



Kagyu Samyé Dzong

Centres d'Études tibétaines



samyétribune

*Journal des Centres Kagyu Samyé Ling en Belgique
trimestriel n°157 • octobre - novembre - décembre 2016*



EDITORIAL

L'été fut pour beaucoup d'entre nous l'occasion de se ressourcer et de mettre en pratique les nombreux enseignements reçus, aussi bien au centre de Bruxelles qu'au nouveau centre à Beaumont, qui est désormais opérationnel. Après la visite de **Lama Yeshé Losal Rimpotché** en juin 2016, le nouveau centre a pu accueillir le week-end du 9 et 10 juillet **Tulkou Ogyen Nyima**, le 5^{ème} Myniak Rimpotché, qui a donné l'initiation et l'enseignement de la pratique de Gourou Rimpotché. Ce fut une excellente préparation à la semaine de rituel d'offrande de Gourou Rimpotché qui eut lieu du 11 au 17 juillet sous la direction de Lama Rinchen Palmo.



Grâce à l'**agrandissement de la salle polyvalente** au rez-de chaussée de l'immeuble existant, achevée début juin, une soixantaine de personnes peuvent désormais assister confortablement aux diverses activités qui s'y déroulent. Les **volontaires** qui souhaitent contribuer à la réussite des phases suivantes de ce vaste projet en apportant leur savoir-faire professionnel ou autre, seront plus que bienvenus et sont invités à se faire connaître auprès du secrétariat. Nous cherchons en effet des personnes ayant une expérience dans les domaines de l'administration, de la construction (peinture, plomberie, électricité, maçonnerie, suivie de chantier, ...), de la communication, du jardinage, etc. Nous cherchons aussi des **sponsors** pour certains aspects urgents du projet, tels que l'habitation de Lama Rinchen, la cloison glissante séparant la salle polyvalente, le toit du couloir d'entrée, des lits pour loger des participants aux séminaires, etc.

Vous trouverez en annexe le **dépliant de présentation** de Kagyu Samyé Ling Belgium. Si vous en souhaitez plus d'exemplaires, n'hésitez pas à contacter le secrétariat.

La visite de **S. S. le Dalaï Lama** à Bruxelles fut un véritable succès, avec deux mille personnes qui ont assisté aux trois jours de rencontres au Bozar entre le Dalaï Lama et de nombreux experts de différentes disciplines scientifiques venus des quatre coins de la planète. Mais c'est surtout la conférence publique qui, en présence de dix mille personnes, a connu un écho largement positif dans les médias, reprenant non seulement le message de paix et de tolérance qui lui a valu le prix Nobel de la Paix en 1989, mais surtout son nouvel appel pour l'engagement individuel et la responsabilité collective.

Comme vous pourrez le constater à la lecture des pages qui suivent, les deux centres bénéficieront cet automne des multiples conférences et séminaires donnés par **Lama Rinchen Palmo** et par d'éminents enseignants en visite. L'année 2017, qui sera riche en événements propices à l'approfondissement de nos connaissances et de notre compréhension de l'enseignement du Bouddha, s'ouvre sous d'heureux auspices avec la visite de **Tulkou Ogyen Nyima**. Un excellent début pour l'année du **40^{ème} anniversaire** de Kagyu Samyé Dzong Bruxelles !

Carlo Luyckx, Administrateur délégué

Photo de couverture : statue de Tara dans le jardin du monastère de Kagyu Samyé Ling en Écosse





NOUVELLES DE KAGYU SAMYÉ LING BELGIUM

Centre de méditation pour la paix et le bien-être dans le monde

Rue Fond des Gouttes 1 - Leugnies - 6500 Beaumont - tél.: +32 (0)71 32 15 65



L'inauguration prévue à la fin de ce mois d'octobre de la salle polyvalente au rez-de-chaussée de l'immeuble existant, a été reportée jusqu'à la fin de l'hiver 2017 du fait que **notre président Lama Yeshé Losal Rimpotché** a dû partir aux États-Unis. Il nous délègue néanmoins **Ani Lhamo** pour venir enseigner aux mêmes dates. Nous avons par conséquent également dû reporter la remise par Lama Yeshé Rimpotché de la **calligraphie** réalisée à cet effet par **Kenting Tāi Sitoupa** aux membres fondateurs, qui ont répondu favorablement à l'appel qu'il avait lancé en juin 2015 de réunir **360 membres fondateurs**, appel qu'il a d'ailleurs réitéré comme vous pouvez le voir dans le dépliant de présentation du nouveau centre. Vous serez prochainement informés de la nouvelle date de l'inauguration.

CONFÉRENCES D'ANI LHAMO

Le samedi 29 octobre 2016 à Kagyu Samyé Ling Belgium à Beaumont
à 10h30 : **"Introduction à la méditation"**

à 15h00 : **"La pertinence de l'enseignement du Bouddha dans ces temps incertains"**

Nous avons le plaisir d'accueillir **Ani Lhamo**, une moniale pleinement ordonnée qui, ayant accompli une retraite de quatre ans, est une enseignante expérimentée de la méditation et de l'enseignement du Dharma.

Travaillant comme assistante personnelle de Lama Yeshé Losal Rimpotché à Samyé Ling en Écosse, elle a appris comment intégrer la paix et la stabilité de la méditation dans sa vie très chargée.



La participation aux frais est laissée à la libre appréciation et sera considérée comme don





PROGRAMME À KAGYU SAMYÉ LING BELGIUM

*Centre de méditation pour la paix et le bien-être dans le monde
Rue Fond des Gouttes 1 - Leugnies - 6500 Beaumont - tél.: +32 (0)71 32 15 65*

ENSEIGNEMENTS DE LAMA RINCHEN PALMO



Lama Rinchen Palmo, qui reçut en 2010 d'Akong Rimpotché le titre de Lama du fait de son expérience acquise lors des longues années de retraite qu'elle a accomplies, est aujourd'hui en charge des enseignements et de la direction spirituelle des centres en Belgique reliés à Kagyu Samyé Ling en Écosse. Elle réside désormais à Kagyu Samyé Ling Belgium à Beaumont et se rend à Kagyu Samyé Dzong Bruxelles les mercredis et les jeudis. Il vous est possible de la rencontrer personnellement pour une guidance dans les pratiques méditatives en contactant le secrétariat à Beaumont au 071.32.15.65 et à Bruxelles au 02.537.54.07.

Le mardi 1 novembre 2016 à 15h :

La vision de la mort dans le bouddhisme

Le samedi 5 novembre 2016 à 15h : Enseignement sur Tara

Du 6 au 12 novembre 2016 de 9h30 à 11h 30 et de 15h à 17h

Pratique de la Tara verte

Le dimanche 13 novembre 2016 à 15h : Les quatre nobles vérités

Les week-ends du 22 et 23 octobre, 26 et 27 novembre et 17 et 18 décembre de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30 :

Pratiques préliminaires du Mahamoudra : prosternations

Les 29 et 30 décembre de 10h à 12h : Méditation Shiné

Les 29 et 30 décembre de 14h30 à 16h30 : Méditation de Tchenrézig

Le 31 décembre à 19h : Tchenrézig et prières de souhaits

Le 31 décembre à 21h : Fête du nouvel an

Le 2 janvier 2017 à 15h : Enseignement sur la maîtrise et la libération

Tous les mardis et vendredis à 19h : Méditation Shiné

Tous les vendredis à 20h : Méditation de Tchenrézig

(Sauf les périodes du 3 au 19 octobre et du 2 au 19 décembre 2016)





PROGRAMME À KAGYU SAMYÉ LING BELGIUM

Centre de méditation pour la paix et le bien-être dans le monde

Rue Fond des Gouttes 1 - Leugnies - 6500 Beaumont - tél.: +32 (0)71 32 15 65

CONFÉRENCE DE GUÉLONG THOUBTEN

Le lundi 21 novembre 2016 à 19h

“L’enseignement bouddhiste sur la pleine conscience : la voie vers le bonheur intérieur et la liberté”

Ordonné en 1993, Guélong Thoubten a partagé son temps entre sa tâche d'assistant d'Akong Tulkou Rimpotché et les cours qu'il dispense dans les centres Kagyu Samyé Dzong. Après avoir consacré ses premières années de moine à la pratique de jeûne du Nyoung-Né (200 paires en retraite), il accomplit une retraite traditionnelle de quatre ans au centre des longues retraites de Samyé Ling situé sur l'île d'Arran en Écosse, récemment suivie d'une autre année. Ses activités incluent aussi l'enseignement de la méditation et de la pleine conscience dans des universités, des écoles, des entreprises comme Google, des hôpitaux, des prisons et des services sociaux.



La participation aux frais est laissée à la libre appréciation et sera considérée comme don

AUTRES ACTIVITÉS À KAGYU SAMYÉ LING BELGIUM

Le dimanche 30 octobre 2016 à 15h : Conférence sur l'apiculture par **Arnold Landsheere : “Du Miel, des Abeilles et des Hommes”**

Le dimanche 11 décembre 2016 à 15h : Conférence par **Pascal Petit**, biologiste, océanologue et sociologue de l'environnement : **“Voyage des confins du Cosmos au cœur de l'Humain”**

Participation aux frais pour ces conférences : 10 € (50% pour allocataires sociaux)

Cours de Yoga : Chaque jeudi de 18h à 19h15 par Yves Denis

Hata Yoga – Vini Yoga - Restructuration du corps – développement musculaire – gestion du stress - Adaptation spécifique de la pratique à la personne – en intensification et/ou en modération

Infos et réservations : +32 495 850 409 - paradigme.nature@gmail.com

Participation : 15 € à la séance - 10 € à l'abonnement

Atelier Tara Rokpa “Relaxation et Guérison”

Cours complet sur 2 week-ends : 19 et 20 nov. 2016 et 14 et 15 janvier 2017, donné par Jean Christophe Lamy - voir programme à la page 12





PROGRAMME À KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

Centre d'études tibétaines - Rue Capouillet 33 - 1060 Bruxelles

ENSEIGNEMENTS DE LAMA RINCHEN PALMO

Les mercredis 26 octobre et 2 novembre 2016 à 20h

Méditation et instructions sur le calme de l'esprit

Pratique et questions-réponses

Participation non-membres 10 € (50% allocataires sociaux)

Les mercredis 16, 23 et 30 novembre 2016 à 20h

Enseignements et pratique de la Tara verte

Lama Rinchen expliquera le rituel de la Tara verte, une pratique méditative qui est faite tous les matins au centre. Tara est un Bodhisattva féminin que l'on appelle aussi la Libératrice, symbolisant l'aspect actif de la compassion illimitée. Elle est particulièrement connue pour sa capacité de protéger contre les différentes formes de peur, et toutes les traditions du bouddhisme tibétain la pratiquent.

Participation non-membres 10 € (allocataires sociaux 50%)



Semaine de Noël :

Le 24 décembre à 20h : Méditation de Tchenrézig et Veillée de Noël

Du 26 au 28 décembre :

de 10h à 12h : Méditation Shiné (pacification de l'esprit)

de 14h à 16h : Méditation de Tchenrézig, Bodhisattva de la Compassion

DROUPTCHEU DE KARMAPAKSHI

Du 4 au 8 janvier 2017

Participer à un rituel de Drouptcheu est considéré comme une source importante de bienfaits. La participation est ouverte et gratuite. Toute contribution est la bienvenue, sous forme de donations pour la Sangha, d'offrandes pour les Tsok (partage de nourriture chaque après-midi), etc.

Karmapakshi est le 2^{ème} Karmapa, dont la pratique résulte de la découverte d'un Terma de l'esprit par le Terteun Mingyur Dordjé. En 1977, lors de la fondation du centre, le 16^{ème} Karmapa lui a attribué Karmapakshi comme Yidam.

En 2013, Akong Rimpotché a demandé d'accomplir chaque année ce Drouptcheu pour écarter les obstacles personnels et ceux de l'environnement extérieur.





PROGRAMME À KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

Centre d'études tibétaines - Rue Capouillet 33 - 1060 Bruxelles

ENSEIGNEMENT D'ANI LHAMO



Le dimanche 30 octobre 2016

à 10h30 : "Comment établir une base stable pour la pratique"

à 15h00 : "L'importance de la Lignée"

Participation non-membres 12 € (50% pour allocataires sociaux)

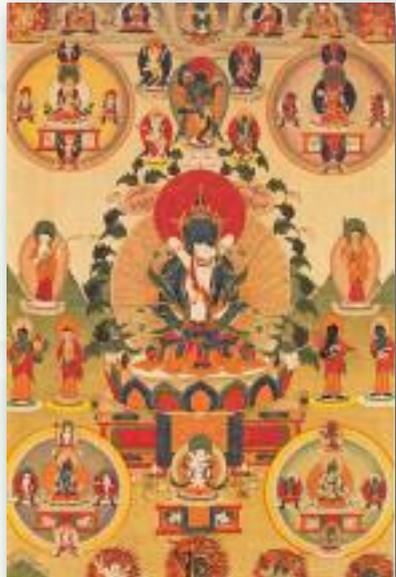
WEEK-END D'ENSEIGNEMENTS PAR GUÉLONG THOUBTEN

Vendredi 18 novembre 2016 à 20h

Samedi 19 et dimanche 20 novembre 2016 à 15h

"La mort et le Bardo dans le Bouddhisme tibétain"

Le bouddhisme tibétain dispose de descriptions très détaillées du processus de la mort et de ce qui se passe par après, ainsi que des instructions pour nous aider à mieux nous y préparer. Ce séminaire présente les enseignements du Bardo, avec un survol des différentes étapes du processus de la mort. Il abordera également les méditations sur l'impermanence, ainsi que les principes de Karma et de réincarnation. Il y aura des conseils pratiques susceptibles de nous aider à bien pratiquer dans cette vie afin de mieux nous préparer à la vie future.



Participation aux frais non-membres 12 € la séance (50% pour allocataires sociaux)





VISITE DE TULKOU OGYEN NYIMA

Du 25 janvier au 6 février 2017 à Bruxelles et à Beaumont



Tulkou Ogyen Nyima, né au Tibet en 1976, fut reconnu à l'âge de 9 ans comme le 5^{ème} Minyak Rimpotché de la tradition Nyingmapa par S.E. Shukgang Matrul Rimpotché et S.E. Sera Yangtrul Rimpotché. Après avoir étudié avec S.S. Khenchen Jigmé Phuntsok à Sertar et reçu en 2008 le diplôme de doctorat de S.S. Penor Rimpotché, chef de l'école Nyingmapa, il enseigne au Tibet, en Inde, à Taiwan et finalement au Royaume-Uni, où il s'installa auprès d'Akong Rimpotché à Samyé Ling en Écosse. Il vit actuellement à Edimbourg.

Tulkou Ogyen Nyima visita notre centre la première fois en octobre 2013 et

commença à enseigner le Chemin de la Grande Perfection de Patrul Rimpotché, mais il dut interrompre son cours pour se rendre à Samyé Ling suite au décès d'Akong Rimpotché. Depuis lors, à la demande de Tcheudjé Lama Yeshé Rimpotché, Tulkou Ogyen Nyima est en charge des initiations dans les Samyé Dzongs. C'est ainsi qu'il est revenu en juin 2015 et au début de l'été 2016 pour enseigner et donner des initiations à Bruxelles et à Kagyu Samyé Ling Belgium à Beaumont.

Programme à Kagyu Samyé Dzong Bruxelles :

Rue Capouillet 33, 1060 Bruxelles

“Le Chemin de la Grande Perfection” de Patrul Rimpotché

Enseignements les mercredi 25, jeudi 26 et vendredi 27 janvier 2017 à 20h,
les mardi 31 janvier, mercredi 1, jeudi 2 et vendredi 3 février 2017 à 20h :

Le lundi 6 février à 20h : Initiation de Gourou Rimpotché

Participation aux frais pour non-membres : 12 € la séance (50% pour allocataires sociaux)

Programme à Kagyu Samyé Ling Belgium :

Rue Fond des Gouttes 1 à 6500 Beaumont

Tulkou Ogyen Nyima donnera des enseignements et l'initiation de Dordjé Sempa (Vajrasattva)

- le week-end du samedi 28 et dimanche 29 janvier 2017
- le week-end du samedi 4 février et dimanche 5 février 2017

Le thème des enseignements et le programme détaillé seront précisés dans le prochain Samyé Tribune





DES NOUVELLES DE L'ESPACE SHAMBALA



Durant le mois d'août, les premiers travaux d'aménagement ont commencé à l'espace Shambala situé au rez-de-chaussée à l'arrière du 35, rue Capouillet à 1060 Bruxelles.

Comme vous le savez probablement, le Centre a acheté cet espace il y a quelques mois afin d'y développer des activités annexes. Nous avons fait poser un nouveau parquet et installer un coin-douche comme l'avait suggéré **Lama Yeshé Losal Rimpotché**, ceci afin de pouvoir y loger des moines ou accompagnateurs lors des visites de grands Lamas.

La prochaine étape sera l'**ouverture de 3 grandes fenêtres et d'une porte-fenêtre** donnant sur le Stoupa. Nous avons introduit la demande de permis de bâtir auprès du service communal de l'urbanisme, ce qui prendra un peu de temps.

Le montant de ces travaux se chiffre entre 15.000 et 20.000 €. Nous avons contracté un emprunt auprès de la banque Triodos afin de pouvoir acheter l'espace Shambala mais le montant emprunté et les dons reçus à cet effet ne couvrent pas les travaux envisagés.

Nous nous permettons dès lors de faire appel à votre générosité pour tout don ou prêt éventuel afin de pouvoir mener à bien ces travaux. Nous cherchons également des groupes ou associations qui seraient intéressés de louer cet espace pour quelques heures ou plus par semaine. Si vous êtes vous-mêmes intéressés ou connaissez d'autres personnes qui le seraient, n'hésitez pas à contacter le secrétariat du centre. Ceci nous aiderait à optimiser la rentabilité de ce bel espace. Il devrait bien sûr s'agir d'activités compatibles avec le Dharma. Nous vous remercions d'avance de votre précieuse aide.

Les dons ou prêts éventuels peuvent être versés sur le compte BE53 3100 3142 4753 du Centre d'Études tibétaines, avec la mention "Shambala".

ROKPA BELGIUM ASBL



Rokpa International est une organisation humanitaire fondée par Akong Tulku Rimpotché en 1980, qui mène près de 150 projets au Tibet, au Népal, au Zimbabwe et en Afrique du Sud dans les domaines de la santé, de l'éducation et de l'aide aux personnes sans-abri. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.rokpa.org/be ou écrire à alana@rokpa.org.

Nous cherchons des volontaires motivés pour rejoindre notre équipe belge. Des compétences en communication et relations publiques sont particulièrement bienvenues. Merci de contacter alana@rokpa.org.

ROKPA Belgium est reconnue comme association de coopération au développement. Les dons sont déductibles des impôts sur les revenus.





MÉDITER À KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

Horaires des séances

- 12h30 - 13h15 le mercredi et le jeudi
- 18h30 - 19h30 tous les jours sauf le dimanche et les jours fériés
- 20h30 - 21h15 le jeudi

Introduction à la posture de méditation

Ce cours d'une durée de 90 minutes ne comporte qu'une seule séance qui permet de participer ensuite aux diverses formules de pratique proposées aux horaires ci-dessus.

Veuillez consulter la page: <http://www.samyé.be/index.php/meditation>, prendre connaissance des dates et horaires où ce cours a lieu, et vous inscrire à la date de votre choix. Sessions given in English on request. Admission uniquement sur inscription : ananda@samyé.be

S'asseoir correctement pour méditer est important. La tradition bouddhiste offre des indications détaillées provenant d'une lignée de transmission orale. Le cours comporte une présentation des points clés du corps, une méditation guidée 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'harmonie des fonctions biologiques.

La posture en 7 points de Vairocana permet le maintien d'une longue période de méditation dans un état d'équilibre harmonieux. De plus, la détente constitue la base d'une clarté cristalline d'attention éveillée sans laquelle une méditation peut devenir somnolente ou brumeuse. *Participation : 10 € à remettre à l'accueil (5 € pour les allocataires sociaux)*

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

Pratique guidée de 45 minutes. Cette séance comprend une méditation en marche autour de deux périodes de méditation du calme mental Shi-Né. On y apprend le placement du corps et comment adopter la posture de méditation selon sa morphologie. On y comprend le placement de l'esprit qui permet d'entrevoir la qualité de la méditation et le développement de la clarté de l'esprit en relation avec le bon maintien du corps. *Participation: 1 €*

Méditation quotidienne - tous les jours sauf le dimanche de 18h30 à 19h30

Pratique de 60 minutes de méditation ouverte à toute personne ayant suivi une introduction à la posture de méditation ou possédant des instructions préalables concernant les points clés du corps et de l'esprit. Les personnes qui désirent ne méditer que 30 minutes peuvent sortir au coup de gong donné à 19h. *Participation : 1 €*

Méditer en soirée – le jeudi de 20h30 à 21h15

Pratique de 45 minutes de méditation zazen proposée aux pratiquants ayant acquis une stabilité dans le maintien de la posture. Elle s'accompagne de la récitation du Sutra du Cœur de la Sagesse Transcendante effectuée alternativement en langue française, anglaise, tibétaine et japonaise. *Participation: 1 € - pas d'inscription préalable requise*

Prière d'arriver sur place un minimum de 5 minutes avant les séances, la porte d'accès au Centre Samyé Dzong ferme à l'heure précise et n'ouvre plus après le début des séances. Pour votre confort portez des vêtements amples et évitez le jeans. Coussins disponibles sur place. Pour tout complément d'information, veuillez consulter le site: www.samyé.be ou écrire à l'adresse électronique : ananda@samyé.be





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

Rituel d'Amitabha, Bouddha de Lumière infinie - Eupamé (tib.)

Les samedis 22 octobre, 26 novembre et 17 décembre à 16h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois en cours.

Vous pouvez transmettre le nom de personnes défunt(e)s dans votre entourage pour des prières, récitation de mantras et méditation en leur nom.



Rituel d'offrande de Gourou Rimpotché Konchog Tchindou

Pour les dates, veuillez consulter le site du centre "www.samye.be"



Pratiques hebdomadaires :

Participation libre et ouverte à tous

Vendredi à 20h00

Rituel de Tchenrézig (Bodhisattva de la compassion)

Séances d'explication de la pratique de Tchenrézig

par Patrick Andries

Chaque 3^{ème} vendredi du mois de 18h30 à 19h30

Prochaines dates : 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre 2016.

Il ne s'agit pas d'enseignements mais d'explications par rapport au texte (mise en ordre, annotations, mise à jour, etc.). Participation libre



Samedi à 20h00

Rituel de Karmapakshi (2^{ème} Gyalwang 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





ATELIER TARA ROKPA "Relaxation et Guérison"

Cours complet sur deux week-ends à Kagyu Samyé Ling Belgium

Rue Fond des Gouttes 1 - Leugnies - 6500 Beaumont

Avec Jean-Christophe Lamy

1^{ère} partie : 19 et 20 novembre 2016 de 10h à 18h

2^{ème} partie : 14 et 15 janvier 2017 de 10h à 18h

A la croisée du bouddhisme et de la psychologie occidentale, ce cours vise à développer la conscience de soi à travers le corps et l'esprit, à faciliter les processus de guérison selon une méthode créée par le médecin et maître de méditation Akong Rinpoché et la psychothérapeute américaine Edie Irwin. En apprenant à relâcher les tensions physiques et mentales, à travailler directement sur les difficultés émotionnelles, nous pouvons aller profondément à la rencontre de nous-mêmes, dans l'expression de nos sentiments les plus authentiques.

Dans ce contexte, le mot "relaxation" est pris dans sa signification la plus profonde, ce potentiel de l'esprit humain à se libérer des émotions qui lui sont sources de conflit et à faire face aux difficultés rencontrées dans la vie quotidienne, à travers notre vie privée ou professionnelle. Ce cours est aussi une excellente introduction à la méditation.

Le programme se partage en une approche théorique du stress et des émotions et en différentes pratiques : attention à la respiration et aux sensations, visualisations, massage simples, mouvements et d'étirements.

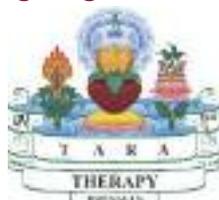
PAF: 215 euros + CD avec exercices inclus

Attention : Inscriptions indispensables avant le 10 novembre: places limitées à 10 personnes

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

Possibilité de logement le samedi soir (+ 20 euros, avec souper et petit déjeuner)

Infos et inscriptions : Jean-Christophe Lamy : 0495 57 20 86 - Email : jc.lamy@skynet.be



ATELIER : DOMPTER LE TIGRE - *Taming the Tiger*

A Kagyu Samyé Dzong *Rue Capouillet 33 à 1060 Bruxelles*

Avec Jean-Christophe Lamy Samedi 10 et dimanche 11 décembre de 10h à 17h

Relaxation — Réflexion – Méditation

"Dompter le Tigre" est une méthode d'Entraînement de l'Esprit visant à mieux vivre le quotidien. Créée par le médecin et maître de méditation Akong Rinpoche, cette approche vise à mieux comprendre, pacifier et maîtriser notre esprit, ce Tigre parfois tranquille, parfois sauvage... et si souvent imprévisible !

Connaissance de soi et compassion pour les autres sont au cœur d'un enseignement montrant que vie quotidienne et vie spirituelle sont un même chemin. Les ateliers se partagent entre réflexions sur les valeurs de l'existence et quelques-uns des thèmes majeurs de la psychologie bouddhiste. Relaxation, mouvements, posture et pratiques de l'attention vigilante.

Débutants et méditants expérimentés bienvenus.

PAF: 85 € étudiants, demandeurs d'emploi : 60€ - 1 jour : 45 €

Acompte : 35 euros à verser avant le 3 décembre .

Attention : places limitées à 12 personnes - Inscription requise avant le 2 décembre !

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

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

Infos et inscriptions : Jean-Christophe Lamy : 0495 57 20 86 - Email : jc.lamy@skynet.be





ACTIVITÉS ANNEXES

Yoga pour Méditer avec Félicette Chazerand

Le mardi de 18h15 à 19h45

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

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

Uniquement sur inscription préalable par mail : chazerandfelicette@gmail.com



Astrologie et Spiritualité

Vendredi 9 décembre 2016 à 20h à KSDB, rue Capouillet 33 à 1060 Bruxelles
Conférence d'Emmanuel Le Bret :

L'ASTROLOGIE MEDICALE

Une lecture de notre être profond pour harmoniser notre santé, nos émotions et nos pensées ...

Découverte de l'astrologie médicale, une science qui se fait art de trouver les points de fragilité individuelle pour en faire des forces et qui invite à comprendre les cycles de notre santé pour prévenir la maladie, pallier à nos vulnérabilités et pour qu'enfin nous puissions vivre « avec un esprit sain dans un corps sain » comme le disaient les initiés grecs.

(voir texte complet sur le site www.samye.be)

Participation aux frais : 5 €

Des consultations individuelles ont lieu samedi 10, dimanche 11, lundi 12, mercredi 14, jeudi 15 et vendredi 16 décembre 2016 - informations et réservations : ananda@samye.be



DEMANDE DE PARRAINAGE POUR L'HABITATION DE LAMA RINCHEN

Le nouveau centre bouddhiste **Kagyü Samyé Ling Belgium** à Beaumont a besoin de votre soutien pour son développement. **Lama Rinchen Palmo** qui réside au centre est en charge des enseignements et de la direction spirituelle.

Nous vous offrons la possibilité de la soutenir, entre autre, en parrainant la totalité ou une partie du prix de sa chambre, qui revient à 350 € par mois.

Pour ce faire, vous pouvez souscrire auprès de votre banque un ordre permanent de paiement mensuel de 350 €, 100 € ou 50 € sur le compte Triodos de Kagyü Samyé Ling Belgium **IBAN BE80 5230 8076 2477 - BIC TRIOBEBB**, avec la mention "Chambre Lama"

Merci de votre soutien et de votre générosité.





Samyé Shop

Tibetan & Nepalese Handicrafts - Books



Bienvenue au Samyé Shop agrandi !

Nous sommes heureux de vous proposer un nouvel arrivage d'objets d'artisanat himalayen : coussins de méditation, encens, statues, thankas, bijoux et mille autres choses, ainsi que le plus grand choix à Bruxelles de livres de qualité sur le bouddhisme! Passez donc au Samyé Shop, vous y serez accueillis avec conseil et gentillesse.

Nouvel horaire : ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 14h et de 15h à 18h30

Rue Capouillet 33 - 1060 Bruxelles - Tél.: 02 538 13 80 - Email : sales@samyeshop.com





Le 17^{ème} Gyalwang Karmapa

Le 12^{ème} Kenting Tai Sitoupa



Tcheudjé Akong Tulkou Rimpotché

Tcheudjé Lama Yeshé Losal Rimpotché

SOUTENEZ KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

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

Membre sympathisant : 10 € par mois

Donne droit à une réduction de 25% aux enseignements.

Membre adhérent : 20 € par mois

Droit à 50% de réduction aux enseignements et 5% sur les achats au Samyé Shop.

Membre bienfaiteur : 40 € par mois

Droit à l'entrée libre aux enseignements et 10% sur les achats au Samyé Shop.

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

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



Journal des Centres de Kagyu Samyé Ling en Belgique

Périodique trimestriel n°157 - octobre - novembre - décembre 2016

Editeur responsable : Carlo Luyckx, 33 rue Capouillet, 1060 Bruxelles

Bureau de dépôt: Bruxelles X - Agréation N°405089



KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl

Centre d'Études tibétaines

33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles

Tél: +32 (0)2 537 54 07 - E-mail: centre@samybe.be - Site Internet : www.samybe.be

Permanences du secrétariat : du lundi au vendredi de 09h00 à 16h00

KAGYU SAMYE LING BELGIUM asbl

Centre international de méditation pour la paix et le bien-être dans le monde

Rue Fond des Gouttes, 1 - Leugnies, 6500 Beaumont - Tél.: +32 (0)71 32 15 65

