



# Kagyü Samyé Dzong de Belgique

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

## **samyé**tribune

*Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique  
trimestriel n°136 • juillet-septembre 2011*



# KAGYU SAMYÉ DZONG



Lama Yéshé Losal Rinpotché  
et Akong Tulkou Rinpotché

Les centres Samyé Dzong font partie d'un réseau international de centres de méditation représentés dans de nombreux pays en Europe et en Afrique. Tous ces centres sont affiliés à Kagyu Samyé Ling en Ecosse qui est à l'origine et au cœur de ce réseau d'associations. Samye Ling fut le premier centre bouddhiste tibétain créé en Europe en 1967, fondé par Akong Tulkou Rinpotché et feu Tcheugyam Trungpa Rinpotché. Le nom "Samyé Ling", qui signifie "Endroit au-delà ce que l'on peut imaginer", fut choisi en référence au premier monastère établi au Tibet au 8<sup>ème</sup> siècle également appelé Samyé.

Samyé Ling et tous les Samyé Dzong sont sous la direction spirituelle d'**Akong Tulkou Rinpotché** et de **Lama Yéshé Losal Rinpotché** et appartiennent à la lignée Karma Kagyupa du bouddhisme tibétain, dont le plus haut représentant est le 17<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa, **Orgyen**

**Drodul Trinlé Dordjé**. Ces centres représentent la branche spirituelle de la fondation Rokpa, dont les autres domaines d'activité sont la thérapie Tara Rokpa et l'aide humanitaire Rokpa International, qui ont chacune des branches dans divers pays.

## Sommaire

Editorial .....	3
Visite de Sangye Nyenpa Rinpotché - Août 2011 .....	4
Visite de Ani Kunzang - Septembre 2011 .....	5
Cours réguliers à KSD Bruxelles .....	5
<i>Introduction pour débutants - Cours de 1<sup>ère</sup> année et 2<sup>ème</sup> année</i>	
<i>Réunions du Groupe Bardo</i>	
Réunions des groupes .....	7
<i>Etude à distance du cours "Home Study" (en anglais)</i>	
<i>Bardo - accompagnement des personnes en fin de vie</i>	
<i>Mahamoudra - retraites mensuelles de pratique intensive</i>	
Rituels réguliers à KSD Bruxelles .....	8
Activités annexes à KSD Bruxelles .....	10
<i>Méditation Zen (Thich Nhat Hanh) - Hatha Yoya - Shiatsu</i>	
<i>Thérapie Tara Rokpa - Astrologie</i>	
Camps d'été à KSD Drî l'Ak avec Sangye Nyenpa Rinpotché .....	12
et Lama Rintchen Palmo	
Citations : Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpotché .....	13
Calendrier récapitulatif .....	15
Informations de contact .....	16

Plus d'infos sur toutes les activités des Samye Dzong sur : [www.samye.be](http://www.samye.be)



Le Centre a pu bénéficier ce printemps d'un programme très chargé en visites de Lamas éminents et d'enseignements d'une qualité exceptionnelle. L'été, qui a bien commencé avec la visite d'Akong Rinpotché, sera également fertile en événements importants. En effet, pour la deuxième fois nous bénéficierons début août de la visite d'un grand détenteur de la tradition Karma Kagyupa en la personne de Sangyé Nyenpa Rinpotché, comme vous le verrez dans ce nouveau Samyé Tribune. Ce sera de bon augure pour le commencement de la nouvelle année académique, qui verra la reprise des cours hebdomadaires d'introduction au Bouddhisme et à la méditation pour débutants et pour ceux qui entrent en deuxième année. En outre il sera possible de s'inscrire dans le nouveau groupe d'étude par correspondance sur trois ans, animé par Ken Holmes. Les méditations quotidiennes et autres activités régulières se poursuivront, permettant à chacun de retrouver au Centre les moyens et opportunités pour approfondir ses connaissances théoriques et sa compréhension de l'enseignement du Bouddha. Le nouveau site internet est désormais opérationnel et vous y trouverez notamment les programmes et les dernières nouvelles du Centre ([www.samye.be](http://www.samye.be)).

La visite d'Akong Rinpotché, qui assume depuis sa création en 1977 la présidence du Centre, a également été l'occasion d'entamer une réorganisation qui vise à améliorer aussi bien la qualité de l'accueil que le fonctionnement et les activités de l'association, notamment par la création de groupes permettant à tout un chacun qui le souhaite d'y apporter sa contribution. Rinpotché a chaleureusement félicité toutes celles et ceux qui ont permis de réaliser les importants travaux de rafraîchissement et de décoration du temple et des chambres et salon des Lamas, remarquant que le Centre est désormais en mesure d'accueillir le Gyalwa Karmapa et le Dalaï Lama en toute dignité. Un rêve qui pourrait devenir réalité dans un avenir pas trop lointain.

Carlo Luyckx  
Administrateur délégué

### Soutenez les SAMYE DZONG de Belgique en devenant membre actif de l'une des associations

Les dépenses courantes des centres sont assurées par les participations des résidents et des visiteurs, les dons occasionnels et les cotisations des membres.

**Membres bienfaiteurs - 25,00 € par mois**

**Membres adhérents - 12,50 € par mois**

**Membres sympathisants - 50,00 € par an**

Une personne qui devient membre actif d'un Samye Dzong en Belgique - bienfaiteur, adhérent ou sympathisant - bénéficie des avantages spécifiques garantis par les trois associations à leurs membres.

**Merci de contacter le SAMYE DZONG que vous fréquentez pour obtenir des détails pratiques sur les modalités d'inscription et de paiement des cotisations.**



## VISITE DE SANGYÉ NYENPA RINPOTCHÉ

du mardi 2 au samedi 7 août 2011 (en anglais - traduit en français)

*Au sein de la tradition du Bouddhisme tibétain, Sangyé Nyenpa Rinpotché est considéré comme une émanation du Bouddha Maitreya. Il fut le Lama racine du 8ème Karmapa, Mikyeu Dordjé, et fait ainsi partie du "Rosaire des joyaux" composé des plus grands maîtres de la lignée Karma Kamtsang. L'actuel 10<sup>ème</sup> Sangyé Nyenpa Rinpotché fût reconnu et intronisé à l'âge de cinq ans par le 16<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa qui fut également son principal instructeur spirituel et dont il reçut les vœux monastiques et de Boddhisattva, ainsi que de très nombreuses initiations issues de l'Anutara Yoga Tantra. Ayant suivi les cycles d'instructions menées à l'institut Nalanda de Rumtek, il reçut le titre d'Acharya et enseigna à son tour durant trois années au sein de cette même institution. Sangyé Nyenpa Rinpotché est l'un des maîtres Kagyupa contemporains les plus instruits tant en philosophie bouddhiste qu'en science du rituel tantrique. Il vit actuellement dans son monastère népalais de Bentshen Phuntsok Darjeeling, à Katmandou. Il y partage son temps entre les enseignements transmis à ses disciples, moines et laïcs, et ses retraites spirituelles personnelles.*



### Enseignements sur la conscience ordinaire et la sagesse primordiale

sur base du texte "Nams Shé Yé Shé Djépa" du 3ème Gyalwa Karmapa du 2 au 5 août 2010 inclus, à 19h30

Rinpotché fondera son enseignement sur le texte du 3ème Karmapa intitulé "Distinguer la différence entre la conscience ordinaire et la sagesse primordiale." La conscience ordinaire est le résultat d'une perception dualiste qui engendre le mécanisme de la souffrance. La pratique du dharma permet de dissiper l'illusion de la conscience ordinaire pour que se révèle la sagesse primordiale, lumineuse et compatissante, véritable nature de l'esprit.

### Initiation de Milarépa - Samedi 6 août 2011 à 15h00

PAF : 10 € par session

Pendant son séjour à Samyé Dzong Bruxelles, Sangyé Nyenpa Rinpotché accomplira également un rituel pour les Nagas ainsi que pour la prospérité du Centre.

Les horaires et détails pratiques concernant le déroulement de ces cérémonies seront annoncés mardi 2 août avant l'enseignement. Ouvert à tous.

### Programme à Kagyu Samye Dzong Drî l'Ak

Dimanche 7 août 2011 à partir de 17h00

Inauguration du camp d'été 2 et enseignement

Détails en page 12





## VISITE DE GELONGMA KUNZANG

du samedi 17 au mardi 20 septembre 2011 (en anglais - traduit en français)

*Guélongma Kunzang a reçu l'ordination complète de moniale bouddhiste et a accompli quatre années de retraite. Ses domaines de prédilection sont l'art et la musique tibétains. Elle s'occupe notamment des dorures des œuvres d'art produites à Samyé Ling. Elle donne également cours dans les différents centres Samyé Dzong au Royaume-Uni et en Europe.*



### Week-end d'explications et de pratique du rituel de Tara Verte

samedi 17 et dimanche 18 de 10h à 12h et de 14h à 16h

### Apprentissage de la confection des tormas

Lundi 19 et mardi 20 à 18h30 dans la salle à manger du centre

Les tormas sont des figurines réalisées à base de farine et de beurre, qui servent de support de méditation et sont utilisées comme offrandes dans les rituels du Vajrayana.

PAF : 8 € par cours

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

### DEBUTANTS

Samedi 30 juillet et samedi 10 septembre de 14h00 à 18h00

Donné par Eric Dezert

*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 Tai Sitou Rinpotché et de Khenpo Tsultrim Gyamtsou Rinpotché, avant de venir vivre en Écosse en 1990 où il accomplit la retraite traditionnelle de trois ans à Samyé Ling.*



Brève introduction destinée aux personnes désirant prendre un premier contact avec le centre, le bouddhisme et la méditation telle qu'on la pratique dans la tradition tibétaine.

PAF : 7 € par cours





## 1<sup>ère</sup> année - APPRENTISSAGE DES BASES

MERCREDI à 20h00 (voir calendrier récapitulatif page 15)

Cours hebdomadaires de septembre à juin - Donnés par Guido Bastiaensen

*Guido BASTIAENSEN - Ami du centre depuis plus de vingt ans, Guido a suivi pendant dix ans le cours du Mahamoudra avec Tâi Sïtou Rinpotché et Lama Yéshé Losal Rinpotché à Samyé Ling en Écosse.*



Le cours est ouvert à toute personne désireuse de s'engager dans un apprentissage régulier de la méditation et d'acquérir des connaissances de base de la philosophie bouddhiste. Il est une bonne introduction à la tradition tibétaine et à ses méthodes pour s'engager dans un cheminement de transformation en vue de trouver un plus grand équilibre et la paix intérieure, fondements de toute pratique spirituelle. On y commencera par l'apprentissage des techniques de base, telles que la posture et la concentration sur le souffle. Parallèlement, des explications seront données sur la manière dont on peut mieux vivre le quotidien en développant la vigilance et le calme intérieur.

Informations et inscriptions : [centre@samybe.be](mailto:centre@samybe.be) – 02.537.54.07

PAF : 7 € par cours

## 2<sup>ème</sup> année

### « LES 7 POINTS DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT »

JEUDI à 20h00 (voir calendrier récapitulatif page 15)

Cours hebdomadaires de septembre à juin - Donnés par Eric Dezert (voir page 5)

Réservé aux personnes ayant suivi la 1<sup>ère</sup> année

Enseignements sur les bodhicittas relative et ultime, méthodes pour développer la sagesse et la compassion en vue d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres en suivant la tradition du Mahayana. Le Lodjong est pratiqué dans toutes les écoles du Bouddhisme tibétain et constitue le fondement indispensable à la pratique du Vajrayana. L'étude et les méditations sont basées sur un texte de Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé, « L'Alchimie de la souffrance ». Le cours est ouvert à toute personne ayant pris refuge et pratiqué la méditation pendant quelques années.



Informations et inscriptions : [centre@samybe.be](mailto:centre@samybe.be) - 02/5375407

PAF : 7 € par cours

#### Ce partenaire supporte l'association

#### **DJOTEC sprl**

Société informatique spécialisée dans les technologies Internet et Open Source.

Consultance en gestion de projet.

Contact : Rudy DEMO - Tél: +32 2 633 50 06 - Email: [services@djotec.com](mailto:services@djotec.com)





# NOUVEAU !

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

*Ken Holmes, enseignant du bouddhisme, auteur et traducteur, est directeur d'études au monastère de Samyé-Ling en Écosse, le premier centre bouddhiste tibétain fondé en Occident. Au cours de 40 années d'expérience intensive, il a participé à l'établissement du bouddhisme en Europe occidentale, tant à titre d'acteur que de témoin.*



### ATTENTION ! Ce cours est en Anglais uniquement

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

Les participants recevront 1 module chaque mois à étudier - dont certaines parties sont à mémoriser - pendant 10 mois. Des réunions seront organisées par les membres du groupe d'études, où l'on discutera des points sur lesquels subsisteraient des doutes. Des échanges en vidéoconférence via Internet permettront de poser des questions à Ken pour éclaircir les doutes.

**Informations et inscriptions : [centre@samye.be](mailto:centre@samye.be) - 02.537.54.07**

**PAF : 95 € pour l'année (réductions possibles pour les petits revenus)**

## RÉUNIONS DU GROUPE BARDO

le samedi 24 septembre 2011

**Rencontre avec le responsable du Groupe Bardo de Samyé Dzong à Londres**  
*Plus de détails sur le site Internet prochainement*

## RÉUNIONS DU GROUPE MAHAMOUDRA

Premier week-end les samedi 10 et dimanche 11 septembre 2011

Le week-end sera dirigé par des membres du groupe qui étudie et pratique les enseignements de Tai Sitou Rinpotché en Inde sur la Mahamoudra depuis 4 ans. Ces journées de pratiques intensives seront ponctuées de repas en commun, auxquels chaque participant est invité à apporter sa contribution.

*Les personnes ne faisant pas partie du groupe sont également les bienvenues et peuvent venir faire leurs pratiques pendant les sessions, profitant ainsi de la dynamique du groupe.*

**Plus de détails sur le site Internet**





## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### Chaque jour

#### TARA VERTE- La Libératrice

En semaine à 7h, le samedi à 8h, le dimanche et jours fériés à 9h  
Dirigé par Carlo LUYCKX (voir page 9)



#### SHINÉ

du lundi au samedi 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 - Pratiquant de longue date, Luc a vu le centre se développer pratiquement depuis le commencement en 1977, et il a pris part aux activités de manière régulière tout au long de ces années. Il est depuis plusieurs années en charge de l'organisation du groupe de pratique de Shiné.*



### Chaque semaine

**DIMANCHE à 19h30** (voir calendrier récapitulatif page 15)

En alternance : **Tcheud les jours pairs / Tchenrézi les jours impairs**

Dirigés par Eric Dezert (voir page 5) et par Patrick Andries, membre du centre depuis de nombreuses années.



**RITUEL DE TCHENREZI** - Bodhisattva de la compassion

**RITUEL DE TCHEUD** - "La Coupure", qui tranche la saisie de l'ego



### Chaque mois

**Rituel de GOUROU RINPOTCHE** - Keuntchok Tchidu

**Chaque 10<sup>ème</sup> jour du calendrier lunaire**

(voir calendrier récapitulatif page 15)

**Samedi 16 juillet à 14h30** - rituel court

**Samedi 3 septembre à 14h30** - rituel long avec Tsok

Dirigé par Éric Dezert (voir page 5)







**Rituel D'AMITABHA** - Bouddha de Lumière infinie  
**Chaque jour de pleine lune, 15ème jour du calendrier lunaire**  
 Pour les personnes décédées durant le mois précédent  
**Samedi 16 juillet à 17h00 - rituel court**  
**Samedi 3 septembre à 17h00 - rituel court**  
 Dirigés par Éric Dézert (voir page 5)



**Rituel de KARMAPAKSHI** - le 2<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa  
**Le dernier samedi de chaque mois**  
**Samedi 30 juillet à 19h45**  
**Samedi 27 août à 19h45**  
**Samedi 24 septembre 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 la commune de Saint-Gilles. Il se retire chaque été pour plusieurs semaines de retraite dédiée à la méditation.*



**PAF : La participation aux rituels est gratuite et ouverte à tous**

## NOUS SOMMES AUSSI SUR FACEBOOK !



Depuis le 1er juillet, **Kagyü Samyé Dzong Belgique** a ajouté un nouvel outil à sa panoplie pour vous tenir informé de son actualité : sa propre page Facebook. Retrouvez-nous à cette adresse : <http://facebook.com/KSDBelgium>.

Notre mur nous permettra de pointer régulièrement les prochaines activités des centres de Bruxelles, Nidrum, Drî L'Ak et Lubumbashi. Vous les retrouverez ainsi facilement et régulièrement dans votre fil d'actualité. Pour les détails, il vous suffira de cliquer sur l'annonce et vous serez amené directement sur le site web KSDB. Simple, rapide et efficace ! L'objectif de cette page étant purement informatif, la fonction commenter est par contre désactivée.

Envoyez vos demandes d'amitié dès maintenant. Si vous êtes déjà inscrit parmi les contacts KSDB, votre demande sera confirmée très prochainement. Sinon, vous devrez préalablement vous inscrire sur le site:

<http://www.samyé.be/fr/inscriptions/trimestriel-samyé-tribune>.

Vous pourrez alors recevoir régulièrement notre programme trimestriel papier, les emails de rappel mensuel... et être connecté à l'actualité du mur Facebook.





## MÉDITATION ET RELAXATION ZEN

chaque vendredi de 20h00 à 22h00

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

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 : 0478/609 976

PAF : Donation au choix



## YOGA

chaque vendredi de 20h00 à 22h00

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

### 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 de 20h00 à 21h30 - Les mercredis de 16h30 à 18h00**

**Les vendredis de 12h30 à 14h00 - Les samedis de 9h30 à 11h00**

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

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



## SHIATSU

D'origine japonaise, le Shiatsu est un massage stimulant les points d'acupuncture. Le shiatsu convient à tous et ses applications sont multiples. Les effets les plus notables sont une amélioration du flux de l'énergie vitale dans le corps, une sensation de bien-être et une plus grande harmonie du corps et de l'esprit.



**Traitement sur rendez-vous** par thérapeute certifiée par la Fédération belge de Shiatsu ainsi que la Fédération européenne.

Contact : 0497 40 24 25 - [shiatsu25@yahoo.com](mailto:shiatsu25@yahoo.com)



## THÉRAPIE 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

*Jean-Christophe Lamy a commencé à étudier le Bouddhisme à Samye Dzung en 1980. Il a suivi en particulier l'enseignement d'Akong Rinpotché basé sur la médecine et la psychologie bouddhiste tibétaine. Après avoir effectué 2 ans de retraite au monastère de Samye Ling, il s'est formé à la méthode Tara Rokpa et à différentes thérapies psycho-corporelles. Depuis lors, il enseigne régulièrement cette méthode et anime des ateliers basés sur le livre d'Akong Rinpotché "L'art de dresser le tigre intérieur"*



### "RELAXATION ET GUÉRISON"

Cours complet sur 2 week-ends : 10 et 11 septembre et 8 et 9 octobre 2011

Un atelier pour apprendre à développer la conscience du corps et faciliter les processus de guérison selon une méthode de relaxation à la croisée du bouddhisme et de la psychologie occidentale. « Relaxation et Guérison - Healing Relaxation » est une méthode de Relaxation originale créée par le médecin tibétain Akong Rinpotché en collaboration avec la psychothérapeute américaine Edie Irwin. Ce programme constitue aussi une excellente introduction à la pratique de la méditation.

PAF : 185 € - CD avec exercices inclus.

Informations et inscriptions : Jean-Christophe Lamy

+32 (0)2 5378753 - +32 (0)495 572086 - tararokpa@mobistar.be

Les ateliers ont lieu au 31 rue Capouillet, de 10h à 17h30

## ASTROLOGIE ET TRADITION TIBÉTAINE

### " Le rôle sacré de la femme à l'aube du troisième millénaire "

Conférence le 3 septembre 2011 à 20h00

Le principe féminin constitue une polarité essentielle du bouddhisme tibétain et de nombreuses voies traditionnelles. Comment mieux connaître et reconnaître la quintessence de cette anima fine et subtile qui révèle la femme en sa noblesse de cœur et la splendeur de son âme ? Tour d'horizons spirituels du sensible et chemins d'empathie, d'osmose, de miséricorde et de compassion, à la lumière des grands enseignements en harmonie avec la pensée du Bouddha.

**Entrée gratuite** - Donnée par Emmanuel Le Bret



Pour une **consultation individuelle**, merci de contacter le secrétariat aux heures de permanence pour prendre rendez-vous :

Tél : 02 537 54 07 – Email : secretariat@samye.be





# CAMPS D'ETE

Du dimanche 7 au jeudi 11 août 2011



INTRODUCTION PAR UN ENSEIGNEMENT DE  
SANGYE NYENPA RINPOTCHE

## "Sagesse et Confusion : un même Esprit"

Dimanche 7 août à 15h00

PAF : 10 €

RETRAITE DE SIX JOURS SOUS LA DIRECTION DE  
LAMA RINTCHEN PALMO

## Instructions et pratiques du Vajrayana

Du lundi 8 au jeudi 11 août à 20h30

*Lama Rintchen Palmo 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 depuis 13 années. Lama Rintchen a été désignée par Akong Rinpotché en 2010 comme assistante spirituelle des Samye Dzong en Belgique.*



### ENTRETIENS INDIVIDUELS

Lama Rintchen Palmo sera disponible durant son séjour pour toute personne qui désirerait créer un lien en vue d'une guidance personnalisée dans ses pratiques méditatives, sachant que Lama Rintchen vient régulièrement en Belgique et peut donc assurer un suivi.

Les entretiens individuels s'organisent sur rendez-vous pris au secrétariat.

Aucune participation financière n'est demandée. Il est toutefois de bon augure de faire une offrande au Lama.

**Programme détaillé sur le site Internet :** [www.drilak.be/retraites/annuelles](http://www.drilak.be/retraites/annuelles)

**Inscriptions et réservations :** Auprès du secrétariat de Samye Dzong Bruxelles

**Email :** [centre@samye.be](mailto:centre@samye.be) - **Tél :** +32 (0)2 537 54 07



## PAROLES DE SAGESSE DU VÉNÉRABLE KHENPO TSULTRIM GYAMTZO RINPOTCHÉ

*Khenpo Tsultrim Gyamtszo Rinpotché est l'un des maîtres tibétains parmi les plus érudits, ainsi qu'un véritable yogi, ayant vécu sans attaches en voyageant et en enseignant dans le monde entier pendant plus de 30 ans. Rinpotché à enseigné très souvent à Bruxelles, et bien que sa santé ne lui permette plus de voyager, nous pouvons encore nous souvenir de lui à travers les merveilleux enseignements qu'il nous a laissé, dont voici quelques bribes.*



Une collection complète de ces citations est disponible en anglais sur le site : <http://www.ktgrinpoche.org/ktgrquotes>

### A propos de la vue

"On peut fort bien s'accrocher à n'importe quelle doctrine philosophique en considérant le système de notre propre école comme seul valable, sans voir que toutes les doctrines ne sont que de simples constructions conceptuelles, un vaste réseau d'étiquettes.

Nos affirmations sont basées sur l'attachement à notre propre position philosophique; toutefois la position philosophique du mahamoudra est au-delà et en dehors de ce type de conceptualisation.

Lorsque vous vous accrochez à une position, la tenant pour vraie (une entreprise irritante et totalement épuisante), cela obscurcit votre capacité à voir la nature fondamentale de l'esprit.

En résumé, le fait même d'affirmer votre propre approche philosophique et de vous y accrocher obscurcit la vraie nature de l'esprit, cela même que vous essayez de réaliser. Le problème, c'est la "saisie", ce préjugé /biais en faveur de votre propre point de vue, de votre propre façon de comprendre."

### A propos de la méditation

"Parfois on doit se mettre à fond dans la pratique, parfois on peut prendre les choses plus à l'aise. Effort et détente sont tous deux importants. Au début, il faut faire davantage d'efforts, au milieu on peut se détendre un peu, et à la fin vous êtes parfaitement détendus. Mais ne vous attachez pas non plus à la relaxation, sans quoi vous risquez de perdre l'acuité.

C'est comme lorsque vous apprenez à conduire une voiture. Au début, vous êtes très, très consciencieux. Vous devez l'être, sans quoi vous ne saurez pas quoi faire. Une fois que vous avez appris comment rouler, vous pouvez vous détendre et rouler naturellement. Mais si vous êtes trop relax en conduisant, cela peut aussi être un problème.



C'est pourquoi les instructions de méditation sont: "Lâchez prise et détendez-vous", et "redressez-vous, soyez alertes." Ces deux qualités doivent être là dans la méditation, et on les retrouve dans les 3 instructions classiques du Mahamoudra, qui sont: Non Distraction, Non Méditation, Lâcher Prise/Détente. Soyez détendus et à l'aise, mais sans vous complaire dans la relaxation. C'est ainsi."

" En bref, il y a trois points dans la méditation.

Le premier est "rang bap" en tibétain. Rang signifie "soi même", et bap signifie "tomber". On pourrait donc traduire cette expression par "tomber en soi", ou "s'établir en soi", se centrer naturellement.

Le second point est "ma tcheu" en tibétain, ce qui veut dire "sans fabrication", "sans manipulation", "sans quoi que ce soit de forcé".

Le troisième point, "lheu pa" signifie "détendu", "relâché".

Ces trois points nous indiquent comment nous établir dans la méditation: naturellement, sans rien d'artificiel, à notre aise.

## **A propos de l'action**

"Vous connaissez la voie suprême sans allée ni venue,  
Et vous enseignez la vraie nature de tous les phénomènes,  
Sans jamais laisser le moindre être hors de l'étreinte de votre compassion,  
Grande Mère, Noble Tara, je me prosterne à vos pieds.

Puisque tous les phénomènes, extérieurs et intérieurs, ne sont que des apparences existant en dépendance,

Ils sont sans nature propre, simples apparences-vacuité.

Si vous savez comment ils ressemblent aux rêves et aux illusions,

Toutes les allées et venues seront ouvertes et détendues.

Puisque les apparences d'amis et d'ennemis existent en dépendance,

Les deux sont apparence-vacuité, comme des arcs-en-ciel, et si vous savez cela,

C'est ce qui s'appelle "méditation sur l'illusion."

Dans l'ouverture, vous réaliserez la paix.

Une planète et une particule son égales,

Une ère cosmique et un instant sont égaux, a enseigné le Bouddha.

Si vous en acquérez une certitude non artificielle,

Dans une dimension spacieuse, tout ce que vous accomplirez aura un bon résultat.

Lorsque vous êtes expert dans l'étude de votre propre esprit

Toutes les apparences deviennent votre gourou,

Et même vos ennemis deviennent les amis de votre pratique du Dharma-

Et ma! Quel merveilleux miracle ! "

(Traduction : Corinne Segers)





# CALENDRIER RÉCAPITULATIF

## Juillet

1	V		Zen
2	S	Akong Rinpotché	
3	D		Tchen
4	L		Yoga
5	M		
6	M	Yoga	
7	J		
8	V	Yoga	Zen
9	S	Yoga	
10	D	Projet Rokpa Tibet	Tcheud
11	L		Yoga
12	M		
13	M	Yoga	
14	J		
15	V	Yoga	Zen
16	S	Yoga	Amit G. Rin.
17	D		Tchen
18	L		Yoga
19	M		
20	M	Yoga	
21	J		
22	V	Yoga	Zen
23	S	Yoga	
24	D	Lodjong	Tcheud
25	L		Yoga
26	M		
27	M	Yoga	
28	J		
29	V	Yoga	Zen
30	S	Yoga	Intro M. K. Pak.
31	D		Tchen

## Août

1	L		
2	M		
3	M	Yoga	
4	J	Sangye Nyenpa Rinpotché	
5	V	Yoga	
6	S	Yoga	
7	D		Tchen
8	L		Yoga
9	M		
10	M	Yoga	
11	J		
12	V	Yoga	Zen
13	S	Yoga	
14	D		Tcheud
15	L		Yoga
16	M		
17	M	Yoga	
18	J		
19	V	Yoga	Zen
20	S	Yoga	
21	D		
22	L		Yoga
23	M		
24	M	Yoga	
25	J		
26	V	Yoga	Zen
27	S	Yoga	
28	D		
29	L		Yoga
30	M		
31	M	Yoga	

## Septembre

1	J		
2	V	Yoga	Zen
3	S	Yoga	G.R. Amit
4	D		Tcheud
5	L		Yoga
6	M		Home S
7	M	Yoga	Intro 1
8	J		Intro 2
9	V	Yoga	Zen
10	S	Yoga	Intro M
11	D	Mahamoudra	Tchen
12	L		Yoga
13	M		
14	M	Yoga	Intro 1
15	J		Intro 2
16	V	Yoga	Zen
17	S	Yoga	
18	D	Ani Kunzang	Tchen
19	L		Yoga
20	M		
21	M	Yoga	Intro 1
22	J		Intro 2
23	V	Yoga	Zen
24	S	Yoga	Bardo & K. Pak.
25	D	Tara Rokpa	Tchen
26	L		Yoga
27	M		
28	M	Yoga	Intro 1
29	J		Intro 2
30	V	Yoga	Zen

Matin   Midi   Ap.-Mi.   Soir   Visite

**TOUS LES JOURS: PRATIQUE DE SHINE ET TARA VERTE**

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



## Journal des Centres Samyé Dzong de Belgique

Périodique trimestriel n°136, juillet-septembre 2011

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

Tél: (02) 537 54 07 - Bureau de dépôt: Bruxelles X - Agréation N°405089

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

## KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl

Karma Shedrup Gyaltsso Ling

33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles - Tél: +32 (0)2 537 54 07 Fax: +32 (0)2 537 42 45

E-mail: [centre@samybe.be](mailto:centre@samybe.be) - Site Internet : [www.samybe.be](http://www.samybe.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 : [samydzong@versateladsl.be](mailto:samydzong@versateladsl.be)

## KAGYU SAMYE DZONG DRI L'AK asbl

Dri 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@samybe.be](mailto:drilak@samybe.be) - Site Internet : [www.samybe.be/drilak](http://www.samybe.be/drilak)



### La Boutique de Samyé Dzong

33, rue Capouillet

1060 Bruxelles

Tél: (02) 538 13 80

E-mail: [dupkang@samybe.be](mailto:dupkang@samybe.be)

[www.dupkang.com](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

*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.*

