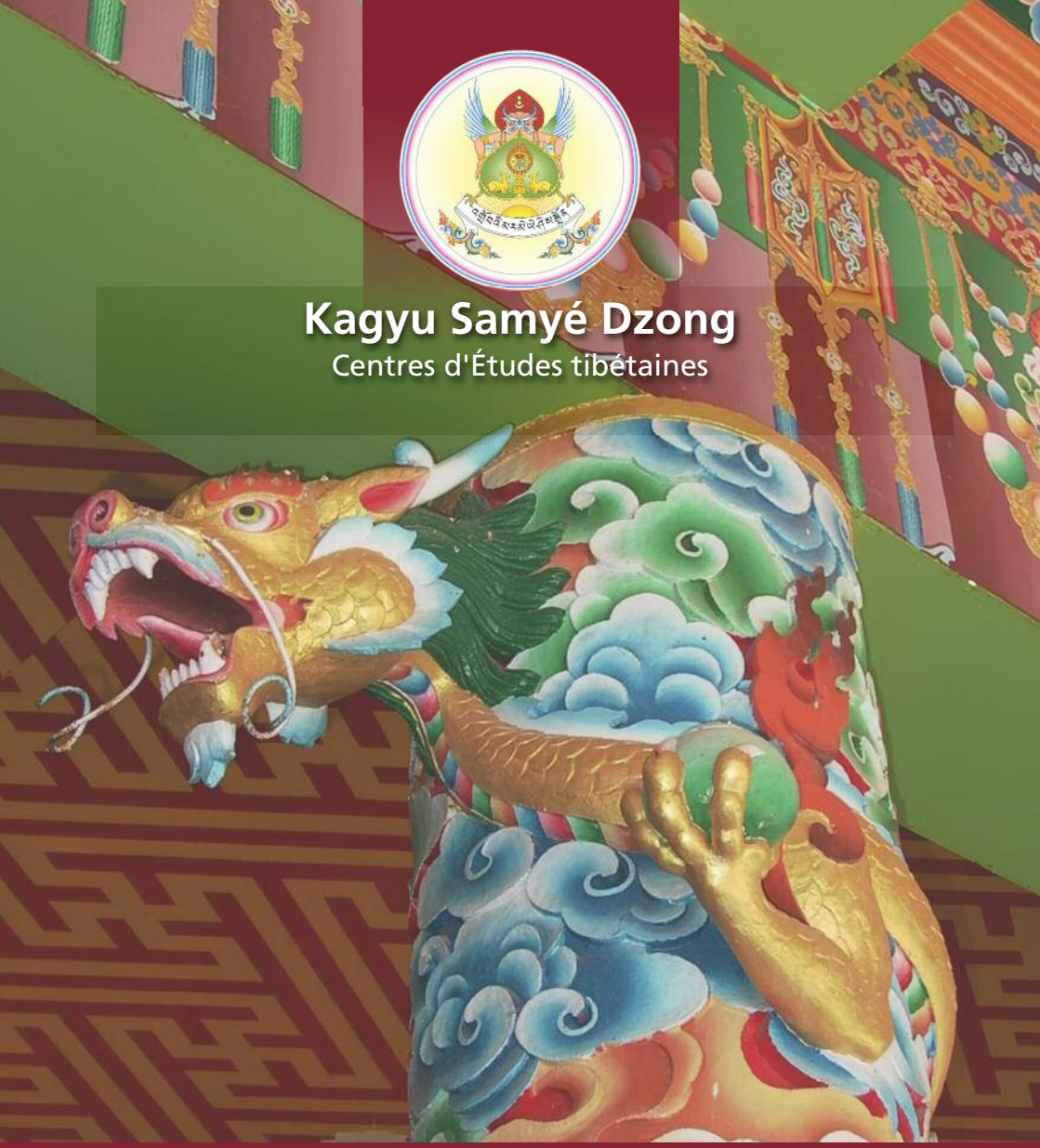
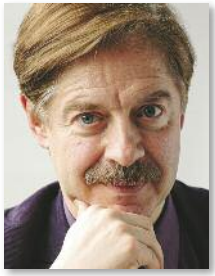


Kagyu Samyé Dzong
Centres d'Études tibétaines

samyétribune

Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
trimestriel n°151 • avril - juin 2015

Editorial



L'hiver est souvent considéré comme un moment durant lequel les circonstances climatiques nous obligent à nous replier sur nous-mêmes, comme si la nature sombrait dans un sommeil protecteur. Pour notre centre cette période hivernale a été particulièrement mise à profit pour préparer un printemps propice à l'épanouissement spirituel, puisque nous avons notamment pu bénéficier de la présence de **Guélong Thoubten** qui est venu en janvier pour nous éclairer sur les quatre étapes de l'attention vigilante, et en mars pour nous transmettre l'enseignement des six perfections ou les six paramitas qui constituent le cœur de la pratique du bouddhisme mahayana. Ses explications détaillées sur la méditation de la Tara Verte furent parfaitement complémentaires aux enseignements que **Katia Holmes** est venue dispenser début mars sur la méditation de Tchenrézig et son mantra Om Mani Padmé Houng, qui représente l'énergie active de la compassion et de la sagesse de tous les Bouddhas.

La visite annoncée de **Kyabjé Kalou Rimpotché** au début du mois d'avril a été reportée du fait que Rimpotché a dû se rendre précipitamment en Inde. Heureusement ce report a été largement compensé par la participation exceptionnelle de notre centre à la vidéoconférence en direct avec **Kenting Taï Sitoupa** en quatre séances durant le premier week-end d'avril et qui se poursuivra les premiers week-ends des mois de mai et juin, comme on pourra le lire dans les pages qui suivent.

Ce début de bon augure de la saison nouvelle s'avère fertile en évènements favorables à l'étude et la pratique du Dharma car **Lama Rinchen**, qui est revenue d'une retraite de trois mois qu'elle dirigeait sur Holy Island en Écosse, a entamé un nouveau cycle d'enseignements hebdomadaires sur l'entraînement de l'esprit en sept points avant de conduire huit paires de Nyoungnés au mois de mai ; **Ringou Tulkou Rimpotché** viendra nous enseigner en avril comment s'affranchir des quatre attachements ; **Lama Yeshé Rimpotché** nous apprendra début juin comment pratiquer la méditation dans la vie quotidienne et, fin juin, pour couronner le tout, **Tulkou Ogyen Nyima** donnera les initiations de Tara et de Dordjé Sempa permettant ainsi à celles et ceux qui le souhaitent de consacrer les mois d'été à une pratique méditative fructueuse.

Sur le plan du récipient pour le nectar du Dharma que représente le centre, nous nous appliquerons également à la réalisation des projets qu'**Akong Rimpotché** avait lancés, tels que la construction dans le jardin d'un abri pour 108 lampes et d'un édifice pour les cendres de défunts, la réparation du Stoupa et du plafond de la chambre du Karmapa, la protection solaire du toit vitré du temple et l'achat des coussins, brocarts et petite table pour le trône permettant d'accueillir dignement le **Gyalwang Karmapa** dans un avenir que nous espérons proche.

Carlo Luyckx, Administrateur délégué

Visite de Ringou Tulkou Rimpotché

Du lundi 20 au jeudi 23 avril 2015 à 20h

Enseignements sur « S'affranchir des quatre attachements »

***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. Ses deux principaux maîtres furent le 16ème Gyalwang Karmapa et Dilgo Khyentsé Rinpotché, mais il étudia également avec de très nombreux grands Lamas de toutes les traditions du bouddhisme tibétain.*

L'enseignement que Ringou Tulkou donnera vient de Jetsun Dragpa Gyaltsèn (1147-1216), fils de Sachen Kunga Nyingpo, fondateur de l'école Sakyapa du bouddhisme tibétain. Il est considéré comme l'un des Cinq Grands Maîtres des Sakya. Il aurait commencé à enseigner à 11 ans ; on lui attribue le commentaire de l'enseignement de son père résumé dans le chant des quatre attachements :

Si on est attaché à cette vie, on n'est pas un pratiquant du Dharma.
Si on est attaché au samsara, on n'a pas atteint la renonciation
Si on est attaché à son propre objectif, on n'a pas atteint la bodhicitta
Si un attachement naît, on n'a pas la vision

Participation pour les non-membres: 10€ par session
(réduction de 50% pour les allocataires sociaux, étudiants et seniors 65+).

Le 12ème Chamgön Kenting Taï Sitoupa

Cycle de vidéoconférences :

"L'Entrainement spirituel vers l'Éveil"

Deux week-ends d'enseignements en direct par vidéoconférence
dans le temple de Kagyu Samyé Dzong Bruxelles
Les samedis et dimanches 9 et 10 mai et 6 et 7 juin 2015
de 10h à 12h et de 14h à 16h

A l'origine du projet, il y a un petit groupe de pratiquants bouddhistes animés par le souhait de recevoir les instructions de Kenting Taï Sitou Rimpotché en France. Afin de lui en faire la requête, certains d'entre eux se sont récemment rendus auprès de lui en Inde et Rimpotché a immédiatement accepté d'enseigner en vidéoconférence depuis son monastère de Palpung Shérab Ling. Cet événement devait avoir lieu uniquement dans une salle de la Cité Universitaire à Paris. En effet, les images et le son emprunteront un canal privé mis en place entre l'Inde et la France à ce seul effet, il ne s'agira donc pas d'enseignements retransmis sur l'internet public.
Néanmoins, Kenting Taï Sitoupa a accepté que cette vidéoconférence puisse également être suivie à Bruxelles, dans le temple de notre centre.

Thème : L'Entraînement spirituel vers l'Éveil.

Développement des thèmes du Refuge, de la Bodhicitta au travers des six paramitas, la phase de développement du Lo-djong, la pratique du Bodhisattva Avalokiteshvara et de la dédicace. Les sources de cet enseignement sont issues des dix Grands Sutras du Mahayana dont le Sutra du Lotus Blanc, le Sutra du Grand Tambour, le Sutra du Rugissement du Lion, le Sutra du Grand Nirvana, le Sutra de la Voie du Bien et le Sutra du Nuage des Trois Joyaux.
Au cours du premier week-end de transmission des 4 et 5 avril, Taï Sitou Rimpotché a clairement cerné la définition de ce en quoi nous prenons refuge, les trois joyaux que sont le Buddha, le Dharma et la Sangha.

La participation aux frais pour les non-membres est de 15€ par week-end ou de 5€ par session pour ceux qui n'ont pas la possibilité d'assister à la totalité des enseignements

Nouveau cycle d'enseignements de Lama Rinchen

Les mercredis 15 avril, 6 mai et 13 mai 2015 à 20h

La pratique de Lodjong : l'entraînement de l'esprit en sept points

Le Lodjong, qui a été introduit au Tibet au 11ème siècle par le grand maître indien Atisha, représente une méthode d'entraînement de l'esprit s'appuyant à la fois sur la pratique formelle de la méditation et sur la prise en charge des événements de la vie quotidienne.
Participation aux frais pour les non-membres 10 € par séance (réduction de 50% pour allocataires sociaux, étudiants et séniors 65+)

Retraite de Nyoung-Né avec Lama Rinchen

du mardi 19 mai au mercredi 3 juin 2015

Rituel de jeûne de Tchenrézi à Mille Bras (8 x 2 jours)

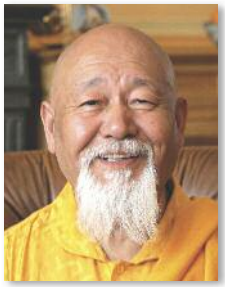
La pratique de Nyoung-Né se déroule par paires de deux jours dont un jour de jeûne. Elle consiste en un rituel, répété trois fois par jour, et une méditation sur Tchenrézi à Mille Bras. C'est une méthode de purification très efficace élaborée par Guelongma Palmo, une moniale qui, ayant eu une vision du bodhisattva de la compassion Tchenrézi, fut inspirée à composer la sadhana (pratique méditative) de cette pratique de Nyoung-Né.
Il est possible de prendre part à une ou plusieurs paires. Les participants prennent les 8 vœux de Sodjong pour les deux jours. Le deuxième jour, ils doivent observer le silence et ne consommer aucune nourriture, solide ou liquide.
Pour participer à cette retraite, il est nécessaire d'avoir pris refuge et de s'inscrire au préalable auprès du secrétariat, ou par mail à ananda@samye.be. 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 d'une réunion préparatoire qui aura lieu le lundi 18 mai à 20h.
Pour cette réunion, veuilez apporter textes, pages supplémentaires (disponibles au Samyé Shop) et instruments rituels. Le commentaire détaillé de la pratique est disponible pour les personnes qui souhaitent participer au Nyoung-Né.

Participation aux frais : 10 € par paire de deux jours pour les repas (20 € avec logement en dortoir).

Il est également très bénéfique de participer à cette pratique en tant que volontaire (caretaker) et offrir ses services afin de soutenir la pratique des participants à qui l'on doit préparer et servir les deux repas consommés un jour sur deux et au service du thé pendant les pauses prévues au cours de cette journée. Nous serions reconnaissants à toute personne intéressée de participer sous cette forme. Veuillez nous contacter par mail à ananda@samye.be.

Visite de Lama Yeshé Losal Rimpotché

Du 12 au 15 juin 2015



Né au Tibet mais vivant depuis plus de quarante ans en Occident, ***Lama Yeshé Rimpotché*** *est devenu en 1990 l'abbé charismatique du monastère et du centre tibétain Kagyu Samyé Ling en Écosse, après avoir passé plus de dix années en retraite solitaire. Sa connaissance de la mentalité occidentale et ses compétences en matière de méditation font de lui un enseignant de grande qualité. Sa visite est une occasion exceptionnelle pour ceux qui souhaitent rencontrer un pratiquant authentique de la lignée de transmission du Mahamoudra.*

Enseignements sur la pratique de la méditation dans la vie quotidienne

Le vendredi 12 juin à 20h
Le samedi 13 et le dimanche 14 juin à 14h30
Lama Yeshé Rimpotché nous faisant bénéficier de ses 30 années d'expérience de la méditation dont il est un expert aux rares qualités, donnera des instructions pratiques de méditation, qui seront suivies de sessions d'assise silencieuse. Lama Yeshé Rimpotché sera assisté par Ani Lhamo et répondra également aux questions des participants. Ces enseignements sont ouverts à tous, aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants expérimentés.

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

Samedi 13 juin à 17h
Prise de Refuge (inscription souhaitée au secrétariat)

Lundi 15 juin à 20h
Soirée dédiée à ROKPA

ROKPA est l'association humanitaire dont Lama Yeshé Rimpotché assume la présidence depuis le décès de son frère Akong Rimpotché qui en fut le fondateur.

Dimanche 14 juin à 10h30
Assemblée générale

de l'asbl Centre d'Études tibétaines - Kagyu Samyé Dzong
Les membres bienfaiteurs, adhérents et sympathisants recevront l'invitation avec l'ordre du jour. L'Assemblée générale sera présidée par Lama Yeshé Losal Rimpotché.

Entretiens personnels : dans la mesure du temps disponible, il sera possible de rencontrer Lama Yeshé Rimpotché pour une guidance personnelle. Merci de prendre rendez-vous auprès du secrétariat. Il n'y a aucun prix à payer, mais il est de tradition et de bon augure de faire une offrande au Lama.

Visite de Tulkou Ogyen Nyima

Du 26 au 28 juin 2015

Tulkou Ogyen Nyima, *né au Tibet en 1976, fut reconnu à l'âge de 9 ans comme le* ***5ème 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 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 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 Lama Yeshé Rimpotché, Tulkou Ogyen Nyima est en charge des initiations dans les Samyé Dzongs.

Programme

Vendredi 26 juin à 20h : enseignement sur l'approche bouddhiste de la peur.
Samedi 27 juin à 15h : initiation de la Tara Verte
Dimanche 28 juin à 15h : initiation de Vajrasattva (Dordjé Sempa)

L'interprétation du tibétain en français sera faite par Katia Holmes

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

Tara Verte représente la puissance de la sagesse-vacuité qui libère l'esprit rapidement. On appelle cela symboliquement l'aspect féminin du chemin, par comparaison avec l'aspect masculin appelé les moyens habiles. Sa couleur verte symbolise l'activité libre de toute hésitation. Ses mains, tenant des lotus, accomplissent les gestes (Moudras) du don du refuge et la transmission des réalisations. Tara Verte, qui protège des huit principales formes de peurs, est représentée en compagnie de 20 autres émanations.

La méditation de Vajrasattva, ou de Dordjé Sempa (en tibétain), vise particulièrement à purifier notre esprit de l'obscurité et de la confusion, tout comme de la négativité et des empreintes karmiques qui en résultent. La pratique comporte la récitation du mantra à 100 syllabes et constitue la deuxième des quatre pratiques préliminaires au Mahamoudra (le Ngeundro)

Appel à soutenir les projets d'Akong Rimpotché

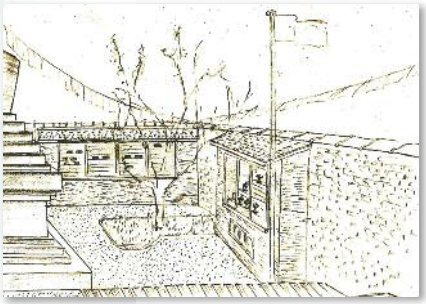
Lors de sa dernière visite en notre centre, à l'occasion de son dernier discours le dimanche 19 mai 2013, Akong Rimpotché nous transmit l'enveloppe avec les offrandes qu'il avait reçues en annonçant publiquement qu'il s'agissait de sa contribution aux projets qu'il souhaitait voir se réaliser. Ces projets étaient les suivants :

- La construction dans le jardin d'un abri pour 108 lampes
- La construction dans le jardin d'un édifice pour les cendres des défunts
- La réparation du Stoupa
- La restauration du plafond de la chambre du Gyalwang Karmapa
- Les coussins, les brocarts et la table pour le trône du Gyalwang Karmapa
- La protection contre le soleil du toit vitré du temple

Étant donné que quelques fonds ont déjà été récoltés, les travaux relatifs aux projets dans le jardin ont commencé. Afin de les mener à bien et d'entamer la réalisation des autres projets, nous lançons un appel aux dons ou aux prêts sans intérêts ou à faible taux d'intérêts auprès des personnes pour qui ces projets ont une importance.

Vous trouverez en annexe un formulaire de réponse qui vous permet de dédier votre don ou votre prêt au projet qui vous tient à cœur.

La construction d'un abri pour 108 lampes



En plus des circumambulations autour du Stoupa, les pratiques méditatives traditionnelles du bouddhisme tibétain comprennent également l'offrande de lumière. Afin de rendre cette pratique possible en toute sécurité et dans un cadre approprié, Akong Rimpotché avait donné les instructions nécessaires et indiqué l'endroit dans le jardin propice à la construction d'un abri, dont les fondations viennent d'être mises en place. **Le coût comprenant le gros œuvre, la menuiserie, les châssis, le recouvrement en pierre naturelle et la toiture est estimé à 4.600 €**

La construction d'un édifice pour les cendres des défunts

Suite à la demande de plusieurs de nos membres et à l'instar de ce qui existe déjà à Samyé Ling en Écosse, Akong Rimpotché avait suggéré de construire un édifice pouvant contenir des petits cylindres contenant

des cendres de défunts qui avaient un lien avec le centre et qui souhaitent reposer à proximité du Stoupa.
Le coût comprenant le gros-œuvre, la menuiserie, les châssis, le recouvrement en pierre naturelle et la toiture est estimé à 3.700 €

La réparation du Stoupa

Le Stoupa qui se trouve dans le jardin, dont la construction a commencé en 2007 et qui a été inauguré en 2010, nécessite quelques réparations à la surface avant d'apposer une nouvelle couche de peinture.
Le coût estimé est de 2.000 €.

La restauration du plafond de la chambre du Gyalwang Karmapa

Suite à une fuite d'eau à l'étage supérieur, des travaux sont nécessaires pour refermer le plafond avec des nouvelles plaques de plâtre, mettre de l'isolation intérieure, remettre les anciennes moulures, réinstaller l'éclairage et repeindre.
Le coût estimé est de 3.000 €.

Les coussins, les brocarts et la table pour le trône du Gyalwang Karmapa

En 2008, Akong Rimpotché avait commandé au Tibet un superbe trône traditionnel en bois sculpté pour des grands maîtres tels que le Dalaï Lama et le Karmapa. À ce jour il manquait encore les coussins, les brocarts et la petite table nécessaires pour compléter l'ensemble. Les brocarts de la qualité appropriée avaient été commandés par Rimpotché pour un coût estimé de 2.000 €. **La petite table pour les textes et les instruments rituels est actuellement manufacturée au Népal pour un prix estimé à 350 € et les coussins sont confectionnés à l'atelier des femmes de ROKPA à Katmandou pour un prix estimé à 200 €.**

La protection contre le soleil du toit vitré du temple

En 2000 une extension du temple fut construite avec un toit vitré qui permet une bonne luminosité mais qui, en été, a comme désavantage de surchauffer la partie du temple dans laquelle se trouvent les Lamas ou les conférenciers. Le système qui est suggéré prévoit la protection contre les rayons du soleil par des voiles avec un système de fermeture manuel ou électrique. Des prix ont été demandés à plusieurs sociétés. **Le coût estimé est de 7.500 €.**

Méditer

LES FORMULES DE MÉDITATION PROPOSÉES A SAMYÉ DZONG

Introduction à la posture de méditation **le jeudi de 18h30 à 19h30**

Séance d'instruction à la posture, un cours d'une seule séance destinée aux personnes qui n'ont pas eu d'instructions spécifiques auparavant. Apprendre à s'asseoir correctement avant de méditer est primordial. Dans la tradition bouddhiste il est contre-indiqué de méditer intuitivement ou sur la base de lectures sans avoir reçu d'instructions provenant d'une lignée de transmission orale. Le cours comporte une explication détaillée des points clés du corps, une méditation guidée et une séance de questions/réponses.

Participation : 5 € - Inscription préalable : ananda@samye.be

Le cours a lieu les 23 et 30 avril, 7 et 14 mai.

Attention : pas les 16 avril, 21 et 28 mai, et 4 juin.

Méditation quotidienne - **du lundi au samedi de 18h30 à 19h30**

Une heure de méditation du calme mental et mise en pratique des instructions reçues au cours de l'introduction à la posture de méditation. Les personnes qui désirent ne pratiquer qu'une demi-heure peuvent sortir au coup de gong donné à 19h.

Prière d'être ponctuel, le Centre ferme à 18h30 précises.

Participation : 1 € - L'inscription préalable n'est pas nécessaire.

Les midis de la méditation - **le mercredi et le jeudi de 12h30 à 13h15**

Cette séance de 45 minutes comprend des instructions posturales graduelles, des pratiques respiratoires, une méditation en marche et une période de méditation guidée du calme mental. *Participation : 1€ - Inscription : ananda@samye.be*

Méditation hebdomadaire **le mardi de 20h à 21h**

Une soirée comportant de la méditation en marche et de la méditation assise avec travail postural. *Participation libre.*

Pratique mensuelle "Méditer, simplement"

Les dimanches 26 avril et 17 mai 2015

Une fois par mois, une journée comportant 3 séances de méditation silencieuse d'une heure trente chacune permettant l'approfondissement de la pratique. Chaque séance comporte de la méditation assise et de la méditation en marche.

Séances : **10h30 à 12h** - pause, apporter un repas - **14h30 à 16h00** - pause - **16h30 à 18h00** - Il est possible de ne prendre part qu'à une seule séance.

Participation libre - Inscription : ananda@samye.be

Pour toute information concernant les programmes de méditation, veuillez contacter le Centre par écrit à l'adresse mail : ananda@samye.be

IMPORTANT - Pour méditer portez des vêtements amples et confortables. Coussins disponibles sur place. Vous pouvez apporter le vôtre. Soyez ponctuel, un minimum de 5 minutes avant l'heure indiquée. La porte d'accès au Centre ferme à l'heure précise et n'ouvre plus après le début des séances.

Activités Régulières à Samye Dzong

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 16 mai et 20 juin 2015 à 15h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois en cours
Vous êtes invité à transmettre le nom de personnes défuntes dans votre entourage pour des prières, récitation de mantra et méditation en leur nom.

Pratiques hebdomadaires

Participation libre et ouverte à tous

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

Samedi à 20h00
Rituel de Karmapakshi (2ème 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

Attention :
Durant la retraite des 8 paires de Nyoungnés, du 19 mai au 4 juin, il n'y aura pas de rituels de Tara Verte

Activités Annexes

pour plus de détails : www.samye.be

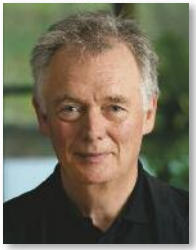
Yoga pour Méditer avec Félicette Chazerand

Le mardi de 18h15 à 19h45
Un cours de yoga destiné à perfectionner la posture méditative axé sur l'étude des postures et le travail de l'alignement ainsi que la relaxation et la récupération.
Tarif: 10 € par cours à raison d'un abonnement de 10 cours à 100€ - Matériel disponible sur place.
Uniquement sur inscription préalable
par mail: chazerandfelicette@gmail.com

Astrologie et Spiritualité

Le vendredi 19 juin 2015 à 20h : Conférence d'Emmanuel Le Bret
"La femme initiée, une messagère de Destinée… "
Porteuse de vie, d'amour et de paix, la femme spirituelle du XXI° siècle interpelle le devenir des hommes, des sociétés et de leur destinée…
Cette femme que l'on perçoit comme fragile et forte, riche de promesses et d'espoirs, se sait et se sent amenée à jouer un rôle de premier plan dans le projet de « parité » de notre époque. Depuis plus d'un siècle déjà, elle tend à établir un équilibre égalitaire et aujourd'hui n'a plus rien à prouver quand à l'infini de ses capacités… dans bien des domaines chers au principe masculin.
Pourtant des interrogations demeurent et invitent à mieux découvrir son identité profonde, le secret de ses mutations, son pouvoir de transformation. Ce sont là quelques-unes des questions que l'astrologie spirituelle souhaite éclairer ce soir.
Participation : 5 €
Des consultations individuelles auront lieu au Centre du samedi 20 au mercredi 24 juin 2015 - *Inscription : ananda@samye.be -02.537.54.07*
Prochaines conférences en 2015 : 11 septembre et 27 novembre à 20h

Mindfulness au quotidien



Suite au cours de base mindfulness/pleine conscience qui s'est déroulé les 28 et 29 mars avec succès, le premier week-end de la formation en 3 modules du cours de certification sera donné les **samedi et dimanche 9 et 10 mai de 10 à 17h avec Vin Harris**, en anglais avec une traduction en français.

Il sera accessible aux personnes ayant suivi le cours de base ou une formation équivalente. Veuillez nous contacter dans ce dernier cas pour évaluer le niveau de votre pratique et étudier la possibilité d'intégrer au mieux le groupe.

Participation: 150 € par module
Lieu: Centre d'Etudes tibétaines, Rue Capouillet, 33, 1060, St-Gilles
Contact et inscription : mindfulness@samye.be

Tara Rokpa: Une méthode de thérapie et de développement personnel à la croisée du Bouddhisme et de la psychologie occidentale. Basée sur la compassion, elle a été fondée par le Dr. Akong Tulkou Rimpotché, médecin et maître de méditation.

INTRODUCTION A LA METHODE "TARA ROKPA"

Atelier : "Relaxation et Guérison – Healing Relaxation"
Cours complet réparti sur deux journées:
Atelier 1
Dimanche 7 juin - de 10h à 18h30
Atelier 2
Dimanche 21 Juin - de 10h à 18h30

"Relaxation et Guérison" est un cours théorique et un atelier pratique basé sur le développement de la conscience corps/esprit afin de faciliter l'état de relaxation et les processus de guérison.

Si certains exercices de base sont communs à ceux pratiqués dans "Dompter le Tigre", d'autres sont plus particulièrement destinés à libérer les tensions physiques et mentales et à travailler directement sur les difficultés émotionnelles: pratique de l'attention vigilante à la respiration et aux sensations, visualisation, massages simples, mouvements et étirements corporels, dessins/peinture. Dans ce contexte, le mot "relaxation" doit être pris dans sa signification la plus profonde, ce potentiel de l'esprit humain à se libérer des émotions qui lui sont sources de conflit et à faire face aux difficultés de l'existence.

Ce premier niveau de la méthode Tara Rokpa est un préalable pour toutes les personnes désireuses de s'engager dans le cycle thérapeutique, d'une durée de 2 à 3 ans environ. Mais il est en lui-même un outil de gestion du stress adapté à la vie quotidienne et une très bonne introduction à la méditation.

PAF:
95 Euros les deux jours
55 Euros pour une seule journée

Attention :
Places limitées à 10 personnes
Inscription préalable requise avant le 23 mai !

Informations et Inscriptions:
Jean-Christophe Lamy: 02 538 87 53 ou 0495 57 20 86
tararokpa@skynet.be

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

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.samye.be » à la rubrique « inscription » ou par le bulletin que vous pouvez obtenir au secrétariat.

L'adhésion peut se faire en un versement annuel ou un paiement mensuel par ordre permanent au compte 310-0314247-53 ou IBAN BE53 3100 3142 4753.

Chambres à louer au Centre

Situation idéale pour étudier et pratiquer le Dharma dans un lieu paisible au milieu de la ville. Pour plus d'informations, veuillez contacter Luc Vreux au 108@skynet.be ou le secrétariat au 02.537.54.07 ou secretariat@samye.be

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.

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

Samyé Shop

Tibetan & Nepalese Handicrafts - Books

Artisanat de l'Himalaya et librairie bouddhiste

Depuis le 15 novembre 2014, le magasin a été repris par une nouvelle équipe, les heures d'ouverture ont été élargies et le lieu a été aménagé afin de mettre au mieux en valeur l'artisanat de qualité dans un cadre chaleureux.

Les bonnes nouvelles se succèdent au Samye Shop puisque d'une part, pour saluer la venue du printemps, nous sommes heureux de vous proposer un bel arrivage de nouveautés :

- Une gamme de **coussins de méditation** en kapok et en balles d'épeautre, avec housse en coton bio ;
- Des **encens japonais 100% naturels et non testés sur les animaux**, ainsi que des brûle-encens en porcelaine du Japon, aux motifs de fleurs, de poissons, de feuilles;
- Des **tapis de yoga non toxiques**, disponibles en de nombreux coloris ;
- Un **nouvel espace CDs et DVDs**, où vous (re)découvrirez les précieux enseignements qui se sont donnés dans notre centre, à travers une série de CDs audios dont le catalogue s'enrichira au cours du temps.

D'autre part, un grand arrivage d'objets d'artisanat himalayen nous parviendra dans le courant du mois d'avril, directement de Katmandou : **des nouvelles statues, de nouveaux bijoux, une multitude de coussins de méditation, de nouveaux encens et mille autres choses encore**.

Soyez les premiers à les découvrir ! A bientôt.

Nouveaux horaires :
Mar. au vend. 11.30-14.30 & 15.00-18.30 - Sam. 12.00-14.30 & 15.00-18.30

Samyé Shop
Rue Capouillet 33 - 1060 Bruxelles
Tél.: 02 538 13 80 - Email : samyeshop@samye.be

Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique
Périodique trimestriel n°151, avril - juin 2015
Editeur responsable:
Carlo Luyckx, 33 rue Capouillet, 1060 Bruxelles
Tél: (02) 537 54 07
Bureau de dépôt: Bruxelles X - Agréation N°405089

Centres d'Études tibétaines

KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl

Karma Shedrup Gyaltso Ling
33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles
Tél: +32 (0)2 537 54 07 Fax: +32 (0)2 537 42 45
E-mail: centre@samye.be
Site Internet : www.samye.be
Permanences du secrétariat : du mardi au samedi de 09h00 à 16h00

KAGYU SAMYE DZONG NIDRUM asbl

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

Nouvelles du 17ème Gyalwang Karmapa

Le Karmapa est actuellement aux Etats-Unis pour une visite de deux mois, durant laquelle il donne des conférences notamment dans les grandes universités telles que Stanford, Redlands, Harvard, Princeton, Yale et Wisconsin-Madison.
Pour voir le programme et les enregistrements vidéo :
www.kagyuoffice-fr.org

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.