



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

**samyétribune**

*Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique  
trimestriel n°143 • avril - mai - juin 2013*



## EDITORIAL

Le long hiver qui vient de se terminer fut extrêmement riche en événements pour le Centre d'études tibétaines. En effet, la visite exceptionnelle du **deuxième Kyabjé Kalou Rimpotché** fut un grand succès, avec près de 200 personnes qui ont assisté aux deux conférences sur le thème « Méditation : tradition, fantasme, réalité » par lesquelles ce jeune maître remarquable démontrait une nouvelle fois sa capacité à communiquer la profondeur de l'enseignement du Bouddha dans un langage parfaitement adapté à notre société contemporaine.



Cette visite fut suivie de celle de **Ringou Tulkou Rimpotché** qui est venu exposer les « quatre incommensurables », de celle du **Dharmacharya Ken Holmes** qui poursuit l'explication des « sept points de l'entraînement de l'esprit », du passage de **Lama Rintchen Palmo** qui guida six paires de Nyoungnés et de la visite du **Khentchenn Damtcheu Dawa Rimpotché**, qui arriva directement du Tibet pour venir enseigner la troisième partie du Bodhicharyavatara.

Après un programme hivernal aussi chargé, on aurait pu penser que nos ressources seraient épuisées. Il s'avère qu'il n'en est rien, puisque comme vous le constaterez à la lecture des pages qui suivent, le printemps s'annonce à nouveau fertile en activités d'une qualité exceptionnelle avec un nouveau week-end animé par Ken Holmes et les visites de **Lama Yéshé Losal Rimpotché**, de notre Président **Akong Rimpotché** et de **Lama Rintchen Palmo**.

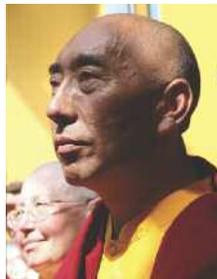
Par ces conférences, séminaires, enseignements et initiations, ainsi que par le programme des activités quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles, le centre continue ses efforts pour vous offrir la possibilité de découvrir les richesses de l'héritage philosophique et spirituel du Bouddhisme tibétain.

**Carlo Luyckx, Administrateur délégué**

## DÉCÈS DE LAMA KARTA

Nous sommes au regret de vous annoncer le décès du Vénérable Lama Karta, intervenu le 23 février 2013 après une longue maladie. Résidant en Belgique depuis 1987, Lama Karta assume depuis 1990 la direction spirituelle des centres Yeunten Ling à Huy, Nalanda à Bruxelles et Tibetaans Instituut à Schoten. Sa contribution au développement et à la reconnaissance du Bouddhisme en Belgique est énorme.

Les membres du centre Kagyu Samyé Dzong et son Président Akong Rimpotché expriment leurs plus sincères condoléances.





## VISITE DE KEN HOLMES

du 05 au 07 avril 2013

***Dharmacharya Ken Holmes**, enseignant du bouddhisme, auteur et traducteur, est directeur d'études au monastère de Samyé-Ling en Écosse, le premier centre bouddhiste tibétain fondé en Occident. Au cours de 40 années d'expérience intensive, il a participé à l'établissement du bouddhisme en Europe occidentale, tant à titre d'acteur que de témoin.*



**Vendredi 5 avril à 20h**

### **Conférence :**

### **"Intelligence Emotionnelle et Bouddhisme"**

**Mieux gérer ses émotions et ses réactions profite à tout le monde. Mais comment s'y prend-on et quel but vise-t-on au juste ? Ken nous expliquera cette démarche dans une perspective bouddhiste.**

*Participation aux frais : 8 € (pour les non-membres)*

*Après les quatre week-ends d'enseignements donnés durant l'automne 2012 et l'hiver 2013 sur les « Sept points de l'entraînement de l'esprit » du maître tibétain Tchékawa, Ken revient à Bruxelles début avril 2013 afin de poursuivre l'enseignement de ce célèbre texte qui se présente sous la forme de 21 modules, dont certains sont destinés à tous et d'autres visent les personnes déjà engagées sur la voie des bodhisattvas.*

*Place sera faite à vos interrogations et à vos réflexions.*

**Samedi 6 avril**

**à 10h30 : Comment intégrer à la voie spirituelle les difficultés qu'on rencontre, grâce à la pratique de la bodhicitta relative et ultime.**

Nous continuerons notre étude des maximes qui nous apprendra comment chérir les êtres et comment appliquer les enseignements de la vacuité.

**à 14h30 : Pratique de la bodhicitta relative et ultime.**

**Dimanche 7 avril : journée spéciale « Faire face à la mort »**

Réfléchir sur la mort et s'y préparer est loin d'être une activité macabre, bien au contraire : c'est plutôt pour ceux qui s'y livrent une expérience libératrice qui débouche sur une meilleure appréciation de la vie. L'enseignement sur l'Entraînement de l'esprit nous offre des méthodes pratiques permettant de mieux faire face à cet ultime rendez-vous.

**à 10h30 : «Les expériences qui surviennent avant, pendant et après la mort, selon le Bouddhisme Tibétain.»**

**à 14h30 : « Réussir » sa mort avec l'Entraînement de l'esprit**

Ken dirigera une séance pratique au cours de laquelle on simulera les jours, les heures et les minutes qui précèdent la mort, en appliquant le 4ème Point de l'Entraînement de l'esprit, à savoir les "Cinq Pouvoirs".

*Participation aux frais : 8 € par séance ou 30 € pour le week-end entier (pour les non-membres)*





## VISITE DE LAMA YESHÉ LOSAL RIMPOTCHÉ

26, 27 et 28 avril 2013

Né au Tibet mais vivant depuis plus de quarante 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. Sa connaissance de la mentalité occidentale et ses compétences en matière de méditation font de Lama Yeshé un enseignant de grande qualité. Sa visite est une occasion exceptionnelle pour ceux qui souhaitent rencontrer un pratiquant authentique de la lignée de transmission du Mahamoudra.



**Le vendredi 26 avril 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.

*Participation aux frais : 8 € (pour les non-membres)*

**Samedi 27 et dimanche 28 avril 2013**  
**de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30**

### **Week-end intensif : "La méditation dans l'action"**

Lama Yeshé 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. Pour ces séances du week-end, il sera également assisté par Anila Lhamo.

Lama Yeshé Rinpotché répondra également aux questions des participants.

*Conditions de participation : ouvert à tous*

*Participation aux frais : 8 € par séance ou 30 € pour le week-end entier (pour les non-membres)*

**Entretiens personnels : Dans la mesure du temps disponible, il sera possible de rencontrer Lama Yeshé Rinpotché pour une guidance personnelle. Merci de prendre rendez-vous auprès du secrétariat.**





# VISITE DE CHÖJÉ AKONG RIMPOTCHÉ

du 12 au 19 mai 2013

*Akong Rimpotché est né au Tibet en 1940 et a été reconnu comme la réincarnation d'un grand Lama dès son plus jeune âge. Il reçut la formation traditionnelle d'un Tulkou dans son monastère de Deulma Lhakang avant de quitter le Tibet pour l'Inde en 1959, et arriva au Royaume Uni en 1964 où il vint étudier à Oxford. En 1967 il fonda en Écosse, avec Tcheugyam Troungpa Rimpotché, le premier centre Bouddhiste tibétain en Occident. Au fil des années, ses activités se sont développées et ont été à l'origine d'un réseau international d'associations œuvrant dans les domaines spirituels, thérapeutiques et humanitaires. Lors de la création de notre centre en 1977, **S.S. le 16<sup>ème</sup> Karmapa** demanda à **Akong Rimpotché** d'assumer la présidence. Depuis lors, Rimpotché est venu à Bruxelles au moins une fois par an et c'est grâce à ses conseils éclairés que le centre, qui fut l'un des premiers en Europe, a pu se développer de manière harmonieuse et recevoir les visites des plus grands maîtres contemporains.*



Akong Rimpotché sera accompagné par Guélong Thoubten, qui donnera deux enseignements, par Ken Holmes qui donnera des explications pendant les initiations, par Katia Holmes qui traduira les enseignements et initiations en français et par Lama Rintchen. Toutes les initiations seront données par Akong Rimpotché.

## Programme

**Dimanche 12 mai :**

à 10h30 : Prise de refuge - les candidats sont priés de s'inscrire au secrétariat

à 14h30 : Initiation de Tchenrézig à 1.000 bras

à 18h00 : Assemblée Générale du Centre d'études tibétaines ASBL

**Lundi 13 mai à 20h** Enseignement par Guélong Thoubten :

**« L'initiation du Vajrayana et la transmission de la lignée »**

**Mardi 14 mai à 20h :** Initiation de la Tara blanche

**Mercredi 15 mai à 20h :** Initiation de Dordjé Sempa

**Jeudi 16 mai à 20h :** Initiation de Gourou Rimpotché

**Vendredi 17 mai à 20h :** Enseignement par Guélong Thoubten :

**« L'importance de la motivation »**

**Samedi 18 mai à 15h :** Initiation du Bouddha Amithaba

**Dimanche 19 mai à 15h :** Initiation de Karmapakshi

*Akong Rimpotché se tiendra disponible pour les personnes qui souhaitent le rencontrer pour une guidance personnelle. Les entretiens individuels s'organisent sur rendez-vous en prenant contact avec le secrétariat.*





## VISITE DE LAMA RINTCHEN PALMO

**A Bruxelles du 21 au 26 juin 2013**

*Lama Rinchen Palmo a commencé à pratiquer le Bouddhisme dans les années 1970. Elle a accompli deux fois la retraite de 4 ans à Samye Ling avant d'aller s'installer sur Holy Island il y a une 15aine d'années pour y guider les retraitantes engagées dans de longues retraites. Lama Rintchen a été désignée par **Akong Rinpotché** en 2010 comme assistante spirituelle des Samye Dzong en Belgique.*

**Le programme de la visite de Lama Rintchen pourra être consulté sur le site Internet du centre dès début juin**



**Camp d'été dans les Hautes Fagnes (avec Lama Rintchen)**

**« L'approche de la méditation et des rituels selon le bouddhisme tibétain »**

**Du vendredi 28 juin au jeudi 4 juillet 2013**

**Programme quotidien :**

<b>7h00</b>	Tara verte	<b>15h00</b>	Enseignement
<b>8h00</b>	Petit déjeuner	<b>18.30</b>	Dîner
<b>10h00</b>	Enseignement	<b>20h00</b>	Puja Tchenrézi
<b>12h30</b>	Déjeuner		

- Vendredi 19h :** Ouverture du camp suivie d'une puja Tchenrézi, Refuge
- Samedi :** Intro sur bouddhisme et intro en méditation shiné traditionnelle
- Dimanche :** Les 4 pensées illimitées et les 6 Paramitas
- Lundi :** La compassion dans le bouddhisme et le rituel de Tchenrézi
- Mardi :** Attitude bouddhiste envers la maladie et la mort et attitude sacrée envers la nourriture pour l'offrande, rituel de Tsok
- Mercredi :** Quels rituels avons-nous dans le Vajrayana et comment préparer un autel personnel ou pour un centre
- Jeudi :** Qu'est-ce qu'une offrande mandala

*Prix : 25€ par jour pour les enseignements (suggestion de donation)*

Il est possible de réserver soit pour un ou pour plusieurs jours et de résider sur place, en tente individuelle, dortoir (max 6 pers.), hôtel, BB...

Organisé par Samye Dzong Nidrum, à Bütgenbach/Nidrum

**Pour plus de renseignements ou inscriptions : tél. : 080/44 76 36**

**Ou par mail : samye\_dzong@unitedtelecom.be ou xhonneuxjosiane@gmail.com**

## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### **Pratiques quotidiennes**

#### **Rituel de Tara Verte : La Libératrice**

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

#### **Méditation Shiné** (la pacification de l'esprit)

Du lundi au samedi de 18h30 à 19h30

**Participation aux frais suggérée: 1 € (pour les non-membres)**





## Introduction à la pratique de la méditation

A partir du 23 avril. Il est recommandé d'avoir reçu des instructions avant de s'engager dans la pratique de la méditation. Si vous venez méditer pour la première fois ou désirez perfectionner votre posture, veuillez participer à la séance du mardi à 18h30 où vous bénéficierez de l'introduction à la pratique et à la mise en place de la posture correcte. *Participation aux frais : 5 € (pour les non-membres)*

## Pratiques hebdomadaires

Ces activités ont lieu comme indiqué sauf les jours de conférence

Mardi à 20h

**Méditation Shiné** (pacification de l'esprit) à partir du mois de mai 2013

Mercredi à 20h

Pratique préliminaire du Vajrayana

**Ngondro - les 111.000 prosternations**

La pratique des prosternations est la première pratique préliminaire de purification du corps et de l'esprit qui ouvre la porte à la pratique du Vajrayana et à la méditation Mahamoudra. Au cours des trois derniers mois de 2012, un groupe de participants s'est formé à l'écoute et à la contemplation des quatre pensées fondamentales du bouddhisme qui tournent l'esprit vers la vie spirituelle et le Dharma. Ce groupe entreprend à présent la pratique des 111.000 prosternations. Sont invités à s'y joindre tous ceux qui souhaitent poursuivre et compléter leurs prosternations.

Jeudi à 20h

**Rituel de Tcheud** "La Coupure", qui tranche la saisie de l'ego.

Participation libre mais ouverte uniquement aux personnes ayant pris refuge et entrepris les pratiques préliminaires

Vendredi à 20h

**Rituel de Tchenrézi** Bodhisattva de la compassion

Participation libre et ouverte à tous

## Pratiques mensuelles

**Rituel de Karmapakshi** dédié au 2<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa

Les samedis 25 mai et 29 juin à 20h

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

Samedi 20 avril et 18 mai à 20h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois précédent

**Rituel de Gourou Rimpotché** Keuntchok Tchidu

Samedi 6 avril, 4 mai et 1 juin à 20h





## ROKPA DONNE DE L'ESPOIR



### L'ÉDUCATION Le meilleur atout pour échapper à la pauvreté !

En raison du manque d'enseignants qualifiés, d'écoles et de fonds, le niveau de scolarisation au Tibet est très faible : 62% des hommes et 87% des femmes ne sont pas alphabétisés.

Pour ROKPA, l'Éducation est un concept global holistique qui valorise la culture générale autant que le développement des qualités humaines.

Chaque année, les programmes éducatifs de ROKPA soutiennent plus de 10 000 élèves issus des milieux les plus défavorisés, les orphelins ou les enfants des familles monoparentales.

ROKPA :

- Construit des écoles,
- Fournit du matériel pédagogique en tibétain,
- Forme et emploie les enseignants,
- Encourage la scolarisation, la formation professionnelle et l'embauche des filles,
- Vise à l'éducation supérieure et l'Université sans lesquelles les Tibétains ne peuvent prétendre à des postes supérieurs.
- Envoie les jeunes Tibétains les plus doués pour une éducation spécialisée en Europe.



**Akong Rinpotché :**

« Nous concentrons maintenant notre action sur l'aide aux jeunes dans l'éducation supérieure et l'Université [...] Sans éducation supérieure, les Tibétains ne peuvent pas prétendre à des postes supérieurs. Et c'est là que nous avons besoin de votre aide »

**Pour aider Dr Akong Rinpoché dans ce projet particulier ou dans tout autre programme humanitaire d'éducation, de santé, d'environnement et de préservation du patrimoine culturel tibétain, contactez [lizrobyn@rokpa.org](mailto:lizrobyn@rokpa.org), coordinatrice de ROKPA Belgique ou bien faites un don en ligne à [www.rokpa.org/bel/fr](http://www.rokpa.org/bel/fr) ou versez directement sur le compte ci-dessous :**

**Aidez les programmes de ROKPA :  
ING 310-0314246-52**





# THÉRAPIE TARA ROKPA

*Une méthode de psychothérapie et de développement personnel à la croisée du Bouddhisme et de la Psychologie occidentale*

Atelier 1

## "Relaxation et Guérison - Healing Relaxation"



« Relaxation et Guérison » est un cours théorique et un atelier pratique basé sur le développement de la conscience corps/esprit afin de faciliter l'état de relaxation et les processus naturels de guérison. Ce premier niveau de la Méthode Tara Rokpa est un outil de gestion du stress adapté à la vie quotidienne et une excellente introduction à la méditation.

**Cours complet sur 2 week-ends - Bruxelles, juin 2013 - de 10h à 17h30**

**1<sup>ère</sup> partie : 01 et 02 juin 2013**

**2<sup>ème</sup> partie : 22 et 23 juin 2013**

**OU ? 31 rue Capouillet, 1060 Bruxelles.**

**PAF : 245 € pour les 4 jours, CD avec exercices inclus.**

**Inscriptions avant le 13 mai (6 personnes maximum !)**

Atelier 2

## "Dompter le Tigre / Taming the Tiger"

« Dompter le Tigre / Taming the Tiger » est une méthode d'Entraînement de l'Esprit créée par le Dr.Akong Rinpotché. Cette approche, non confessionnelle, vise à mieux comprendre et maîtriser notre esprit, ce Tigre parfois paisible, parfois sauvage... et très souvent imprévisible !

Connaissance de soi et Compassion pour les autres sont au cœur d'un enseignement montrant que vie quotidienne et démarche spirituelle sont un même chemin.

Les ateliers se partagent entre réflexions sur des thèmes majeurs de la psychologie bouddhiste, relaxation, posture et pratique de l'Attention vigilante ( Mindfulness) .

Débutants et méditants expérimentés bienvenus.

**Les 25 et 26 mai 2013 de 10h30 à 17h30**

**"Atelier d'Art La Baraque" - Louvain-la-Neuve,**

**PAF: 5 Euros/jour pour la location de la salle**

**Participation suggérée pour l'enseignant: 25 euros/jour – 45 euros/WE**

**Repas de midi pris en commun. Merci d'apporter nourriture et boissons à partager.**

**Informations et inscriptions:**

**Jean-Christophe Lamy 02 538 87 53 ou 0495 57 20 86**

**E-mail: tararokpa@mobistar.be**





# ASTROLOGIE ET SPIRITUALITÉ

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

## Deuxième partie : Le karma post-mortem

**Conférence d'Emmanuel Le Bret**

**Vendredi 7 juin 2013 à 20h (entrée libre)**



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 VIIIe 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 préférences 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 7, samedi 8, dimanche 9 et lundi matin 10 juin 2013*

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





## SOUTENEZ KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES EN DEVENANT MEMBRE EN 2013

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](http://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.**

## TRAVAUX DANS LE STUDIO DES LAMAS

Le studio qui permet d'accueillir les Lamas et conférenciers en visite au centre, et plus particulièrement les sanitaires, nécessitent une intervention urgente pour éviter des dégradations plus importantes. **Le coût des travaux est estimé à 5.000 €.** C'est pourquoi nous faisons appel à la générosité des sympathisants du centre.

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





## Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique

Périodique trimestriel n°143, avril-juin 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@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

Tél : +32 (0)486 531 458

E-mail : [samybe\\_dzong@unitedtelecom.be](mailto:samybe_dzong@unitedtelecom.be)

Site Internet : [www.samybe.be/ksd-nidrum](http://www.samybe.be/ksd-nidrum)



### La Boutique de Samyé Dzong

33, rue Capouillet

1060 Bruxelles

Tél: (02) 538 13 80

E-mail: [dupkang@samybe.be](mailto:dupkang@samybe.be)

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

**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.*