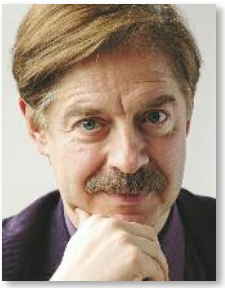
Kagyu Samyé Dzong

Centres d'Études tibétaines

samyétribune

Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
trimestriel n°146 • janvier - mars 2014

Editorial



J'ai par la présente le triste devoir de vous informer de la disparition dans des circonstances dramatiques de celui qui fut à l'origine de la fondation à Bruxelles en 1977 du Centre d'études tibétaines Kagyu Samyé Dzong. En effet, le 8 octobre dernier, Akong Tulkou Rimpotché fut assassiné à Chengdu en Chine, ainsi que son neveu et un moine qui les accompagnait, par trois Tibétains qui voulaient s'emparer des fonds que Rimpotché s'apprêtait à distribuer aux nombreux projets humanitaires qu'il avait initiés depuis de longues années dans le Tibet oriental.

Nous publions dans les pages qui suivent une biographie succincte de ce grand homme, qui a été une source d'inspiration pour des dizaines de milliers de personnes de par le monde. Son rôle dans la transmission du Bouddhisme en Occident fut crucial, notamment par la fondation en 1967 du centre Samyé Ling en Ecosse. A Bruxelles nous avons eu le privilège de le recevoir au moins une fois chaque année depuis 37 ans pour donner enseignements, initiations et instructions personnelles et, en tant que président du centre, ses conseils en matière de gestion et de développement des activités se sont toujours avérés extrêmement judicieux. Les derniers mots qu'il a adressés aux résidents de Samyé Ling avant son départ pour le Tibet en septembre dernier furent : « chacun doit garder à tout moment à l'esprit l'impermanence de cette vie… et quand la mort arrive rien ne peut l'arrêter. »

Depuis le 8 octobre, comme dans tous les centres et monastères associés à Akong Rimpotché, pendant 49 jours nous avons accompli les rituels des Gourou Yogas de Karmapakshi et du Yogi Milarépa, comme il est de coutume après le décès d'un haut Lama, en présence d'un très grand nombre de personnes qui avaient été touchées par sa sagesse et son altruisme.

En attendant que le 17ème Gyalwa Karmapa Ogyen Trinley Dorjé reconnaisse le 3ème Akong Tulkou, il revient à son frère Lama Yeshé Losal Rimpotché, l'Abbé de Samyé Ling qui a passé près de 20 ans en retraite solitaire, de reprendre le flambeau pour veiller au maintien et au développement des centres comme le nôtre et à la poursuite des projets humanitaires de l'association Rokpa International fondée par Akong Rimpotché et dont il assuma la présidence depuis plus de 30 ans.

Comme vous pourrez le constater à la lecture des pages qui suivent, malgré les événements tragiques qui ont marqué l'automne 2013, la nouvelle année commence sous de favorables auspices avec la visite de Kyabjé Kalou Rimpotché, suivie de celles de Guélong Thoubten et de Lama Rinchen Palmo. Lama Yeshé Rimpotché nous rendra visiter au mois de juin 2014. Les graines plantées à Bruxelles tout au long de ces 37 dernières années par Akong Rimpotché ont porté de nombreux fruits et la présence régulière de ces détenteurs de la lignée assureront l'épanouissement du Dharma qui a fermement pris racine dans notre pays grâce à l'activité exceptionnelle de notre fondateur.

Carlo Luyckx, Administrateur délégué

Prière pour le retour rapide d'Akong Rimpotché

Par le pouvoir de bénédiction d'un océan de Trois Joyaux et de Trois Racines
Et par l'interdépendance d'une foi et d'un samaya purs entre disciple et lama,
Que la vive lumière de ce guide et protecteur magnifique de l'Enseignement et des êtres
Brille à nouveau dans une nouvelle incarnation pour le bien de tous ceux qu'il faut former.

Composée par le 17ème Gyalwa Karmapa Orgyen Trinley le 16 octobre 2013

La vie de Tcheudjé Akong Tulkou Rimpotché

Akong Tulkou Rimpotché est né en 1940 à Dharak, localité proche de Chamdo dans la Province de Riwotché située dans le Kham, une région tibétaine de la Chine. Très jeune, Il est reconnu par les maîtres spirituels chargés de trouver la réincarnation du précédent – et premier – Akong, Karma Miyo, Abbé du Monastère de Lho Tsawagang. Le groupe chargé de retrouver sa réincarnation suivit les instructions précises données par Sa Sainteté le 16ème Gyalwa Karmapa, chef spirituel de la Tradition Karma Kagyu.

A l'âge de quatre ans, l'enfant est emmené à Drolma Lhakang, puis intronisé en tant que deuxième Akong, Karma Shedrup Chokyi Nyima Trinley Kunchab Pal Zangpo Sok Le Nampar Gyalwe De, connu sous le nom de Akong Tulkou Rimpotché. Il reçoit alors l'éducation spirituelle qui va lui permettre d'assumer les responsabilités propres à un Abbé de monastère.

Pendant sa jeunesse, il fait des retraites tout en se spécialisant dans les études de médecine. Il reçoit les transmissions des plus grands maîtres, en particulier du 2ème Sechen Kongtrul et du 16ème Karmapa.

En 1959, des changements politiques au Tibet le contraignent à se réfugier en Inde. Il doit accomplir un long et périlleux voyage de dix mois comme un des leaders d'un groupe de plus de trois cent personnes, dont treize seulement parviennent saines et sauves en Inde. Il arriva même que les gens eurent si faim qu'ils durent bouillir le cuir des sacs et des bottes pour faire de la soupe, et beaucoup parmi eux moururent de faim. Après avoir passé un certain temps dans les camps de réfugiés en Inde et participé à la direction d'une école pour les Lamas réincarnés, Akong Rimpotché arrive en Grande-Bretagne en 1963.

Au début, il travaille comme aide-infirmier dans un hôpital pour subvenir à ses besoins et à ceux de ses amis. Enfin, en 1967, avec Chögyam Trungpa Rimpotché, il fonde

Kagyu Samyé Ling en Écosse, le premier monastère et centre bouddhiste tibétain en Occident. En 1969, Chögyam Trungpa décide de quitter la Grande-Bretagne pour se rendre aux Etats-Unis. Il s'installe à Boulder dans le Colorado où il fonde une autre Association Bouddhiste, Vajradhatu, puis ensuite Naropa, la première université Bouddhiste et sera renommé pour ses enseignements et ses livres.

Suite au départ de Chögyam Trungpa, Akong Rinpotché prend la tête de Samye Ling et impose une certaine discipline. Il se révèle un administrateur inspiré, supervisant la croissance du Centre jusqu'à ce qu'il devienne une communauté dynamique et pleine de vie, habitée à la fois par des moines tibétains et occidentaux et par des personnes sans convictions religieuses particulières. Un magnifique temple construit dans le style traditionnel tibétain est érigé à côté de la maison d'origine. On peut souvent apercevoir Akong Rinpotché sur le chantier, une truelle à la main. Le temple, première partie du projet de complexe est consacré par le Dalaï Lama et terminé en 1988. Les deux ailes qui comprennent notamment le Collège monastique et complètent l'ensemble viennent de s'achever juste avant le dernier départ d'Akong Rimpotché pour le Tibet, accomplissant ainsi l'engagement qu'il avait pris dans sa jeunesse à l'instigation de son Lama racine Sechen Kongtrul Rimpotche au Tibet.

Kagyu Samyé Ling est un havre de paix et de spiritualité où l'activité compatissante et altruiste tient une grande place. Le centre est ouvert à tout un chacun, peu importe

Akong Tulkou Rimpotché et Lama Yeshé Losal Rimpotché

ses croyances. Depuis sa fondation, il a attiré des visiteurs venus du monde entier. Le frère d'Akong Rimpotché, Lama Yeshé Losal Rimpotché, après une retraite solitaire de 12 ans, devient l'abbé charismatique du monastère et dirige les retraites de 4 ans, d'abord au centre de retraite « Pure Lands » construit à Samye Ling et ensuite sur l'île écossaise d'Arran et sur Holy Island, dont ont pu bénéficier plus d'une centaine d'Occidentaux dont certains ont été considérés assez qualifiés par Akong Rimpotché pour porter le titre de Lama.

Depuis les années 1970, plusieurs centres satellites se sont développés dans différents domaines d'activité. Des centres Kagyu Samyé Dzong ont été fondés en Belgique, en Espagne, en Irlande, en Afrique du Sud, au Zimbabwe, au Royaume-Uni et dans bien d'autres pays.

L'activité d'Akong Rimpotché se manifeste à travers trois domaines principaux : spirituel, thérapeutique et humanitaire.

Kagyu Samyé Ling, avec son monastère, ses centres de retraite et ses autres centres regroupent l'activité spirituelle.

L'intérêt de nombreux médecins et thérapeutes occidentaux pour les compétences médicales et thérapeutiques d'Akong Rimpotché a permis le développement d'une méthode thérapeutique dont l'approche est tout à fait neuve. Connue sous le nom

de Thérapie Tara Rokpa, elle est de plus en plus répandue.

Les graines de ce processus thérapeutique furent semées durant la période la plus éprouvante de la vie d'Akong Rimpotché. Tout a commencé par une lutte épuisante afin de survivre pendant et après avoir quitté son pays natal. Cet épisode fut suivi par des changements de vie assez brusques: son arrivée en Inde puis son travail comme aide-infirmier dans un hôpital en Occident. Plus rien ne restait de tout ce qui lui avait été si familier dans son pays natal. Pourtant, c'est à ce moment-là qu'il pût mettre en pratique les méditations et les précieux enseignements que ses maîtres lui avaient transmis. Cela l'aida à stabiliser son esprit et à transformer les circonstances adverses. Ce sont ces difficultés, devenues alors sources de vertus, qui lui permirent de s'impliquer davantage dans l'assistance aux personnes en souffrance physique et mentale. A partir de 1967, les gens commencèrent à lui demander son soutien. Il mit alors son intelligence, sa compassion et ses remarquables compétences à leur service pour leur montrer comment soulager leurs souffrances. Cette approche très personnelle s'est développée au fil des années jusqu'à devenir aujourd'hui une méthode thérapeutique reconnue en tant que telle.

Une communauté thérapeutique, la « Lothlorien Community », a vu le jour en 1989 ; elle propose une approche particulièrement innovante dans le champ de la santé mentale.

Le premier programme de formation professionnelle relatif à la thérapie Tara Rokpa, d'une durée de quatre ans, a débuté en 1993. Depuis lors, un certain nombre de thérapeutes ont obtenu leur qualification pour enseigner cette méthode, unique en son genre, développée par Akong Rimpotché. Un travail de préservation de la médecine tibétaine traditionnelle est aussi en cours à Edimbourg, en Ecosse.

En 1980, Akong Rimpotché, la comédienne suisse Lea Wyler et son père le Dr. Veit Wyler, un éminent avocat, ont fondé «ROKPA International», une organisation d'aide humanitaire qui a pour devise «Aider quiconque a besoin d'aide». La majeure partie de ses activités se déroule au Népal et dans les régions tibétaines de la Chine, mais aussi en Europe et en Afrique du Sud, où ROKPA organise des soupes populaires pour nourrir les sans-abris dans les grandes cités.

Akong Rimpotché aurait pu mourir de faim lors de son voyage épuisant avant de se réfugier en Inde. Fort de cette expérience personnelle, il s'est promis d'aider les gens là où la famine pose un véritable problème. Grâce à ses remarquables qualités de courage et de compassion, il a pu mettre en place plus d'une centaine de projets dans la Région Autonome du Tibet et dans les Quatre Provinces. Chaque projet a sa spécificité : une école pour les orphelins, une clinique, un collège de médecine, un projet

d'auto-suffisance ou un programme pour le maintien de la culture tibétaine et la préservation de l'environnement.

Au Népal, en collaboration avec Lea Wyler, Vice-Présidente de ROKPA International, Akong Rimpotché a mis en place un grand projet pour nourrir les sans-abris pendant les mois d'hiver. Le projet a pris peu à peu de l'ampleur, avec une clinique, un atelier de développement personnel pour les femmes et la construction d'une vaste maison pour accueillir les enfants des rues et les personnes en rupture avec la société.

ROKPA possède des bureaux dans une vingtaine de pays; une centaine de volontaires sont chargés de récolter des fonds pour plus de 150 projets ROKPA dans les régions tibétaines de Chine, au Népal, au Zimbabwe et en Afrique du Sud.

Akong Rimpotché avec le jeune Karmapa, Taï Sitoupa et Gyaltsab Rimpotché lors de l'intronisation à Tsourphou

En 1992, Akong Rimpotché se rend au Tibet comme représentant du Taï Sitoupa pour prendre la tête du groupe de recherche qui va rencontrer un garçon de sept ans, Apo Gaga, avant de l'emmener de sa tente de nomade du Tibet oriental jusqu'au monastère de Tsourphou, non loin de Lhassa. Avec la permission des autorités chinoises, le jeune garçon est intronisé en tant que Orgyen Trinley Dordjé, 17ème Karmapa, l'une des plus importantes figures dans la hiérarchie du Bouddhisme tibétain avec le Dalaï Lama. L'identité et la localisation du jeune garçon ont été déterminées par la découverte d'une « lettre de prédiction » rédigée par le 16ème Karmapa peu avant sa mort en 1981.

En 1999, à l'âge de 14 ans, le 17ème Karmapa s'échappe du Tibet pour aller en Inde, après qu'il soit devenu clair que les Chinois ne lui permettraient plus de recevoir les enseignements propres à sa lignée.

Akong Rinpotché passait généralement cinq mois par an au Tibet à visiter ses projets. Il gardait une maison à Chengdu, dans la province chinoise du Sichuan, comme base

de ses activités au Tibet. Reconnu pour son talent à naviguer à travers deux univers apparemment très étrangers l'un à l'autre, il avait été honoré en juin 2011 par la Ministre de l'Intérieur du Royaume-Uni Theresa May pour sa remarquable contribution à la vie britannique dans le cadre du 60° Anniversaire de la Convention pour les Réfugiés des Nations Unies.

Akong Tulkou Rimpotché est l'auteur de trois livres. Le premier et le plus connu, «Dompter le Tigre», a été traduit en 17 langues. Il a aussi écrit plusieurs articles sur le Bouddhisme, la médecine, l'aide humanitaire et la thérapie. Fréquemment sollicité par les médias internationaux, il a donné de nombreuses interviews.

(Article basé notamment sur des extraits de la biographie pour le livre « Dompter le Tigre » et d'un article dans « the Telegraph », traduits par Jean-Christophe Lamy)

Quatre cents millions de mantras

Djamgoen Khentin Tai Situpa a demandé que tous ceux qui appréciaient Tcheudje Akong Tulkou Rimpotché participent à la récitation de cent millions de chacun des mantras suivants :

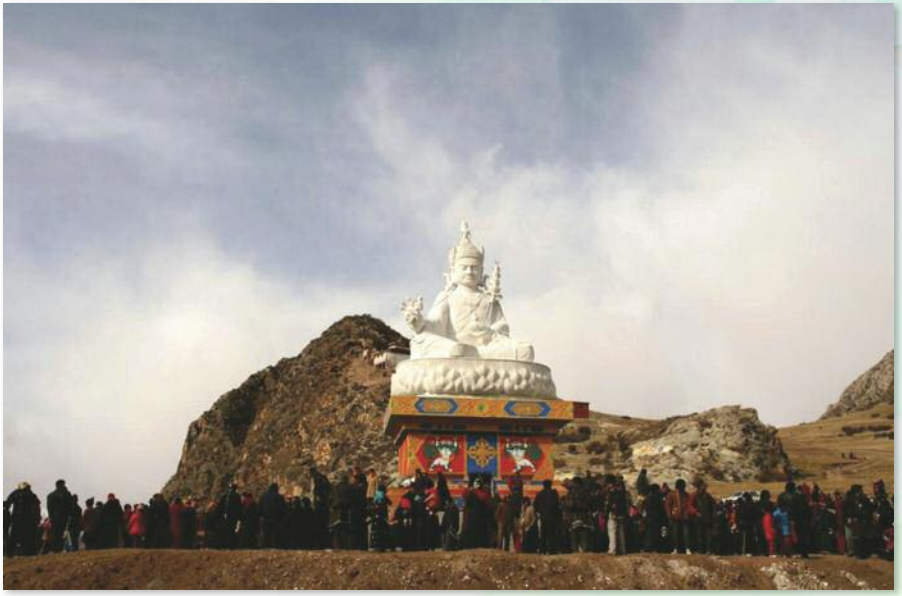
Amitabha (Om Ami Déwa Hrih)
Tchenrézig (Om Mani Pémé Houng)
Gourou Rinpotché (Om Ah Houng Bendza Gourou Péma Siddhi Houng)
et le court mantra de Dordjé Sempa (Om Bendza Satto Houng)

Vous pouvez choisir un ou plusieurs de ces mantras pour votre pratique quotidienne et écrire hebdomadairement ou mensuellement le nombre de mantras que vous avez récités dans le livre qui se trouve dans le hall d'entrée du centre ou les communiquer périodiquement au secrétariat du centre par e-mail ou par téléphone. La récitation se prolongera jusqu'au moment où l'addition des nombres de chaque mantra communiqués à Samyé Ling en Écosse atteint les 100 millions.

Cette récitation se fait dans tous les centres liés à Akong Rimpotché dans l'aspiration de son retour rapide et l'accomplissement de ses œuvres spirituelles et humanitaires.

Message de Lama Rinchen Palmo

"A tous les Amis et Amies de Samyé Dzong:
Suite à ma visite les 28 et 29 octobre dernier, je tenais à vous remercier pour votre participation aux prières et méditations qui se déroulent actuellement en hommage à Akong Rimpotché à Samyé Dzong et je voulais également préciser que mis à part cette présence aux rituels, il est aussi important de continuer et compléter les divers projets qui tenaient tant au cœur de Rimpotché - en particulier finaliser la construction des grandes statues de Guru Rimpotché au Tibet. Elles sont érigées sur des points telluriques et consacrées, elles favorisent l'harmonisation des éléments. Il y a aussi la construction d'un Stupa pour conserver les reliques d'Akong Rimpotché à son monastère de Drölma Lhakang.



Si vous en ressentez comme moi l'urgence et le bienfait, vous pouvez remettre un don au secrétariat ou le verser sur le compte BE53 3100 3142 4753 du Centre d'études tibétaines avec la mention "Akong Labrang". Si vous le souhaitez, vous pouvez également verser vos dons directement au Akong Labrang Memorial Fund qui a été créé à cet effet en Écosse. Pour plus d'informations, veuillez contacter le secrétariat.

Bien à vous dans le précieux Dharma,
Lama Rinchen"

Extraits de l'hommage à Akong Rimpotché fait par Lama Rinchen à Bruxelles, le 28 octobre 2013

"Akong Rimpotché était simple et sans prétention, mais en fait cette modestie cachait sa valeur ultime de bodhisattva, dont l'humilité parfaite est une des caractéristiques.

Cela me rappelle une anecdote des débuts de Samye Ling. Pas mal de gens venaient à Samyé Ling avec d'énormes problèmes psychiques et que Rimpotché acceptait et accueillait. Il faisait vraiment porte ouverte à tout le monde. Un jour une femme a eu une terrible crise au réfectoire – beaucoup de choses se passent au réfectoire, beaucoup d'émotions s'y expriment – en rage elle envoyait les assiettes voler. Personne ne pouvait plus l'approcher sans qu'une assiette ne vole dans sa direction. Le sol était jonché de débris et personne ne savait quoi faire. On a fait appel à Akong Rimpotché. Elle était là, debout, armée. Il est entré, ceux qui le connaissent savent comment il bougeait, toujours d'une manière sûre, lente et sans crainte, d'une démarche aisée et vigilante. Il a marché vers elle, sur les débris, et il l'a prise dans ses bras. Là elle s'est lâchée, s'est effondrée en sanglots, totalement pacifiée.

Pour moi, c'est l'image même de Rimpotché. La compassion, l'absence de peur et l'absence de jugement. Savoir exactement de ce dont la personne a besoin à tout moment. Il a toujours été un exemple exceptionnel car il y a très peu de gens qui peuvent faire ça. Chacun d'entre nous peut le faire au moins une fois, peut-être dans le mois, dans l'année, ou dans une vie. Mais le faire jour après jour du matin au soir et du soir au matin est quelque chose d'extraordinaire.

Rimpotché avait un grand éventail d'activités, il était un maître spirituel authentique. En tant que Tulkou, il était déjà la réincarnation de quelqu'un qui avait fait énormément de pratique et avait une réalisation supérieure qui lui avait permis de renaître en tant que le deuxième Akong Rimpotché. Il nous rendait visite dans les retraites une fois par an, pas plus souvent. Il disait très peu de choses, il n'était pas bavard de nature, mais il suffisait qu'il me dise juste deux ou trois mots et j'avais là mon instruction pour l'année. D'ailleurs, ces deux, trois mots sont encore des instructions pour la vie. C'était sa manière d'enseigner, une manière directe au-delà des concepts, allant directement à l'essence. Une manière d'enseigner très directe, presque «Zen», ou «Mahamudra» ou «Dzogchen». C'était son apport spirituel.

Evidemment le départ si brutal de Rimpotché provoque pour nous tous une grande tristesse, un sentiment de perte. Mais ce devrait être aussi une inspiration pour continuer à pratiquer. C'est ce qu'il voulait toujours que nous fassions, c'était son vœu le plus cher. Ce qui venait toujours en premier, c'était la pratique. Il s'occupait de projets humanitaires, et de beaucoup d'autres choses, mais il répétait régulièrement que le plus important était que l'on travaille sur notre esprit et sur nos émotions. C'était ce qui comptait le plus pour lui, et je pense que c'est ce qu'on peut faire de mieux pour continuer sa mémoire. C'est très simple, il suffit de continuer à faire le mieux possible."

Visite de Kyabdjé Kalou Rimpotché

Trois conférences sur le thème :

Transformer l'égocentrisme en altruisme

Vendredi 3 janvier 2014 à 20h00
Samedi 4 et dimanche 5 janvier 2014 à 15h00

Participation pour les non-membres:
15€ par conférence
(réduction de 50% pour les allocataires sociaux, étudiants et seniors 65+)

En 1990, est né à Darjeeling un enfant que le Dalaï Lama, Taï Sitoupa, Chatral Rimpotché et beaucoup d'autres grands maîtres contemporains reconnaîtront comme le 2ème Kalou Rimpotché. Tandis que Yang-si Kalou Rimpotché grandissait, vu son immense admiration pour Bokar Rimpotché et encouragé par Sitou Rimpotché, il s'est installé au monastère de Mirik.

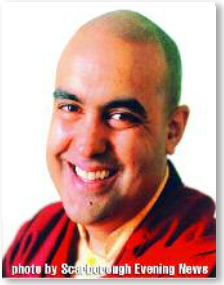
En sa qualité de détenteur principal de la Lignée Shangpa Kagyu, Kalou Rimpotché a reçu la transmission intégrale de ces enseignements, puis, à l'âge de quinze ans, il a entrepris la retraite Shangpa de trois ans, après quoi il a rétabli son siège au monastère de Sonada (Inde). En 2009, son principal maître, Taï Sitoupa, lui a accordé la transmission complète Shangpa Kagyu en même temps qu'à ses moines, en lui donnant toutefois l'instruction d'avoir à donner lui-même la transmission complète de ce cycle d'initiations 108 fois dans sa vie.

Comme son illustre prédécesseur, Kalou Rimpotché semble avoir une bonne connexion avec notre centre, puisque nous avons l'honneur et le plaisir de recevoir sa visite pour la quatrième fois et d'écouter les enseignements du Dharma qu'il donne d'une manière et dans un style qui sont en phase avec le monde moderne du XXIème siècle. Sa visite avait été programmée pour la fin du mois d'août 2013 mais a dû être reportée suite à un problème de visa.

En octobre dernier, Kalou Rimpotché a épousé Mingyur Paldon, la fille de Chokling Rimpotché et sœur de Dilgo Khyentsé Rimpotché. Elle accompagnera Kalou Rimpotché lors de sa visite à Bruxelles.

Visite de Guélong Thoubten

Enseignements du 7 au 12 février 2014
(La visite initialement prévue début décembre a dû être reportée du fait de la disparition d'Akong Rimpotché)



*Ordonné en 1993, **Guélong Thoubten** partage son temps entre sa tâche d'assistant d'Akong Tulkou Rimpotché 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 :

Vendredi 7 février 2014 à 20h00
Introduction à la pratique de Nyoungné, ouverte à tous

Samedi 8 et dimanche 9 février 2014 à 14h00
Enseignements extensifs sur la pratique de Nyoungné
(en prévision de la retraite de 8 paires de Nyoungnés qui aura lieu du 5 au 17 avril 2014 sous la direction de Lama Rinchen), réservés aux personnes qui ont pris refuge et ont reçu l'initiation de Tchenrézig

Lundi 10 février 2014 à 20h00
Enseignement des pratiques Mahayana de la compassion et la bodhicitta, ouvert à tous

Mardi 11 février 2014 à 20h00
Enseignement sur le sens des pratiques Vajrayana de divinités, ouvert à tous

Mercredi 12 février 2014 à 20h00
Conférence publique : Méditation et joie intérieure, ouverte à tous

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

du 05 au 16 avril 2014

Rituel de jeûne de Tchenrézi à Mille Bras

Avec Lama Rintchen Palmo

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.

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

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

Pendant la période des Nyoung-Né, les activités en soirée continuent normalement.

Etude du Chemin de la Grande Perfection

Les mardis à 18h30

Avec Eric Dézert (Shenpen)

Suite à la visite de Tulkou Ogyen Nyima en octobre 2013, des rencontres hebdomadaires sont organisées pour les étudiants qui ont suivi les cours, avec pour but de consolider par une pratique et une réflexion régulières les acquis de cette première année d'enseignements. Les sessions sont en alternance consacrées à la pratique de la méditation et à l'étude approfondie des sujets abordés au cours des enseignements de Tulkou Ogyen.

Participation aux frais pour les non membres : 5 € par séance
(réduction de 50% pour les allocataires sociaux, étudiants et seniors 65+)

Losar (nouvel an tibétain)

Les cérémonies à l'occasion du Losar (nouvel an tibétain)

Rituel du protecteur Mahakala Bernagtchen et Tsok
Les 26, 27 et 28 février 2014 de 9h00 à 11h30 et de 14h30 à 17h00
La pratique du protecteur Mahakala vise à éliminer les obstacles à la pratique du Dharma.

Cérémonies du nouvel an tibétain – L'année du Cheval de Bois
Le dimanche 2 mars 2014 à 16h00

La célébration du Nouvel An comprendra :

- Un bref rituel d'offrandes incinérées dans le jardin (Tib - "Sour") 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 !

L'objectif de la méditation bouddhiste est d'atteindre une compréhension profonde et intime de la nature de la réalité et de soi-même, une vision libératrice de la souffrance qui permet d'entrevoir qui nous sommes, ce qu'est la vie et d'ainsi mettre un terme à la quête effrénée et à l'insatisfaction qui souvent nous gouvernent.

Il s'agit tout d'abord d'établir une pratique régulière de la méditation du calme mental - Shamatha en Sanskrit, ou Shi-Né en Tibétain - afin d'apaiser l'esprit et lui donner une base de stabilité permettant une méditation à la vision plus profonde - Vipashyana en Sanskrit ou Lhag-Tong en Tibétain.

LES FORMULES DE MEDITATION PROPOSEES A SAMYE DZONG

Aux débutants

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

Il est contre-indiqué de méditer intuitivement ou sur la base de lectures, sans avoir reçu d'instructions provenant de la lignée de transmission orale. Cette introduction à la posture correcte, indispensable aux débutants et aux personnes qui n'ont pas eu d'instructions précises auparavant, a lieu une fois par semaine et constitue une bonne base à une pratique continue et régulière. Ce **cours** comporte une explication détaillée des points clés du corps, une méditation du calme mental et une séance de questions/réponses.

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** adoptée dans le Bouddhisme Vajrayana permet le maintien aisé d'une longue durée de méditation dans un état de grande harmonie, chose pratiquement impossible dans d'autres postures.

De plus, la détente constitue la base d'une clarté cristalline d'attention éveillée sans laquelle une méditation peut devenir somnolente ou brumeuse.
Participation pour les non-membres : 5 €
(réduction de 50% pour les allocataires sociaux, étudiants et seniors 65+)

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

Une pratique guidée de 45 minutes destinée aux personnes désirant méditer en journée. Cette **pratique** comprend des instructions posturales graduelles, une méditation en marche entre deux périodes de méditation guidée du calme mental. Ces séances permettent d'entrevoir la qualité de la méditation et de progresser dans la clarté de l'esprit et le maintien du corps.
Participation pour les non-membres : 1 €

Au quotidien

Du lundi au samedi de 18h30 à 19h30
Méditation du Calme Mental - Shamatha, Shi-Né

Tous les jours sauf le dimanche, une séance d'une heure ouverte à toute personne ayant suivi une introduction à la posture ou possédant des instructions préalables concernant les points clés du corps et de l'esprit en méditation. Cette méditation de groupe n'est pas guidée et permet à chacun de mettre en pratique les instructions reçues. Les personnes qui ne désirent ne méditer qu'une demi-heure peuvent sortir au coup de gong donné à 19h.
Participation pour les non-membres : 1 €

Meditation intensive

Samedi 25 janvier, 22 février et 22 mars 2014 - Méditer, simplement

Une fois par mois, une journée comportant 4 séances de méditation silencieuse, sans instructions permettant l'approfondissement de la pratique :
9h00 à 10h30 - pause - **11h00 à 12h30** - pause - **14h30 à 16h00** - pause - **16h30 à 18h00**
Participation: libre

Le dimanche de 10h30 à 12h30 et de 14h00 à 16h00
Méditation Vipashyana, Lhag-Tong

Deux séances ininterrompues de deux heures de méditation destinées aux pratiquants expérimentés mais ouvertes à toute personne capable de maintenir une telle durée de pratique.
Elles sont dirigées par les membres du groupe Mahamoudra et comportent la récitation de textes propres aux pratiques de méditation de la tradition Kagyupa.

Participation : libre

Activités Régulières à Samye Dzong Bruxelles

Ces activités ont lieu comme indiqué sauf les jours de conférence

Pratiques mensuelles

Participation libre et ouverte à tous

Gourou Rimpotché Keuntchok Tchidu
Les samedis 1 février et 1 mars 2014 à 15h00

Gourou Yoga du grand Yogi Milarépa avecTsok (rituel d'offrande)
Les samedis 11 janvier et 8 mars 2014 à 15h00
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.

Rituel d'Amitabha, Bouddha de Lumière infinie - Eupamé
Les samedis 18 janvier, 15 février et 15 mars 2014 à 15h00
Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois précédent

Pratiques hebdomadaires

Participation libre et ouverte à tous

Vendredi à 20h00
Rituel de Tchenrézig (Bodhisattva de la compassion)

Samedi à 20h00
Rituel de Karmapakshi (2ème 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

MINDFULNESS

Renato Mazzonetto

Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2014
de 10h00 à 12h30 et 15h00 à 17h30

Retraite de réduction du stress sur base de pleine conscience dirigée par Renato Mazzonetto, (Master MBT) suivant le protocole en huit séances développé par Jon Kabat-Zinn (Voir le site www.samye.be pour les références biographiques)

Deuxième partie - 4 séances

Pour les personnes qui n'auraient pas pu assister à la première partie, un cours de rattrapage portant sur les 4 premières séances aura lieu le vendredi 10 à partir de 18h30

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 : 150 € pour le week-end à payer au plus tard le 5 janvier pour confirmer l'inscription.
Inscriptions : sur le site www.samye.be
Informations : centre@samye.be - +32 (0)2 537 54 07
(du mardi au samedi de 14h30 à 18h30)

Introduction au Feng-shui et conseils pratiques pour notre vie

Première conférence
Samedi 1 février 2014 de 14h00 à 16h00 donnée par Jinpa Bras

Feng-shui, se prononce foung-shway et signifie Vent et Eau en Chinois. Il s'agit de l'art d'orienter et de disposer notre environnement afin qu'il participe au succès et au bien-être et évite les obstacles à l'épanouissement.

Parmi les dix aspects de la connaissance enseignés par le Bouddha figurent la médecine, la poésie, l'astrologie et la géomancie. L'art du Feng-shui est par conséquent très lié à la spiritualité et à la pratique du Dharma. Lors de la construction de Samyé, le premier monastère du Tibet, un maître chinois, émanation de Tai Sitoupa, se chargea de l'élaboration du Feng-shui. L'actuel Tai Sitoupa est un grand érudit en Feng-shui résidant en Himachal Pradesh en Inde

La cause prépondérante au succès ou aux difficultés que l'on rencontre est le karma - la loi de cause à effet inhérente aux actes commis. Cependant, il existe également des conditions externes capables de contribuer à notre prospérité et à nos problèmes. Celles-ci peuvent être crées par l'agencement correct du Feng-shui dans son habitat et à ses alentours en remédiant à l'équilibre d'un environnement dérangeant à l'aide des 5 éléments. Lorsque le karma est positif et très fort les conditions internes et externes évoluent naturellement. Cependant, une connaissance du Feng-shui peut participer à des changements nécessaires et souhaitables dans le quotidien. Bien que la solution première réside dans la pratique du Dharma, le Feng-shui est après lui le remède principal pour dissoudre les problèmes dont souffrent les êtres dans le domaine des relations, du travail, de la santé, de l'éducation, du confort matériel et de la longévité.

Jinpa Bras, ami de Samyé Dzong depuis 20 ans, est né à Bruxelles et passa son enfance à Kinshasa. Très tôt il se passionna pour la découverte des lieux sacrés qu'il visita dès son plus jeune âge. Les sites importants à Bali, en Egypte et en Inde ont particulièrement marqué son parcours.
Son premier contact avec l'art du Feng-shui date de 1994 lors de son passage à Hong Kong, le fief de cette discipline.
Il entreprit des études intensives avec Maître Lillian Too entre 2005 et 2011 au cours desquelles il suivit cinq formations qui le menèrent à la certification de maître consultant en Feng-shui.

Participation: 5 €
(réduction de 50% pour les allocataires sociaux, étudiants et seniors)

Calligraphie

*Avec **Tashi Mannox**, artiste ayant étudié et pratiqué l'art de la calligraphie tibétaine pendant plus de trente années, et ayant notamment participé à la décoration des temples de Samye Ling en Ecosse, et des Samyé Dzongs à Bruxelles, Londres et Dublin.*

Conférence, suivie d'un stage le week-end
Vendredi 14 février 2014 à 20h00

La calligraphie tibétaine, ses différents scripts, son histoire

(Anglais avec traduction française)
Le week-end de calligraphie sera introduit par une conférence où Tashi Mannox évoquera avec nous le sens sacré de l'écriture et de l'iconographie tibétaine dans le bouddhisme tibétain ainsi que son rôle dans la pratique du dharma. Il se réfèrera pour cela aux enseignements qui lui furent donnés par ses maîtres Akong Rimpotché et Sherab Palden Beru.
Participation aux frais pour les non-membres 5€

Stage de calligraphie
Samedi 15 et dimanche 16 février 2014
de 10h00 à 12h30 et de 14h30 à 17h00

Apprentissage des bases (anglais uniquement)

Adapté aux personnes n'ayant pas d'expérience dans l'art de la calligraphie tibétaine ainsi qu'à celles possédant déjà des compétences et souhaitant affiner leur technique. Durant le stage Tashi Mannox expliquera la construction et les proportions du script tibétain Uchen, base essentielle afin d'obtenir des lettres au tracé précis et ainsi développer une calligraphie élégante. Le point culminant de l'atelier se fera avec la création du Mani Mantra accompagné d'une explication étape par étape de son sens sacré.

Participation aux frais : 60 € pour le week-end à payer au plus tard le 31 janvier pour confirmer l'inscription
(Remboursables uniquement en cas d'annulation du week-end si le nombre de participants est insuffisant)

Pour cette formation, il est conseillé aux participants de se munir du matériel suivant:
- Des feuilles au format A4 ou A3, préférablement épaisses (type aquarelle)
- Crayons et gomme
- Une règle
- Stylos de calligraphie à pointe italique, différentes tailles / éventuellement (mais plus coûteux) le Parallel Pen Pilot, différentes tailles.

Yoga pour Méditer

A partir du 11 janvier 2014 Samye Dzong propose un cours de yoga le samedi

Niveau 1 débutant : 11h00 - 12h30
donné par Félicette Chazerand

Participation au cours: 10€ pour membres et non-membres

"Asana", un mot Sanskrit pour désigner la "posture de yoga", provient de la racine "As" qui signifie "asseoir" et "laisser être". N'est-il pas intéressant de trouver dans l'étymologie même du mot la parenté avec la méditation ? La discipline physique qu'est le yoga est parfaitement complémentaire à celle de la méditation et, comme elle, motivée par la compassion.

Les axes de ce cours se situent :

1. au niveau du développement de la capacité d'assise méditative grâce à un travail détaillé et en profondeur des postures de yoga dans le but d'améliorer le tonus dorsal, les ouvertures du thorax et du bassin pour atteindre l'alignement recherché dans la méditation;
2. dans la qualité de la respiration que cette pratique réveille, nourricière de la stabilité de la posture méditative.

***Félicette Chazerand**, après un séjour à l'institut Iyengar à Puna en Inde et 10 années de pratique de yoga avec Willy Bock et Rita Poelvoorde, a le vif désir de partager ses connaissances en proposant deux cours de yoga dans le but d'enrichir la pratique de méditation. Chorégraphe, pédagogue à l'IAD et directrice artistique de sa propre compagnie pour jeunes et tout public depuis 1992, elle est une amie proche du Centre Samye Dzong depuis 15 ans. Son travail sur le corps en rapport avec le Bodymind et le yoga va toucher tout un chacun qui désire approfondir l'expérience de son fonctionnement corporel.*

Matériel et vestiaire disponibles sur place.
Nombre de places limitées, inscription par mail indispensable: centre@samye.be
Veillez à la ponctualité afin de permettre aux cours de commencer à l'heure.

ASTROLOGIE ET SPIRITUALITÉ

« Les 12 processus d'incarnation selon l'astrologie spirituelle du karma… »

Conférence d'Emmanuel Le Bret
Vendredi 21 février 2014 à 20h00 (participation 5 €)

Nourri des fruits de notre passé, notre entité est amenée à s'incarner dans un cadre évolutif (ethnie, pays, famille, contexte social et politique). Ce processus qui peut sembler être le fruit du hasard, l'outil de la révolte ou du sentiment d'injustice mais aussi qui constitue souvent quelque chose de précieux que parfois nous ignorons ou oublions… reste souvent oublié des processus d'interprétation de l'astrologie classique. A la lumière de notre signe astral ascendant, partons à la découverte des « matrices » présidant à notre naissance, alpha et oméga de notre devenir. Une conférence enrichie d'exemples concrets qui vise à aider chacun(e), comme l'enseignait le Bouddha avec bienveillance, miséricorde et compassion.

*L'animateur : **Emmanuel Le Bret**, de formation paramédicale, fut l'un des pionniers français des premiers centres de médecines alternatives de Paris, dès 1979. Étudiant l'astrologie depuis plus de 40 ans, Il a enseigné cette discipline durant 8 ans au Monastère tibétain de Kagyu-Ling (France) et fut durant 9 ans le vice-président de la Fédération des Astrologues Francophones (FDAF). Il est également l'auteur d'un ouvrage remarqué « Uranus et l'éveil spirituel », aux Éditions Dervy (1999) ainsi que de « Tous les chemins mènent à l'être » aux Édition du Moment (2009) qui traite des grandes traditions spirituelles d'Orient et d'Occident.*

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@samye.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 :

1 **Membre sympathisant :** 10 € par mois
Donne droit à une réduction de 25% aux enseignements.

2 **Membre adhérent :** 20 € par mois
Donne droit à 50% de réduction aux enseignements et 10% sur les articles de la boutique.

3 **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 » 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.

Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
Périodique trimestriel n°146, janvier - mars 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 Gyaltso 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
Site Internet : www.samye.be
Permanences du secrétariat : du mardi au samedi de 14h30 à 18h30

KAGYU SAMYE DZONG NIDRUM asbl

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

Dupkang

La Boutique de Samyé Dzong

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

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.