



Kagyú Samyé Dzong

Centres d'Études tibétaines



samyétribune

*Journal de Kagyu Samyé Dzong Bruxelles
trimestriel n°158 • janvier - février - mars 2017*



EDITORIAL

Sur le plan international, 2016 a été une année fort mouvementée. Attentats terroristes frappant aveuglément, crimes de guerre prenant comme cibles d'innocents civils, 5.000 réfugiés noyés dans la Méditerranée, montée des populismes, radicalismes, nationalismes et relents racistes, bouleversements électoraux imprévisibles et catastrophes naturelles provoquées en partie par l'exploitation des ressources visant le profit à court terme, ont fait de 2016 une étape particulièrement éprouvante dans la vie d'un grand nombre de gens.



Même si cette perception d'un monde en déséquilibre est fortement influencée par l'amplification qu'en donnent les médias et les réseaux sociaux, il est clair que cet état des choses met bien en exergue la nature insatisfaisante et affligeante du samsara, résultant des tendances égoïstes qui se nourrissent de l'attachement, de l'aversion et de l'ignorance. C'est dans cette actualité que l'enseignement du Bouddha trouve toute sa pertinence, puisqu'il fournit les instruments et les méthodes pour transformer l'égoïsme en altruisme et l'ignorance en sagesse.

Dans cette optique, l'année 2016 a été féconde en événements propices à nous aider sur la voie de l'épanouissement spirituel, avec notamment la visite de S.S. Gyalwang Karmapa début juin à Paris, ainsi que celles fin juin à Bruxelles de S.S. Sakya Trizin et début septembre de S.S. le Dalai Lama. Si l'on y ajoute les visites aux centres de Bruxelles et de Beaumont de Lama Yeshé Losal Rimpotché, de Ringu Tulkou, de Tulkou Ogyen Nyima, de Guélong Thoubten et de Guélongma Lhamo, ainsi que la présence quasi permanente de Lama Rinchen Palmo, l'on peut noter que durant l'année écoulée nous avons pu bénéficier de la présence à très haut niveau des quatre grandes traditions du bouddhisme tibétain. Le centre de Bruxelles a en outre pu acquérir le rez-de-chaussée de l'immeuble qui jouxte son jardin, permettant l'extension de ses activités, tandis que les activités du centre de Beaumont ont connu un développement rapide grâce à l'achèvement de la salle polyvalente.

Comme vous pourrez le constater en parcourant ce 158^{ème} Samyé Tribune, l'année 2017, qui marquera le 40^{ème} anniversaire du Centre de Bruxelles, promet à nouveau d'être source de nombreuses opportunités pour approfondir notre pratique et notre compréhension du Dharma. Vous remarquerez également que l'accroissement des activités des deux centres et la confusion résultant parfois de la présentation des deux programmes dans un seul périodique, nous a conduit à scinder le fascicule en deux, l'un pour les activités du Centre de Bruxelles et l'autre, dans un premier temps plus succinct mais qui se développera rapidement, pour celles ayant lieu au Centre de Beaumont.

Outre les visites attendues de Tulkou Ogyen Nyima et de Lama Yeshé Rimpotché, nous attendons la confirmation de celles de Khenpo Damtcheu Dawa Rimpotché et d'autres éminents Lamas. Que 2017 puisse vous apporter paix, bonheur, prospérité et sagesse.

Carlo Luyckx, Administrateur délégué

Photo de couverture : statue de Gourou Rimpotché au monastère de Kagyu Samye Ling en Écosse





DROUPTCHEU DE KARMAPAKSHI

Du 4 au 8 janvier 2017

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

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 de Bruxelles, 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.



Thangka de Karmapakshi peinte par Sherab Palden Beru

Programme des cinq jours de pratique :

Mercredi 4 janvier : une session de 14 h à 17h

Du jeudi 5 au dimanche 8 janvier :

de 7h à 8h : Tara verte (samedi et dimanche de 8h à 9h)

de 9h30 à 12h : 1^{ère} session

de 14h à 17h : 2^{ème} session

DÉCÈS DE MERCEDES BERRA-BARBIER

Nous avons appris la triste nouvelle du décès intervenu le 9 décembre 2016 d'une de nos membres de longue date, **Mercedes Berra**, mieux connue sous le nom de **Merché**. Elle était venue s'installer à Bruxelles en 1985 pour s'occuper de **Palpung Ongan Rimpotché**, qui résida au centre jusqu'à son décès en 1987. Avec son mari Didier Barbier elle prit ensuite soin de manière exemplaire du fils d'Ongan Rimpotché, **Chöpel**, qui souffre d'autisme, jusqu'à nos jours à La Ciotat en France, où ils se sont installés avec leurs deux filles depuis une quinzaine d'années.



S.S. Gyalwang Karmapa et **Chamgeun Kenting Tai Sitou Rimpotché** ont été informés immédiatement et ont accompli les rites bouddhiques appropriés en sa faveur.





VISITE DE TULKOU OGYEN NYIMA

Du 6 au 12 février 2017

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 enseigna 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, en juillet et en novembre 2016 pour enseigner et donner des initiations dans les centres de Bruxelles et de Beaumont. Nous avons le plaisir de vous annoncer une nouvelle visite du **6 au 12 février 2017**, lors de laquelle il poursuivra l'enseignement du Chemin de la Grande Perfection selon le programme suivant :

Programme des enseignements :

Lundi 6 février à 20h : Les six Paramitas

Les paramitas, que l'on peut traduire par les perfections ou les vertus transcendantes, sont exposées par Patrul Rimpotché sous le chapitre des préceptes de l'esprit d'Éveil engagé. Il s'agit de la générosité, de la discipline, de la patience, de la persévérance, de la concentration méditative et de la sagesse.





VISITE DE TULKOU OGYEN NYIMA

Mardi 7 février à 20h :

La méditation-récitation du maître Vajrasattva qui dissout tous les voiles

Ce chapitre concerne la pratique de Vajrasattva - Dordjé Sempa, qui figure parmi les pratiques préliminaires au Mahamoudra et au Dzogchen et dont l'objectif est de purifier le karma négatif.

Mercredi 8 février à 20h :

L'offrande du mandala, accumulation de mérites et de sagesse

Cet enseignement concerne une autre des pratiques préliminaires, qui consiste à offrir aux trois joyaux - Bouddha, Dharma et Sangha - le Mandala de l'univers, visualisé symboliquement par le mont Méru entouré par quatre continents et leurs sous-continents, rempli de toutes les richesses imaginables. Il est dit dans les textes que sans avoir parachevé les accumulations de mérites et de sagesse, il est impossible d'atteindre la bouddhité, de connaître la vacuité de manière véritable.

Jeudi 9 février à 20h :

Les accumulations du kusāli qui, d'un seul coup, détruisent les quatre démons

Patrul Rimpotché explique ici une forme simplifiée de la pratique de Tcheu, développée par la Yogini Matchik Lapdreunma, par laquelle le pratiquant, dans ses visualisations, fait offrande de son corps aux trois joyaux et aux trois racines Lama, Yidam et Protectors, ainsi qu'à toutes les classes d'êtres sensibles, ce qui est une pratique puissante d'accumulation de mérites et de sagesse.

Vendredi 10 février à 20h et samedi 11 février à 15h :

Le yoga du maître, porte des bénédictions, méthode ultime pour engendrer la sagesse de la réalisation

Il s'agit de la pratique du Gourou Yoga, la dernière et la plus importante des pratiques préliminaires au Vajrayana, par laquelle l'on se prépare à recevoir la transmission spirituelle d'un maître authentique.

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

Dimanche 12 février à 15h :

Initiation de Manjushri, Bodhisattva de la Sagesse

Manjushri fait partie de la trinité des Bodhisattvas que l'on voit généralement représentés ensemble : Tchenrézig qui symbolise la Compassion illimitée, Vajrapani qui représente la Force de l'esprit éveillé et Manjushri la Sagesse. Il tient dans sa main droite une épée qui coupe à travers les voiles de l'ignorance et dans la main gauche un lotus sur lequel se trouve la Prajñā Paramita.

PAF pour non-membres 15 € (50% allocataires sociaux)





ÉTUDE DU BOUDDHISME - NANGI SHEDRA

Groupe d'étude du cours de trois ans par correspondance de Ken Holmes

Premier trimestre : les mardis 17 et 31 janvier -

14 et 28 février - 14 et 28 mars 2017 à 19h45

à Kagyu Samyé Dzong, rue Capouillet 33 à 1060 Bruxelles

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 45 années d'expérience intensive, il a participé à l'établissement du bouddhisme en Europe occidentale, tant à titre d'acteur que de témoin.



ཀུག་ཡུ་གུ་



Ken Holmes

ATTENTION ! Le cours est donné en français par **Éric Dezert (K. Shenpen)**, mais le matériel qui sert de base à ce cours est en anglais.

Le cours est constitué de 30 modules d'une cinquantaine de pages, qui traitent les sujets centraux de la philosophie bouddhiste, depuis ses fondements communs à toutes les traditions, jusqu'aux points les plus subtils de la théorie du Vajrayana, en particulier telle qu'elle est présentée du point de vue de la tradition Kagyupa à laquelle le centre appartient.

Animé par Éric Dezert (Shenpen)

Les participants recevront les modules au fur et à mesure que l'étude progressera. Chacun d'entre eux contiendra certaines parties à mémoriser (en anglais ou en français). Des réunions du groupe auront lieu toutes les deux semaines - les mardis à 19h45 dans le temple à Kagyu Samyé Dzong - au cours desquelles il sera demandé à tour de rôle aux participants d'expliquer au groupe le sujet qui devait être étudié au cours de la quinzaine précédente. Les points qui prêteront à discussion seront ensuite débattus et clarifiés.

Des échanges en vidéoconférence via Internet seront organisés avec Ken Holmes pour éclaircir les doutes qui persisteraient sur certains sujets.

Informations et inscription : nangishedra@samye.be
ou par téléphone au 0487 622 409 (Éric Dezert-Shenpen)
Pour obtenir les syllabus rédigés par Ken Holmes :
<http://www.calm-and-clear.eu/enrolonline.html>



Éric Dezert - Shenpen





ÉTUDE DU BOUDDHISME - NANGI SHEDRA

La première séance du mardi 17 janvier à 19h45 est ouverte à tous et permettra d'avoir de plus amples informations sur le contenu du cours avant de s'inscrire pour la première année.

Conditions de participation :

1. S'inscrire via internet afin de recevoir les cours de Ken Holmes : 75 £ Sterling, soit +/-90 € pour les dix premiers modules (réductions possibles pour les petits revenus)
2. Verser une cotisation de membre adhérent* (20€ / mois) ou bienfaiteur** (40€ / mois) durant un an au moins à partir du moment de l'inscription et pendant les trois années si l'on poursuit l'étude.

* Comme **membre adhérent**, vous bénéficierez, outre la gratuité des cours « Étude du Bouddhisme » d'une réduction de 50 % sur la participation aux enseignements donnés par Lama Rinchen et par les autres enseignants en visite, et de 5 % sur les achats au Samyé Shop

** Comme **membre bienfaiteur**, vous bénéficierez de la gratuité pour tous les enseignements et de 10% sur les achats au Samyé Shop

Le paiement de la cotisation peut se faire par un versement pour l'année ou par ordre permanent mensuel au compte IBAN BE53 3100 3142 4753 du Centre d'études tibétaines avec la mention « membre adhérent » ou « membre bienfaiteur »

RITUEL DE MAHAKALA ET NOUVEL AN TIBÉTAIN

Avec Lama Rinchen Palmo - du 21 au 26 février 2017

Du mardi 21 au dimanche 26 février

Pour bien terminer l'année du Singe de Feu, Lama Rinchen dirigera le rituel de Mahakala, le grand protecteur de la lignée Kagyupa.

Tout un chacun peut assister à une ou plusieurs sessions de ce rituel, qui aura lieu dans le temple selon l'horaire suivant : de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h30

Le dimanche 26 février à 16h

Fête de Losar - Nouvel An tibétain - Année de l'Oiseau de Feu



Mahakala peint par le 17^{ème} Karmapa





FORMATION À LA PLEINE CONSCIENCE

Formation à la Pleine Conscience (Mindfulness) basée sur la compassion



La Pleine Conscience est la capacité innée qu'a l'esprit d'être attentif au moment présent avec une attitude libre de tout jugement. Elle peut être développée à travers un entraînement systématique et promeut un mode de vie qui nous aide à prendre plus efficacement soin de nous mêmes et des autres, et à vivre d'une manière plus saine. Elle nous permet de puiser en nous des ressources pour mieux gérer le stress, les difficultés et la maladie. La pratique de la Pleine Conscience est basée sur des techniques de méditations bouddhistes, mais elle est enseignée de manière tout à fait laïque.

Vin Harris, l'instructeur des cours donnés à Samyé Dzong Bruxelles, a étudié et pratiqué sous la direction de nombreux enseignants tibétains depuis 1974, année où il est devenu bouddhiste. Il a toujours

souhaité suivre leur exemple en mettant les valeurs spirituelles en pratique dans l'action, et fut l'un des responsables de l'équipe qui construisit le temple et le collège à Samyé Ling en Écosse. Vin a été introduit aux pratiques séculières de la Pleine Conscience, de la Compassion et de l'introspection par Rob Nairn. Il est l'un des membres fondateurs et responsables de la Mindfulness Association.

Cours d'introduction de base à la Pleine Conscience **Samedi 21 et dimanche 22 janvier 2017 de 10h à 17h**

La session de base convient aux débutants comme aux initiés. Les pratiques essentielles sont introduites étape par étape : poser, stabiliser, demeurer et maintenir ; nous pratiquons le balayage corporel, la méditation en marchant et des techniques simples permettant d'intégrer la Pleine Conscience dans le quotidien, et travaillons au développement de la bienveillance comme source de compassion envers nous-mêmes.

Cours de certification pour la pratique de la Pleine Conscience

Premier module : "Travailler avec la distraction" - cours 2/4

Samedi 11 et dimanche 12 mars 2017 de 10h00 à 17h00

Deuxième module : "Acceptation de soi" - cours 3/4

Samedi 29 et dimanche 30 avril 2017 de 10h00 à 17h00

Troisième module : "Le courant sous-jacent et l'observateur" - cours 4/4

Samedi 1 et dimanche 2 juillet 2017 de 10h00 à 17h00

Pour plus d'information, consultez le site www.samybe.be ou contactez nous par téléphone au +32 (0)487 622 409 ou par email à l'adresse : mindfulness@samybe.be





VISITE DE GUÉLONG THOUBTEN

Week-end d'enseignements les 17, 18 et 19 mars 2017

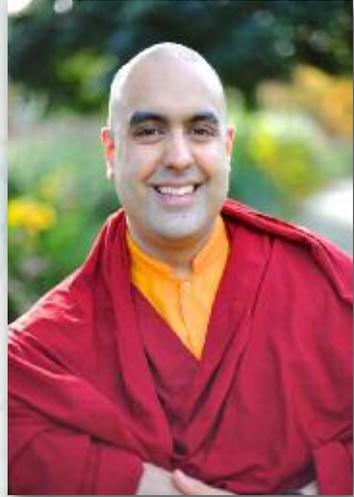
"Purification, accumulation et la voie du Bodhicitta"

Vendredi 17 mars à 20h, samedi 16 et dimanche 19 mars à 15h

Les enseignements que Guélong Thoubten donnera concernent l'explication des obscurations et de l'accroissement des accumulations de mérites et de sagesse. Il expliquera également les différents types de poisons mentaux et les blocages conceptuels, ainsi que les méthodes pour les purifier. Nous examinerons ensuite ce que l'on veut dire par mérites et sagesse et comment nous pouvons les développer. Nous terminerons par l'exploration de la voie de la bienveillance, de la compassion et du Bodhicitta.

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

Ordonné en 1993, Guélong Thubten a partagé 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 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 dans des universités, des écoles, des entreprises comme Google, des hôpitaux, des prisons et des services sociaux.

Guélong Thoubten a récemment été sollicité par Marvel Cinematic Universe pour servir pendant trois semaines à Londres et Los Angeles comme "conseiller technique en méditation" pour les principaux acteurs du film "Doctor Strange".

ROKPA BELGIUM ASBL



Rokpa International est une organisation humanitaire fondée par Akong Tulkou 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.





MÉDITATION - HORAIRES ET DÉTAILS DES SÉANCES

3 retraites de méditation de printemps, 4 - 5 mars, 8 - 9 avril et 15 - 17 avril

Avec l'arrivée du printemps et pour permettre à ceux d'entre vous qui recherchent un cadre pour la pratique, nous organisons 3 retraites dont la première le **4 et 5 mars 2017**. Le week-end comprendra 2 séances de 2 heures de pratiques par jour (instructions, méditation silencieuse et méditation en marche) et 2 séances de yoga le vendredi et samedi (yoga de mise en forme physique et respiratoire pour l'assise méditative). Les repas végétariens de midi comportant une base de céréales, lentilles et crudités seront pris sur place. Condition requise: avoir suivi une introduction à la posture de méditation. Il est souhaitable de s'abstenir de fumer pendant la durée de la retraite. Programme détaillé :

Vendredi 17h30 - 19h - Séance de Yoga

Samedi 10h à 12h - méditation - 15h à 17h - méditation - 17h30 séance de yoga

Dimanche 10h à 12h - 15h à 17h - méditation - Admission sur inscription : ananda@samyeb.be

Participation: 45€ pour la retraite (4 séances, 2 repas, 2 cours de yoga), 25€ pour une journée (2 séances, 1 repas, 1 cours de yoga), 5€ pour une séance, matinée ou après midi

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.

Veillez consulter la page: <http://www.samyeb.be/index.php/meditation>, prendre connaissance des dates et horaires du prochain cours, et vous inscrire à la date de votre choix. **Sessions given in English on request.** Admission sur inscription : ananda@samyeb.be

Le cours comporte une présentation des points clés du corps, une méditation guidée et une séance de questions- réponses. S'asseoir correctement pour méditer est important. Les indications détaillées de la tradition bouddhiste proviennent de sa tradition orale. 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 assise. 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. Veillez vous inscrire lors de votre première séance : ananda@samyeb.be *Participation: 1 (reprise mercredi 11 janvier 2017)*

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*

Prière d'arriver sur place un minimum de 5 minutes avant les séances, la porte d'accès au Centre ferme à l'heure précise et n'ouvre plus après le début des séances. Pour votre confort portez des vêtements amples ou souples. Évitez le jeans. Coussins disponibles et possibilité de se changer sur place. Il est demandé aux fumeurs de ne pas fumer juste avant de pénétrer au Centre.





MÉDITATION - HORAIRES ET DÉTAILS DES SÉANCES

Méditer en soirée – le jeudi de 20h à 20h15 (attention : nouvel horaire)

Une pratique de méditation du calme mental comportant une assise de 40 minutes dans le style Zazen destinée aux pratiquants ayant acquis une certaine 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. Ouvert à ceux qui ont suivi une introduction à la posture de méditation ou qui pratiquent au cours des midis de la méditation et des méditations quotidiennes. *Participation: 1 €*

Cours de respiration consciente et libre

Les dimanches 15 janvier, 12 février, 19 mars 2017 de 16h à 17h30

En Asie, on s'intéresse à la respiration depuis 2000 ans à des fins thérapeutiques ou spirituelles dans la méditation, le yoga et le t'ai chi. Mais l'Europe possède également un vieux savoir dans ce domaine. Le mot allemand "Odem" et le mot grec "pneuma" désignent à la fois le souffle et l'âme. En 1940, le professeur de respiration Cornelius Veening disait, "l'objectif, c'est l'homme lui-même, qu'il fasse connaissance de ses forces et qu'il exploite ses ressources". L'enseignement de la respiration consciente et libre a été développé à partir du travail de Veening par Ilse Middendorf et Erika Kemmann à Berlin. Il s'est répandu en Allemagne, en Autriche, en Suisse et aux États-Unis et commence à prendre de l'essor à Bruxelles grâce à la pratique régulière proposée par **Phil Kaiser**.

Travail assis et en mouvement, en vêtements confortables et sans chaussures.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site du Centre : www.samybe.be

ATELIER : DOMPTER LE TIGRE - Taming the Tiger

"L'impermanence, une clé pour le changement"

Avec Jean-Christophe Lamy Samedi 28 et dimanche 29 janvier de 10h à 17h

Relaxation — Réflexion – Méditation



"Dompter le Tigre" est une méthode d'Entraînement de l'Esprit créée par le médecin et maître de méditation Akong Rinpoché. 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. L'atelier se partage entre réflexions sur les valeurs de l'existence et quelques-uns des thèmes majeurs de la psychologie bouddhique. Les pratiques sont basées sur des exercices de relaxation, des mouvements et étirements, et des méditations de l'Attention vigilante et de la Pacification de l'esprit. Débutants et méditants expérimentés bienvenus. Le livre « Dompter le Tigre » est à la source de la méthode de Psychothérapie Tara Rokpa.

Où ? Kagyu Samyé Dzong *Rue Capouillet 33 à 1060 Bruxelles*

PAF: Week-end 90 € (étudiants, demandeurs d'emploi : 65 €) - 1 jour : 50 €

Acompte : 35 € à verser avant le 20 janvier 2017 - .Solde à payer sur place

Attention : places limitées à 12 personnes - Inscription requise avant le 20 janvier !

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

Infos et inscriptions : Jean-Christophe Lamy : 0495 57 20 86 - Email : jc.lamy@skynet.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 28 janvier, 18 février et 25 mars 2017 à 16h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois en cours.

Vous pouvez transmettre le nom de personnes défuntes 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 : 20 janvier, 17 février et 24 mars 2017

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





ACTIVITÉS ANNEXES

Yoga, un chemin vers la méditation

Cours le mardi de 18h15 à 19h45

Donné par **Félicette Chazerand**

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



Cours le dimanche de 17h30 à 19h00

Entraînement graduel vers l'alignement de la posture, développement de la fonction respiratoire, du tonus musculaire dorsal et thoracique, de la mobilité du bassin, le quartier général de notre assise méditative. Un cours adapté aux possibilités et aux limites de chacun, suivi d'une courte méditation guidée.

Admission sur inscription préalable par mail : ananda@samy.be

Participation : 10 €

Astrologie et Spiritualité

Vendredi 3 mars 2017 à 20h à KSDB, rue Capouillet 33 à 1060 Bruxelles

Conférence d'Emmanuel Le Bret : **Les secrets de la mémoire**

et les mystères de nos « mémoires karmiques », selon l'astrologie spirituelle, les médecines traditionnelles et les découvertes de la science...

Comme le disait joliment le conteur Andersen « La reconnaissance est la mémoire du cœur ». Reconnaître, connaître à nouveau, sont les démarches quotidiennes de notre mémoire, notre capacité à nous souvenir de faits passés et de milliers d'autres choses... Pour la mythologie grecque, Mnémosyne est la déesse de la Mémoire. Aristote nous rappelle que le cœur est le siège de l'intelligence, du courage et de la mémoire, d'où l'expression « savoir par cœur » qui semble apparaître pour la première fois chez Rabelais au XVIe siècle.



Cette mémoire pour beaucoup d'entre nous est en sommeil, elle voile les secrets de la naissance et détermine notre appréhension de la mort. La mémoire est une signature de notre âme et s'individualise dans le cerveau de chacun(e). Il est donc important d'en connaître l'architecture invisible. À la lumière des médecines traditionnelles, des découvertes de la science, des facettes révélées par l'astrologie spirituelle, partons à la découverte de quelques clefs essentielles *(pour la suite : www.samy.be)*

Participation aux frais : 5 €

*Des consultations individuelles ont lieu les samedi 4, dimanche 5, lundi 6, mercredi 8, jeudi 9 et vendredi 10 mars 2017 - Réservation par mail uniquement : ananda@samy.be
Information : 02 537 54 07*





Samyé Shop

Tibetan & Nepalese Handicrafts - Books



Librairie bouddhiste
Artisanat du Tibet et du Népal



ouverture du mardi au samedi
de 10h30 à 14h et de 15h à 18h30

Rue Capouillet 33 - 1060 Bruxelles

Tél.: 02 538 13 80

mail : sales@samyeshop.com

www.samyeshop.com

(en ligne à partir du 12 janvier 2017)





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 du Centre d'Études tibétaines

Périodique trimestriel n°158 - janvier - février - mars 2017
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

