

Les Ngöndro Shambhala

Pratique et études pour l'année à venir (2004-05)

Le Rigden Primordial, Le Cœur Magique de Shambhala, a été composé par le Sakyong Mipham Rinpoché au Shambhala Mountain Center lors du Séminaire Vajrayana 2004. Ce texte présente un ngöndro Shambhala qui constituera dorénavant la porte d'entrée à la pratique et à l'étude du vajrayana pour notre communauté Shambhala. De plus, c'est la pratique préliminaire pour recevoir la *Sadhana des Wermas*, qui sera désormais la première des principales sadhanas qu'un tantrika recevra après le séminaire. Comme l'ont enseigné le Vidyadhara et le Sakyong, l'unité entre les enseignements bouddhistes vajrayana et les terma Shambhala constitue à présent la voie centrale de notre communauté Shambhala bouddhiste.

Les étudiants recevront la *Sadhana des Wermas* dans le contexte de l'abhisheka du Rigden, dont les premiers ont eu lieu à la mi-août 2004 au Shambhala Mountain Center. Tous les étudiants du vajrayana qui ont déjà assisté à un Séminaire Vajrayana sont chaleureusement invités par le Sakyong à recevoir cet abhisheka et à pratiquer les ngöndro Shambhala pour s'y préparer.

Le Sakyong a souligné qu'en présentant les ngöndro Shambhala il n'enlève rien à la voie vajrayana. Nous continuerons à pratiquer les ngöndro Kagyü qui mènent aux pratiques des sadhanas de Vajrayogini et de Chakrasamvara, pour lesquelles des abhishekas sont prévus pour la fin août et la mi-juillet 2005, respectivement. Le principal changement consiste en ce que, selon le désir du Sakyong, la communauté pratique les ngöndro Shambhala et la *Sadhana des Wermas* en premier lieu, avant de s'engager dans la pratique des ngöndro Kagyü et/ou Nyingma et de leurs sadhanas. Dans sa vision, les ngöndro Shambhala et la *Sadhana des Wermas* seront, au bout du compte, le facteur qui relie l'ensemble de notre communauté vajrayana.

Pratiquants Shambhala qui n'ont pas participé au Séminaire Vajrayana

Il y a beaucoup de gens engagés dans la voie Shambhala qui n'ont pas participé à un Séminaire Vajrayana. Les ngöndro Shambhala constituent une pratique qui est basée sur les pré-requis des vœux de refuge et de bodhisattva et aussi de la transmission vajrayana. Les pratiquants Shambhala qui sont bouddhistes, aussi bien que d'autres qui souhaitent explorer cette voie, sont invités à discuter de la démarche à suivre avec un instructeur de méditation avancé ou avec un acharya. Nous étudions aussi ce que pourrait être la voie de la pratique des étudiants Shambhala qui choisiraient de ne pas participer à un futur Séminaire Vajrayana.

Comment recevoir les ngöndro Shambhala

Tout tantrika ayant participé au Séminaire Vajrayana et qui souhaite pratiquer les ngöndro Shambhala doit d'abord regarder la cassette vidéo de la présentation initiale de cette pratique au Séminaire Vajrayana de 2004. Visionner la cassette n'est pas synonyme d'autorisation à commencer la pratique. Par conséquent, il est nécessaire de recevoir ensuite un lung (lecture de transmission) directement d'un acharya *en personne*. S'il n'y a pas d'acharya proche d'un centre ni de visite prévue dans des délais raisonnables, ce centre ou ce groupe peut demander au Bureau de Pratique et d'Éducation de désigner un enseignant chevronné pour donner le lung aux tantrikas locaux.

Commencer la pratique des ngöndro Shambhala

Après avoir reçu le lung, vous pouvez commander le texte des ngöndro à Vajradhatu Publications et commencer la pratique. L'idéal serait que ces lungs soient donnés dans le contexte d'un week-end ngöndro, lors duquel les instructeurs de méditation ngöndro et les pratiquants pourraient se familiariser avec cette pratique et s'y engager ensemble. Vajradhatu Publications se tient à votre disposition pour recevoir vos commandes du texte et des instructions qui l'accompagnent, à partir de fin octobre 2004.

Tél. : (+1) 902 421 1550, extension 1 ou à shop@shambhala.org.

Les tantrikas déjà engagés dans une autre pratique de ngöndro ou de sadhana, et qui ont participé à un Séminaire Vajrayana, sont encouragés à commencer les ngöndro Shambhala. Nous leur conseillons de discuter avec leurs instructeurs de méditation de la manière d'aborder les diverses pratiques qu'ils ont reçues et celles qu'ils vont recevoir.

La pratique intensive de groupe et le Dathün ngöndro

Comme il est précisé dans *Le Rigden Primordial : Le Cœur Magique de Shambhala* :

« Cette pratique se divise entre externe, interne et secrète. Il n'est pas nécessaire de compter ; mais si vous le souhaitez, vous pouvez réciter 100.000 mantras. Cette pratique est prévue pour être faite en groupe lors d'un rassemblement de guerriers de Shambhala pendant un mois. Son but est de galvaniser ces guerriers et de stimuler l'amitié, la camaraderie et la célébration, en mêlant ainsi la pratique à la vie quotidienne. Ceci fera s'accroître le cheval de vent de chacun et revigorera le cheval de vent du groupe, en insufflant puissance et force à la vision de Shambhala. »

Selon la tradition, les étudiants peuvent pratiquer selon le nombre, la durée ou les signes de réalisation. Le Sakyong a décidé que ces ngöndro Shambhala peuvent être pratiqués en tenant compte soit de la durée, soit des nombres. La pratique selon la durée met davantage l'accent sur la qualité de l'engagement du pratiquant plutôt que sur la quantité de récitation.

Le Sakyong insiste fortement sur l'importance et la puissance de la pratique vajrayana en groupe. Un nouveau programme de pratique intensive en groupe – un dathün ngöndro d'un mois – est en préparation, pour offrir aux étudiants une occasion de pratiquer ensemble. Ces programmes seront dirigés dans nos centres par des acharyas. Les participants se concentreront sur chacune des quatre pratiques ngöndro pendant une semaine. Chaque journée comprendra environ six à huit heures de pratique en plus de l'étude, des causeries et des moments de célébration. Le but de ces rassemblements est multiple : pratiquer les ngöndro, vivre, étudier et travailler ensemble en tant que groupe, en approfondissant notre compréhension des moyens de créer une société saine et inspirée.

Si vous ne pouvez pas participer pendant un mois entier, vous êtes fortement invités à participer durant au moins deux semaines consécutives à un dathün ngöndro dans un centre de pratique. Pour les deux semaines restantes, vous pouvez participer à des programmes de groupe intensifs dans des centres locaux ou des centres de pratique par sessions d'au moins un week-end à la fois. Ces pratiques intensives dans les groupes locaux seront dirigées par des instructeurs de méditation ngöndro confirmés qui ont reçu le lung et qui ont une longue expérience des enseignements Shambhala et des ngöndro. (Voir plus loin)

La pratique quotidienne

La pratique quotidienne est un des aspects les plus importants de notre voie. Une bonne compréhension de notre pratique et une pratique régulière nous permettent d'intégrer celle-ci à notre vie de tous les jours. Pour cette raison, le Sakyong a donné des instructions nous permettant de pratiquer ces ngöndro par courtes séances de 30 minutes aussi bien que par séances plus longues qui peuvent durer deux heures ou plus. La durée de la pratique peut être modifiée pour convenir à notre situation personnelle. Des instructions plus approfondies sur la pratique quotidienne seront communiquées lors du lung. Pour d'autres questions éventuelles sur la pratique, vous pouvez contacter le Shambhala Office of Practice and Education, jscott@shambhala.org.

Lors du dernier Séminaire, les étudiants ont reçu l'autorisation de pratiquer l'ensemble des quatre ngöndro. Le Sakyong les a invités à réfléchir à leur calendrier de pratique pour l'année à venir avant de décider de la meilleure façon de répartir leur temps, de façon à avoir déjà une bonne connaissance de cette pratique au moment de commencer la pratique intensive de groupe. Par exemple, si vous disposez de huit mois avant votre participation à un dathün ngöndro, vous pourriez consacrer environ deux mois à chacune des pratiques.

Les tantrikas ayant déjà assisté à l'Assemblée Kalapa

Les tantrikas qui ont participé au Séminaire Vajrayana et à l'Assemblée Kalapa et qui ont reçu la *Sadhana des Wermas*, sont cordialement invités à participer à l'abhisheka du Rigden. Cet abhisheka constitue également une transmission pour pouvoir participer éventuellement à la retraite du Sceau du Scorpion, qui représente le point culminant de notre voie bouddhiste Shambhala et l'héritage exceptionnel que nous avons reçu du Vidyadhara. Le Sakyong a exprimé le souhait que même les pratiquants actuels de la *Sadhana des Wermas* se préparent à entrer dans le mandala de l'abhisheka de la manière traditionnelle – en pratiquant les ngöndro individuellement et en participant aux diverses formes de pratiques de groupe, des week-ends au dathün ngöndro. (De plus amples informations seront bientôt disponibles.)

Pratiquer ensemble les différents ngöndro

Les pratiques des ngöndro Shambhala sont fondamentalement les mêmes que celles des autres ngöndro : prise de refuge et prosternations, pratique de bodhichitta, mantra de Vajrasattva, offrandes de mandala et guru yoga. Même si les tantrikas d'un centre pratiquent des liturgies différentes (Shambhala, Kagyü, Nyingma), nous vous encourageons à pratiquer tous ensemble, en récitant les diverses liturgies en silence ou de façon semi-audible.

Les instructeurs ngöndro

Les instructeurs ngöndro actuels sont habilités à conseiller les étudiants dans leurs pratiques des ngöndro Shambhala. Cependant, ils doivent impérativement recevoir le lung et se familiariser avec la vision, le contenu et la pratique des ngöndro Shambhala. Ils doivent également participer à une pratique intensive de groupe organisée sur le plan régional ou local. Ils peuvent ainsi recevoir le lung et la pratique et en discuter avec d'autres instructeurs ngöndro.

Pour comprendre ce texte, il est important de comprendre les enseignements Shambhala sur le principe du Rigden, les quatre dignités, les pratiques de lungta et du trait d'Ashé ainsi que les enseignements sur l'Ashé. Les instructeurs ngöndro qui ne connaissent pas encore les textes racines et les pratiques Shambhala sont encouragés à étudier de près les enseignements Shambhala et à s'engager activement dans les programmes de la Voie Sacrée et de l'Assemblée des Guerriers.

La préparation au Séminaire Shambhala

Le Séminaire Vajrayana s'appellera désormais le Séminaire Shambhala. Le premier de ce genre se déroulera du 12 juillet au 10 août 2005 au Shambhala Mountain Center. Ce premier Séminaire Shambhala sera unique en ce qu'il servira d'introduction au vajrayana, tout en étant une pratique intensive de groupe pour les séminaristes nouveaux et anciens. Pour les étudiants participant au séminaire pour la première fois, cela représentera environ deux semaines de pratique ngöndro en groupe sur l'ensemble requis. Bien qu'ils n'auront pas fini leurs ngöndro à la fin du Séminaire, le Sakyong souhaite qu'ils participent à l'abhisheka du Rigden en 2005. Après le Séminaire, ils poursuivront les ngöndro Shambhala qui constitueront leur pratique quotidienne et ils compléteront le reste de leur pratique de groupe préliminaire avant de commencer la pratique de la *Sadhana des Wermas*.

Nous étudions actuellement les divers moyens de mieux organiser la voie de l'Apprentissage Shambhala et de l'École Shambhala des Études bouddhistes. Les étudiants désireux d'envoyer leur candidature pour participer au Séminaire Shambhala pour la première fois en 2005 doivent continuer leur cursus de l'École Shambhala des Études bouddhistes, participer à un dathün, au Séminaire Sutrayana et à l'Entrée dans le Monde Vajra. Cependant, ils doivent également prévoir d'aller le plus loin possible dans l'Apprentissage Shambhala dans l'année qui vient. Au courant du mois prochain, nous vous ferons parvenir d'autres recommandations pour accomplir cela au mieux. La raison de toutes ces exigences c'est que l'ensemble des pratiques et des enseignements – Ashé, Rigden, lungta, Soleil du Grand Est et Quatre Dignités – sont essentiels pour comprendre véritablement les ngöndro Shambhala et la *Sadhana des Wermas*.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Shambhala International
Office of Practice & Education
Le 17 septembre 2004