés dans de nombreux pays en Europe et en Afrique. Tous ces centres sont affiliés à Kagyu Samyé Ling en Ecosse qui est à l'origine et au cœur de ce réseau d'associations. Samye Ling fut le premier centre bouddhiste tibétain créé en Europe en 1967, fondé par Akong Tulkou Rinpotché et Tcheugyam Trungpa Rinpotché. Le nom "Samyé Ling", qui signifie "Endroit au-delà de ce que l'on peut imaginer", fut choisi en référence au premier monastère établi au Tibet au 8<sup>ème</sup> siècle également appelé Samyé.



*Lama Yéshé Losal Rinpotché  
et Akong Rinpotché*

Samyé Ling et tous les Samyé Dzong sont sous la direction spirituelle d'Akong Tulkou Rinpotché et de Lama Yéshé Losal Rinpotché et appartiennent à la lignée Karma Kagyupa du bouddhisme tibétain, dont le plus haut représentant est le 17<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa, Orgyen Drodul Trinlé Dordjé. Ces centres représentent la branche spirituelle de la fondation Rokpa, dont les autres domaines d'activité sont la thérapie Tara Rokpa et l'aide humanitaire Rokpa International, qui ont chacune des branches dans divers pays.

## Sommaire

Page 3	Editorial
Pages 4 & 5	Visite de Lama Rintchen Palmo - Janvier 2011
Page 6	Retraite - 6 paires de Nyoungnés - Février 2011
Page 7	Visite de Lama Yéshé Losal Rinpotché - Mars 2011
Page 8	Cours réguliers à KSD Bruxelles Introduction pour débutants - Cours de 1 <sup>ère</sup> année et 2 <sup>ème</sup> année
Pages 9 & 10	Rituels réguliers à KSD Bruxelles Quotidiens - Hebdomadaires - Mensuels - Ponctuels
Pages 10 & 11	Activités ponctuelles à KSD Bruxelles Retraite de Tchenrézi - Réunion du Groupe Bardo Nouvel An Tibétain
Pages 12 & 13	Activités annexes à KSD Bruxelles Tara Rokpa Thérapie - Astrologie Méditation Zen (Thich Nhat Hanh) - Hatha Yoya et Yoga du Son
Page 14	Activités organisées par : KSD Drî l'Ak - KSD Nidrum
Page 15	Calendrier récapitulatif
Page 16	Informations de contact



# EDITORIAL

Chers amis des Samye Dzung de Belgique

La nouvelle année 2011 qui va débiter s'annonce riche en événements pour nos centres du Dharma. Nous aurons la joie d'accueillir Lama Rintchen Palmo au mois de janvier pour 3 semaines. Lors de son passage à Bruxelles en juin dernier, au cours d'une cérémonie émouvante, Akong Rinpotché a conféré le titre de Lama à Anila Rintchen Palmo, qui s'est occupée depuis déjà près de 20 ans d'aider les retraitants, d'abord à Samyé Ling, puis sur Holy Island.

Rinpotché a demandé à Lama Rintchen d'assurer le soutien spirituel des centres de Belgique, tâche qu'elle a accepté d'entreprendre avec bienveillance.

Nous espérons que tous les membres des Samye Dzung contribueront à rendre son séjour utile et agréable, et qu'elle aura ainsi plaisir à revenir souvent en Belgique pour nous soutenir.



*Lama Rintchen Palmo et Akong Rinpotché*

Le 18 janvier à 20h00, un concert organisé par l'Echevinat des Cultes de la Commune de Saint-Gilles en association avec Samyé Dzung aura lieu à la Maison du Peuple au Parvis de Saint-Gilles, intitulé "Chants et Musiques sacrés d'Orient et d'Occident".

Lama Yéshé Losal Rinpotché nous rendra également visite au mois de mars, ainsi qu'Akong Rinpotché, probablement au mois d'avril (dates encore à préciser).

Ringou Tulkou Rinpotché sera parmi nous en mai, et au mois de juin nous accueillerons pour la deuxième fois Khenpo Damtcheu Dawa - responsable du Collège des Tulkous à Yushu dans la région du Kham au Tibet - qui passera 3 semaines en Belgique et partagera avec nous son érudition et son expérience de la méditation.

Le début de l'été sera l'occasion du troisième camp d'été au centre de retraite de Drí l'Ak, situé près de Malmédy. Ce centre a été créé pour que les membres des Samye Dzung puissent profiter d'un endroit calme, en pleine nature, pour se ressourcer et pratiquer. Il est accessible à tous, toute l'année. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du secrétariat de Drí l'Ak si vous souhaitez y séjourner. Divers arrangements sont possibles.



*Drí l'Ak*

**Plus d'infos sur toutes les activités des Samye Dzung sur : [www.samye.be](http://www.samye.be)**



## VISITE DE LAMA RINCHEN PALMO

**du mercredi 19 janvier au dimanche 6 février 2011**

*Lama Ritchen est responsable de la retraite de 4 ans sur Holy Isle en Ecosse. Sa visite est programmée sous réserve d'évènements imprévus, qui pourraient l'écourter. Merci de votre compréhension.*

*Lama Rinchen Palmo a commencé à pratiquer le Bouddhisme à Paris avec Maître Deshimaru dans les années 1970, pour se tourner ensuite vers la tradition tibétaine qu'elle suit depuis près de 30 ans. Elle a accompli deux fois la retraite de 4 ans à Samye Ling avant d'aller s'installer sur Holy Island où elle assiste à présent les retraitants depuis 13 années. Lama Rintchen a été désignée par Akong Rinpotché en 2010 comme assistante spirituelle des Samye Dzong en Belgique.*



### Instructions sur le Rituel d'Amitabha

**mercredi 19, jeudi 20, vendredi 21 janvier à 20h00**

Lama Rintchen donnera les explications détaillées sur la symbolique, les visualisations, etc., pour la pratique du rituel d'Amitabha qui est accompli chaque mois à Samye Dzong pour les personnes décédées.

Conditions de participation : avoir reçu l'initiation et la transmission orale  
PAF : 8 € par soirée

### WEEK-END A SAMYE DZONG BRUXELLES

#### Introduction générale à la méditation pour les débutants

**Samedi 22 et dimanche 23 janvier de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00**

La méditation est au cœur de toutes les pratiques du Bouddhisme. Elle est l'outil qui permet d'intégrer dans la vie quotidienne la vue développée au moyen de l'étude et de la réflexion sur les principes philosophiques du Dharma. C'est grâce à la pratique de la méditation que ces principes peuvent donner un sens à notre existence, nous aidant à développer l'amour-compassion et la sagesse. Lama Rintchen nous en transmettra les fondamentaux lors de ce week-end.



Conditions de participation : ouvert à tous  
PAF : Inscription préalable et réservation - 60 € pour le week-end  
(Réductions pour les membres, chômeurs, seniors, étudiants)



## **Instructions sur le Rituel de Tcheud**

**mardi 25, mercredi 26, jeudi 27 janvier à 20h00**

Instructions détaillées pour la pratique de Tcheud, visant à trancher la saisie de l'ego. Le rituel de Tcheud sera accompli au centre toutes les 2 semaines - les dimanches à 19h30 - à partir du mois de janvier 2011.

Conditions de participation : avoir reçu l'initiation et la transmission orale  
PAF : 8 € par soirée

## **WEEK-END A SAMYE DZONG DRI L'AK**

### **Introduction générale à la méditation pour les débutants**

**du vendredi 28 à 19h00 au dimanche 30 janvier à 16h00**

(voir page 14 - KSD Drî l'AK)

#### **Entretiens individuels**

Lama Rinchen Palmo ayant encadré des méditants depuis de nombreuses années, elle possède une grande expérience des difficultés que rencontrent les débutants ainsi que les pratiquants de plus longue date. Elle sera disponible pendant tout son séjour pour toute personne qui désirerait créer un lien en vue d'une guidance personnalisée dans ses pratiques méditatives, sachant que Lama Rinchen viendra désormais régulièrement en Belgique et pourra donc assurer un suivi.

Les entretiens individuels s'organisent sur rendez-vous pris au secrétariat.

Aucune participation financière n'est demandée. Il est toutefois de bon augure de faire une offrande au Lama.

## **WEEK-END A SAMYE DZONG BRUXELLES**

### **Retraite de pratique de Tchenrézi et Tara Verte**

**Samedi 5 et dimanche 6 février 2011**

8h00 à 9h30	<b>Rituel de Tara Verte</b>
10h30 à 12h00	<b>Rituel de Tchenrézi</b>
12h30	Pause
14h30 à 15h30	<b>Rituel d'Amitabha</b>
16h30 à 18h00	<b>Rituel de Gourou Rinpotché (court)</b>
18h30	<b>Shiné</b>
19h30 à 20h30	<b>Rituel de Tcheud</b>

Conditions de participation : ouvert à toute personne pratiquant ces rituels avec les transmissions appropriées - Possibilité pour tout le monde d'assister simplement au rituel comme spectateur.

PAF : aucune - Il est toutefois de bon augure de faire une offrande au Lama



# RETRAITE DE NYOUNG-NÉ

**6 PAIRES DE 2 JOURS**

**Rituel de jeûne de Tchenrézi à Mille Bras  
du mardi 16 février au jeudi 4 mars 2010**

Dirigé par Eric Dezert (voir page 8)



La pratique de Nyoung-Né se déroule par paires de deux jours. Il est possible de prendre part à une ou plusieurs paires. Elle consiste en un rituel, répété trois fois par jour, et une méditation sur Tchenrézi à Mille Bras. C'est une méthode de purification très efficace élaborée par Guelongma Palmo, qui, ayant eu une vision du bodhisattva de la compassion - Tchenrézi - fut inspirée de composer cette sadhana (pratique méditative). Les participants prennent les 8 vœux de Sodjong pour les deux jours. Le deuxième jour, ils doivent observer le silence et ne consommer aucune nourriture, solide ou liquide.

Pour participer à cette retraite, il est nécessaire d'avoir pris refuge et de s'inscrire au préalable auprès du secrétariat. Tous les détails sur le cadre particulier dans lequel doit se dérouler la pratique et sur les règles de conduite strictes à observer pendant les Nyoung-Nés seront expliqués lors de la réunion préparatoire.

PAF : 20 € par paire de deux jours  
Incluant repas et logement (10 € si pas de logement)

## **Réunion préparatoire pour les Nyoung-Nés**

**Samedi 19 février 2011 à 10h00**

Apporter textes, pages supplémentaires (disponibles à la boutique du centre) et instruments rituels. Les explications ne seront pas théoriques mais essentiellement techniques. Le commentaire détaillé de la pratique est disponible pour les personnes qui souhaitent participer au Nyoung-Né.

Tous les volontaires pour aider à la préparation des repas un jour sur deux et au service sont les bienvenus

## **Ces partenaires supportent l'association**

### **DEV-CONSULT SCRL**

31, Rue Capouillet  
1060 Bruxelles  
TVA: BE-0876.972.149  
Consultance en matière de  
coopération au développement  
Contact : Dominique Bourgault  
0496 / 532 512

### **ART CONSULT SCRL**

126B Rue de l'Instruction  
1070 Anderlecht  
TVA : BE-0475.291.189  
Conseils en comptabilité / fiscalité /  
gestion pour le milieu artistique et culturel  
Contact info@art-consult.be  
www.art-consult.be





# VISITE DE LAMA YÉSHÉ LOSAL RINPOTCHÉ

**du vendredi 11 au dimanche 13 mars 2011**

Né au Tibet mais vivant depuis plus de trente-cinq ans en Occident, Lama Yeshé Losal Rinpotché est devenu en 1990 l'abbé charismatique du monastère et du centre tibétain Kagyu Samyé ling en Ecosse, après avoir passé plus de dix années en retraite solitaire. Pour tous ses étudiants venus du monde entier, c'est un maître de méditation très aimé et respecté.



Conférence publique au  
**CENTRE CULTUREL JACQUES FRANCK**  
94 Chaussée de Waterloo à 1060 Saint-Gilles  
**Vendredi 11 mars 2011 à 20h**

## **Comprendre et appliquer la pleine conscience**

*Comment la pratique de la pleine conscience peut améliorer et enrichir la vie quotidienne si elle est correctement comprise et mise en œuvre.*

Réservation souhaitée  
Pour information et inscription, veuillez contacter le secrétariat  
Tél : 02 / 537 54 07 - E-mail : [centre@samyeb.be](mailto:centre@samyeb.be)  
PAF : 10 €

## **WEEK-END A SAMYE DZONG BRUXELLES**

**Samedi 12 et dimanche 13 mars 2011**  
**de 10h00 à 12h00 et de 14h30 à 16h30**

## **"La méditation dans l'action"**

Lama Yéshé Rinpotché, nous faisant bénéficier de ses 30 années d'expérience de la méditation dont il est un expert aux rares qualités, donnera des instructions pratiques de méditation, qui seront suivies de sessions d'assise silencieuse.

Il répondra également aux questions des participants.

Conditions de participation : ouvert à tous  
PAF : Inscription préalable et réservation - 60 € pour le week-end  
(Réductions pour les membres, chômeurs, seniors, étudiants)

**Entretiens privés : Lama Yéshé Rinpotché sera disponible le vendredi 11 mars en journée pour des entretiens personnels.**

**Merci de prendre rendez-vous auprès du secrétariat.**



# COURS D'INTRODUCTION AU BOUDDHISME ET À LA MÉDITATION

## DEBUTANTS - Mensuel

Samedi 8 janvier, 12 février et 19 mars de 15h00 à 18h00  
donné par Eric Dezert

*Eric DEZERT - Arrivé à Bruxelles en 1997 à la demande d'Akong Rinpoché et de Lama Yéshé Losal Rinpoché, Eric a étudié le Bouddhisme en Inde et au Népal pendant plusieurs années auprès de Tai Sitou Rinpoché et de Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché, avant de venir vivre en Écosse en 1990 où il accomplit la retraite traditionnelle de trois ans à Samye Ling.*



Brèves introductions destinées aux personnes désirant prendre un premier contact avec le centre, le bouddhisme et la méditation telle qu'on la pratique dans la tradition tibétaine.

## 1<sup>ère</sup> année - APPRENTISSAGE DES BASES

MERCREDI à 20h00 (voir calendrier récapitulatif page 15)  
Cours hebdomadaires de septembre à juin  
Donnés par Guido Bastiaensen

Le groupe est à présent restreint aux participants déjà engagés

*Guido BASTIAENSEN - Ami du centre depuis plus de vingt ans, Guido a suivi pendant dix ans le cours du Mahamoudra avec Tai Sitou Rinpoché et Lama Yéshé Losal Rinpoché à Samyé Ling en Écosse.*



PAF : 6 € par cours

## 2<sup>ème</sup> année - « Les 7 points de l'entraînement de l'esprit »

JEUDI à 20h00 (voir calendrier récapitulatif page 15)  
Cours hebdomadaires de septembre à juin  
Donnés par Eric Dezert (voir ci-dessus)

Réservé aux personnes ayant suivi la 1<sup>ère</sup> année  
PAF : 6 € par cours



## WEEK-END DE RETRAITE A KSD DRI L'AK

sur l'Entraînement de l'esprit en 7 points  
du vendredi 18 à 19h00 au dimanche 20 février à 14h00  
Informations et inscriptions : [centre@samye.be](mailto:centre@samye.be) ou 0487/622409



# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



## CHAQUE JOUR

**TARA VERTE** - La Libératrice

En semaine de 7h00 à 8h00, le week-end et jours fériés de 8h00 à 9h00  
Dirigé par Carlo LUYCKX (voir page 10)



**SHINÉ - Du lundi au samedi de 18h30 à 19h30**

Pacification de l'esprit - Assise silencieuse

Dirigé alternativement par les membres d'une équipe sous la responsabilité de Luc Vreux

Ouvert à tous

*Luc VREUX - Praticant de longue date, Luc a vu le centre se développer pratiquement depuis le commencement en 1977, et il a au cours de ces années pris part aux activités de manière régulière. Il prend dorénavant en charge l'organisation du groupe de pratique de Shiné.*



## CHAQUE SEMAINE

**DIMANCHE à 19h30** (voir calendrier récapitulatif page 15)

**En alternance :**

**Tcheud les jours pairs / Tchenrézi les jours impairs**

Dirigés par Eric Dezert (voir page 8) et par Patrick Andries, membre du centre depuis de nombreuses années.



**RITUEL DE TCHEUD**

Bodhisattva de la compassion



**RITUEL DE TCHEUD**

"La Coupure", qui tranche la saisie de l'ego

## CHAQUE MOIS

Lors des Tsok (sanskrit: Ganachakra) ou fêtes rituelles accompagnées d'offrandes, chaque participant peut apporter une boisson et/ou de la nourriture.

**Rituel de GOUROU RINPOTCHÉ** - Keuntchok Tchidu

Chaque 10ème jour du calendrier lunaire (voir calendrier page 15)

**Samedi 15 janvier à 19h30 - rituel long avec Tsok**

**Samedi 12 février à 19h30 - rituel long avec Tsok**

**Mardi 15 mars à 19h30 - rituel long avec Tsok**

Dirigé par Éric Dezert (voir page 8)





**Rituel D'AMITABHA** - Bouddha de lumière infinie  
Chaque jour de pleine lune, 15<sup>ème</sup> jour du calendrier lunaire  
Pour les personnes décédées durant le mois précédent

**Mercredi 19 janvier à 15h00**

**Vendredi 18 février à 17h00**

**Samedi 19 mars à 17h00**

Dirigé par Éric Dezert (voir page 8)



**Rituel de KARMAPAKSHI - le 2<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa**

Le dernier samedi de chaque mois

**Samedi 22 janvier 19h45**

**Samedi 26 février 19h45**

**Samedi 26 mars à 19h45**

Dirigé par Carlo Luyckx



*Carlo LUYCKX - Membre fondateur et administrateur délégué du Centre, Carlo étudie avec Akong Rinpotché depuis 1970. Très actif au début dans la création des premiers centres bouddhistes en Belgique et dans l'étude de la peinture des thankas, il a entamé des études universitaires en 1984 et dirige depuis 1991 le Bureau de Liaison Bruxelles-Europe. Il est depuis 2000 également échevin de l'état civil de la commune de Saint-Gilles. Il se retire chaque été pour plusieurs semaines de retraite dédiée à la méditation.*



**PAF : La participation aux rituels est gratuite et ouverte à tous**

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

**Rituel de Milarépa avec tsok**

**Samedi 19 mars à 19h30**

Ouvert à tous

Commémoration de l'accomplissement des miracles que le Bouddha manifesta à Sravasti pour mettre un terme aux affronts répétés de ses détracteurs. Cette date est l'une des plus importantes dans le calendrier des célébrations bouddhistes.

*Milarépa - célèbre yogi tibétain - est l'un des fondateurs de la tradition Kagyupa, réputé pour avoir atteint l'éveil en une seule vie par ses efforts et sa dévotion exceptionnels. Ce rituel sera aussi dédié à l'obtention de l'éveil et la paix dans le monde.*





## RETRAITE DE PRATIQUE À KSD DRI L'AK

**Pratique intensive de Tchenrézi - Bodhisattva de la compassion**

**Du vendredi 25 à 19h00 au dimanche 27 mars à 12h00**

Informations et inscriptions : [centre@samybe.be](mailto:centre@samybe.be) ou 0487/622409

## RÉUNION DU GROUPE BARDO

**Samedi 12 et dimanche 13 février 2011**

En présence de **Marilyn Harris**, responsable à Samyé Ling en Ecosse de la coordination de toutes les activités liées à la fin de vie : accompagnement des malades et des mourants, préparatifs et accomplissements des cérémonies funéraires, collectes d'informations sur les diverses manières d'accompagner les défunts (rituels, etc.).

**Un programme détaillé du week-end sera disponible prochainement sur le site Internet : [www.samybe.be/KSD](http://www.samybe.be/KSD) Bruxelles/Activités annexes**

## LOSAR - NOUVEL AN TIBÉTAIN

**Année du Lièvre de fer**

**Samedi 5 mars 2011 à partir de 16h00**

La célébration du Nouvel An comprendra :

Un bref rituel d'offrandes incinérées dans le jardin (si le temps le permet) durant lequel les personnes présentes seront invitées à participer au remplacement des drapeaux à prières. Suivi d'un goûter convivial, auquel chacun est invité à participer en apportant un gâteau ou une boisson. Bienvenue à tous !



### **Soutenez le Centre d'Etudes tibétaines**

### **en devenant membre actif de l'une des associations**

Les dépenses courantes du centre sont assurées par les participations des résidents, les dons occasionnels et les cotisations des membres.

<b>Membres bienfaiteurs</b>	<b>25 € par mois</b>
<b>Membres adhérents</b>	<b>12,5 € par mois</b>
<b>Membres sympathisants</b>	<b>50 € par an</b>

Une personne qui devient membre actif d'un Samyé Dzong en Belgique - bienfaiteur, adhérent ou sympathisant - bénéficie des avantages spécifiques garantis par les trois associations à leurs membres.

***Merci de contacter le SAMYE DZONG que vous fréquentez pour obtenir des détails pratiques sur les modalités d'inscription et de paiement des cotisations.***

# ACTIVITÉS ANNEXES

## THERAPIE TARA ROKPA

**Une méthode de thérapie et de développement personnel à la croisée du Bouddhisme et de la psychologie occidentale.**

Ateliers donnés par Jean-Christophe LAMY

*Jean-Christophe Lamy a commencé à étudier le Bouddhisme à Samye Dzong en 1980. Il a suivi en particulier l'enseignement d'Akong Rinpotché basé sur la médecine et la psychologie bouddhiste tibétaine. Après avoir effectué 2 ans de retraite au monastère de Samye Ling, il s'est formé à la méthode Tara Rokpa et à différentes thérapies psycho-corporelles. Depuis lors, il enseigne régulièrement cette méthode et anime des ateliers basés sur le livre d'Akong Rinpotché " L'art de dresser le tigre intérieur".*



## "RELAXATION ET GUÉRISON"

**Cours complet sur 2 week ends**

**Week-end 1 : 15 et 16 janvier / Week-end 2 : 12 et 13 février 2011**

"Relaxation et guérison" est un cours théorique et pratique basé sur le développement de la conscience corps/esprit afin de faciliter l'état de relaxation et les processus de guérison. C'est un outil de gestion du stress adapté à la vie quotidienne.

PAF : pour l'ensemble du cours: 185 euros, CD avec exercices inclus

Contact : Jean-Christophe Lamy - 02 / 538 87 53 - 0495 / 57 20 86

Email: tararokpa@mobistar.be

## ASTROLOGIE ET TRADITION TIBÉTAINE:

### Zodiaque et Samsara

**"Les mécanismes individuels de la roue des renaissances"**

**Conférence le vendredi 14 janvier 2011 à 20h00**

Donnée par Emmanuel Le Bret

Entrée gratuite

Née de la religion Bön, l'astrologie tibétaine est également influencée par les astrologies Perse, Chinoise et Indienne. Elle éclaire nos conditionnements et les 12 interconnexions de la roue des renaissances. Découvrir ses principes et le processus évolutif auquel nous appartenons, permet de progresser dans la recherche intérieure particulière à chacun mais aussi d'aider les autres. Découverte ce soir des 144 facettes fondamentales de l'astrologie du Samsara. Des questions/ réponses avec le public compléteront l'exposé.

**Pour une consultation individuelle, merci de contacter le secrétariat aux heures de permanence pour prendre rendez-vous :**

**Tél : 02 537 54 07 – Email : secretariat@samye.be**



## MÉDITATION ET RELAXATION ZEN

Suivant les traditions et les pratiques du Maître Zen Thich Nhat Hanh  
**Chaque vendredi de 20h00 à 22h00**

La Sangha belge de Thich Nhat Hanh est remplie du même esprit qui anime les pratiquants du Village des Pruniers en France. On y cultive essentiellement la méditation silencieuse, la méditation guidée et la marche méditative. Chaque soirée se terminant par un partage basé sur l'écoute profonde.

*Pour tous renseignements : [villagedespommiers@gmail.com](mailto:villagedespommiers@gmail.com)*

*Peppino Capotondi : 0478/609 976 - PAF : Donation au choix*



*Thich Nhat Hanh*

## YOGA

Donnés par Sabine (Psychomotricienne), formée au Yoga en Inde dans la tradition de Swami Shivananda. Formation sonore : Open Ear center.

### Hatha Yoga

La pratique du yoga permet de développer la présence à soi-même dans l'acceptation de ce qui se vit à travers les postures (asanas), la respiration (pranayama) et la relaxation.

**Les lundis soirs de 20h00 à 21h30**

**Les mercredis de 16h30 à 18h00**

**Les vendredis de 12h30 à 14h00**

**Les samedis de 10h30 à 12h00 / Avancé**

**Les samedis de 13h00 à 14h30 / Débutants**

PAF : 9 € pour une séance - Abonnement de 70 € pour 10 cours, valable 3 mois



### Son & Yoga

Atelier de méditation sonore - exploration des sons et de leur utilisation dans un but d'harmonisation.

**Les lundi 10 et 24 janvier, 7 février, 7 et 21 mars 2011 de 10h00 à 11h30**

PAF: 9 € par séance

Infos : auprès du secrétariat ou [mirayug@yahoo.fr](mailto:mirayug@yahoo.fr)



# KAGYU SAMYE DZONG DRÏ L'AK a.s.b.l.

ADRESSE : DRÏ L'AK, 2 - 4950 WAIMES (MALMÉDY) - Permanence téléphonique au +32 (0)487 738 801  
les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h00 à 13h00 - E-mail : drilak@samye.be - Web : www.samye.be/drilak

## WEEK-END D'INTRODUCTION À LA MÉDITATION POUR LES DÉBUTANTS

**du vendredi 28 à 19h00 au dimanche 30 janvier à 16h00**

Donné par Lama Rintchen Palmo (voir page 4)

La méditation est au cœur de toutes les pratiques du Bouddhisme. Elle est l'outil qui permet d'intégrer dans la vie quotidienne la vue développée au moyen de l'étude et de la réflexion sur les principes philosophiques du Dharma. C'est grâce à la pratique de la méditation que ces principes peuvent donner un sens à notre existence, à développer l'amour-compassion et la sagesse. Informations et inscriptions : Auprès du secrétariat de KSD Drï l'Ak. Frais de participation au cours : 75 € + frais de séjours



## Chaque semaine

### DIMANCHE

**16.30 Rituel de Tchenrézi - Le Bodhisattva de la compassion**

Dirigé par Dominique VERCRUYSSSE (voir ci-dessous)

# KAGYU SAMYE DZONG NIDRUM a.s.b.l.

ADRESSE : AUF DEM KÖTTENBERG, 14 - NIDRUM-BUTGENBACH  
Tel : +32 (0) 486 531 458 - E-mail : samye\_dzong@unitedtelecom

## WEEK-END D'INSTRUCTIONS ET DE PRATIQUE DE TARA VERTE

**du vendredi 4 à 18h00 au dimanche 6 mars à 14h00**

Donné par Hanna HUENDORF (cours en Allemand avec traduction française)

Informations et inscriptions : Auprès du secrétariat de KSD Nidrum

## Chaque semaine

### VENDREDI

**SHINÉ de 19h00 à 20h00**

Pacification de l'esprit - Assise silencieuse

Ouvert à tous

Dirigé par Dominique VERCRUYSSSE

*Dominique VERCRUYSSSE : Psychothérapeute, ayant pratiqué au Centre Dürckheim à Todtmoos-Rütte des techniques basées sur Zazen et la mystique chrétienne, avant de s'intéresser depuis 2000 au Bouddhisme tibétain et de devenir une étudiante d'Akong Rinpotché, rencontre qui résulte dans la création du centre Samye Dzong de Nidrum.*





# Calendrier récapitulatif

## Janvier

1 S	
2 D	Tcheud
3 L	Yoga
4 M	
5 M	Yoga Intro 1
6 J	Intro 2
7 V	Yoga Zen
8 S	Yoga Intro M
9 D	Tchen
10 L	Yoga Yoga
11 M	
12 M	Yoga Intro 1
13 J	Intro 2
14 V	Yoga Zen
15 S	Yoga G.R.
16 D	Astrologie Tcheud
17 L	Yoga
18 M	
19 M	Amit. Yoga Intro 1
20 J	Visite Lama Rinchen Intro 2
21 V	Visite Lama Rinchen Zen
22 S	Intro. à la méditation K. Pak.
23 D	Intro. à la méditation Tchen
24 L	Yoga Yoga
25 M	
26 M	Yoga Intro 1
27 J	Intro 2
28 V	Yoga Zen
29 S	Yoga Intro. à la méditation
30 D	Tcheud
31 L	Yoga

## Février

1 M	Visite
2 M	Yoga Intro 1
3 J	Lama Rinchen Intro 2
4 V	Zen
5 S	WE pratiques
6 D	Tcheud
7 L	Yoga Yoga
8 M	
9 M	Yoga Intro 1
10 J	Intro 2
11 V	Yoga Zen
12 S	Yoga Intro M G.R.
13 D	Bardo Tchen
14 L	Yoga
15 M	
16 M	Yoga Intro 1
17 J	Intro 2
18 V	Yoga Amit. Zen
19 S	Yoga WE Lodjong Tcheud
20 D	
21 L	Retraite de Nyoungnés Yoga
22 M	
23 M	Retraite de Nyoungnés Intro 1
24 J	Intro 2
25 V	Zen
26 S	K. Pak.
27 D	Tchen
28 L	Yoga

## Mars

1 M	Retraite de Nyoungnés
2 M	Intro 1
3 J	Intro 2
4 V	Zen
5 S	Losar
6 D	Tcheud
7 L	Yoga
8 M	
9 M	Yoga Intro 1
10 J	Intro 2
11 V	Yoga Zen
12 S	Vis. Lama Yéshé Losal Rinpotché
13 D	Tchen
14 L	Yoga
15 M	G.R.
16 M	Yoga Intro 1
17 J	Intro 2
18 V	Yoga Amit. Zen
19 S	Yoga Intro M Mil.
20 D	Tcheud
21 L	Yoga Yoga
22 M	
23 M	Yoga Intro 1
24 J	Intro 2
25 V	Yoga Zen
26 S	Yoga WE retraite K. Pak.
27 D	Tchenrézi Tchen
28 L	Yoga
29 M	Mahamudra 4 <sup>ème</sup>
30 M	Yoga Intro 1
31 J	Sherab Ling India

**TOUS LES JOURS:  
PRATIQUE DE SHINE ET TARA VERTE**

[www.samyeb.be](http://www.samyeb.be)



# *Centres de méditation bouddhistes tibétains dédiés à la paix et au mieux-être dans le monde*

## **KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl**

Karma Shedrup Gyaltso Ling  
33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles  
Tél: +32 (0)2 537 54 07 Fax: +32 (0)2 537 42 45  
E-mail: [centre@samybe.be](mailto:centre@samybe.be)  
Site Internet : [www.samybe.be](http://www.samybe.be)

Permanences du secrétariat : du mardi au samedi de 14h30 à 18h30

## **KAGYU SAMYE DZONG NIDRUM asbl**

Auf Dem Köttenberg, 14 - Nidrum-Butgenbach  
Tel : +32 (0)486 531 458  
E-mail : [samy\\_dzong@versateladsl.be](mailto:samy_dzong@versateladsl.be)

## **KAGYU SAMYE DZONG DRI L'AK asbl**

Drî l'Ak, 2 - 4950 Waimes (Malmédy)  
Permanences téléphoniques les lundi, mardi,  
jeudi et vendredi de 10h00 à 13h00  
Tél: +32 (0)487 738 801  
E-mail : [drilak@samybe.be](mailto:drilak@samybe.be)  
Site Internet : [www.samybe.be/drilak](http://www.samybe.be/drilak)



## **La Boutique de Samyé Dzong**

33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles  
Tél: (02) 538 13 80 Fax: (02) 537 42 45  
E-mail: [dupkang@samybe.be](mailto:dupkang@samybe.be)  
Site Internet : <http://www.dupkang.com>

*Ouvert du mardi au samedi de 11h30 à 18h30 et en  
soirée les jours où ont lieu des cours ou conférences*