



Kagyú Samyé Dzong

Centres d'Études tibétaines

samyétribune

Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
trimestriel n°141 • octobre - novembre - décembre 2012



EDITORIAL

Dans la suite des festivités du 35^{ème} anniversaire du Centre, lors desquelles nous avons pu accueillir le Bourgmestre Charles Picqué dont vous trouverez la transcription du discours dans les pages qui suivent, il a été décidé en concertation avec notre Président Akong Rinpotché de réorganiser les activités dans le sens d'un accès plus facile à l'apprentissage des différentes pratiques méditatives et des enseignements essentiels de la philosophie bouddhiste.



Les cours en 3 ans qui étaient organisés depuis une dizaine d'années sont désormais remplacés par une série d'enseignements donnés par Guélong Thubten, Ken Holmes, Katia Holmes, Lama Rinchen, Guelongma Kunzang et d'autres enseignants en visite.

Parallèlement à ce programme d'instructions sur la philosophie et les pratiques méditatives, le programme hebdomadaire des rituels et méditations est adapté de manière à donner une plus large place à la pratique dans le temple, qui, comme on pourra le lire dans la transcription de l'exposé d'Akong Rinpotché, est un lieu particulièrement propice au développement spirituel.

En ce qui concerne l'année académique qui s'ouvre, nous avons le plaisir de pouvoir déjà vous annoncer, outre les visites présentées dans ce programme, celles de Khenpo Damtcheu Dawa Rinpotché au mois de mars, de Lama Yeshé Rinpotché en avril et d'Akong Rinpotché en mai 2013.

Carlo Luyckx, Administrateur délégué

L'AVENIR DE SAMYE DZONG

Discours d'Akong Rinpoché, lundi 2 juillet 2012 à Bruxelles.

L'importance du lieu de pratique

Ce temple est le vôtre, il vous appartient. Sans pratiquants, pas besoin d'un centre. Mais s'il y a un centre, il lui faut des pratiquants. La croissance du centre dépend beaucoup du nombre de personnes qui le fréquentent et qui sont désireuses d'étudier et de pratiquer. Samyé Dzong Bruxelles a plus de cent membres cotisants. Cent membres ce n'est pas énorme, mais si chacun fait l'effort de venir au centre et pratiquer, c'est déjà très conséquent.

Vous pouvez bien sûr pratiquer chez vous, mais le temple est ce que l'on pourrait appeler un lieu saint. Il a été béni par le seizième Gyalwa Karmapa, par le Dalaï Lama et par d'autres grands maîtres spirituels qui l'ont visité. Je considère donc pour ma part que c'est un lieu saint. Beaucoup d'entre vous se rendent dans des lieux saints, tout particulièrement en Inde et au Népal parce que des grands ma-





Akong Rinpoche

tres spirituels y ont médité, y ont vécu. Il y a certains lieux où Guru Rinpotché (Padmasambhava) a passé trois jours ou a médité pendant une journée, pendant une semaine et cela devient un lieu saint. De même, il y a en Inde quatre endroits très importants, qui sont saints parce que le Bouddha y a atteint l'éveil ou y a fait l'un ou l'autre de ses grands actes célèbres. Si vous considérez Tai Sitoupa et le Gyalwa Karmapa, ce sont des émanations de Guru Rinpotché. Si lorsque Guru Rinpotché a passé trois jours dans un endroit il devient un lieu saint, pourquoi cela ne serait-il pas pareil ici ? Pourquoi les lieux dans lesquels sont venus nos maîtres ne deviendraient-ils pas des lieux saints ? De même, il y a des endroits en Chine, au Tibet où il y a

des montagnes sacrées. Il y a en particulier une montagne que l'on considère comme sacrée par rapport à Tchenrézi et de nombreux pèlerins s'y rendent. Si vous considérez que le Dalai Lama est une émanation de Tchenrézi, pourquoi ce lieu qu'il a visité, ici, ne serait-il pas un lieu saint ? Je veux dire par là que quand vous pratiquez, il vaudrait mieux le faire dans un lieu saint.

C'est différent quand on pratique à la maison. C'est un lieu que vous habitez mais qui n'a pas été visité par la présence précieuse d'un grand maître spirituel. La seule énergie spirituelle qui se trouve chez vous, c'est celle que vous êtes capable de créer. Ce qui veut dire que vous n'êtes pas à cet endroit-là soutenu par l'aide des grands maîtres et il faut donc beaucoup plus longtemps pour que votre pratique soit fructueuse.

Il y a un effet multiplicateur des bienfaits de la pratique quand on se trouve dans un lieu saint. Il est dit qu'un lieu béni par la présence des grands maîtres est tel que si l'on y passe une nuit en méditation cela équivaut aux bienfaits que l'on retirerait d'une vie entière de pratique ailleurs. C'est pourquoi tout le monde essaie d'aller méditer, pratiquer, étudier dans des lieux tels que Bodhgaya ou Varanasi, des endroits où l'on peut prier, se purifier, recevoir des enseignements. Parce que dans ces lieux, les bénédictions pleuvent sur vous de façon conséquente. Ce qui fait que l'on comprend mieux et beaucoup plus vite l'enseignement. Et ce que l'on peut y accomplir comme actes positifs est multiplié par des





centaines, voir des milliers de fois.

Parce que nous cherchons à toujours accroître le positif et réduire le négatif, quand on veut s'adonner à des activités positives on le fait dans des lieux rendus puissants par leur sainteté. Mais si on veut commettre des actes répréhensibles ou même criminels, on ne se rend pas dans des lieux saints. On ne va pas à Bodhgaya pour massa-



crer des animaux, ou pour se livrer à des affaires véreuses, on ne va pas non plus dans un temple béni pour se battre ou se disputer. Parce que l'effet multiplicateur de ces lieux saints s'applique autant au positif qu'au négatif. Donc, si on fait de bonnes choses dans de tels lieux, elles se multiplieront avec de grands effets bénéfiques et si on y fait de mauvaises choses, cela va aussi les multiplier et les rendre très puissantes. Ce qui veut dire qu'il faut garder les lieux saints pour y faire des choses positives et puis se livrer à des actes qui sont répréhensibles à la maison ou bien dehors dans la rue, parce qu'à ce moment là cela n'aura pas cet effet de multiplication qu'il y aurait dans un lieu saint.

Accroître l'attention alerte

On cherche toujours à s'améliorer dans sa pratique. C'est un peu comme quand on pratique l'attention alerte : si quelqu'un n'est capable d'être attentif que pendant cinq minutes par jour, c'est déjà beaucoup mieux que de ne pas être capable de le faire du tout. Mais quand on arrive à stabiliser son attention pendant cinq minutes, il faut essayer de prolonger cela jusqu'à dix minutes par jour. Une fois que l'on arrive à dix minutes, il ne faut pas s'en contenter. On cherche toujours à aller de l'avant et à améliorer. Au bout d'un moment, si on continue comme cela, on peut arriver un beau jour à demeurer l'esprit attentif pendant une heure par jour, après pendant peut-être deux heures par jour, ensuite pendant trois heures par jour. Jusqu'au moment où finalement, à force d'efforts répétitifs on arrive à être bien attentif pendant huit heures par jour. Et même là, on ne s'arrête pas en chemin, on continue. On essaie d'arriver à être parfaitement présent pendant neuf heures, pendant dix heures par jour. Et le jour où vous parvenez à rester l'esprit totalement présent pendant douze heures, à ce moment là, vous visez les





vingt-quatre heures, c'est à dire rester conscient, totalement présent même pendant la période de sommeil. Ne vous dites pas : "Oh, je fais douze heures, c'est déjà très bien." Ne vous en contentez pas, ne vous arrêtez pas, vous avez encore un long chemin à parcourir parce qu'il faut encore arriver à rester parfaitement conscient, alerte pendant le sommeil.

C'est ce qui peut se passer quand on considère une pratique de l'esprit pleinement conscient, totalement attentif. On peut appliquer le même raisonnement au centre du Dharma.

La portée du Dharma et la vie du Temple

Il ne faut pas se satisfaire des petites choses que l'on a pu accomplir, se dire que c'est pas mal, on fait des petites prières de temps en temps, on a des séances de méditation et il y a un certain nombre de personnes qui profitent de tout cela. Non, le Dharma cela va beaucoup plus loin. Ce n'est pas seulement une chose qui peut nous faire du bien superficiellement, ce n'est pas théorique, c'est quelque chose qui doit réellement transformer la mentalité, l'esprit des gens, réellement améliorer leur mode de vie grâce à la pratique. Cela veut dire qu'il faut plus pratiquer, plus prier, méditer davantage. Et ainsi, le lieu dans lequel on le fait devient de plus en plus vivant, de plus en plus paisible. De telle sorte que quand on entre dans le temple, on se sent plus détendu, on se sent bien. Et tout ce que l'on a pu avoir en soi, comme tensions ou comme choses négatives, automatiquement on se vide de tout cela, sans effort. Ça se passe naturellement du fait que l'on se trouve dans une atmosphère chargée de paix, chargée de quelque chose de sacré. Le temple peut devenir un endroit qui fait du bien à tout le monde. Même si quelqu'un très en colère pénètre dans un lieu saint, cette colère se dissout et laisse place à la compassion, non pas d'un effort de la personne mais du simple fait de sa présence dans un lieu sacré.

Ce que nous proposons avec le nouveau programme c'est de prolonger le temps imparti à la méditation, de consacrer davantage de temps à la prière et davantage de temps aussi à l'enseignement.

Quoi qu'il en soit, l'important c'est que le temple soit vraiment vivant spirituellement et pour qu'il soit vivant, il faut qu'il y ait des pratiquants. C'est vraiment le cœur du Bouddhisme, et c'est là que se trouve la différence avec d'autres religions ou philosophies parce que c'est quelque chose qui a à voir avec la capacité de se coltiner jour après jour avec son esprit, ses émotions, les relations avec les autres et la pratique avec les autres. Et ce n'est pas quelque chose que l'on fait simplement une heure ou de temps en temps, c'est quelque chose que l'on fait vingt-quatre heures par jour.





ALLOCUTION DE CHARLES PICQUÉ

35^{ème} anniversaire du Centre d'Études Tibétaines, le 1 juillet 2012.



De g. à dr.: Charles Picqué, Carlo Luyckx et Alain Hutchinson.

Il y a de grandes transformations dans tout ce qui concerne la reconnaissance des mouvements philosophiques religieux et des mouvements philosophiques non confessionnels. Je suis moi-même chargé des agréments et des soutiens aux organisations et associations qui sont sur le territoire Bruxellois.

Je ne suis pas bouddhiste, parce qu'on pourrait le croire...en voyant sur mon bureau une petite statue de Bouddha. Je n'aurais pas pu mettre une autre référence devant moi à une conviction religieuse ou philosophique sans susciter de problèmes. Je n'en ai jamais eu avec la statue de Bouddha. Étant néanmoins prudent et soucieux de respecter tout le monde, j'ai partout dans mon bureau des références à toutes les religions et à tous les mouvements philosophiques qui sont présents à Bruxelles. Mais, sur mon bureau, j'ai une petite statue de Bouddha reçue de Carlo Luyckx.

Et pourtant, je vous l'ai dit, je ne suis pas bouddhiste. Je suis agnostique tout en revendiquant mon héritage Judéo-Chrétien. Mais d'où vient cette intuition, une sorte d'intuition depuis presque toujours qui me souffle à l'oreille qu'il y a un





peu de bouddhisme en moi, ou en tout cas dans ce que je voudrais être ? D'où cela vient-il ?

Selon moi le bouddhisme n'est peut-être pas une réponse et un remède à tout, je ne le dirais pas sans sombrer dans une démagogie de mauvais alois devant mon assemblée aujourd'hui. Ce n'est peut-être pas une réponse à tout, mais le bouddhisme est une contribution très importante, tout à la fois à notre cheminement personnel mais aussi à un progrès sociétal et donc à un progrès collectif. Je vais m'en expliquer: je pense qu'il est passé le temps où Alexandre de Rome, missionnaire catholique, disait:

"Lorsqu'on abat un arbre maudit et stérile les branches qui sont encore sur lui finissent aussi par tomber. De même lorsque le cynique et trompeur Shakya Bouddha sera vaincu les fabrications idolâtres qui en découlent seront aussi détruites". C'est une époque où, nous le savons, le Christianisme avait une mission et un objectif prosélyte fort et intolérant. D'autres religions auraient pu dire la même chose du Bouddhisme.

De manière générale, on admet que toutes les tentatives spirituelles, religieuses, parfois aussi idéologiques, doctrinaires ne visent dans leur démarche d'origine qu'à une chose, c'est à affronter la souffrance et la tragique destinée humaine, et parfois la tragique destinée du vivant, ce que les bouddhistes connaissent bien. Il est clair qu'aller chercher au fond de soi-même la compassion, l'ahimsa - l'absence de violence, remettre en cause son égo, se libérer des aliénations causes de souffrance, trouver une paix intérieure par le détachement ou par un sentiment de détachement, et la notion d'impermanence, tout ça me semble aller dans le bon sens lorsqu'il s'agit de combattre la souffrance et construire une vie harmonieuse.

Je ne voulais pas vous dire que des petits mots qui appartiennent à la liturgie euphorique des politiques qui vous rendent visite parfois. Nous savons en effet que des forces malfaisantes sont à l'œuvre dans notre société, forces insidieuses et brutales. Quels sont leurs noms ? Égoïsme, avidité et cupidité, aliénation par le matérialisme, narcissisme, dictature de l'apparence et de la superficialité, populisme, dogmatisme et communautarisme, consumérisme. Désigner tous les monstres à l'œuvre prendrait du temps. C'est en tout cas un monde où l'émotion, l'irrationnel prennent parfois et souvent le pas sur le discernement. Nous avons cru tout un temps, et je le crois encore, que nous pourrions vaincre tous ces périls par le progrès, par l'éducation et la culture, par les utopies altruistes et égalitaires. C'est vrai partiellement mais les périls sont bien là. Certains, face à tous ces maux, vont objecter que dans le bouddhisme il y a beaucoup de choses qui sont positives mais ils s'interrogent. Ils se demandent si le bouddhisme permet vraiment une maîtrise et une implication sur le devenir du monde, tout occupés que sont certains bouddhistes par leur cheminement personnel et spirituel, laissant ainsi la place à la fureur des hommes.





Et pourtant, la compassion, valeur du bouddhisme, n'est-elle pas un moyen efficace pour désamorcer l'agressivité et la brutalité ?

Car l'ouverture à l'autre, la connaissance de l'autre, "offrir un sourire" comme on dit souvent, soulager les autres, ne peuvent que contribuer à rendre le monde meilleur. De plus la paix avec soi-même prônée par le Bouddhisme est la première condition pour semer la paix chez les autres. C'est vrai, le bouddhisme n'est peut-être pas la réponse à tout mais c'est une approche très intéressante.

Une autre valeur apparaissant dans la pensée Bouddhiste est le rapport avec la nature et la vie en général. La vérité, c'est que nous sommes aussi la nature. Nous sommes la nature, une partie de la nature. Nous ne pouvons pas la détruire. Certes, nous ne devons pas nous interdire de maîtriser la nature, à moins de voir dans la nature l'expression du divin, ce qui est encore un autre débat. Mais une acceptation de notre interdépendance avec tout le vivant relève de la sagesse et du bon sens. Il faut évidemment réaffirmer que sans l'homme il n'y a pas d'humanisme et sans l'homme la nature est une réalité ou une création inachevée. Mais la nature et le reste du vivant est tellement essentiel que mépriser celle-ci c'est nous amputer d'une partie de nous-même. Et donc, à ceux qui critiqueraient le Bouddhisme du fait de son immersion dans une conception naturaliste, j'oppose le principe d'interdépendance parce que nous sommes la nature et que nous ne pouvons pas agir contre elle.

En résumé, le bouddhisme est une pensée qui enrichit notre vision du monde et qui participe aussi à une conception sereine et optimiste de notre destinée.

Le bouddhisme n'est pas une philosophie du rien ni du nihilisme, ni une philosophie du repli, le bouddhisme est en fait un élément constructeur d'une réponse à la souffrance et au problème de l'humanité. Il est vrai, je le confesse, un doute me gagne quand Bouddha affirme que la haine est apaisée par l'amour, et quand Bouddha en fait une loi universelle. Mais j'ai aussi l'intuition, qu'une telle attitude rend possible l'espoir et je venais vous saluer en vous disant que ce à quoi vous croyez au sens philosophique du terme est non seulement respectable mais contributif aussi d'une réponse à l'inquiétude de l'homme. Et c'est en ça que réside évidemment l'utilité et le sens de tout mouvement philosophique et c'est bien pour cela d'ailleurs que le bouddhisme se voit ainsi de plus en plus reconnu dans le monde des convictions religieuses et philosophiques.

C'est cette contribution positive qui légitime complètement et totalement la reconnaissance du bouddhisme.

Je vous remercie pour votre attention.

**Charles Picqué, Ministre-Président de la Région de Bruxelles-Capitale
et Bourgmestre de Saint-Gilles.**





VISITES DE GUÉLONG THOUBTEN

Conférences sur la pleine conscience

Une série de conférences décriront comment la mise en œuvre au quotidien de l'attention et de la pleine conscience peut aider à vivre en harmonie avec soi-même, les autres et le monde qui nous entoure.

Vendredi 21 septembre à 20h

Un trésor de bonheur : comment la pratique de la pleine conscience et de la méditation amènent à trouver en soi le vrai bonheur et la paix véritable



Vendredi 12 octobre à 20h

L'amour bienveillant et le pardon : cultiver une attitude de compassion et s'entraîner à s'accepter et à accepter les autres

Vendredi 30 novembre à 20h

L'esprit change tout : faire face aux difficultés de la vie grâce à la pleine conscience et à la méditation

Introduction au Vajrayana

Guélong Thoubten donnera une présentation graduelle sur les principes et la signification des pratiques du Vajrayana impliquant les visualisations des divinités et récitation de mantras. Il y sera question de la place qu'occupe le Vajrayana dans le contexte des enseignements du Bouddha en général, et en particulier dans la tradition Tibétaine. Le cours comprendra également des explications sur le symbolisme et la philosophie qui sous-tend ces pratiques. Finalement, Guélong Thoubten donnera des instructions détaillées spécifiques pour chaque pratique, ainsi que des conseils pour s'y familiariser et améliorer notre expérience.

Explications générales sur le Vajrayana

Lundi 17, mardi 18 et mercredi 19 septembre à 20h

Lundi 8, mardi 9 et mercredi 10 octobre à 20h

Lundi 26, mardi 27 et mercredi 28 novembre à 20h

Les participants sont encouragés à suivre la totalité de ces cours théoriques qui sont répartis en 9 enseignements (3 par mois). Ils leur fourniront une base solide indispensable pour comprendre la signification générale de toute pratique Vajrayana.

Instructions sur les pratiques

Les instructions détaillées des pratiques ne sont accessibles qu'aux personnes ayant pris refuge et ayant reçu les initiations correspondantes, à l'exception des instructions sur Tchenrézi qui sont ouvertes à tous.





Les participants à ce cours pourront choisir de se focaliser sur l'une ou l'autre pratique à laquelle ils souhaitent se consacrer.

Les instructions seront données de manière graduelle et approfondie, réparties sur les 3 semaines d'enseignements. Les participants pourront ainsi s'habituer progressivement aux divers aspects des pratiques, développant petit à petit l'expérience de la méditation.

Tchenrézi

Jeudi 20 septembre, 11 octobre, 29 novembre à 20h

Gourou Rinpotché

Samedi 22 septembre, 13 octobre, 1er décembre - de 10h à 12h et de 14h à 16h

Tara Verte

Dimanche 23 septembre, 14 octobre, 2 décembre - de 10h à 12h et de 14h à 16h

Conférences et cours donnés en anglais avec traduction française

Paf : 8 € par conférence et séance ou 25 € pour un week-end entier

VISITES DE KEN HOLMES

Le Dharma pour tous

Trois week-ends de cours donnés en français

29 et 30 septembre - 27 et 28 octobre - 17 et 18 novembre

Dharmacharya Ken Holmes donnera des enseignements basés sur les célèbres "Sept points de l'entraînement de l'esprit" du maître Tibétain Tchékawa. Ce texte comprend des thèmes fondamentaux indispensables à une bonne compréhension du bouddhisme tels que le karma et la réincarnation, incontournables pour les débutants et très utiles aux plus anciens, ainsi que des enseignements plus profonds sur la méditation de la "vision pénétrante" (lhag-tong/vipassana) et sur la nature de l'existence et la préparation à la mort. Il contient aussi une foule de conseils pour la vie au quotidien.

Les sept points se présentent sous la forme de 21 modules ; certains de ces modules sont destinés à tous et d'autres visent les personnes engagées sur la voie des bodhisattvas.

Place sera faite à vos interrogations et à vos réflexions.

Samedi 29 septembre

10h-12h

Module 1 - La précieuse existence humaine

Prendre conscience de la rareté de la vie humaine et de ses potentialités est une condition essentielle de l'éveil et de la transformation de l'esprit. Mais il n'est pas toujours facile d'apprécier objectivement les extraordinaires possibilités que nous offre notre vie.

Les méditations sur la "précieuse existence humaine" nous aident à porter un regard différent sur nous-mêmes, à évaluer plus lucidement notre situation actuelle et à mieux envisager notre avenir.





14h-16h

Module 1 - Introduction à l'Entraînement de l'esprit en sept points

Dimanche 30 septembre

10h-12h

Module 8 - Bodhicitta relative, cultiver shiné intelligemment : la pratique de la méditation dans le bouddhisme mahayana, théorie et pratique

C'est une nécessité absolue dans la méditation bouddhiste que de savoir mettre son esprit en état de calme et de stabilité. Bon nombre de nos contemporains apprennent les méthodes de "shiné" (shamatha), basées sur le souffle par exemple, pour en faire un outil de relaxation et d'élimination du stress.

Dans le bouddhisme de toutes les traditions, shamatha ne vise pas à instaurer un simple état statique à reproduire d'une séance à l'autre, année après année, mais représente une voie de développement complète. Dans le bouddhisme mahayana en particulier, on ne se borne pas à cultiver la paix en tant que telle, mais aux fins d'éveiller la sagesse et en tant que technique de base nécessaire aux autres formes de méditation.

14h-16h

Module 9 - Bodhicitta relative, "Tong-Len" - échanger son bonheur contre la souffrance d'autrui, théorie et pratique

Très répandue, cette pratique riche de sens est au cœur des Sept points, tant dans les moments passés "sur le coussin" que dans la mêlée de la vie quotidienne. Elle amorce et nourrit le processus psychologique de transformation de l'égoïsme, cause de la souffrance, en compassion, cause de l'éveil.

Samedi 27 octobre

10h-12h

Module 2 - L'impermanence

Bien que la notion d'impermanence soit facile à comprendre, les êtres humains ont tendance à vivre en état de déni par rapport à sa réalité et ses implications. Ils entretiennent donc de faux espoirs et souffrent lorsque les personnes et les circonstances de la vie changent en sens inverse de leurs attentes. Une juste appréciation de l'impermanence rectifie cette distorsion et nous permet en outre de considérer que la vie présente s'inscrit dans toute une série d'autres existences, et donc d'agir en conséquence. Une plus vive conscience de notre mortalité entraîne une bien meilleure appréciation de la vie.

14h-16h

Shiné & Tonglen - pratique et explication de la méditation Shiné

Dimanche 28 octobre

10h-12h

Module 3 - La souffrance, 1^{ère} partie

La nature de l'existence - les six sortes d'êtres

Ces méditations représentent à la fois une ouverture à l'univers auquel nous appartenons et une façon de comprendre les modes d'activité de notre propre esprit, à savoir les six états d'existence présents à l'intérieur de chacun de nous. Elles permettent également de mieux comprendre pourquoi la souffrance occupe une place aussi centrale dans les enseignements du Bouddha et jettent les bases nécessaires au développement de la compassion.





14h-16h

Shiné & Tonglen - pratique et explication de Tonglen

Samedi 17 novembre

10h-12h

Module 3 - La souffrance, 2^{ème} partie

14h-16h

Module 6 - Le Gourou-Yoga des 7 Points

Comprendre la Bodhicitta -

pratique et explication de la Bodhicitta ultime

Les enseignements sur la pratique des bodhisattvas peuvent se prêter à des usages différents, du plus réduit au plus complet : d'un simple modèle montrant comment vivre de façon plus bienveillante et harmonieuse, jusqu'à une stratégie globale pour atteindre l'éveil d'un bouddha. Ils supposent qu'on participe à la vie du monde plutôt que de s'en mettre à l'écart et offrent des méthodes de transformation telles que chaque moment de vécu peut devenir positif et utile. Pour parvenir à cela, il faut comprendre les principes fondamentaux de la réalité d'un bodhisattva.

Dimanche 18 novembre

10h-12h

Module 4 - Karma, 1^{ère} partie

La dernière des "Quatre réflexions qui transforment l'esprit" dévoile la puissance de nos actes - physiques, verbaux ou mentaux - et leurs conséquences sur notre avenir. Elle constitue en même temps une introduction à la notion d'interdépendance, dans laquelle les causes et les effets jouent un rôle déterminant.

14h-16h

Module 6 - Pratique et explication de la Bodhicitta ultime

Participation : 8 € par séance ou 25 € pour un week-end entier

VISITE DE RENATO MAZZONETTO PH.D

Dimanche 21 octobre

Pleine Conscience et Dharma

de 10h à 12h et de 14h à 16h

Renato, formé à l'Italian Institute of Mindfulness (l'Institut Italien de la Pleine Conscience) possède une longue expérience de pratiquant et guide de méditation. Il nous indiquera comment veiller sur l'esprit, cette chose précieuse et invisible. Notre esprit nous rend-il heureux ou malheureux ?

Cours donné en anglais avec traduction française

Participation 8€ par séance ou 12€ pour la journée





VISITE DE GUÉLONGMA KUNZANG

du 30 octobre au 3 novembre 2012

Apprentissage des rituels

Apprentissage de la musique et des moudras

Mardi 30 et mercredi 31 octobre, jeudi 1er
et vendredi 2 novembre à 20h



Ce cours général consistera en un apprentissage de l'utilisation des instruments de musique, de la manière dont on marque les textes, de la préparation des offrandes, de la gestuelle (moudras), des différentes mélodies. Ces connaissances une fois acquises permettront aux participants de suivre n'importe quel rituel.

Explication détaillée du rituel de Tara Verte

Samedi 3 novembre de 10h à 12h et de 14h à 16h

Sur la base des apprentissages acquis les jours précédents lors du cours d'introduction général aux rituels, Guélongma Kunzang donnera les explications détaillées sur la manière d'accomplir le rituel.

Cours donné en anglais avec traduction française

Participation 8 € par cours

WEEK-END AVEC KATIA HOLMES

les 10 et 11 novembre 2012

Entrer en contact avec Tchenrézi

10h à 12h et 14h à 16h ; cours donnés en français

La méditation de Tchenrézi permet de s'identifier à la compassion des bouddhas, l'essence même de notre esprit. On entre en contact avec Tchenrézi en évoquant sa présence par la visualisation de son corps lumineux et de son mantra. Mais comment les imaginer s'ils ne nous sont pas familiers ? Seule la familiarité permet une visualisation claire et stable, gage de pratique fructueuse.



Deux moyens efficaces vous seront proposés ce week-end pour aider à renforcer vos liens avec Tchenrézi en améliorant votre aptitude à visualiser :

1. Pénétrer le sens de la prière de façon à pouvoir suivre les étapes de la visualisation décrites dans le texte au fur et à mesure qu'on le récite.
2. Apprendre à écrire le mantra OM MANI PADME HOUNG, les symboles du Corps, de la Parole et de l'Esprit (OM AH HOUNG) des bouddhas, et de l'essence de Tchen-





rézi (HRIH) afin de pouvoir se les représenter plus facilement, faute de quoi il est impossible d'accomplir les différentes étapes de la méditation basées sur le mantra, qui sont l'expression de l'activité compatissante de Tchenrézi.

Ouvert à tous ceux qui pratiquent la méditation de Tchenrézi, inutile de savoir lire ni écrire le Tibétain, il suffit d'avoir un peu l'habitude de réciter la prière et de pouvoir suivre le texte en phonétique. Apporter du papier, des crayons et une gomme. Comme des textes de la prière et des documents vous seront remis, merci de vous inscrire à l'avance au secrétariat pour faciliter la préparation des photocopies.

Participation aux frais : 8 € par séance ou 25 € pour le week-end entier

DROUPTCHEU DE GOUROU RINPOTCHÉ

du 16 au 22 décembre 2012

Rituel de Keuntchok Tchidu

Avec Lama Rintchen Palmo, les ex-retraitants de Samyé Ling en Écosse et la Sangha de Samyé Dzong Bruxelles

Ce rituel aura lieu à Bruxelles pour la quatrième fois depuis les célébrations du 30ème anniversaire du centre en 2007. Il est dédié à la paix dans le monde en général, et en particulier à la longue vie et aux activités des Lamas du Centre : le 17ème Gyalwa Karmapa - Orgyen Trinlé Dordjé, Taï Sitoupa Rinpotché, Akong Rinpotché et Lama Yéshé Losal Rinpotché.

Horaires Quotidien pendant le Programme

7h à 8h - Tara Verte, 8h - Petit déjeuner, 9h30 à 12h – 1ère session

12h - Déjeuner, 14h30 à 17h30 – 2ème session

18h à 19h - Mahakala, 19h - Dîner

Inscription obligatoire pour les repas auprès du secrétariat au plus tard le midi du jour précédent. Les bénévoles pour aider à la préparation des repas sont les bienvenus.

La participation est libre et gratuite. Toute contribution est la bienvenue, sous forme de donation pour la Sangha, d'offrande pour les Tsok (partage de nourriture chaque après midi), offrande pour l'autel, etc.

Il est également possible de sponsoriser le Drouptcheu en faisant un don :

- En liquide au secrétariat, en précisant bien sa destination : Drouptcheu 2012
- Sur le compte ING 310-0314247-53 de Samyé Dzong en précisant : Drouptcheu 2012
- Avec une carte de crédit via le site Internet





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Participation libre

Pratiques quotidiennes

Rituel de Tara Verte La Libératrice

En semaine à 7h, le samedi à 8h, le dimanche et jours fériés à 9h00



Méditation Shiné du Calme Mental

Du lundi au samedi 18h30 - 19h et 19h - 19h30



Il est recommandé d'avoir reçu des instructions avant de s'engager dans la pratique de la méditation. Si vous venez méditer pour la première fois ou désirez perfectionner votre posture, veuillez participer à la séance du mardi à 18h30 où vous bénéficierez de l'introduction à la pratique et à la mise en place de la posture correcte.

Pratiques Hebdomadaires

Ces activités ont lieu comme indiqué sauf les jours de conférence

Les quatre préliminaires communes au Ngondro, pratique préliminaire du Vajrayana

Mardi et Mercredi à 20h

La pratique des préliminaires du Vajrayana, une introduction aux quatre pensées qui transforment l'esprit présentée par Anne Tcheuying Lhamo La précieuse vie humaine, la mort et l'impermanence, le karma-cause et effet, et la souffrance du samsara.

Ces contemplations sont présentées et mises en pratique jusqu'à fin décembre à raison d'une contemplation par mois. Les séances comprennent une demi-heure d'exposé basé sur les enseignements de Tai Situ Rinpoché, suivie d'une demi-heure de méditation contemplative. Les personnes motivées sont priées de se joindre à un des deux groupes de pratique du mardi ou du mercredi dès le début du cycle afin de pouvoir passer un mois entier sur chacune des contemplations

Les préliminaires sont un passage important dans le domaine très spécifique des pratiques bouddhistes Vajrayana. Ces pratiques débutent avec une série de quatre contemplations sur l'existence qui constituent la première phase des « préliminaires communes ». Elles ont pour but de tourner l'esprit vers la pra-





tique du dharma et sont une prise de contact avec la base de la pensée bouddhiste et une entrée en matière indispensable à toute pratique ultérieure qui va demander un engagement profond et durable. De plus, elles préparent à la prise de refuge qui sera requise pour entamer les « préliminaires spéciales » du Vajrayana, les prosternations et la pratique de purification de Vajrasattva. Celles-ci apparaîtront au programme 2013.

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

Jeudi à 20h

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



Rituel de Tchenrézi Bodhisattva de la compassion

Vendredi à 20h

Participation libre et ouverte à tous



Les Gourou Yogas

Chaque samedi

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

Pratiques mensuelles

Rituel dédié au grand yogi et poète - Milarépa

Samedi 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre, 1er décembre à 20h



Rituel dédié au 2ème Gyalwa Karmapa - Karmapakshi

Samedi 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre, 29 décembre à 20h



Rituel d'Amitabha Bouddha de Lumière infinie - Eupamé

Samedi 22 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 22 décembre à 20h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois précédent





Rituel de Gourou Rinpotché Keuntchok Tchidu

Samedi 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre, 1er décembre à 20h

Nous vous invitons à consulter le Site Internet :

<http://www.samyebelgium.be>

pour plus d'informations concernant les biographies des enseignants et la présentation détaillée des diverses pratiques régulières du Centre.

AUTRES ACTIVITÉS

Thérapie Tara Rokpa

Tara Rokpa est une méthode de psychothérapie et de développement personnel à la croisée du Bouddhisme et de la psychologie occidentale

Ateliers donnés par Jean-Christophe Lamy



ATELIERS "Relaxation et Guérison"

"Relaxation et Guérison" est un cours théorique et pratique basé sur le développement de la conscience corps/esprit afin de faciliter afin de faciliter l'état de relaxation et les processus de guérison. Ce 1er niveau de la Psychothérapie Tara Rokpa est un outil de gestion du stress adapté à la vie quotidienne et une très bonne introduction à la méditation.

Cours complet sur 2 week-ends - Bruxelles, de 10h à 17h.

- 1^{ère} partie: 15 et 16 septembre 2012

- 2^{ème} partie : 13 et 14 octobre 2012

PAF: 195 euros + CD avec exercices inclus

Inscriptions avant le 2 septembre (6 personnes maximum !)

Informations et inscriptions : Jean-Christophe Lamy, Mob: 0495 57 20 86

Email: tararokpa@mobistar.be

Astrologie

donné par Emmanuel LeBret

Conférence le vendredi 7 décembre:

"Le symbolisme des âges de la vie"

4^{ème} partie / de 60 à 84 ans - entrée gratuite

Consultations sur rendez-vous le samedi 8 et dimanche 9 décembre de 9h à 18h et le lundi 10 décembre de 9h à 12h.

Rendez vous auprès du secrétariat, téléphone 02/537 54 07, email: centre@samyebelgium.be





DEVENEZ MEMBRE DE SAMYÉ DZONG

Soutenez Kagyu Samyé Dzong Bruxelles en devenant membre en 2013 !

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

Membre sympathisant : 10 € par mois

Donne droit à une réduction de 25% aux enseignements.

Membre adhérent : 20 € par mois

Donne droit à 50% de réduction aux enseignements et 10% sur les articles de la boutique.

Membre bienfaiteur : 40 € par mois

Donne droit à l'entrée libre aux enseignements et 10% sur les articles de la boutique.

Une carte correspondant à la catégorie de membre que vous choisissez vous sera délivrée au secrétariat ou envoyée par la poste dès votre inscription sur le site internet « www.samyé.be » 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.**



CALENDRIER RÉCAPITULATIF

Octobre

1	L	
2	M	Ngondro
3	M	Ngondro
4	J	Chöd
5	V	Chenrezi
6	S	Guru Rinpoche
7	D	
8	L	Visite de Guélong Thubten
9	M	
10	M	
11	J	
12	V	
13	S	Milarepa
14	D	
15	L	
16	M	Ngondro
17	M	Ngondro
18	J	Chöd
19	V	Chenrezi
20	S	Amithaba
21	D	Visite de R. Mazzonetto
22	L	
23	M	Ngondro
24	M	Ngondro
25	J	Chöd
26	V	Chenrezi
27	S	KarmaPakshi
28	D	Visite de Ken Holmes
29	L	
30	M	Ngondro
31	M	Ngondro

Novembre

1	J	Chöd
2	V	Chenrezi
3	S	Guru Rinpoche
4	D	
5	L	
6	M	Ngondro
7	M	Ngondro
8	J	Chöd
9	V	Chenrezi
10	S	Milarepa
11	D	Visite de Katia Holmes
12	L	
13	M	Ngondro
14	M	Ngondro
15	J	Chöd
16	V	Chenrezi
17	S	Amithaba
18	D	Visite de Ken Holmes
19	L	
20	M	Ngondro
21	M	Ngondro
22	J	Chöd
23	V	Chenrezi
24	S	KarmaPakshi
25	D	
26	L	Visite de Guélong Thubten
27	M	
28	M	
29	J	
30	V	

Décembre

1	S	Guru Rinpoche
2	D	Visite de G. Thubten
3	L	
4	M	Ngondro
5	M	Ngondro
6	J	Chöd
7	V	Chenrezi
8	S	
9	D	
10	L	
11	M	Ngondro
12	M	Ngondro
13	J	Chöd
14	V	Chenrezi
15	S	Milarepa
16	D	Druptchö
17	L	
18	M	Ngondro
19	M	Ngondro
20	J	Chöd
21	V	Chenrezi
22	S	Amithaba
23	D	
24	L	
25	M	Ngondro
26	M	Ngondro
27	J	Chöd
28	V	Chenrezi
29	S	KarmaPakshi
30	D	
31	L	

TOUS LES JOURS: PRATIQUE DE SHINE (sauf dim.) ET TARA VERTE

www.samye.be





Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
Périodique trimestriel n°141, octobre-décembre 2012
Editeur responsable:
Carlo Luyckx, 33 rue Capouillet, 1060 Bruxelles
Tél: (02) 537 54 07
Bureau de dépôt: Bruxelles X - Agréation N°405089

Centres d'Études tibétaines

KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl

Karma Shedrup Gyaltsö Ling
33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles
Tél: +32 (0)2 537 54 07 Fax: +32 (0)2 537 42 45
E-mail: centre@samyebelgium.be
Site Internet : www.samyebelgium.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 : samyebelgium@unitedtelecom.be
Site Internet : www.samyebelgium.be/ksd-nidrum



La Boutique de Samyé Dzong

33, rue Capouillet
1060 Bruxelles
Tél: (02) 538 13 80
E-mail: dupkang@samyebelgium.be
www.samyebelgium.be
**Ouvert du mardi au samedi
de 14h30 à 18h30 et en
soirée les jours où ont lieu
des cours ou conférences**

Compte tenu de la nature des informations, photographies et reproductions que ce programme contient, si vous souhaitez vous en défaire, merci de bien vouloir le brûler plutôt que de le jeter aux ordures.