



# SAMYÉ TRIBUNE

JOURNAL DES CENTRES SAMYÉ DZONG EN BELGIQUE  
Périodique trimestriel n°130, janvier - mars 2010

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



འཇུག་མ་བཤད་ལུ་ལུ་མཚོ་ལྷོད།





# KAGYU SAMYÉ DZONG

## HISTORIQUE DES SAMYÉ DZONGS EN BELGIQUE

### **Kagy Samye Dzong Bruxelles asbl**

Le Centre d'études tibétaines de Bruxelles fut inauguré en 1977 par le 16<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa, l'un des plus grands maîtres du Bouddhisme tibétain et chef spirituel de la tradition Karma Kagyupa. Le centre est actuellement sous l'autorité spirituelle de son successeur, le 17<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa Orgyen Trinlé Dordjé. L'appellation "Samyé Dzong" signifie que le centre est rattaché à Samyé Ling en Écosse, le premier monastère bouddhiste tibétain en Occident, fondé par Akong Rinpotché et Tcheugyam Troungpa Rinpotché en 1967. La plupart des grands maîtres tibétains ayant voyagé en Occident durant ces 30 dernières années ont visité Samyé Dzong à Bruxelles pour y donner des enseignements : le 14<sup>ème</sup> Dalai Lama, le 12<sup>ème</sup> Taï Sitoupa, Djamgoeun Kongtrul Rinpotché, Dudjom Rinpotché, Orgyen Tulkou, Kalou Rinpotché, pour n'en citer que quelques-uns parmi les plus connus.



*S.S. le 17<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa*

### **Kagy Samye Dzong Nidrum asbl**

En 2002, un nouveau Samyé Dzong vit le jour à Nidrum dans les cantons de l'Est de la Belgique, grâce à un petit groupe de personnes qui s'intéressaient au Bouddhisme depuis de nombreuses années, suite à leur rencontre avec Akong Rinpotché, Lama Yéshé Losal Rinpotché et d'autres grands maîtres de la lignée Kagyupa. Des week-ends y sont régulièrement organisés depuis lors, auxquels participent tant les membres du centre de Bruxelles que des habitants de la Communauté germanophone.



*Akong Rinpotché*

### **Kagy Samye Dzong Drî l'Ak asbl**

Aujourd'hui, avec l'acquisition de Drî l'Ak, une superbe propriété d'un hectare avec deux bâtiments déjà existants, des perspectives s'ouvrent pour le développement de nouvelles activités. Les citoyens pourront venir profiter du calme et de la beauté de l'endroit pour se ressourcer et trouver un peu de paix. Au mois de juin 2009, Akong Rinpotché a donné à Drî l'Ak une initiation de Tchenrézi, qui fut suivie au mois de juillet par un camp d'été auquel une trentaine de personnes ont participé. Ces événements sont un présage encourageant pour le développement des activités de Samyé Dzong Drî l'Ak dans les années à venir.



*Lama Yéshé Losal Rinpotché*



# VISITE DE RINGOU TULKOU RINPOTCHÉ

Du vendredi 26 au dimanche 28 mars 2010

Enseignements tous les soirs à 20h00

## Commentaire sur la courte prière à la lignée "Dordjé Tchang Toungma"

Cette courte prière contient l'essence des enseignements du Mahamoudra en quelques versets. Elle est récitée au début des rituels et des sessions d'enseignements, servant de base pour établir la vue juste qu'il est important d'avoir à l'esprit pour que l'étude et la pratique portent leurs fruits. C'est un texte essentiel dans la tradition Kagyupa à l'heure actuelle. Ringou Tulkou est l'enseignant idéal pour nous transmettre en des termes accessibles à tous le message que contiennent ces vers composés par Jampel Zangpo.

*Ringou TULKOU est un enseignant de haut niveau dont l'érudition et le style très vivant sont fort appréciés dans les centres du Dharma qu'il visite dans le monde entier. Reconnu comme l'incarnation de l'abbé du monastère de Rigoul au Tibet par le 16ème Gyalwa Karmapa, dont il reçut également le titre de Khenpo, il fut le premier Lama de l'école Kagyu à recevoir le titre d'Acharya à l'Université de Varanasi, en Inde. Il reçut également de la Société Internationale Nyingma le titre de Lopeun Tchenpo, qui correspond à un doctorat. Ses deux principaux maîtres furent le 16ème Gyalwa Karmapa et Dilgo Khyentsé Rinpotché, mais il étudia également avec de très nombreux grands Lamas de toutes les traditions du Bouddhisme tibétain. Professeur de tibétologie en Inde pendant 17 ans, il a rédigé plusieurs manuels scolaires et livres au Sikkim. Parmi ces publications il convient de mentionner un livre sur le premier Djamgoeun Kongtrul ainsi qu'une étude du mouvement Rimé (non-sectaire).*



Ringou Tulkou Rinpotché

# VISITE DE KALOU RINPOTCHÉ

Lundi 3 et mardi 4 mai 2010

*Le programme détaillé de la visite sera annoncé dans le prochain Samye Tribune début avril.*



Kalou Rinpotché



# PROGRAMME DES ACTIVITES

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

33, RUE CAPOUILLET - 1060 BRUXELLES • TÉL: +32 (0)2 537 54 07 FAX: +32 (0)2 537 42 45 • E-MAIL: centre@samyebelgium.be

### COURS D'INTRODUCTION AU BOUDDHISME ET À LA MÉDITATION

#### **DEBUTANTS mensuel** - donné par Stéphane BERTHA

Brève introduction en 2 week-ends

*Stéphane BERTHA étudie avec Akong Rinpotché et vit au centre depuis 1987. Il a participé au cours du Mahamoudra donné par Tāi Sitou Rinpotché en Écosse à Samyé Ling (1990-1997) puis en Inde à Shérab Ling (2006). Cet enseignement est basé sur l'étude et la pratique du texte "Océan de Certitude" du 9<sup>ème</sup> Karmapa qui décrit toutes les étapes du chemin spirituel, depuis l'entrée dans la pratique jusqu'à l'Éveil.*



**Dimanche 24 janvier** - Modules I de 11h00 à 13h & III de 14h30 à 16h30

**Dimanche 31 janvier** - Modules II de 11h00 à 13h & IV de 14h30 à 16h30

**Dimanche 21 mars** - Modules I de 11h00 à 13h & III de 14h30 à 16h30

**Dimanche 4 avril** - Modules II de 11h00 à 13h & IV de 14h30 à 16h30

*Ce cours d'introduction a pour but de présenter de manière simple et directe les aspects philosophiques et pratiques de la méditation telle qu'elle est enseignée dans la tradition tibétaine.*

**Module I - Introduction à la méditation - 1<sup>ère</sup> partie**

**Module II - Introduction à la méditation - 2<sup>ème</sup> partie**

**Module III - Introduction à la philosophie bouddhiste - 1<sup>ère</sup> partie**

**Module IV - Introduction à la philosophie bouddhiste - 2<sup>ème</sup> partie**

PAF : 15 € par journée

#### **DEBUTANTS hebdomadaire** - donné par Guido BASTIAENSEN

Cours hebdomadaire régulier d'octobre à juin

**MERCREDI à 20h00** (voir calendrier récapitulatif page ). Le cours ne prend plus de nouveaux étudiants, réservé aux personnes l'ayant suivi depuis le commencement.

**ATTENTION : pas de cours le 17 février**

PAF : 8 € par cours



## AVANCÉ - Cours trimestriels - 2ème année

Réservé aux personnes ayant suivi la première année

### 2ème ANNEE / 1ère PARTIE : « La voie du Bouddha »

Donné par Eric DEZERT (voir page 5)

Vendredi 12 mars 19h30 à 21h30

Samedi 13 mars de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Dimanche 14 mars de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

PAF : 15 € par journée

## RETRAITE DE NYOUNG-NÉ

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

Dirigé par Eric Dezert

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 voeux 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.



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





## Réunion préparatoire pour les Nyoung-Nés le samedi 13 février 2010 à partir de 14h30

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

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

PAF : 20 € par paire de deux jours

Incluant repas et logement (10 € si pas de logement)

# L'HISTOIRE DU BOUDDHISME

**Dimanche 7 mars 2010 à 15h00**

Présenté par Corinne SEGERS

La tradition Bouddhiste est apparue en Inde il y a plus de 2500 ans, et comme les autres grandes traditions spirituelles de l'humanité, a évolué à travers le temps et au gré des rencontres avec les différentes civilisations qu'il a rencontrées et influencées. Cette série de cours nous permettra de découvrir comment l'histoire a façonné les diverses traditions dont celles que nous rencontrons aujourd'hui font partie, et de comprendre comment la recherche d'un même but peut prendre des formes variées.

## **1ère Partie - Présentation de l'histoire du Bouddhisme ; sa naissance et les premiers siècles de son développement en Inde**

*Corinne SEGERS étudie le bouddhisme depuis plus de 35 ans. Elle a commencé à fréquenter Samye Dzong en 1992 et a contribué depuis lors à la préservation des enseignements des Lamas qui y sont donnés en faisant de nombreuses transcriptions et traductions. Elle a notamment traduit plusieurs livres de Ringou Tulkou Rinpotché et de Lama Yeshé Losal Rinpotché. Corinne assure régulièrement les traductions des enseignements des Lamas en visite au centre.*





# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## CHAQUE JOUR

### **TARA VERTE** - La Libératrice

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



### **SHINÉ** - Tous les jours de 18h30 à 19h30

Pacification de l'esprit - Assise silencieuse  
Dirigé alternativement par les membres d'une équipe sous la responsabilité de Luc Vreux  
Ouvert à tous

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



## CHAQUE SEMAINE

### **SAMEDI à 19h45** (voir calendrier récapitulatif page 15)

### **Rituel de TCHENREZI** - Bodhisattva de la Compassion

Dirigé par Patrick ANDRIES et Mustapha ZAIDI,  
qui fréquentent le centre depuis plusieurs années.



## CHAQUE MOIS

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

### **Rituel de GOUROU RINPOTCHÉ** - Keuntchok Tchidu

Chaque 10ème jour du calendrier lunaire

### **Jedi 25 février à 19h30 - rituel court sans Tsok**

### **Jedi 25 mars à 18h30 - rituel long avec Tsok**

Dirigé par Éric Dezert (voir page 5)



### **Rituel D'AMITABHA** - Bouddha de lumière infinie

Chaque jour de pleine lune, 15<sup>ème</sup> jour du calendrier lunaire

Pour les personnes décédées durant le mois précédent

### **Dimanche 28 février à 19h30**

### **Mardi 30 mars à 19h30**

Dirigés par Éric Dézert (voir page 5)





**Rituel de KARMAPAKSHI** avec Tsok

Le dernier samedi de chaque mois

**Samedi 30 janvier à 19h45**

**Samedi 27 février à 19h45**

**Samedi 20 mars à 19h45**

Dirigé par Carlo Luyckx



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



## DEV-CONSULT scrl

Consultance en matière de coopération au développement

Contact : Dominique Bourgault

Tél : +32 496 53 25 12

Email : dominique\_bourgault@hotmail.com

## DIXITE sprl

Bastion Tower, Etage 20 • 5 Place du Champ de Mars • B-1050 Bruxelles

"Dixite focuses on enterprise and Web solutions that maximize the power and benefits of open source and open standards."

Contact : Rudy DEMO • Tél : +32 (0)2 550 3655 • Email : sales@dixite.com





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

AUF DEM KÖTTENBERG, 14 - NIDRUM-BUTGENBACH • TEL : +32 (0) 486 531 458 - E-MAIL : samye\_dzong@versateladsl.be

## EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS

**Freitag 19/03 - 18.00 bis Sonntag 21/03 - 14.00**

**Hanna HUENDORF (cours donné en Allemand avec traduction française)**

An diesem Wochenende wird ein theoretisches Verständnis der Grundlagen des Buddhismus gegeben, welches durch praktische Meditationübungen ergänzt wird. Dieser Kurs ist gut für Anfänger geeignet, kann aber auch hilfreich für Buddhisten sein, die schon länger praktizieren, sich aber über die Hintergründe und Unterschiede zwischen verschiedenen Schulen und Ebenen klar werden wollen.

### Theorie :

- Allgemeiner Überblick über die Lehre Buddhas
- Die drei Yanas
- Die Geschichte des Buddhismus in Indien und Tibet
- Das Leben des Buddha

### Meditation:

- Shiné (Shamatta, stilles Verweilen) mit Schwerpunkt auf den Atem.
- Einstimmungs- und Entspannungsübungen, Vorschläge für die tägliche Übung.

*Hanna HUENDORF lebte insgesamt 20 Jahre (seit 1982) in Kagyu Samye Ling in Schottland. Dort arbeitete, studierte und meditierte sie und nahm 1993-1997 und 2002-2006 an zwei traditionellen Drei-Jahresretreats teil, einer intensiven Vertiefung in die vielfältigen Aspekte tibetischer Meditationsrituale.*

*Zwischenzeitlich (1997-2002) war sie im buddhistischen Zentrum Theksun Tashi Chöling in Hamburg als Übersetzerin für den tibetischen Lama Tenpa Gyaltzen, sowie als Lehrerin und Organisatorin tätig. Im April 2006 zog sie zu ihrer Mutter nach Kronshagen bei Kiel, um sich um sie zu kümmern. Dort leitet sie eine wöchentliche Meditationsgruppe und ein dreijähriges Studienprogramm. Info: [www.kiel.samyed.org](http://www.kiel.samyed.org) - Gelegentlich lehrt sie im TTC Hamburg und im Samye Dzong Kirchheim, wo sie für ihren entspannten, humorvollen Stil und ihr fundiertes Wissen geschätzt wird.*



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### Chaque semaine

**VENDREDI: SHINÉ - de 18h30 à 19h30**

Pacification de l'esprit - Assise silencieuse - Ouvert à tous  
Dirigé par Dominique VERCRUYSSÉ



# KAGYU SAMYE DZONG DRÎ L'AK a.s.b.l.

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

## Quelques informations utiles concernant le centre de retraite de Drî l'Ak

**Transport :** Le dernier bus de Verviers Centrale vers Butgenbach part le vendredi à 18h26. Les bus pour Verviers Centrale partent les dimanches à 13h10 et 16h30 de Bütgenbach

**Logement et repas :** Selon le type de chambre : 70 € (chambre double confort), 55 € (prix réduit), ou 35 € (chambre double basique) pour un week-end (2nuits).

**Horaire des week-ends :** Tous les week-ends commencent le vendredi à 18h00 et se terminent le dimanche à 14h00 (sauf exceptions précisées dans le programme).

**Langues utilisées :** La plupart des cours sont donnés en français. Si ils sont donnés en allemand ou en néerlandais, une traduction en français peut-être organisée sur demande.

Il est possible de louer une chambre pour une retraite individuelle.

## HEILENDE KRÄFTE DER 5 ELEMENTE NACH DER TARA ROKPA METHODE

**Freitag 19/03 - 18.00 bis Sonntag 21/03 - 14.00**

Ulrike HAGEN (cours donné en Allemand avec traduction française)

Das Universum und wir selbst bestehen aus den fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Die Harmonisierung der uns innewohnenden Elemente unterstützt die Selbsteilung von Körper und Geist. An diesem Wochenende werden wir mit unterschiedlichen Methoden der Tara Rokpa Arbeit die Qualitäten der Elemente auf eine ganz einfache und grundlegende Art erkunden und erfahren, wie wir ihre heilenden Kräfte für uns nutzen können. Tara Rokpa ist eine Methode der Selbsterfahrung und inneren Entwicklung. Sie hat ihre Wurzeln sowohl im Mahayana Buddhismus, als auch in der westlichen Psychotherapie und zielt auf eine umfassende Selbsteilung von Körper und Geist.

*Ulrike HAGEN seit 1983 mit der Kagyü Linie verbunden, ist Schülerin von Akong Rinpoche. Sie nahm über 10 Jahre am Tara Rokpa Prozess teil, bevor sie ein traditionelles 3 Jahres Retreat auf Holy Island ausführte. Sie ist zweifache Mutter und Großmutter und arbeitet nun wieder als Sozialpädagogin im Hospizbereich.*



Kursgebühr : 75 €



## **TRANSMUER NOTRE APPROCHE ÉGOTIQUE DU MONDE EN SAGESSE ET COMPASSION**

**du vendredi 2 avril à 18h00 au lundi 5 avril à 14h00**

Dirigé par Geneviève Pascau (Tcheuky)

Week end de méditation avec instructions de base et esquisse d'apprentissage de la 'vision pure' telle qu'elle nous est transmise dans le Bouddhisme tibétain. Ce week-end est ouvert à tous ceux et celles qui veulent approfondir et/ou apprendre des méthodes effectives afin de vivre 'Pâques' comme un temps de résurrection.



*Tcheuky a commencé à pratiquer le Bouddhisme à Paris avec Maître Deshimaru dans les années 1970, pour se tourner ensuite vers la tradition tibétaine qu'elle suit depuis près de 30 ans. Elle a accompli deux fois la retraite de 4 ans à Samye Ling avant d'aller s'installer sur Holy Island où elle assiste à présent les retraitants.*

PAF : Donation suggérée 50 €

## **CAMPS D'ETE 2010 A DRI L'AK "LA COMPASSION DANS LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES"**

**du vendredi 2 juillet à 18h00 au vendredi 16 juillet à 11h00**

Comme en 2009, ces deux semaines seront divisées en modules de 2 jours comprenant :

- Une introduction à la méditation présentée le premier jour par Droupeun Rinpotché, maître de retraite au monastère de Thrangu Rinpotché, érudit et pratiquant réputé.
- Plusieurs modules d'enseignements sur les thèmes ; "Mindfulness", Tara Rokpa et Introduction au Bouddhisme.
- Quelques jours de pratique intensive, notamment de Tara Verte ainsi qu'une paire de Nyoungnés (pratique de jeûne et méditation de Tchenrézi).

*Le programme définitif se trouvera dans le prochain Samye Tribune à la fin du mois de mars. Les inscriptions débiteront le 1er avril 2010. Il est possible de s'inscrire pour un, plusieurs, ou la totalité des 7 modules de 2 jours.*

## **CHAQUE SEMAINE DIMANCHE**

**SHINÉ** - de 16h30 à 17h30

Dirigé par Dominique VERCRUYSSSE

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





# ACTIVITES ANNEXES À KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES

## MÉDITATION ET RELAXATION ZEN

Suivant les traditions et les pratiques  
du Maître Zen Thich Nhat Hanh

**Chaque vendredi de 20 à 21h30**

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

**Pour tous renseignements : [villagedespommiers@gmail.com](mailto:villagedespommiers@gmail.com)  
Peppino Capotondi : 0478 / 60 99 76**

PAF : Donation au choix



*Thich Nhat Hanh*

## YOGA ATTENTION: pas de cours du 18 au 30 janvier

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

### Hatha Yoga

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

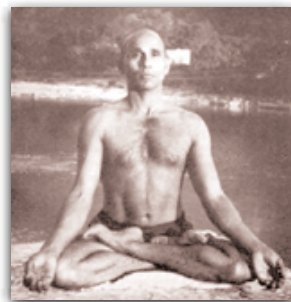
**Les lundis soirs de 20h00 à 21h30**

**Les mercredis de 16h30 à 18h00**

**Les vendredis de 12h30 à 14h00**

**Les samedis de 10h30 à 12h00 - avancé**

**Les samedis de 13h00 à 14h30 - débutants**



### Son & Yoga

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

**Les mercredis matins de 10h00 à 11h30 (une semaine sur deux)**

**Reprise les 6 et 13 janvier, 3 et 10 février, 10, 17 et 31 mars 2010**

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

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



# TAI-CHI-CHUAN

**Lundi de 17h00 à 18h15**

**ATTENTION : pas de cours les 2 et 23 novembre**

Donné par Jean-Marie Deconninck, kinésithérapeute pratiquant et enseignant le Tai-Chi-Chuan et le Kung-Fu depuis plusieurs années.

Grâce aux postures, aux enchaînements et aux exercices respiratoires, la pratique du Tai-Chi-Chuan permet d'accéder à un état de détente complète, porte vers l'harmonie entre esprit et respiration. Avec force et douceur à la fois, le Tai-Chi-Chuan stimule l'énergie vitale, lien entre l'homme, le ciel et la terre.



Infos : 0495/41.51.46

PAF : 6 € par personne et par cours

# L'ASTROLOGIE SPIRITUELLE

**« Hérité, karma et secrets de famille »**

**Conférence le samedi 23 janvier 2010 à 17h00**

L'astrologie rayonne sur nos civilisations depuis plus de trente siècles. Omniprésente au sein des courants religieux et spirituels de toutes traditions, elle fait partie intégrante de la voie bouddhique. Etude de l'hérité, problématiques psychosomatiques, dons et aptitudes, ne sont que quelques facettes de cet art ancestral que les richesses de chaque carte du ciel permettent de découvrir et d'optimiser. Libéré dès lors des conditionnements individuels, chacun est invité à mieux maîtriser son libre-arbitre à la lumière d'une conscience plus élargie, loin de tout fatalisme superstitieux.

*Emmanuel Le Bret : de formation paramédicale, fut l'un des pionniers français des centres pilotes de médecines alternatives de Paris, dès 1979. Il a enseigné 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 Editions Dervy (1999).*



**Des consultations individuelles auront lieu samedi et dimanche  
Merci de contacter le secrétariat pour toute information complémentaire et pour prendre rendez-vous.**



# THERAPIE TARA ROKPA



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

Ateliers donnés par Jean-Christophe LAMY

## **"RELAXATION ET GUÉRISON"**

**Cours complet sur 2 week ends : 30 et 31 janvier et 20 et 21 février 2010**

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

PAF : 185 € - CD avec exercices inclus.

## **"LES 5 ELEMENTS"**

**Cours complet sur 2 week ends : 6 et 7 mars et 29 et 30 mai 2010**

"Les 5 Eléments" - la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Espace – est un enseignement issu de la tradition médicale et psychologie bouddhiste tibétaine.

L'objectif est d'apprendre à vivre la présence des éléments dans notre corps, ressentir la façon dont ils se manifestent physiquement et émotionnellement, et comprendre la relation profonde de ces éléments internes avec notre environnement, notre planète.

PAF : 195 € - Matériaux créatifs inclus

Prise en charge des frais de logement et de repas par les participants

## **"TAMING THE TIGER -**

### **L'ART DE DOMPTER LE TIGRE INTERIEUR"**

**Week-end résidentiel à Spa les 6 et 7 février**

«Taming the Tiger» est l'ouvrage fondateur d'Akong Rinpotché. Connaissance de soi et Compassion pour les autres sont au cœur d'un enseignement montrant que vie quotidienne et démarche spirituelle sont un même chemin. L'atelier se partage entre la réflexion sur des thèmes majeurs de la psychologie bouddhiste, la relaxation et la pratique de méditation "Shiné", la pacification de l'esprit.

PAF : Libre

Prise en charge des frais de logement et de repas par les participants

Informations et Inscriptions : Jean-Christophe LAMY - 02/538 87 53  
ou 0495/572 086 - Email : tararokpa@mobistar.be



# Calendrier récapitulatif

## Janvier

1 V	Zen
2 S	Tchen
3 D	
4 L	Yoga
5 M	
6 M	Yoga Intro H
7 J	
8 V	Yoga Zen
9 S	Yoga Tchen
10 D	
11 L	Tai Chi Yoga
12 M	
13 M	Yoga Intro H
14 J	G.R.
15 V	Yoga Zen
16 S	Yoga Tchen
17 D	
18 L	Tai Chi
19 M	
20 M	Intro H
21 J	
22 V	Zen
23 S	Con. As. Tchen
24 D	Intro M
25 L	Tai Chi
26 M	
27 M	Intro H
28 J	
29 V	Zen
30 S	K. Pak.
31 D	Intro M

## Février

1 L	Tai Chi Yoga	
2 M		
3 M	Yoga Intro H	
4 J		
5 V	Yoga Zen	
6 S	Yoga Tchen	
7 D		
8 L	Tai Chi Yoga	
9 M		
10 M	Yoga Intro H	
11 J		
12 V	Yoga Zen	
13 S	Yoga Prép. NN Tchen	
14 D		
15 L	Yoga	
16 M	Nyoung-Né	
17 M		
18 J		
19 V		Zen
20 S		Tchen
21 D		
22 L		
23 M		
24 M		Intro H
25 J		G.R.
26 V		Zen
27 S		K. Pak.
28 D		Amit.

## Mars

1 L	Nyoung-Né	
2 M		Intro H
3 M		
4 J		
5 V	Yoga	Zen
6 S	Yoga	Conf. Hi. Tchen
7 D		
8 L	Tai Chi	Yoga
9 M		
10 M	Yoga	Intro H
11 J		
12 V	Yoga	
13 S	1 <sup>ere</sup> part. 2 <sup>eme</sup> année	Tchen
14 D		
15 L	Tai Chi	Yoga
16 M		
17 M	Yoga	Intro H
18 J		
19 V	Yoga	Zen
20 S	Yoga	K. Pak.
21 D	Intro M	
22 L	Tai Chi	Yoga
23 M		
24 M	Yoga	Intro H
25 J		G.R.
26 V	Yoga	Ringu Tulku Rinpotché
27 S		
28 D		
29 L	Tai Chi	Yoga
30 M		Amit.
31 M	Yoga	Intro H

TOUS LES JOURS:  
PRATIQUE DE SHINE ET TARA VERTE

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

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

## **KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl**

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

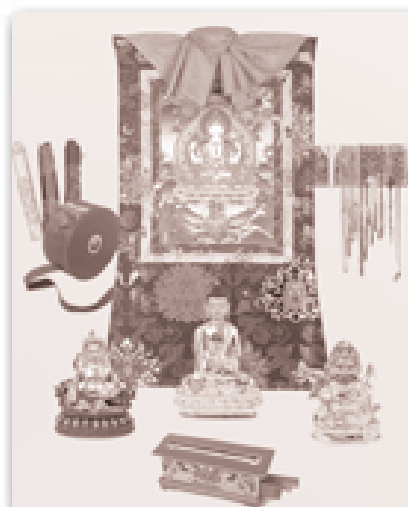
Permanences du secrétariat : du mardi au samedi de 14h30 à 18h30

## **KAGYU SAMYE DZONG NIDRUM asbl**

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

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

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



**Dupkang**  
འདོན་བསྐྱེད་

## **La Boutique de Samyé Dzong**

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

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