

Journal Shambhala N°14 • Mai 2010

Enseigner
la Voie
de Shambhala





Sommaire

ZOOM SUR

Demandez le nouveau curriculum!	3
L'expérience d'un centre pilote	6
La joie d'étudier et de partager	8

DÉCODAGE

Notre nouvelle feuille de route	10
---------------------------------	----

PORTRAITS

Le défi d'enseigner	12
---------------------	----

VIE DES GROUPES ET VIE DES CENTRES

Travailler ensemble	16
Comment vont nos centres et nos groupes Shambhala?	18

PRATIQUE

La Formation Karuna	22
---------------------	----

FAMILLES / ENFANTS

Guérir le monde dans lequel nous vivons et le transmettre aux enfants autour de nous	24
--	----

LECTURE / CULTURE

L'influence de l'Épopée du roi Gesar de Ling sur Chögyam Trungpa Rinpoché	25
---	----

ACTUS DU CIEL

Shambhala News Service	22
------------------------	----

À NOTER

Infos, annonces, agenda	30
-------------------------	----

CONTACTS

Centres, groupes, liens	32
-------------------------	----

ÉDITO

Toujours plus riche et ouvert

Quelle enquête ! Au fil des mois, l'impermanence de l'information faisait que les articles semblaient se détricoter à mesure que nous les crochétions.

Depuis l'automne 2009 l'actualité chaude de notre sangha française est la mise en place de la nouvelle Voie de Shambhala, nous avons sauté sur l'occasion pour vous proposer un dossier qui présente l'enseignement sous différents angles. À travers le large éventail de disciplines et pratiques proposées dans notre lignée, chaque semaine nous pouvons apprécier notre lot de découvertes et d'expériences, nous permettant de nous imprégner du dharma et d'instiller concrètement dans notre vie quotidienne les éléments fondateurs d'une société éveillée. Même si au fond, chacun reste l'explorateur solitaire de son propre chemin, nous avons la chance de nous voir offrir l'appui d'un cursus rassemblant notre vaste héritage dans une structure qui renforce la continuité entre les étapes du chemin. « Unifiant », « accueillant », « harmonieux », « toujours plus riche et ouvert », c'est par ces termes que beaucoup d'entre vous ont qualifié les cycles de cours qui accompagnent maintenant les week-ends de l'Apprentissage Shambhala.

Dans le prolongement du Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoché, le Sakyong Mipham Rinpoché nous confie beaucoup de responsabilités. Il met entre nos mains une façon d'enseigner qui implique les équipes et invite à ne pas rester passif,

avec la confiance que nous avons tous quelque chose à apprendre et à donner aux autres, même par nos erreurs. Sans oublier l'assurance que la puissance de nos formes transmet au moins autant que les mots !

C'est à se demander ce qui ne participe pas à l'enseignement de la Voie de Shambhala et qui n'est pas enseignant en fin de compte ?

Nous voilà encouragés à cultiver notre chaleur, notre générosité, notre dignité, notre serviabilité de plus en plus tôt, afin que nos cœurs pleins de soleil puissent accueillir avec la même tendresse celui qui entre dans nos lieux de pratique comme dans notre foyer ou notre bureau. Autrement dit, cela dépend de nous et tout est lié à notre pratique.

Au fil de nos colonnes, nous vous emmenons interroger les enseignements, les enseignants et les pilotes d'essais que nous sommes, pour voir comment nous traversons ces remaniements. Dossier fouillé, une photographie de ce qui est en train de se faire. Quelques éclairages pour flécher un peu notre route. Visites sur le terrain dans vos centres et vos groupes. Des découvertes, des rencontres et des partages...

Bref, un numéro bien en prise avec notre sangha, qui vient flairer notre avenir, respire votre vécu... Tout cela prend forme grâce à vos contributions ! Soyez-en remerciés chaleureusement et allez vite (re)découvrir votre rubrique "Vie des centres et vie des groupes" pour prendre des nouvelles des uns et des autres ! ☀

Véronique Villemagne



Le Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoché.



Le Sakyong Mipham Rinpoché, S.E. Namkha Drimed Rabjam Rinpoché et Gyétrul Jigmé Rinpoché.



Acharya David Schneider.

Demandez le nouveau curriculum ! Demandez le nouveau curriculum !!

PAR L'ACHARYA DAVID SCHNEIDER

Pourquoi un nouveau curriculum ? Qu'est-ce qui change vraiment dans la voie sur laquelle nous sommes engagés ? L'Acharya David Schneider explicite pour nous la vision de la Voie de Shambhala, à la fois nouvelle et dans la continuité de la révolution opérée par Chögyam Trungpa Rinpoché, lorsqu'il introduisit les enseignements Shambhala. Nous sommes, en ces temps sombres, invités à vivre plus pleinement encore comme guerriers dans le monde, lequel commence, évidemment, dans ces recoins de notre foyer que nous négligeons parfois d'aérer.

C'est vrai que le curriculum de Shambhala est en train de changer. Il n'y a là rien de nouveau. Le curriculum est en constante évolution depuis des décennies, avec des pauses illusoire qui imitaient la stabilité. Les curieux savent que le terme « curriculum » dérive d'un mot latin qui désignait le champ de courses. Dans son acception première, le curriculum évoquait le « cours » des événements – défis, revers, initiations, victoires et ainsi de suite – qui menaient une personne de la jeunesse à la maturité. Aujourd'hui, ce terme évoque principalement une série de cours ou un cursus d'étude. Or, dans Shambhala, les programmes englobant aussi bien la méditation que l'étude, la pratique formelle et la vie quotidienne, le sens que nous donnons à ce mot n'est peut-être pas aussi éloigné de son usage originel. Le changement le plus remarquable dans le curriculum Shambhala est probablement intervenu il y a un peu

plus de trente ans, lorsque Chögyam Trungpa Rinpoché présenta l'Apprentissage Shambhala. « C'est quoi, ça ? Et quel rapport avec le bouddhisme vajrayana ? » se demandèrent ses étudiants choqués. Mais comme certains de ces cours étaient exclusifs et enseignés par le Dorje Dradül lui-même, le programme attira aussi bien les étudiants chevronnés sceptiques que le grand public. Les cinq premiers niveaux de l'Apprentissage Shambhala ont survécu de façon relativement inchangée jusqu'à ce jour.

J'ai, dans mon ordinateur, tout un fichier intitulé « Curricula ». J'y ai conservé les divers projets qui ont vu le jour avant de s'évanouir tout au long de cette dernière décennie. Je me souviens d'une conversation que j'avais eue avec un ami à qui je confiais que je n'avais nullement l'intention d'apprendre ce nouveau curriculum-ci et que j'allais plutôt attendre qu'il soit remplacé, avant d'apprendre ce nouveau curriculum-là,

le nouveau nouveau curriculum. A présent, nous en avons un **nouveau nouveau nouveau** – la Voie de Shambhala – qui remplace l'École Shambhala des Études Bouddhistes (SSBS), laquelle avait déboulé autour des années 1999-2000. La SSBS comblait un vide assez douloureux. Je doute que les Européens puissent vraiment imaginer combien notre communauté internationale (et ses curricula) a été près de mourir et de disparaître pour de bon, après la mort de Trungpa Rinpoché, puis celle du Régent Ösel Tenzin, et toute la politique interne épouvantable et les critiques de l'extérieur qui s'en suivirent. Grâce à d'innombrables voyages, des heures et des heures d'écoute, une patience incroyable et une touche à la fois légère et habile, le Sakyong Mipham Rinpoché a réussi à garder la communauté plus ou moins unie et à la faire avancer. Ces dernières années, il a constamment souligné, et avec toujours plus de force, la nécessité d'un cursus



Le couple royal : le Sakyong Mipham Rinpoché et la Sakyong Wangmo Khandro Tseyang.

Sa Sainteté le XIV^e Dalai Lama et le Sakyong Mipham Rinpoché.

Khandro-la en compagnie d'Acharya Pema Chödrön.

d'étude qui reflète l'orientation que devrait prendre selon lui notre communauté. Ce nouveau nouveau curriculum – appelé dorénavant la Voie de Shambhala (ou VdS) – est le fruit des heures de réflexion de la part du Sakyong et de ses administrateurs, affiné ensuite par plusieurs mois de mise à l'essai et d'adaptation. Il semble bien que ce curriculum soit en place pour un bon bout de temps. A coup sûr, je vais étudier celui-ci.

Si la présentation de l'Apprentissage Shambhala par le Dorje Dradül fut le premier et le plus gros coup porté à la notion même d'un curriculum stable, une nouvelle série de chocs fut initiée par le Sakyong Mipham Rinpoché à partir du printemps 2000, quand il proclama le bouddhisme Shambhala¹. Se sont rapidement succédé ensuite : les Ngöndro du Rigden Primordial en 2004, l'Abhisheka du Rigden en 2005, et les premières ouvertures du terma du Sceau du Scorpion en 2008. Ces événements sont porteurs d'énormes changements de perspective et ont déjà suscité de profondes mutations au sein de l'organisation Shambhala (y compris l'adoption de l'appellation « Shambhala » pour désigner l'ensemble de la communauté, en remplacement de « Vajradhatu »). Cependant, ces changements ne sont pas surprenants, car ils sont

très logiques et procèdent, pas à pas, de ce que le Sakyong avait mis en avant pour la première fois en 2000 dans son essai sur le bouddhisme Shambhala. En voici la logique :

1. Le Sakyong a clairement fait savoir à la communauté que sa responsabilité première est de maintenir et de propager les lignées dont il a hérité. Il a de fait reçu en héritage plusieurs lignées et titres ; mais pour ses étudiants occidentaux, il a surtout mis en exergue les enseignements des traditions Kagyü et Nyingma du bouddhisme vajrayana et le cycle des termas Shambhala reçu par le Vidyadhara, Trungpa Rinpoché.
2. Le Sakyong a décrit les instructions explicites et la formation qu'il a reçues du Vidyadhara concernant la manière de diriger Shambhala ainsi que le modèle qu'ont constitué pour lui les années de vie au sein du foyer du Dorje Dradül.
3. La première étape de l'épanouissement de la sangha – épanouissement dont il a la responsabilité – impliquait, pour le Sakyong, que la communauté s'interroge sur son identité : Qui sommes-nous ? Que sommes-nous ? Qu'est-ce qui fait de nous ce que nous sommes ? Tant que les réponses à ces questions n'étaient pas claires, a-t-il dit, nous ne pouvions pas avancer ni nous développer.
4. Parmi les nombreuses caractéristi-

ques particulières de Shambhala, les plus significatives, pour le Sakyong, sont : la transmission des enseignements Shambhala eux-mêmes, ainsi que leur intégration profonde dans la vie de notre communauté.

D'autres groupes bouddhistes détiennent les mêmes transmissions tantriques que nous (excepté les instructions orales extraordinaires de Trungpa Rinpoché). Mais personne d'autre ne détient les termas de Shambhala dont l'influence est perceptible dans chaque aspect de notre vie communautaire – de nos codes vestimentaires au décorum de nos salles de méditation, des formes de nos programmes (leur rythme, leur style et leur structure, y compris les goûters et les banquets) à notre étiquette (hiérarchie, titres et toasts !), mais aussi notre légèreté (blagues, chansons et « offrandes » satiriques). C'est notre héritage shambhalien qui fait notre particularité en tant que groupe bouddhiste : le bouddhisme Shambhala.

5. Ainsi, du vaste océan d'enseignements existants, le curriculum de la Voie de Shambhala extrait et organise des éléments spécifiques qui nous aident à comprendre notre héritage, notre place par rapport à d'autres styles et traditions de pratique, ainsi que notre cheminement en cette époque si dangereusement matérialiste.



Les Dorje Kasung se préparent à hisser les couleurs.



On-yumishi Kanjuro Shibata XX enseigne le kyudo, la voie de l'arc.



La Voie de Shambhala est-elle exhaustive ?

Ce curriculum ne peut être exhaustif à ce stade, parce qu'il se concentre sur les fondamentaux. Nous sommes bien sûr invités à étudier de façon plus approfondie, notamment l'ensemble des ouvrages du Dorje Dradül Trungpa Rinpoché, du Jampal Dradül, Sakyong Mipham Rinpoché, ainsi que les enseignements des maîtres de leurs lignées. Pour tous ceux qui souhaitent étudier les textes classiques plus anciens, il existe au sein de Shambhala des instituts d'études avancées, tels que l'Institut Mukpo à Karmê Chöling, l'Académie Mipham à Marburg, et l'École Ngedon.

Le curriculum est-il efficace ?

Un des objectifs est que les étudiants acquièrent l'ensemble des connaissances nécessaires et adoptent l'état d'esprit approprié pour suivre ensuite les programmes Shambhala plus avancés. Le curriculum de la Voie de Shambhala offre en particulier aux étudiants tous les outils qui leur permettront d'assimiler les transmissions essentielles de l'Assemblée des Guerriers et des programmes ultérieurs.

Un sentiment d'urgence, subtil mais indéniable, sous-tend la présentation de la Voie de Shambhala. Par exemple, si dans les curricula antérieurs, l'idée d'une pratique de méditation

quotidienne était suggérée tout en douceur au Niveau 3 de l'Apprentissage Shambhala, dorénavant, les pratiquants sont encouragés dès le début à méditer régulièrement, même si les sessions sont courtes. L'ensemble de la voie a été remanié et la pédagogie revue, de sorte que les nouveaux étudiants s'engagent plus pleinement dans la vision et les pratiques de Shambhala.

Le point central du curriculum – à en juger par les intitulés des programmes – est la vie de tous les jours : Méditation dans la vie quotidienne, Contentement dans la vie quotidienne, et ainsi de suite. Cela reflète le fait que la transmission de la sagesse de Shambhala est « séculière » et non purement monastique ou réservée à des yogis ermites. Moines, moniales et yogis ont bien entendu leur place dans Shambhala ; toutefois, c'est la vie de tous les jours des gens comme vous et moi qui constitue la scène principale de pratique. Le message n'est pas dilué pour autant – bien au contraire : une sagesse spirituelle élevée pénètre radicalement et totalement dans tous les recoins de notre existence. Le Sakyong et la Sakyong Wangmo ont récemment souligné l'importance du « foyer » Shambhala². Cette notion, si innocente et ordinaire à première vue, découle directement de cette même vision profonde.

De même que les maîtres et les détenteurs de lignées du monde entier, le Sakyong Mipham Rinpoché souhaite ardemment que ses étudiants puissent accéder maintenant à la puissance des enseignements les plus élevés. Compte tenu de la décadence évidente et parfois irrésistible de l'Âge des ténèbres, a-t-il déclaré, ce que nous pouvons faire de plus puissant pour aider le monde, c'est libérer l'énergie que recèlent ces méthodes. Cependant, les enseignements les plus élevés se sont toujours manifestés entourés d'une protection féroce et accompagnés d'avertissements solennels : un usage abusif ou une mauvaise interprétation peut causer de la souffrance tous azimuts. Ces enseignements joyaux doivent être mis en pratique, mais uniquement par ceux et celles qui sont suffisamment prêts et ouverts pour les pratiquer. Le propos de la Voie de Shambhala est de préparer les étudiants pour ce moment. ☀

Acharya David Schneider

The Curriculum is changing!

The Curriculum is changing!

© David Schneider, janvier 2010.

© Les Traductions Manjushri, France, février 2010.

1. Texte publié dans le numéro 11 et disponible sur le site des Traductions Manjushri : <http://manjushri.shambhala.fr>.

2. Texte *Les foyers de Shambhala* traduit et disponible sur le site ci-dessus.

L'EXPÉRIENCE D'UN CENTRE PILOTE

Au 460, rue Sainte-Catherine

Benoît Côté, étudiant et enseignant de longue date, était co-directeur du Centre Shambhala de Montréal¹ quand celui-ci s'est vu proposer, comme une quinzaine d'autres centres, d'implanter le nouveau curriculum sous forme de projet pilote. Il nous décrit son expérience.

Comment avez-vous accueilli ce nouveau curriculum ?

Il y avait beaucoup d'enthousiasme, mais en même temps un certain scepticisme. Il faut savoir que ce n'est pas uniquement un changement de curriculum comme tel. L'idée centrale, qui est une requête du Sakyong, est de présenter aux gens une vision unifiée des enseignements, qui met en évidence les relations entre les différentes traditions du bouddhisme Shambhala. On oublie parfois jusqu'à quel point notre culture shambhalienne est imprégnée par la dichotomie entre Shambhala et bouddhisme, entre « séculier » et « religieux ». Cela se manifeste dans la distribution des rôles, dans la définition des programmes, dans la façon de se présenter dans nos publicités, dans la spécialisation de certains enseignants. À Montréal, nous avions au départ une situation

administrative qui était déjà passablement unifiée puisque l'autre co-directeur, Ghislain Auger, avec qui je travaillais étroitement, était également responsable de l'Apprentissage Shambhala. Mais il a fallu introduire des changements importants dans nos façons d'organiser, de gérer, d'enseigner et de publiciser nos programmes !

Alors comment vous y êtes-vous pris ?

Tout d'abord nous avons pris connaissance des documents du nouveau curriculum, qui décrivent très précisément comment procéder. Tout ça a été mis en place particulièrement par l'Acharya Adam Lobel. Nous avons aussi pu avoir une rencontre avec Carolyn Mandelker, qui est à la tête du Département des études et de la pratique à Shambhala International. Ce curriculum est structuré en cinq



Benoît Côté est aujourd'hui installé à Kalapa (Halifax) où il s'investit particulièrement dans Shambhala Media².

unités ou modules, qui chacun comprend un week-end et un cours de six semaines (maintenant réduit à cinq). Il est suggéré que chaque module soit enseigné par deux enseignants et que, autant que possible, la même équipe d'instructeurs, coordonnateurs et aides soit présente pour tout le module. Et à notre grande surprise, c'est essentiellement ce que nous avons réussi à introduire !

Ainsi les enseignants ont dû se rencontrer et planifier en fonction d'un travail d'équipe. Entre chaque module, les enseignants qui terminaient faisaient un rapport et formulaient des suggestions à ceux qui allaient commencer le suivant. Le fait d'unifier week-end et cours en semaine a conduit à généraliser le soin apporté à l'environnement, qui s'exprimait précédemment surtout lors des programmes de week-end. Il faut dire que chaque rencontre, dans ce nouveau contexte, comprend une période de pratique, éventuellement des exercices physiques, des mini-causeries avec discussion, toute une série de nouveaux exercices d'application par petits groupes, et finalement un goûter, ce qui rend le tout très dynamique.

Peut-être que c'était en partie dû à la nouveauté, mais il y a une sorte de magie qui s'est installée. Particulièrement les coordonnateurs et l'équipe de soutien ont montré beaucoup d'enthousiasme et ont en



Au 460, rue Sainte-Catherine "notre Centre est situé au cinquième étage d'un immeuble qui en compte dix..." nous explique Philippe Robillard, jeune enseignant à Montréal.

fait suivi les cours avec le même intérêt que les participants. Le Sakyong est quelqu'un de très subtil. Je crois qu'il nous a offert ici un moyen habile pour dynamiser notre communauté et nous engager davantage dans la pratique de société éveillée.

Quelle a été la plus grosse difficulté rencontrée ?

Toute cette magie, cette atmosphère riche, cette créativité reposent sur beaucoup d'énergie, d'effort. Il faut être prêt à travailler avec la fatigue, l'effet de la nouveauté qui peut s'éteindre, le stress qui génère de l'irritation. Il s'agit donc de revenir à l'inspiration et de développer la persévérance. Il faut aussi évidemment prévoir de programmer toutes ces activités à un rythme qui soit réaliste du point de vue des ressources du centre.

Comment cela s'est-il traduit pour les participants ?

L'effet le plus évident de cette approche est d'offrir à quelqu'un qui veut commencer à méditer un encadrement très puissant. Les gens ont beaucoup apprécié le fait de retrouver la même équipe, et de se retrouver tout au long d'un module. On a pu constater qu'un noyau très fort se constituait. Même pour ceux qui avaient déjà suivi pas mal d'enseignements, c'était nouveau ; il y avait de la curiosité, l'envie de savoir ce qui allait se passer au cours suivant.

Le contenu en lui-même est très profond, en ce sens qu'il s'agit des trois yantras, en relation avec les quatre dignités ! C'est en grande partie la structure du livre *Régné sur votre monde*. Donc le programme ne peut être qu'un survol. Mais le côté expérientiel et pratique rend le tout abordable et finalement plutôt intense.

Sur l'aspect financier, avez-vous rencontré des obstacles ou des critiques ?

Pas vraiment, car de ce point de vue rien n'a changé, puisque nous avons précédemment des programmes de week-end et de semaine. En fait nous avons introduit une réduction pour ceux qui s'inscrivent à un module au complet. Nous avons aussi une politique de générosité selon laquelle personne ne peut être refusé à un programme uniquement pour des raisons financières.

Quelles solutions avez-vous trouvées pour les personnes qui ne peuvent assister aux cours hebdomadaires pour une raison ou une autre ?

Gardons à l'esprit que tout cela reste flexible comme auparavant. Il n'y a pas d'obligation à suivre tous les modules. Il y a différentes façons de continuer son cheminement, même si on saute des étapes. Mais au bout du compte pour pouvoir passer aux programmes plus avancés, il faut avoir complété les cinq modules.

En principe, il n'y a rien qui empêche un centre d'offrir un module uniquement en week-ends ou uniquement la semaine. Dans notre cas, l'éloignement géographique ou certaines absences ponctuelles ont pu être en partie comblés pour les personnes qui faisaient preuve de motivation par une relation téléphonique et l'accès à l'enregistrement des causeries. Mais dans ce cas, on perd vraiment tout l'aspect dynamique du groupe et des exercices. De ce point de vue, nous fondons beaucoup d'espoir sur Shambhala Online, car l'aspect discussion avec un groupe y sera davantage possible. ✨

*Propos recueillis par
Véronique Villemagne.*

1. www.montreal.shambhala.org
2. www.shambhalamedia.org

ALLER PLUS LOIN

Lignes directrices sur la contemplation

La pratique de la contemplation est maintenant introduite dès le début du cursus de la Voie de Shambhala afin de nous accoutumer d'emblée à sa puissance. A la fin du livre Régné sur votre monde du Sakyong Mipham Rinpoché se trouvent trois annexes présentant les instructions pour la pratique de la méditation et celle de la contemplation que voici.

1. Pour calmer l'esprit, reposez-vous sur le souffle.
2. Lorsque vous êtes prêt, faites surgir une pensée ou une intention sous forme de mots.
3. Faites de ces mots l'objet de votre méditation, et revenez-y constamment chaque fois que la distraction vous emporte.
4. Réfléchissez à ces mots pour que leur sens vous touche au cœur. Pour leur donner un sens, laissez entrer dans votre esprit des idées et des images.
5. Lorsque le sens de ces mots commence à pénétrer dans votre cœur, laissez tomber les mots et reposez-vous dans cet état.
6. Terminez la séance et levez-vous en gardant le sens présent dans votre cœur. Ici, « sens » signifie expérience directe sans mots.
7. Reprenez maintenant votre activité dans le monde en aspirant à vous conduire conformément à votre contemplation. Par exemple, si vous avez contemplé ce qu'il y a de précieux dans la naissance humaine, il s'agira pour vous d'apprécier cette situation. ✨

*Régné sur votre monde, Sakyong Mipham, Édition La Table Ronde, Paris.
Traduit par Stéphane Bédard*

La joie d'étudier et de partager

Mathias Pongracz a beaucoup voyagé : de parents hongrois, il a passé une partie de son enfance en Afrique et en Belgique. Reporter pour la télé autrichienne, il a ensuite parcouru l'Europe de l'Est. Un itinéraire qui explique sa connaissance de nombreuses langues, dont la nôtre. Il a rencontré Shambhala en 1983 et a participé au Séminaire de 1984 enseigné par Chögyam Trungpa Rinpoché. Il a commencé à enseigner dès les années 1985-1987, tout en continuant à étudier. Après avoir été le directeur de l'enseignement Shambhala du centre de Vienne, nommé Acharya par le Sakyong Mipham Rinpoché, il est venu s'installer à Dechen Chöling en 2006. Disons-le simplement, son témoignage nous semblait incontournable.

Mathias, qu'est-ce qui t'a poussé à devenir enseignant et quel a été ton parcours ?

Le fait de devenir enseignant a émergé à la fois de la situation du Centre Shambhala de Vienne où l'on m'a sollicité pour enseigner des cours de préparation au séminaire de trois mois et de mon propre intérêt pour les études. Comme le disait Kobun Chino Roshi, mon maître zen pendant dix ans, « enseigner, c'est la meilleure façon d'étudier ». Tu relis avec d'autres yeux, tu approfondis vraiment ta connaissance. Et Chögyam Trungpa a toujours insisté sur le fait qu'il ne suffit pas de méditer mais qu'il faut aussi étudier. Méditer sans étudier, c'est comme si on essayait de marcher sans yeux et étudier sans méditer comme si on essayait d'avancer sans jambes. Après le séminaire de 1984, j'ai enchaîné avec les cours de la Ngedon School puis la formation pour devenir enseignant de l'Apprentissage Shambhala, que j'ai beaucoup enseigné par la suite. Dans les années 1990, j'ai également suivi les cours de la Nitartha School de Dzogchen Ponlop Rinpoché qui propose un enseignement traditionnel tibétain (terminologie, logique, histoire des écoles philosophiques et étude des textes principaux) et participé à la formation de nouveaux enseignants dans le cadre d'expériences comme

l'académie des enseignants pour l'Apprentissage Shambhala lancée en 1997-1998 par Jeremy Hayward à Dechen Chöling.

Qu'est-ce que tu dirais à un aspirant-enseignant ?

Ce qui est important pour enseigner, c'est de se rendre compte que c'est tout un chemin : celui de la joie d'étudier et de partager... une atmosphère d'échange. Et ça commence très simplement, dès le début de ton cheminement : tu as appris à méditer, tu es heureux d'en parler aux autres, de partager. Organiser les cours, assister l'enseignant, c'est déjà commencer lentement à cultiver une atmosphère d'activation de l'intellect.

Enseigner, c'est à la fois entrer en contact avec l'énergie des *dralas* et avec celle des personnes présentes. Cela comporte plusieurs niveaux. L'aspect externe : les thèmes des cours, l'étude, la logique et la capacité d'articuler le contenu d'une manière compréhensible pour les autres. Connaître et maîtriser le contenu ne constitue cependant que la moitié du processus. Le reste vient de la présence, de l'ouverture à ce qui se passe autour de toi. Au début tu es toujours très nerveux : il y a le sujet à traiter, la préparation, les instructeurs, le coordinateur ; tu



ACHARYA MATHIAS PONGRACZ

voudrais être tranquille mais ce n'est pas possible. Le défi dans Shambhala, c'est « comment enseigner ». Tu as en main tes notes pour la causerie et tout d'un coup, hop ! Tu lèves ton *lungta* et tu dois te relier à la situation présente — et pas de manière théorique, il s'agit d'expérience. Cela dépasse ta personne. Une fois que tu as sauté, que tu t'es lancé, tu fais de ton mieux mais l'aspect interne fait qu'il se manifeste quelque chose de la lignée. L'enseignement est un véhicule pour transmettre l'énergie, c'est mystérieux : un échange entre les personnes, leur état d'esprit plus ou moins ouvert et l'activation de l'énergie de la lignée.

Même si l'enseignant n'est pas au mieux de sa forme, l'énergie se manifeste car, l'environnement créé, les aides, les instructeurs, la magie de l'atmosphère, tout cela fait que quelque chose se transmet.

Parfois, j'ai l'impression que l'enseignement vient de ceux qui écoutent, qu'il sort du groupe par une contribution qui l'actualise. Cela revient de l'autre côté. C'est à la fois un défi et une joie. Une intelligence présente dans l'espace circule librement. Il n'y a pas d'enseignant, d'enseignement, il y a le dharma qui existe de lui-même, c'est une énigme.

Enseigner, c'est également un chemin pour apprendre à "être enseigné". Ce

qui requiert une attitude d'humilité pour recevoir des enseignements des enseignants et être capable de voir, de reconnaître ce qu'ils donnent.

Comment perçois-tu le nouveau curriculum "la Voie de Shambhala" ?

L'idée directrice de ce nouveau cursus sur lequel le Sakyong, les Acharyas Adam Lobel, Christie Cashman, John Rockwell, Jeremy Hayward ainsi que Carolyn Mandelker ont travaillé plusieurs années est d'intégrer les enseignements bouddhistes et Shambhala afin d'en donner un panorama et une vision unifiés. Le Sakyong a souhaité que dès le début les gens sachent ce qu'est la voie Shambhala bouddhiste. Pour l'instant, le nouveau curriculum concerne le premier cycle qui comporte cinq modules couronnés par le "week-end Rigden". Une démarche cohérente est appliquée sur tout le parcours : chaque module inclut un niveau de l'Apprentissage Shambhala et cinq ou six cours abordant l'étude d'une dignité et d'aspects traités dans l'un des trois véhicules bouddhistes (Hinayana, Mahayana, Vajrayana). Le nouveau curriculum relatif au deuxième cycle va suivre.

En ce qui concerne l'enseignement lui-même, les supports sont très riches et bien faits, des exercices physiques seront proposés régulièrement aux participants : le Sakyong accorde beaucoup d'importance aux pratiques corporelles ; l'accent est mis sur les méthodes interactives et participatives, les échanges en petits groupes. Autant que possible, l'enseignement devrait être assuré par un ancien et un nouvel enseignant pour l'assister. La cohésion de groupes par l'étude en commun est également visée en essayant de garder les mêmes enseignants pour le niveau et les cours.

Mais l'idée principale à retenir de ce curriculum c'est que l'on te donne un outil, à toi de trouver comment travailler avec. Il y a beaucoup de place pour l'improvisation, l'adaptation. Si on a compris la logique, on peut jouer avec tout ce matériau. C'est un concentré, il faut faire des choix et réduire le nombre de points. Le plus important : transmettre un message clairement plutôt que noyer dans le trop. En France, les petits groupes et centres peuvent adapter et faire des choix pour se concentrer sur certains éléments en faisant confiance à la situation locale : cela demande de l'intelligence, un sens de responsabilité et de la créativité de la part des enseignants. Tous les cursus et cours, fondés sur le livre du Sakyong *Régné sur votre monde* constituent une bonne préparation.

Est-ce que tu as des retours d'expérience à partager avec nous ?

Oui, j'ai participé au premier week-end Rigden qui a eu lieu au mois de juin 2009 au centre de Cologne avec un public mixte d'une vingtaine de participants dont la moitié avait suivi le nouveau cursus de la Voie de Shambhala et l'autre moitié avait déjà fait l'Apprentissage Shambhala. Nous avons constaté une nette différence entre ceux qui avaient suivi le nouveau cursus et les autres : les premiers bénéficiaient d'un ancrage appuyé sur plus de contexte, une meilleure intégration et progression. Il y avait une cohésion de groupe. Certains ont déjà pris des responsabilités dans le centre. Ce qui est appréciable dans notre sangha Shambhala, c'est cette opportunité de pouvoir contribuer et organiser, de ne pas se contenter de « consommer ». ☀

*Propos recueillis par
Clarisse Marandin*

KÉZAKO ?

Les "hautes études"

Naropa University

Fondée par Chögyam Trungpa en 1974, cette université située à Boulder, Colorado, est la première université d'inspiration bouddhiste en Amérique du Nord. Elle offre des enseignements en éducation, gestion de l'environnement, psychologie, arts et études religieuses.

www.naropa.edu

Ngedon School

C'est un programme d'études bouddhistes destiné aux étudiants Vajrayana de Chögyam Trungpa Rinpoché et du Sakyong Mipham Rinpoché. Ces études permettent d'approfondir sa pratique et de se préparer à présenter clairement le dharma aux autres.

www.ngedon.shambhala.org (à venir)

Mukpo Institute

Cet institut propose deux séries de cours : l'un, ouvert à tous, favorise l'immersion dans les disciplines qui sous-tendent le cœur des enseignements Shambhala bouddhistes. L'autre, réservé aux étudiants qui ont suivi le Séminaire Vajrayana, offre l'opportunité d'approfondir pratique et vue des enseignements centraux des transmissions vajrayana de nos héritages Kagyü, Nyingma et Shambhala.

www.karmecholing.org/HTML/mukpo_institute/mukpo_institute.htm

Mipham Academy

Créé en 2007, c'est un programme d'un mois proposé chaque année sous la conduite du Sakyong Mipham Rinpoché. Il s'adresse à ceux qui désirent se plonger dans la poésie et la finesse des enseignements bouddhistes.

www.miphamacademy.org

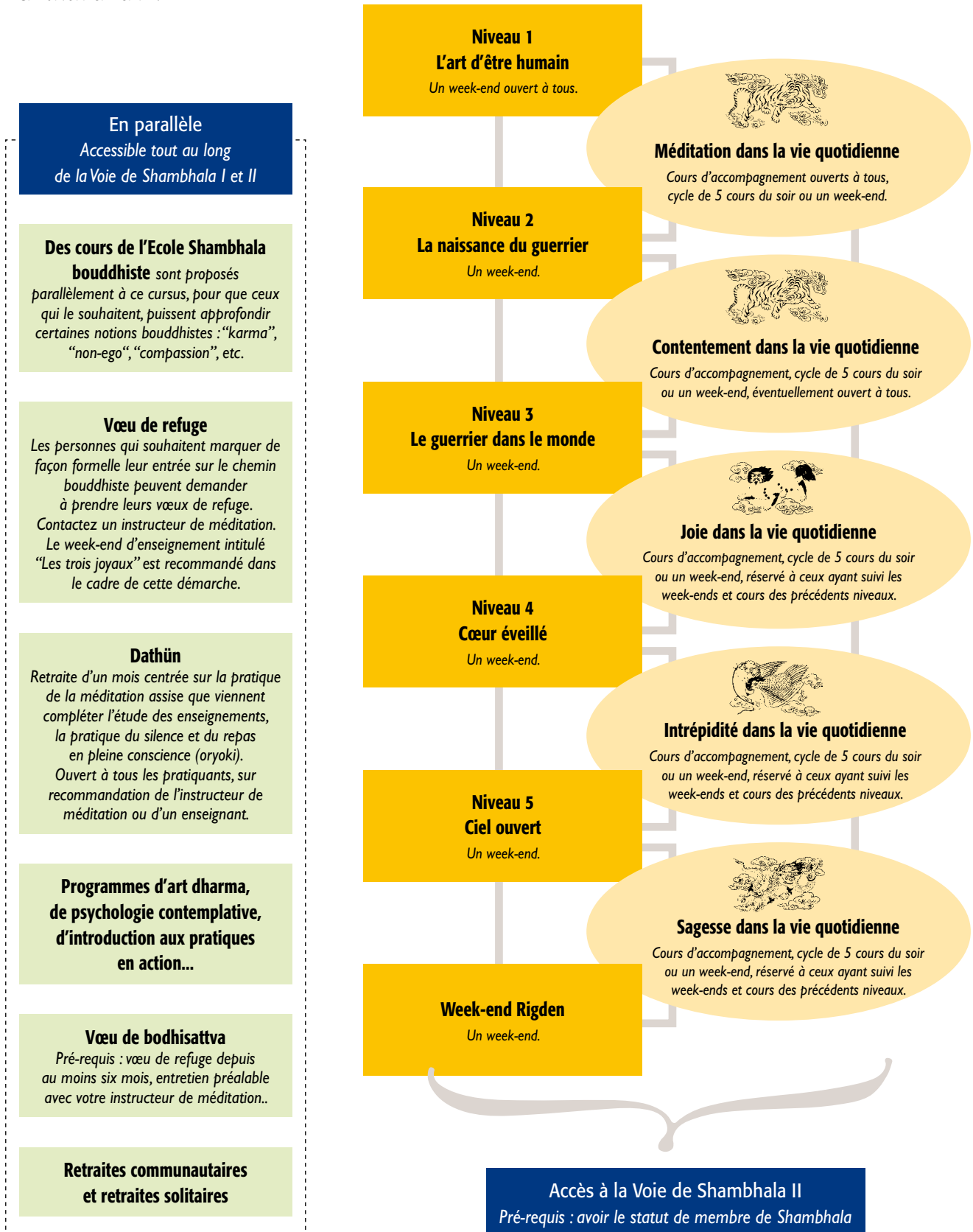
D'autres pistes ici :

<http://www.mipham.com/affiliations.php>

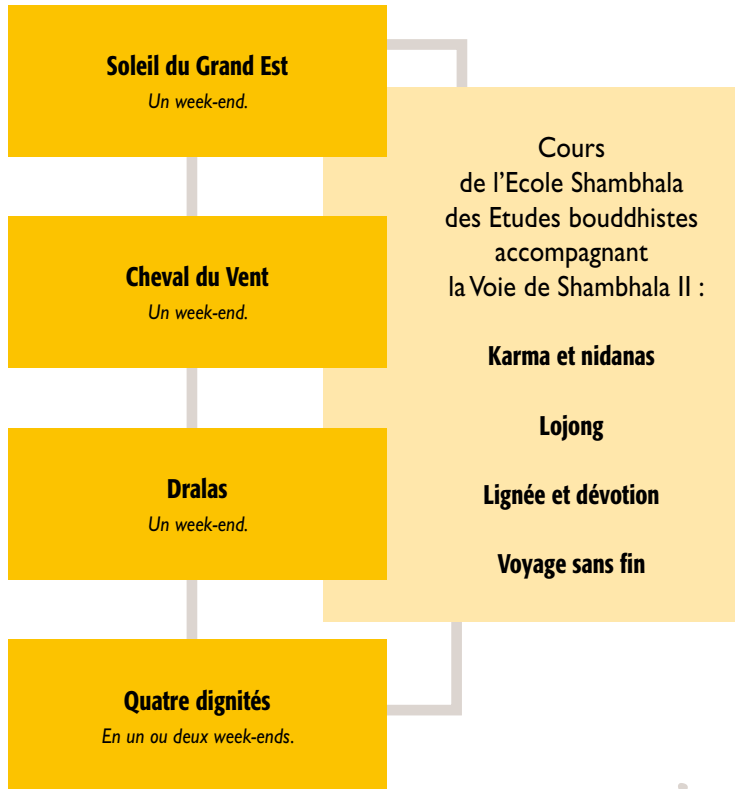
Notre nouvelle feuille de route

Ce schéma est susceptible d'être modifié au fur et à mesure de la mise en place du nouveau curriculum.

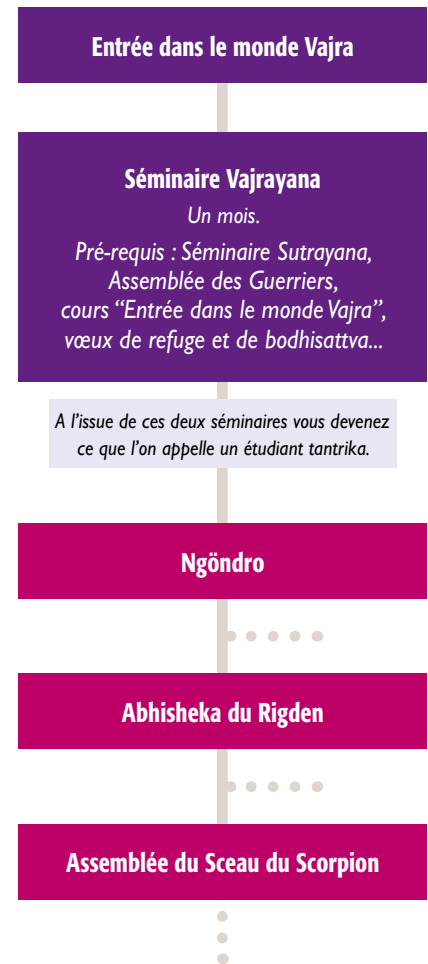
La Voie de Shambhala I



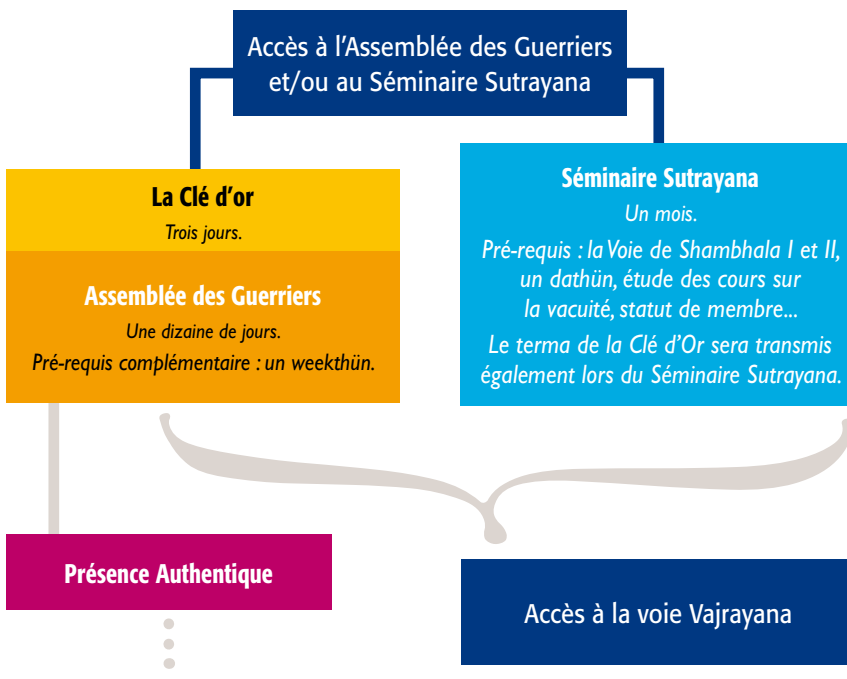
La Voie de Shambhala II



La Voie Vajrayana



Pour 2011, année de transition :



Le défi d'enseigner

Guide de méditation, instructeur de méditation, enseignant : chacun d'entre nous peut, à différents moments de son chemin, « transmettre ce qu'il a lui-même appris et compris » à d'autres étudiants, selon les mots de Chögyam Trungpa. Et c'est là une des particularités de Shambhala. Bien sûr, des conditions sont posées pour l'accès aux formations, exigeantes, soigneusement pensées, et des procédures de validation encadrent le dispositif. Mais l'idée est bien que tout le monde peut un jour enseigner. Encore faut-il oser, sauter, relever ce qui, nous disent tous les enseignants, est un défi. Quelques-uns de ces intrépides guerriers témoignent ici de ce qui est aussi joie et partage. Que cet échange soit aussi l'occasion de leur exprimer notre gratitude.



Enseigner ?

Dominique Malardier vient tout juste de fêter ses soixante printemps. Marié, deux grands enfants, il est magistrat. Pratiquant depuis 1988, il enseigne dans le mandala Shambhala depuis une dizaine d'années.

Notre sangha, en France particulièrement, a besoin d'enseignants et vous vous demandez peut-être si ça serait une bonne idée de vous lancer dans cette fonction ? Je vous propose quelques réflexions.

Tout d'abord, il faut avoir l'envie de le faire, avoir la "fibre pédagogique" ; enseigner n'est pas un passage obligé dans la pratique et il y a bien d'autres façons d'aider la sangha : administrer un groupe, gérer les finances, trouver un local...

Un enseignant n'a pas nécessairement une pratique plus profonde qu'un autre pratiquant qui ne veut pas enseigner ; certains pratiquants ont une profonde expérience du dharma mais ne sont pas habiles pour transmettre cette expérience. L'enseignant potentiel

a l'envie d'expliquer aux autres ce qu'il a compris et intégré du dharma et il se sent capable de le faire, plus ou moins bien...

Là, se présente une difficulté que tout enseignant doit regarder en face, dans son intimité personnelle : enseigner est un rôle gratifiant ; le nom de l'enseignant apparaît partout, il est reçu avec égards et respect, il reçoit des toasts, il reçoit même des honoraires alors qu'il n'est jamais venu à quiconque l'idée de payer le coordinateur ! Tous les pratiquants doivent regarder en face le fonctionnement de leur propre ego et l'enseignant est mis dans une situation où son ego peut prendre une bonne petite "gonflette" additionnelle — ce n'est pas un cas de figure totalement inconnu dans notre sangha ?!

Il y a donc des obstacles spécifiques que tous les enseignants rencontrent à un moment ou à un autre.

On a aussi le droit de se sentir satisfait d'avoir bien fait son travail à l'issue d'une soirée ou d'un week-end sans pour autant se sentir coupable !

Inversement, enseigner peut être

aussi une occasion de souffrance. Au début surtout, il faut beaucoup lire, étudier, laisser infuser ce qu'on va enseigner puis le restituer, organisé, sans trous dans la logique... Et le jour approche et on ne se sent pas prêt... « Mais quelle idée j'ai eue de me mettre dans ce piège !! » « Encore un instant, monsieur le bourreau ! » Et puis à un moment on est derrière la porte, prêt à entrer dans la salle ; ils vont se lever, je vais aller sur la chaise, et j'ai la sensation de ne plus rien savoir de ce que j'avais prévu de dire !!! Ou alors le trou noir au milieu de la causerie, on ne sait plus comment continuer ; ou les questions de fin de causerie : on peut s'y préparer intelligemment mais il peut y avoir le participant intello, un peu tordu qui cherche peut-être à piéger l'enseignant (je connais, j'ai pratiqué, presque comme un jeu, notamment envers Jeremy Hayward !) ou celui qui pose une question que personne ne comprend et peut-être même pas lui ! Et puis parfois, la dépression "post-partum" du lundi matin. Après l'intensité du week-end, on se sent tout seul et triste dans son



train du retour comme un toxico en manque.

Enfin, dernière question que je propose à votre sagacité et à votre honnêteté : Jusqu'à quel point ai-je vraiment expérimenté profondément en moi ce que j'enseigne ? La réponse logique serait qu'on ne peut enseigner que ce qu'on a intégré en soi ; mais il y a bien des façons différentes d'intégrer en soi un enseignement et bien des niveaux de profondeur. Quand je parle des quatre nobles vérités, je parle de la fin de la souffrance, c'est-à-dire de l'éveil en un sens. Honnêtement, mon expérience de l'éveil est bien

mince ! Pourtant mon enseignement sur les quatre nobles vérités peut être tout à fait valable et utile pour des pratiquants, malgré mes limites. Si mes explications sont bonnes et fidèles au dharma, l'auditeur sera mis sur une piste fructueuse qui peut l'amener à une réalisation et une compréhension supérieures à celles que j'ai mises dans mon enseignement !

J'ai le souvenir d'une période dans notre sangha où on attendait beaucoup d'un enseignant de niveaux de l'Apprentissage Shambhala qu'il fasse une sorte de "happening", de prestation spectaculaire. Je suis

heureux que le Sakyong ait revalorisé la dimension de contemplation dans nos enseignements ainsi que la compréhension intelligente ; nous avons tendance à les dénigrer au profit d'une expérience directe très valorisée mais mal définie qui, pourtant, la plupart du temps, ne se produit qu'après l'effort d'intelligence et de compréhension.

Sans être un maître, un enseignant sert la sangha avec ses compétences, son honnêteté, son expérience, sa fierté d'avoir bien travaillé mais aussi ses limites reconnues et acceptées.



Dominique Malardier



Enseigner en quatre dignités

Suzanne Prysor-Jones est écossaise et habite Montpellier depuis trois ans. Docteur en Politique Sociale aux États-Unis, elle a travaillé vingt ans dans différents pays en voie de développement. Elle a commencé à suivre la voie Shambhala en 1997, quand elle était basée à Washington, D.C. Elle est enseignante depuis 2007.

sion des enseignements m'apporte beaucoup de joie et parfois, je ressens l'entrain d'un petit lion des neiges. Et puis surviennent des "papillons" dans l'estomac, des moments de peur — pas si agréables, mais vivants et apparemment inévitables : merci à Chögyam Trungpa Rinpoché de nous avoir prévenus !

Garuda & Dragon

Heureusement, le garuda me rappelle que je n'ai qu'à oser et à me fier à la magie de la situation : à l'énergie de la lignée, de l'équipe, des participants, des bannières, des fleurs. C'est inspirant d'être obligé de voler un peu au-delà des limites du "moi" et de se découvrir en se lançant. Là, on retrouve l'espace et l'humour du dragon, qui incite à

danser. La sagesse des participants est toujours rafraîchissante et on s'amuse ensemble à voir tout ce que la situation nous présente et à y répondre.

Après l'intensité fugace, vient la leçon de l'impermanence. Tout s'évapore — surtout tout ce que j'ai eu à dire en tant qu'enseignante — et je reste avec un doux-triste souvenir, quelques photos peut-être.

J'éprouve souvent un petit flottement avant de reprendre les rênes de la vie quotidienne ; le besoin d'errer sans but et un souci de ne pas oublier toutes les choses précieuses que j'ai apprises. Et puis je me rappelle (enfin) qu'il faut lâcher prise..... et je me tourne doucement vers le moment présent. ☀

Suzanne Prysor-Jones

J'avais souvent entendu dire que la première personne à bénéficier de l'enseignement est l'enseignant. C'est maintenant que je commence à comprendre...

Tigre & Lion

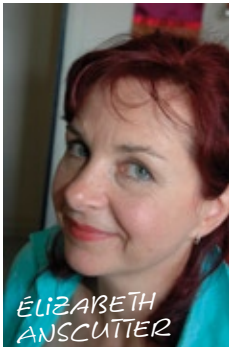
J'aiguisé d'abord mes talents de tigre en me plongeant lentement mais sûrement dans la préparation : lectures, contemplations, pratique. Impossible d'aller rapidement car c'est comme manger de la mélasse. Approfondir ainsi ma compréhens-



L'enseignant est complètement nu

Élizabeth Anscutter, qui co-coordonne la programmation de la Voie de Shambhala pour le centre de Paris et, désormais aussi, pour le Conseil francophone, a enseigné pour la première fois un niveau de la Voie du guerrier en janvier 2009. Un an après, l'émotion suscitée par cette expérience est encore toute fraîche. Et l'enthousiasme aussi !

© E. Anscutter



Enseigner dans Shambhala, c'est d'abord honorer une promesse que je me suis faite il y a des

années, avant même de rencontrer le bouddhisme, à une époque où je n'allais vraiment pas bien. Je m'étais dit que si je m'en sortais, j'aiderais les autres d'une manière ou d'une autre. Ensuite, c'est retransmettre ce que je pense avoir compris. Je prends cela au sérieux, je prépare mes cours, mais je n'en fais pas toute une histoire... même si ce n'est pas confortable lorsqu'on se retrouve sur la chaise de l'enseignant : on est complètement à poil ! Moi qui ai de la facilité à parler en public, je me suis fabriquée une pochette d'enseignant, un peu étroite, justement pour me rappeler, quand j'en sors mes fiches, que le dharma n'est pas confortable. Mais en réalité, tant que je n'ai pas commencé, je ne me sens pas très bien, jusqu'au moment où je m'oublie.

Enseigner ce niveau 2 à Marseille a été une expérience douloureuse. C'est long deux jours et demi ! C'est mon propre cocon sur lequel je me penchais, devant tout le monde. Je suis sortie de là dans un tel état de fragilité que j'étais incapable de savoir si j'avais été claire, si ce que j'avais dit était intéressant. On m'aurait

fait un retour négatif, je l'aurais cru, un retour complètement positif, je l'aurais cru aussi ! Ce qui était le plus difficile, c'était le regard des participants, hors des causeries. Les gens étaient merveilleux, il y avait énormément de chaleur et en même temps, je me sentais placée sur un piédestal. Même si ce n'était pas moi, mais le dharma, qu'ils plaçaient si haut, ça m'a terrifiée. Je ne voulais plus enseigner en rentrant à Paris. Cela m'a duré des semaines. J'ai eu tellement peur de cette nudité ! Échanger avec d'autres enseignants, seniors et débutants, m'a permis de relativiser, de voir que cette exposition est... ainsi.

Je n'ai plus peur, au contraire, j'ai très envie d'enseigner à nouveau. Je prépare deux cours sur le tigre, qui font partie d'une série du nouveau cursus. Je trouve formidable, qu'entre les niveaux, il y ait maintenant des cours pour offrir une continuité. Les gens sont très demandeurs. Mais ça me fait bizarre aussi de parler si tôt des quatre dignités qui sont normalement enseignées dans les niveaux gradués. Encore une fois, ce n'est pas forcément confortable, mais on n'est pas là pour ça. Nous avons tout de même des directives précises et je sais que Rinpoché a une vision extrêmement vaste, que moi je n'ai pas, et je lui fais complètement confiance. Il nous pousse gentiment dans un flot, comme le faisait son père... Et on verra bien ! ✨

*Propos recueillis par
Sylvie Deràime*



Contrechamp

Dans une auto-interview Marcia Wang Shibata répond aux questions qui lui sont régulièrement posées lorsqu'elle enseigne le Kado, la voie des fleurs. Au détour de ces réponses elle aborde les difficultés rencontrées par et avec les instructeurs de cette voie, tout à fait transposables selon nous !

« D'un certain point de vue, tous les enseignants sont de bons enseignants, même s'ils sont méchants, égoïstes ou cupides, ce sont quand même de bons enseignants. Et pourquoi seraient-ils de bons enseignants ? Parce que c'est le type d'enseignant qui vous apprend comment il ne faut pas être. Donc de ce point de vue, tous les enseignants sont de bons enseignants, parce que, quand vous rencontrez quelqu'un comme enseignant, vous devez garder en tête qu'il va vous enseigner non seulement ce qu'il sait mais aussi qui il est. Il s'expose, soit consciemment soit inconsciemment. Et vous, l'étudiant, absorberez ce que vous pouvez. » ✨

Marcia Wang Shibata

11 janvier 2001.

Traduit de l'anglais par Joseph Prelis
Interview diffusée sur le site de l'association Ziji Art :

<http://www.zijiart.com/Kado.html>



“ Assis sur la chaise, l’autel derrière soi, une atmosphère particulière augmente fortement le niveau de conscience. ”

L’inspiration toujours renouvelée

Frédéric Loisy a eu son premier contact avec Shambhala Paris en 1995 et a commencé à enseigner en 2001. Actuellement il vit et travaille à Paris avec sa femme, Vichheka, aussi membre de Shambhala et leurs deux filles de 4 et 9 ans.



FRÉDÉRIC LOISY

Enseigner ? Ce verbe peut être trompeur pour le dharma. Walpola Rahula, maître bouddhiste theravadin, donne cet éclairage : « *Dans le bouddhisme, ce n’est pas la connaissance ni la mémoire qui comptent, mais la compréhension et non pas celle qui repose sur la mémoire. La connaissance du Dharma, c’est la mémoire, et ce n’est rien du tout. Ce n’est qu’un processus. La compréhension de la vérité n’est pas mémoire. On ne peut pas oublier la vérité et, dans la vérité, il n’y a rien à se souvenir.* » Ainsi les causes qui peuvent libérer cette compréhension sont multiples et dans une causerie, l’enseignant n’est souvent pas la principale.

La liste des autres causes, non exhaustive, pourrait être : la communauté, le décorum, les bénédictions du Sakyong et de la lignée, la pratique individuelle de la méditation, les moyens habiles transmis par Chogyam Trungpa (qui comprennent le vocabulaire) et le plus important, la sagesse innée de chaque participant.

Ouf ! Vu sous cet angle, nous voilà plus léger avant une causerie ! Toutefois, mon expérience est que

les mots peuvent vite sembler très creux quand on enseigne. Assis sur la chaise, l’autel derrière soi, une atmosphère particulière augmente fortement le niveau de conscience.

Les mots ou concepts exprimés sans intégration font vite l’effet d’une brûlure. Voilà un excellent moyen de vérifier son degré de sincérité !

Cet effet pousse souvent à une intense contemplation avant une causerie. Une simple lecture, même multiple, n’est pas suffisante. Ainsi, il m’arrive souvent de garder des thèmes dans mon esprit quelques jours avant, pour finir par me rendre compte, parfois juste avant la causerie, qu’il n’est pas utile d’en parler (ou que tel thème sonnera creux dans ma bouche). Une fois la paresse vaincue, ce processus m’a fait comprendre l’importance de la contemplation.

La préparation terminée, le moment venu, il y a aussi beaucoup de joie. Elle vient essentiellement de la possibilité de partager son expérience et sa passion avec un groupe que la recherche spirituelle inspire. Le plus difficile est de s’assurer de ne pas être mal compris. Ce qui arrive

plus vite que l’on peut l’imaginer : il suffit d’entendre les versions parfois opposées que peuvent retransmettre les auditeurs d’une même causerie et cela, quel que soit l’enseignant.

Dans ce contexte, la part donnée aux questions-réponses, groupes de discussions et entretiens individuels est vraiment très précieuse pour compenser.

Cette joie du moment n’empêche pas les obstacles à l’enseignement de se manifester de manière cyclique — notamment le manque de temps pour la préparation, la paresse, un sentiment d’incompétence, le doute sur le bénéfique qu’en tireront les participants...

Pour m’aider à dépasser ces obstacles, il m’arrive de contempler ma propre expérience : mon entrée dans ce chemin s’est faite grâce aux enseignants Shambhala bouddhistes. À l’époque de ces premiers pas, la situation n’était pas parfaite (pas plus que les enseignants) mais c’est elle qui m’a inspirée. ✨

Frédéric Loisy

Travailler ensemble

Depuis l'automne 2009, la sangha francophone a un nouveau « pilote » : Stéphane Leluc. Membre de longue date du centre de Paris, Stéphane est enseignant de la Voie de Shambhala et chef d'entreprise. Appel à un travail communautaire.

Chers amis.
Je souhaite tout d'abord vous présenter tous mes vœux pour cette nouvelle année du tigre de métal : puissiez vous chevaucher le cheval du vent avec joie et générosité et manifester toutes les bonnes qualités du guerrier de Shambhala, énergique, bienveillant et ferme à la fois !

Lors de la dernière assemblée de la sangha francophone qui s'est tenue à Dechen Chöling le 31 octobre 2009, les représentants des centres et groupes d'étude Shambhala m'ont demandé de succéder à Catherine Eveillard au poste de coordinateur du comité de coordination de la sangha francophone.

Pour ma première prise de parole en tant que coordinateur de ce comité, je tiens à en préciser les attributions, à présenter l'équipe avec laquelle je vais travailler mais aussi la vision que j'ai de cette première année et la façon dont je vous propose de travailler ensemble.

Le comité de coordination de la sangha francophone est né il y a une dizaine d'années. L'idée était, et est toujours, de fédérer les réflexions, les énergies, les compétences, les projets et les activités des différents centres et groupes d'étude Shambhala afin de permettre un développement cohérent, harmonieux et efficace du rayonnement de notre tradition en France sur quatre principaux domaines que sont :

• La diffusion des enseignements Shambhala en France

Il s'agit à la fois d'assurer la cohérence de la programmation entre les centres, et en lien avec Dechen Chöling (Responsable : Elizabeth Anscutter), de détecter les potentiels et former les guides, les instructeurs et les enseignants (Responsable : Catherine Eveillard) et enfin d'établir les priorités de traductions à court, moyen et long terme et bien sûr traduire les textes de la tradition Shambhala en français (Coordinatrice : Rohini Schiff).

• La communication

L'objectif de notre communication est de contribuer au développement de la visibilité de Shambhala en France (Médias – rassemblements spirituels – UBF – FBT...), mais aussi de rassembler, réactualiser et mettre à la disposition des centres les outils de communication et de présentation de Shambhala en français, et enfin d'assurer une bonne communication sur nos activités à destination de nos membres, ce qui implique notamment d'être en lien avec l'équipe de rédaction du journal de la communauté (Responsables : Sylvie Deraime et Jessica Sarapoff).

• Le soutien aux centres :

Nous souhaitons pouvoir assister le développement des petits centres, mais aussi pouvoir intervenir en médiation en cas de difficulté ou de conflit (Responsables : Anne Emmanuelle Roche et Suzanne Prysor-Jones).



© Eric Hugueni

• La protection de la communauté et des enseignements :

Nous pensons qu'il est essentiel d'entretenir une bonne compréhension de la vision kasung et encourager une présence kasung dans chaque centre (Responsable : Fabrice Champion).

Ma vision de la mission que vous m'avez confiée est très simple : nous devons mettre cette année à profit pour réfléchir et faire un bilan de la situation. Plusieurs raisons m'ont amené à vous faire cette proposition.

Bien sûr les chiffres ne sont pas tout.

La première est que si l'on regarde avec honnêteté notre parcours sur la dernière décennie, force est de constater que notre bilan est loin d'être bon : à l'exception de la création du centre de Bourg-Argental, de la forte mais récente croissance du groupe de Besançon et du bon développement du centre de Marseille, nous n'avons plus de centre à Lyon, ni à Genève, les centres ou groupes d'études de Limoges, de la Drôme, de Montpellier ou Toulouse n'ont pas bougé, et le nombre de membres du Centre Shambhala de Paris a considérablement chuté.



Bien sûr les chiffres ne sont pas tout. Au-delà des succès de Besançon ou Marseille, le développement de la sangha vajaryana est un très bon signe qui signifie que les enseignements de la tradition Shambhala sont en train de s'enraciner de façon plus profonde en France.

Plus généralement, après quelques années de turbulences qui ont abouti au départ de Fabrice Midal en 2006, l'atmosphère de la communauté est non seulement pacifiée mais elle est chaleureuse, ce qui est une base indispensable pour aller de l'avant. Ceci étant dit, l'évolution globale sur ces dix dernières années me permet d'affirmer que si nous souhaitons contribuer à la mise en place d'une société éveillée en France, et donc avoir un tant soit peu d'influence sur notre environnement, nous n'avons pas encore réussi à trouver ni notre rythme ni notre méthode.

La seconde raison est qu'il est fort probable que le rayonnement du Sakyong devrait prendre une nouvelle dimension à la sortie de sa retraite, et que je souhaite que nous soyons en mesure d'accompagner ce mouvement dans nos centres français.

La troisième raison est qu'il est tout simplement bon pour chacun d'entre nous comme pour chaque organisation de savoir de temps en temps s'arrêter pour se poser les questions les plus simples : qui sommes-nous ? D'où venons-nous ? Où allons-nous ?

La première étape de l'année 2010 consistera pour moi à consulter les directeurs de centre et groupe d'études ainsi que les membres du comité de coordination sur leur situation respectives : où en sommes-nous, et comment pouvons-nous nous développer, en accueillant à la fois toutes les nouvelles personnes qui frappent à la porte de nos centres,

tout en continuant à nourrir le chemin de ceux qui pratiquent depuis plus longtemps dans le respect de l'esprit de la tradition Shambhala.

Je mènerai cette consultation tout au long du 1er et second trimestre et en communiquerai une synthèse en fin de second trimestre. Je soumettrai ensuite toujours aux directeurs des centres ainsi qu'au comité de coordination une stratégie de développement que je rendrai publique au cours de l'été. Nous discuterons ensemble des modalités de la mise en place de cette stratégie lors de la prochaine assemblée de la sangha francophone qui se tiendra à Dechen Chöling lors de la Toussaint 2010.

*Participer en tant que
citoyen engagé
et responsable à la vie
de la communauté.*

Une dernière remarque, essentielle, s'impose : une des spécificités de la vision de la société éveillée est qu'il n'y a pas d'un côté les dirigeants qui dirigent et les autres qui attendent d'être dirigés : chaque membre participe en tant que citoyen engagé et responsable à la vie de la communauté. Si comme je l'imagine, vous avez des idées à partager, je vous invite chaleureusement à faire entendre votre voix, que vous ayez une responsabilité déjà établie ou non dans Shambhala : je serais heureux de lire toutes vos suggestions, commentaires, critiques que vous pouvez m'adresser directement à sleluc@cauris-media.com. D'ici là, je vous souhaite, du fond de mon cœur, de pouvoir apprécier chaque instant de votre vie. ✨

Stéphane Leluc

ET NOUS !

Quel journal ?

Nous avons prévu de publier ce numéro 14 pour le Jour Shambhala... Autant dire que nous avons pris beaucoup de retard. La matière était riche, un brin mouvante. Mais c'est aussi que les membres de notre petite équipe ne sont pas parvenus à se rendre aussi disponibles que par le passé. Il n'est pas toujours simple de trouver du temps et de l'énergie pour remplir ces colonnes quand nous avons un métier prenant, une famille... et assumons souvent d'autres rôles et fonctions dans la sangha. Nous touchons là une difficulté que connaît toute association et qui se manifeste dans nos centres et groupes, où quelques personnes portent le fonctionnement. Nous avons tenté, depuis quatre numéros, d'offrir des dossiers thématiques, pour réunir encore mieux enseignements et expériences des uns et des autres, mettre encore plus en valeur la richesse de Shambhala. Nous avions imaginé que la vie plus « quotidienne » des centres et des groupes pouvait être plutôt racontée dans le blog Shambhala France, comme c'est le cas dans d'autres pays. Nous avons entendu le souhait de ceux et celles qui regrettaient la mise entre parenthèses de cet aspect dans nos pages : nous vous transmettons des nouvelles de tous. Peut-être que nos ambitions dépassent nos possibilités. Peut-être qu'en offrant, de tout notre cœur, cette richesse, nous ne répondons pas aux attentes de ceux et celles pour qui nous réalisons ce journal. Ce sont des questions qui reviennent au fil des mois mais auxquelles finalement, nous ne pouvons pas répondre seules. Ce retard nous indique qu'il faut faire le point. Ce pourrait être à travers un atelier de réflexion dans chaque centre et groupe, ou un questionnaire envoyé à tous. En tout cas, nous aimerions vraiment connaître l'avis du plus grand nombre. Et aussi que notre modeste équipe s'étoffe. Et tiens, si elle pouvait se masculiniser un peu, nous en serions ravies. ✨

Sylvie Deraieme

Comment va la sangha de Paris ?

Nous traversons actuellement une zone de turbulence où le manque de centre et d'espace-temps pour se réunir se font plus cruciaux. Trouver un nouveau lieu pour le Centre Shambhala de Paris devient chaque jour plus essentiel, car il y a un épuisement dans le groupe des Shambhaliens parisiens, à la fois pour constituer une équipe de recherche stable et dans la croyance même que cela soit possible.

En décembre, nous étions sur le point de signer pour un local rue Louis Blanc quand le propriétaire s'est subitement ravisé. Cette mésaventure nous a tous laissés pantois. Pourquoi n'avons-nous pas pu avoir ce local ? Ce n'est pas par manque de réactivité du groupe de recherche, mais simplement parce que son loyer étant sous-évalué, le propriétaire a eu plus d'intérêt à le vendre qu'à le louer dès lors qu'un acheteur a accepté d'augmenter son prix à un certain niveau.

Cependant, cet épisode nous a permis de nous rendre compte de la force et de la cohésion de la sangha de Paris et de la sangha française (merci à nos amis de province et au centre de Marseille) : nous avons réuni plus de 20 000 € de promesses de dons et 10 000 € de promesses de prêts qui serviront pour notre futur lieu. Je voudrais remercier chaleureusement, au nom du Centre Shambhala de Paris, toutes les personnes qui nous ont montré une telle générosité. Cette déception nous a contraints à une réflexion et une analyse des raisons pour lesquelles cela fait trois ans que nous cherchons sans trouver :

- Le marché parisien reste cher malgré la crise.

- Le Centre Shambhala de Paris est très difficile et n'a pas les moyens de ces exigences : un centre de 150 m², avec une grande salle de 70 m², dans un rez-de-chaussée ou au maximum un deuxième étage, avec lumière naturelle, situé dans un quartier central de Paris et facile d'accès coûte cher, plus cher que les 4500 € de loyer mensuel que nous nous étions fixé.

- De plus, le statut d'association ne facilite pas l'accès aux locaux. En effet, une association qui se dissout n'est pas dans l'obligation de rembourser ses dettes ; aussi devons-nous fournir un an de caution bancaire pour rassurer les bailleurs.

- Enfin l'analyse feng shui vient compliquer les choses : pas de poteaux, pas de plan alambiqué, pas de fond de cour, pas de voies ferrées à proximité, etc.

Aussi avons-nous décidé : de fournir un an de caution bancaire systématiquement et de réduire l'espace recherché à 130 m² afin d'avoir accès au gros des surfaces à louer dans le marché parisien. Depuis, cette remise en question a porté ses fruits ; de nombreuses visites ont lieu. Nous avons déposé deux dossiers dans les 13^e et le 14^e arrondissements de Paris ("Zone Eva Wong" pour les initiés). Notre dossier dans le 14^e arrondissement a été rejeté du fait de notre statut d'association et dans le 13^e arrondissement, une association plus grosse et mieux connue a remporté le marché. La persévérance semble devoir être le maître mot en cette année du Tigre !

Sur cette toile de fond, des problèmes de communication ont surgi entre quelques personnes de la sangha. Les moyens modernes de

*« Energie dynamique
– la France et Shambhala –
C'est si simple que cela pourrait
sembler compliqué.
C'est pourquoi il suffit simple-
ment de nous asseoir,
Regarder le soleil et la lune,
Et nous apercevoir que nous
sommes assis chez nous.
Cette table ronde est faite
d'amitié.
Tenez-moi la main –
Nous faisons quelque chose que
personne ne connaît »*

Sakyong Mipham Rinpoché,
Le ravissement du Lion des Neiges,
Extrait de *Derrière l'or et la pourpre*, Paris 2002.

communication, comme le mail, ont montré leurs limites : il nous faut à présent nous réunir et parler. Très prochainement, un conseil élargi va avoir lieu et nous allons favoriser par tous les moyens les échanges interpersonnels. Ces échanges ont déjà lieu évidemment lors des programmes, ou lors des soirées Ashe, des réunions de la sangha vajra ou du groupe Karuna de Paris qui se tiennent chez les uns et les autres. Un nouveau centre où enfin nous pourrions nous réunir sans compter sera certainement un grand souffle d'air frais.

Un dernier point me semble essentiel à rappeler. Un nouveau centre ne pourra advenir très prochainement et vivre que grâce aux adhérents qui, en cotisant régulièrement – dans la mesure de leurs possibilités – traduisent leur engagement dans la vision du Sakyong Mipham Rinpoché : aidez-vous les uns les autres, aimez-vous les uns les autres par delà vos différences et aidez à faire rayonner notre nature véritable, la bonté fondamentale. ✨

Anne Lavergne, Co-directrice
du Centre Shambhala de Paris

Le Soleil du Grand Sud-Est

Nous sommes arrivés il y a quelques années – presque dix ans – dans ce local, alors sombre et poussiéreux de la rue Jaubert. Grâce aux conseils avisés de nos bricoleurs aguerris, professionnels même, et sous le regard très attentif de Christophe Rannou, directeur à cette époque, l'énergie de la petite sangha marseillaise eut tôt fait en quelques week-ends, de créer un lieu lumineux, propre, spacieux malgré l'exiguïté ressentie par certains. C'est dans cette ambiance énergique et bon enfant que j'ai commencé à fréquenter régulièrement la sangha marseillaise que je connaissais depuis quelque temps, et à m'y intégrer... Dans l'action et la bonne humeur, la simplicité du contact humain. Personne ne prétendait être plus à même de se charger d'une tâche. Tous — directeur, instructeurs, enseignants, pratiquants occasionnels ou novices — participèrent à la mise en route du centre. Cet équilibre s'est maintenu au fil du temps. Je suis encore souvent stupéfaite de la simplicité et de la générosité des premiers Shambhaliens marseillais. Et, même si certains d'entre nous, de par notre disponibilité, en raison de notre emploi du temps ou de notre vie professionnelle ou familiale, sommes selon les moments moins disponibles, chacun se sent responsable et sait qu'en contribuant à cette énergie commune, la sangha toute entière en est renforcée.

La sangha marseillaise va bien. Nous affichons un ou parfois deux programmes par mois. Les participants, qui nous viennent de Paris et de tous les groupes français, nous disent être heureux de partager ces moments

de pratique et de découverte. Nous sommes ravis, souvent émus et touchés par ces passages, ces rencontres profondes, qui nous révèlent les uns aux autres, et par là-même nous dévoilent toute la justesse des enseignements Shambhala. En semaine, il n'est pas rare de compter une bonne vingtaine de pratiquants. Il est des soirs où la pratique de la dive bouteille nous fait prolonger la soirée un peu tard et repartir la joie au cœur ; nous aimons ces moments de convivialité.

Bien sûr, nous aimerions voir s'agrandir notre sangha, voir grossir le nombre de nos membres actifs. Bien sûr, nous aimerions ne pas avoir, parfois, à compter sur les doigts d'une main ceux qui sont prêts à coordonner, à aider. Vu du poste de directrice que j'occupe et que je partage avec Nathalie [Blot, NDLR], lors des réunions du comité ou durant telle ou telle soirée, l'essoufflement est quelquefois perceptible, les silences éloquents ; le découragement pointe son nez. La colère aussi, le stress, le bain de pauvreté, le « *je suis bonne à rien* », « *j'ai encore raté ça, merde j'ai oublié ; zut j'aurais pu être plus douce, mince, j'aurais pu penser à...* Oh ! *J'ai bloqué la situation au lieu de l'ouvrir...* » Et puis... après tout cela, parfois même avant tout cela, viennent la détente, la confiance, la douceur... D'Untel qui a anticipé notre demande ou a préparé le centre, ou nous a tout simplement adressé un sourire doux et confiant dénué de jugement. Viennent le lâcher-prise et l'humour, tout reprend sa place ou rebondit dans une étincelle de bonté fondamentale.

Nous envisageons d'ouvrir une troisième fois le centre en semaine,



Ah ! Les célèbres banquets marseillais...
Mai 2009, programme de la Clé d'Or.
Bernadette Blot, au premier plan à gauche.

en journée... Belle idée, venue l'an dernier déjà, qui a rejilli le Jour Shambhala, et qui se concrétise en ce joli mois de mai.

L'année du Tigre de fer a bien commencé à Marseille. Le groupe des enseignants s'élargit. Le groupe de tantrikas essaie de s'organiser, ça commence à venir. Et surtout, le nombre de pratiquants nouveaux augmente, doucement mais sûrement ; de jeunes guerriers, avec peeps, proposent leur bonne volonté et leurs idées.

Nous mesurons la puissance de la sangha, telle que l'a pensée et voulue Chögyam Trungpa Rinpoché, telle que la dirige si habilement, avec tant d'intuition et d'amour le Sakyong, dont les allocutions et les enseignements nous inspirent. Quand chacun sollicite et invoque son cheval de vent, l'énergie du groupe se lève et fait sauter ce nous croyions être des obstacles, et toujours, à un moment, le cœur s'ouvre. Je vais donc oser affirmer, comme l'arborent sur leur tee-shirt certains supporters de l'Olympique de Marseille : « *Fière d'être Marseillaise !* » ✨

Bernadette Blot,
Co-directrice du Centre
Shambhala de Marseille

Bisontins, bisontines

En ce moment, il y a beaucoup de nouveaux qui arrivent dans notre groupe. Josiane Monin, notre instructrice de méditation, a reçu plus de vingt-cinq personnes depuis la rentrée de septembre pour une introduction à la pratique de shamatha. Trente-huit adhérents à ce jour, et nous sommes environ quinze participants les lundis soir ; la semaine dernière, nous étions vingt-deux ! De nombreuses personnes ont donc intégré notre groupe, certains viennent épisodiquement, d'autres sont très réguliers à la pratique du lundi. Il y a une majorité écrasante de femmes. Parmi les "anciens", il y a eu pas mal de départs l'année dernière, mais quand même, il y a un bon noyau toujours là, certains avancent dans les niveaux ou les refont ici ou dans d'autres centres en tant qu'aide. Même si on se voit plus ou moins souvent, le lien indescriptible de Shambhala est bien présent entre nous.

Josiane et Stéphane Tournier sont les fidèles serviteurs du groupe, ils assument une foule de responsabilités avec beaucoup de plaisir et de générosité (la liste de leurs qualités serait trop longue pour la développer maintenant). Josiane et Laurent Dugour se partagent les séances de qi-gong que l'on fait habituellement ici avant les sessions de méditation.

Un lundi sur deux, nous faisons un cercle de parole, sympathique et animé, autour d'un passage d'un livre de Pema Chödrön que Josiane envoie par mail quelques jours plus tôt à tous les adhérents pour nous laisser le temps de la réflexion...

Voici un de nos échanges : « *A quoi sert la méditation ?* » Les réponses

fusent : « *À faire le vide. À faire le plein. À se détendre. À se calmer. À s'observer. À lâcher prise. À prendre du recul, etc...* » Puis quelqu'un lance « *À rien !* ». Certains ont souri, d'autres se sont empressés de rétorquer : « *Si, si, ça sert !* »

Il nous est arrivé un incident lundi dernier, nous avons égaré le bâton en bois qui fait sonner le bol chantant, le bâton de remplacement provoquait un bruit de casserole, c'était des rires à chaque fois qu'on l'utilisait, et un retour au présent amusant. A la fin de la séance, nous avons retrouvé ce fameux bâton assermenté, mais le bol faisait toujours un bruit de casserole... En fait, notre bol est tombé et sans fêlure apparente, il ne chante plus. Pas de bol !

Une grâce qu'on ne demande qu'à partager avec vous

Après la pratique, on propose un pot de l'amitié pour échanger. Pas mal d'entre nous partent juste après la méditation, vu l'heure tardive et les obligations propres à chacun.

C'est donc un peu toujours les mêmes qui restent, dans une atmosphère chaleureuse et détendue, entre bons copains.

Nous n'avons pas d'enseignant. Pour répondre à la demande du Sakyong de faire des causeries régulières sur le curriculum de « La méditation dans la vie de tous les jours », nous mettons en place un groupe d'études (actuellement de quatre personnes) et chacun à son tour donnera une causerie au groupe une semaine sur deux. Nous serons épaulés par Frédéric Loisy lors de son prochain passage.

Jocelyne et Josiane préparent un topo

sur les mandalas, leur signification et leurs symboles pour répondre à la curiosité du groupe sur le sujet. En effet, Jocelyne est professeur aux beaux-arts de Besançon et a amené récemment un lundi une quinzaine de peintures de mandalas exécutés par un lama népalais : Suku Gurung. Une ombre au tableau : il nous manque un webmaster... Merci à tous ceux qui nous aident pour la mise à jour de notre programme et surtout à Véronique Villemagne.

L'ambiance de nos réunions est très bonne, nous sommes en harmonie les uns avec les autres, pas de prise de tête, les gens aiment venir pratiquer, parlent de leur recherche ou de l'espoir que la méditation leur apporte face à leurs difficultés. Nous étudions aussi, les "nouveaux" posent beaucoup de questions, sont intéressés et intéressants. Ce bon climat général devrait « asseoir » le groupe, comme nous... L'ambiance de l'équipe aussi est excellente, il y a une amitié touchante dans l'air, les rapports sont authentiques et si simples. Vous direz sûrement que j'exagère, que tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil à Besançon. Pourtant, après une année difficile, celle qui passe actuellement est vécue comme une grâce qu'on ne demande qu'à partager avec vous.

Nous savons que l'impermanence et le changement sont l'essence de notre monde, aussi restons humbles de nos bonheurs et poussons le cri de paix des guerriers : KI KI, SO SO, LHA, GYEL LO ! ☸

Marie Camelin, coordinatrice du groupe de Besançon

Le petit nouveau qui grandit



Week-end d'introduction au kado, par Arnaud Caron, dans notre salle à Bourg-Argental.

Naissance... construction... una familia excessiva ! etc. Darbon sous la neige, scintillante sous le soleil quand il veut bien se montrer est chaleureux et accueillant pour les guerriers et les guerrières qui s'y risquent !

Des nouvelles du groupe ? Depuis la création de l'association en 2008, le groupe s'est cherché. Des passages ont été difficiles : le choix pour certains entre le groupe yoga et le groupe Shambhala, regroupement de toutes les activités à Bourg-Argental, des changements dans le bureau... la vie quoi ! Et sa belle impermanence, pour nous réveiller.

La méditation hebdomadaire fonctionne bien, une dizaine de participants, et nous proposons un temps fort par mois, un nyinthün ou un enseignement avec Carlo Fortunato, Suzanne Prysor-Jones (sur les formes), du Kado avec Arnaud Caron.

Nous avons organisé, l'automne dernier, un niveau II de l'Apprentissage Shambhala qui a été très fort, avec neuf participants. Petit à petit, surtout depuis le niveau II, un noyau s'est créé avec prise de responsabilités pour les petites tâches et l'organisation. La publicité, le site Internet et les journaux ont permis à cinq personnes de nous rejoindre. Cela change la vision du groupe, leur regard extérieur et nouveau

bouscule nos habitudes et craquelle nos "cocons douillets".

Avec l'aide de Carlo, nous mettons en place le nouveau curriculum. Nous proposons textes à étudier et groupe de discussion chaque semaine après la méditation. Ces nouveaux cours ont été chaleureusement accueillis par les participants du niveau II, cela permet de prendre le temps de se laisser imprégner des nouveaux acquis de compréhension et de les soutenir par cette continuité dans la réalité de nos vies. Deux journées sont prévues le 14 février et le 21 mars pour ce cycle d'enseignements sur « *La méditation dans la vie quotidienne* ». Peut-être un niveau III en septembre ? Quatre personnes souhaitent faire un niveau I...

Les nouveaux participants apprécient la chaleur, le sérieux et la joie de notre petite sangha qui elle, est soutenue, aidée par d'autres sanghas et ses membres : Josiane de Besançon, Carlo, Pilar et Marie-Christine de la Drôme ainsi que les intervenants.

Tous ont été touchés par le petit mot que nous avons reçu du Sakyong et se relie à lui, à la lignée ; lors des pratiques cela prend du sens et le cheval du vent se lève. ✨

Juliette Mascunán

NDLR : Juliette a participé cet été au Séminaire Vajrayana avec le Sakyong Mipham Rinpoché à Dechen Chöling... Puis, le 3 novembre est né son petit-fils, Samuel (cf page 26).

Toulouse

Oui, oui, nous sommes toujours vivants et sommes toujours en bonne place à Toulouse... Nos « anciens » s'en sont allés pour la plupart vaquer à d'autres plannings et nouveaux empêchements... ce qui fait que les derniers lundis de pratique étaient moins fréquentés... et que du coup quelques nouveaux ont pointé leurs nez ; aux pratiques du lundi et aussi aux Nyinthüns une fois par mois...

Nous avons introduit des « Lectures Enseignements Discussions » ouverts au public, avec des thèmes de présentation pour chaque lecture et non pas le titre du chapitre comme nous le faisons auparavant... Nous allons tester cela dès ce soir... Un niveau I « petit format » est prévu pour les 6 et 7 mars et d'autres choses à venir...

Natacha et Olivier m'épaulent toujours et de plus en plus... le Dharma les habite encore un peu plus... ce qui est fort appréciable d'une manière générale...

Je traverse pour ma part une période difficile en ce moment... une séparation et le décès de mon père coup sur coup... Sans m'y attacher particulièrement, ces deux événements ne manquent pas de me travailler à l'intérieur... ✨

Thierry Louyat

Montpellier

Un petit groupe qui se reconstruit dans un nouveau lieu. Se rend dans le centre de Marseille ou dans les autres groupes alentours et organise un demi nyinthün par mois. ✨

Bordeaux ?

Il paraît qu'il se passe quelque chose par là-bas ? Nous avons reçu des photos. Nous attendons des nouvelles, peut-être même des coordonnées ?

A suivre au prochain numéro ! ✨



La Formation Karuna, un entraînement complémentaire

En octobre 2010 débutera un nouveau cycle d'étude et de pratique en psychologie contemplative. C'est là un autre héritage de Chögyam Trungpa, fruit de son dialogue avec des psychiatres et psychologues occidentaux. Entretien avec Valérie Limon, membre de Shambhala Paris depuis sept ans et assistante sur la Formation Karuna.

Quand des membres de la sangha posent des questions sur la Formation Karuna, finalement, cela tourne souvent autour d'une seule et même question centrale: «*Qu'est-ce que cette formation peut m'apporter puisque je suis déjà les enseignements Shambhala ?*».

Je dirais que les deux cursus sont vraiment complémentaires. Le cursus Shambhala forme en profondeur aux différentes techniques de la méditation et nous permet progressivement d'entrer en contact avec les enseignements et la vision bouddhistes d'une manière très complète.

La formation Karuna repose sur trois piliers : karuna, la compassion, maitri, la bienveillance, et... la méditation. Sans une pratique régulière de la méditation, les participants ne peuvent pas espérer faire véritablement fructifier les autres pratiques et méthodes proposées. Mais Karuna se concentre avant tout sur des outils concrets permettant de travailler avec les autres et fait le lien finalement entre les pratiques Mahayana sur le coussin et la relation à nos émotions et à autrui dans la vie quotidienne. Pendant la Formation Karuna, les enseignements, les exercices et des pratiques telles que l'échange compatissant,

les groupes corps-parole-esprit ou les groupes de processus relèvent davantage de la méditation en action et de la communication avec les autres, que ce soit dans un contexte professionnel ou relationnel.

Dès le début du chemin, Shambhala met l'accent sur l'ouverture du cœur et sur le développement de la compassion dans notre relation aux autres. Nous avons des techniques de « massage du cœur » telles que tonglen ou la pratique de la bodhicitta pour nous entraîner à l'ouverture et à la compassion sur le coussin. Pourtant, j'ai souvent été frappée par le fait que nous manquons de moyens habiles qui nous permettraient de passer de l'aspiration à la pratique — que ce soit entre nous au sein de la sangha ou tout simplement dans nos familles, avec nos amis ou nos collègues ! Je pense qu'on a tous fait l'expérience de l'écart entre nos aspirations de méditants et notre habileté dans le domaine de la relation à l'autre au quotidien ! Et pour moi en tout cas, c'est une source de souffrance quand ça arrive...

D'une certaine manière, je dirais que sur le coussin, on peut encore se cacher beaucoup de choses...

On travaille à devenir de plus en plus conscients de nos états d'esprit et à regarder tout ce qui émerge en nous, mais finalement, quand on est seul face à ses pensées et à ses émotions, l'ego peut encore trouver pas mal de portes de sorties et de manières plus

ou moins subtiles de se dérober... Pendant la Formation Karuna, la force du travail de groupe, c'est qu'il agit constamment comme miroir. Les autres membres du groupe ne tardent pas à voir tout ce que nous mettons tant d'énergie à cacher aux autres et le plus souvent surtout à nous-mêmes ! En apprenant à communiquer la vérité de l'instant sans agressivité mais avec authenticité, courage et bienveillance, nous nous offrons l'occasion de travailler avec des aspects de nous-mêmes que nous avons souvent voulu ignorer ou que nous rejetons totalement jusqu'à présent.

Ce travail se situe donc vraiment dans la continuité de la pratique de la méditation, qui permet progressivement d'adopter une attitude de non-agression vis-à-vis des pensées et des émotions qui émergent. Ici, le pas de plus, c'est que l'on se retrouve transparent et à nu vis-à-vis des autres... et donc très vulnérables... « *completely on the spot* » ! Apprendre à s'ouvrir et à faire tomber les masques et les identités de l'ego dans un conteneur qui encourage la bienveillance et l'acceptation de soi-même et de l'autre peut se révéler extrêmement libérateur. On peut progressivement devenir conscient de certains de ses schémas habituels et entrer en amitié avec eux...

Pendant ma formation Karuna, j'ai finalement trouvé plus de compréhension, de douceur et d'amitié



Entête du site Internet : www.formation-karuna.com



vis-à-vis de certains aspects de ma personnalité chez les autres membres du groupe que je n'en avais jamais eu moi-même! Et ça m'a beaucoup aidée à poser à mon tour un regard plus doux et bienveillant sur ces structures et à entrer en contact avec elles de manière plus profonde et directe. Et lorsqu'on a développé de la compassion et de la bienveillance envers les aspects de nous-mêmes dont nous ne sommes vraiment pas fiers, nous pouvons commencer à en faire autant avec les autres. Karuna et maitri jaillissent alors naturellement d'un cœur plus à l'aise avec lui-même et qui sait quelle souffrance se cache derrière un excès de colère ou de jalousie. En explorant nos états d'esprit les plus intensifiés et en apprenant à travailler avec eux, on cesse d'en avoir peur. On peut alors offrir aux autres un cadeau formidable : les aider à travailler avec leurs émotions perturbatrices et à s'en libérer.

Travailler avec les émotions

C'est dans ce contexte qu'est introduite la pratique de Maitri, Conscience de l'Espace et le travail avec l'énergie des cinq Familles de Bouddha. Toute une partie de la formation se concentre autour de cette pratique. C'est un outil formidable d'intensification

des émotions. En intensifiant l'ignorance, la colère, le désir, l'arrogance ou la jalousie, on les rend vraiment visibles et il n'y a plus d'autre choix que d'entrer en contact avec elles et de les explorer ! On découvre alors que derrière l'émotion gelée, derrière toute l'histoire que nous avons construite et qui nous obsède et nous submerge, il y a une énergie de vie dont nous pouvons contacter la sagesse à chaque instant. On peut apprendre à revenir à l'espace et à la fluidité à chaque moment. Cela ne dépend que de nous !

J'ai participé au Séminaire Vajrayana cet été et je me rends compte à quel point j'ai eu de la chance de m'être familiarisée avec l'énergie des cinq familles de Bouddha de manière très concrète et personnelle avant de débiter les pratiques tantriques. Ça m'aide beaucoup par exemple dans ma pratique des Ngondrös parce que j'ai l'impression de savoir ce que je fais et de savoir comment c'est relié à ma vie quotidienne et personnelle. C'est ce travail approfondi de Maitri, Conscience de l'Espace qui m'a donné envie de travailler avec l'énergie de manière directe comme on nous le propose sur la voie tantrique. Avant, je me disais que tout ça c'était un peu trop ésotérique pour moi ! ✨

*Propos recueillis
par Nelly Charbon*

ALLER PLUS LOIN

La Formation Karuna

Une formation initiale en deux ans (huit week-ends et trois semaines d'apprentissage).

Année 1 : Le processus personnel

Les participants développent une solide compréhension des principes fondamentaux de la psychologie bouddhiste et se familiarisent avec les différentes pratiques de la Psychologie Contemplative. Ils développent ainsi une connaissance directe et intime du fonctionnement de leur esprit, apprennent à s'ancrer dans l'instant présent et commencent à se familiariser avec une communication à autrui d'approche contemplative.

Année 2 : La conscience de l'espace et le travail avec les énergies

L'année est centrée sur un travail direct avec la névrose et la santé. Les participants continuent à se familiariser avec la méditation et explorent les différentes énergies qui sous-tendent aussi bien les comportements névrotiques que les qualités de santé, en eux-mêmes et chez les autres. Les participants apprennent à rester présents à eux-mêmes avec douceur et ouverture, quels que soient les états d'esprit qui émergent. Ils s'entraînent à l'échange compatissant et acquièrent des moyens habiles pour commencer à travailler concrètement avec autrui.

Troisième année : Travailler avec les autres (formation complémentaire)

Cette année consiste en un approfondissement de l'entraînement à l'échange compatissant et au travail avec les énergies de nos états d'esprit et sur un projet personnel supervisé qui permet aux participants de mettre en application, dans leur profession ou dans leur domaine d'intérêt particulier, ce qu'ils ont appris et développé. ✨

Prochains week-ends d'introduction à Paris

Juin : le 18 au soir et le 19 juin 2010, enseigné par Barbara Märten
Septembre : le 24 au soir et le 25 septembre 2010, enseigné par Lisa Fey.
Début du prochain cycle de Formation Karuna en octobre 2010.

En savoir plus : www.formation-karuna.com ✨

Guérir le monde dans lequel nous vivons et le transmettre aux enfants autour de nous

En septembre dernier, Gyetrul Jigmé Rinpoché (photo page 4 et info sur www.padmaling.net), frère aîné de la Sakyong Wangmo, a donné une conférence passionnante à Paris sur ce thème dont voici un aperçu.

Toutes les expériences que nous rencontrons dans la vie unissent trois aspects : le corps, la parole et l'esprit. Notre premier contact avec une expérience, agréable ou douloureuse, se produit au niveau physique (notre manière de nous présenter, notre présence physique). Il n'est pas possible d'avoir une expérience sans qu'elle ne soit d'abord vécue physiquement ; une fois que cela a été le cas, la tentative réelle de communication s'ébauche. Ainsi la communication dépend beaucoup — ou devrait dépendre — de la facilité avec laquelle nous avons ressenti les choses sur le plan physique. Plus le contact physique que nous avons eu est adéquat, précis, plus grande est notre chance de communiquer de manière appropriée. Communiquer implique de comprendre la situation physique que nous rencontrons. Puis une relation se développe, faisant émerger des émotions en rapport avec ce contact physique. Si des enfants n'ont pas eu de contact physique approprié avec leurs parents ou avec leurs grands-parents, ils vont grandir en ayant des difficultés à communiquer avec le monde physique : ils ne sauront pas se relier à la situation correctement ; ils ne sauront pas la comprendre. Il y a un vide entre le monde physique et le monde émotionnel pour la jeune génération. Le contact physique a changé : il est passé d'un plan organique à un niveau virtuel. Une nouvelle forme de communication en découle : **une communication virtuelle**, qui conduit à ressentir

des émotions de manière virtuelle. Ce type d'émotion n'est pas relié à quelque chose de visible, ce qui le rend d'autant plus difficile à comprendre et à vivre. Une émotion virtuelle ne semble pas être reliée au monde qui nous entoure ; elle semble venir d'autre part. C'est pourquoi un sens de la communication est vital pour notre bien-être et afin de développer une sensation de guérison¹. La manière de développer une communication appropriée avec le monde physique est d'utiliser la technique la plus simple dont nous sommes dotés : **la respiration**. Quand l'enfant est dans le ventre de sa mère, la communication entre eux se fait par le biais de la respiration. Alors la manière dont nous préparons l'enfant à naître à avoir une bonne connexion avec le monde physique dépend aussi de la façon dont respire la mère, qui découle à son tour de la manière dont le père agit. Si le comportement du père est juste et bon, alors la mère respire bien et l'enfant se conduit bien également : il en découle donc des bienfaits en trois parties ! Alors que nous grandissons, nous sommes absorbés par deux aspects importants de la vie : le développement intellectuel et la maturité émotionnelle. Joindre le cœur et l'esprit se fait à travers une communication juste et cette connexion se fait par la respiration. De nos jours, nous voyons nos enfants devenir de plus en plus violents, arrogants. De nombreux facteurs environnementaux contribuent à cela, mais au-delà de cela, nous

pouvons constater que nos enfants aujourd'hui ne respirent pas correctement : ils sont constamment sous le coup de l'excitation et leur souffle est rapide, court.

Pour Jigmé Rinpoché, la plus belle et la plus efficace des manières de transmettre un environnement de calme et de paix serait pour les parents de s'asseoir en compagnie de leurs enfants et d'apprendre à respirer ensemble. Cela peut être deux ou cinq minutes ; en prenant ce temps ensemble, de manière ludique, les bienfaits qui en découleront seront immenses, car l'enfant développera son centre auquel il pourra revenir quand il traversera des émotions fortes ou des expériences délicates. Savoir qu'il y a un endroit à l'intérieur de lui-même auquel il peut toujours revenir stabilise l'enfant. Ce centre est fondamentalement notre cœur.

Afin de déployer notre cœur et de soutenir les enfants autour de nous à le faire, de très beaux livres d'histoires parlent de la méditation aux enfants et aux parents : « *Histoires d'ailleurs, petits contes de sagesse bouddhiste pour aider votre enfant à vivre dans l'harmonie* » de Dharmachari Nagaraja et « *Histoires du Soir, aider votre enfant à s'endormir en favorisant détente, confiance en soi et créativité* » d'Anne Civardi, Kate Petty, Joyce Dunbar et Louisa Sommerville ; publiés aux éditions Le Courrier du Livre. ✨

Alexandra Kalinine

1. La guérison fait ici référence à un sentiment de bien-être de notre corps et notre esprit.

L'influence de l'Épopée du roi Gesar de Ling sur Chögyam Trungpa Rinpoché

Par Robin Kornman

Sixième partie

Les traces de l'épopée dans l'œuvre de Trungpa (suite)

C'est un bon exemple de la technique employée par l'École Éclectique pour créer un entrelacement systématique du chamanisme autochtone, de l'épopée orale, du tantrisme bouddhiste, du taoïsme alchimique, du dzogchen et du vaste et étrange tantra de la Roue du Temps (Kalachakra). On retrouve les sources textuelles de ce syncrétisme dans les écrits de Ju Mipham sur l'Épopée de Gesar, ainsi que dans les rituels et les présentations philosophiques des Éclectiques. Ayant à l'esprit la synthèse effectuée par ses gurus, Trungpa a écrit son *Épopée du Lha* conformément à cette tradition. Il est ainsi devenu de fait le principal porte-parole en Occident de ce système syncrétique.

Le point clé ici se réfère à une idée que j'ai déjà évoquée et qui est peut-être plus familière au lecteur. Il s'agit de la notion néo-platonicienne d'émanation – l'émanation du monde relatif, avec toutes ses distinctions et ses individualités, à partir de la base absolue et indéterminée de la réalité, un enchaînement d'événements cosmiques que Arthur Lovejoy, l'historien américain des idées appelle « la grande chaîne de l'être ».

Le bouddhisme ne comporte pas toujours, ni même habituellement, un système d'émanation, et il vaut mieux en général ne pas le comparer à l'idéalisme platonicien. Cependant, dans le monde de la philosophie tantrique, cette approche fonctionne. Il y a, en effet, une notion d'émanation de la vérité relative à partir de la vérité ultime.

La philosophie bouddhiste commence par la doctrine des deux vérités. En termes plus simples, la vérité relative (en sanskrit *samvritti satya*) est la vérité telle que les êtres confus la perçoivent. La vérité ultime (*paramartha satya*) c'est ce que perçoivent les bouddhas, qui ne sont sujets ni à la confusion ni à l'erreur. La

vérité relative, c'est le monde des choses et des êtres. La vérité ultime est par nature dépourvue d'un soi, toute chose apparemment existante étant dépourvue de solidité. La vérité relative est l'apparence, alors que la vérité ultime est la réalité.

Les approches métaphysiques différentes des divers systèmes bouddhistes se distinguent principalement par leurs points de vue sur la nature des deux vérités. Selon le point de vue le plus répandu, la vérité relative est totalement illusoire et n'a rien de vrai, voire même, selon certaines exégèses de Nagarjuna et de Chandrakirti, il n'y a même pas de vérité relative du tout.

La philosophie implicite et explicite dans la version de Mipham de l'Épopée de Gesar relève d'un débat philosophique au sein des Éclectiques. Toutes les écoles tibétaines du bouddhisme mahayana considèrent le *Madhyamakavatara* (Introduction à la Voie Médiane) de Chandrakirti comme le texte fondateur de leur vision philosophique. C'est une introduction au Madhyamaka, la Voie Médiane, une approche développée par Nagarjuna, l'illustre érudit indien du II^e siècle. L'œuvre de Nagarjuna est elle-même une interprétation des écrits de sagesse du mahayana appelés les *Sutras de la Prajnaparamita* (Les Sutras de la Parfaite Sagesse). Nagarjuna propose une série d'exercices dialectiques grâce auxquels on peut parvenir à une expérience directe de la perfection de la sagesse et à une intuition directe de la nature vide de la réalité. Aussi ineffable que soit cet aperçu mystique, et aussi vain que puisse sembler tout effort de le décrire, il est possible d'en faire une expérience juste grâce à cette dialectique.

La moitié de la philosophie du mahayana se résume à différentes lectures ou interprétations de Nagarjuna. D'après la lecture de Chandrakirti par exemple, proposée probablement au VII^e siècle, la vérité relative est →



trompeuse au point qu'elle ne constitue pas du tout une vérité distincte. Il est par conséquent impossible d'émettre une affirmation véritable, puisque toute affirmation impliquerait la solidité, la réification de la vérité relative ou trompeuse. On peut cependant arriver à la vérité ultime par la critique de la vérité relative, le représentant du Madhyamaka ne faisant ainsi jamais d'affirmation indépendante et se contentant uniquement de réfuter le point de vue de ses adversaires. C'est ce qu'on appelle le *Prasangika* Madhyamaka. Le terme sanskrit *prasanga* désigne le procédé d'argumentation du *reductio ad absurdum*, la principale méthode employée par Chandrakirti pour critiquer ses adversaires essentialistes.

A son arrivée au Tibet, le bouddhisme se présentait sous la forme d'une interprétation différente de Nagarjuna appelée le *Svatantrika* Madhyamaka, et dont le représentant principal était Bhavaviveka. *Svatantra* signifie « assertion indépendante ». Selon ce système, il est en effet possible de faire des assertions positives sur la nature de la réalité, des énoncés qui se situent au-delà du champ de la dialectique qui réduit tout à néant. Au Moyen Âge, les *Svatantrikas* avaient été éclipsés par les *Prasangikas*, ce qui avait posé un problème pour l'interprétation des tantras.

Les tantras s'expriment à travers des fresques allégoriques complexes appelés *mandalas*. Les mandalas sont des palais ou des cours royales, ou si l'on veut, des sociétés pleines de déités. Chaque mandala semble décrire un monde idéal. La contemplation d'un mandala avec ses déités offre au méditant l'accès à un système tout entier de philosophie mystique sous une seule et unique forme iconographique.

Néanmoins, puisque les mandalas contiennent des déités qui possèdent de multiples qualités, aspects et attributs, celles-ci semblent être des créatures de la vérité relative. Il est donc difficile de trouver une base métaphysique pour des représentations aussi riches et pittoresques dans l'austère système du *Prasangika*. Difficile, certes, mais pas impossible. Il faut veiller à l'interprétation allégorique des déités et ne pas s'en servir de base pour des assertions indépendantes, qui ne peuvent que s'avérer fausses selon le *Prasangika* Madhyamaka.

Le système *Svatantrika* a permis une interprétation plus riche des textes symboliques tantriques, car il était désormais possible de donner aux symboles tantriques un sens relatif qui ne soit pas trompeur. Cependant, au XIX^e siècle, le *Svatantrika* n'était plus à la mode. Les Éclectiques l'ont remis au goût du jour du fait de leur

ouverture d'esprit et de leur aptitude à déployer diverses philosophies à des occasions différentes¹. Mipham lui-même a écrit de nouveaux commentaires sur toute la gamme des textes sacrés indiens, donnant ainsi une base rigoureuse à leur polyvalence. Certaines pratiques bouddhistes devaient s'interpréter selon le *Prasangika*, pour d'autres la méthode des *Svatantrikas* était mieux adaptée. Chaque point de vue de l'histoire de la philosophie bouddhiste trouvait ainsi sa juste place dans ce système de pratique graduelle que Trungpa a transmis à ses étudiants, l'ayant hérité des Éclectiques.

Il a donc conseillé diverses approches des deux vérités, selon le rituel ou la forme de méditation que l'on pratique. Par exemple, lors de sa présentation rigoureuse des moyens habiles tantriques pendant la retraite de trois mois en 1973, il a annoncé à ses étudiants occidentaux qu'il se baserait essentiellement, pour les enseignements sur la visualisation des mandalas, sur le point de vue du *Svatantrika* Madhyamika. Et ce, en dépit du fait qu'un an auparavant il avait donné des enseignements approfondis à Rocky Mountain Dharma Center lors de son Séminaire sur les Dix Bhumis, basés sur le *Madhyamakavatara* de Chandrakirti.

Plus tard, Trungpa Rinpoché a mis en place le Nalanda Translation Committee, son groupe de traduction privé, afin de préparer une version anglaise de deux textes madhyamaka de Mipham qui préconisaient une troisième approche du Madhyamaka appelée *Zhantong* [NdT : ou *Shentong*] ou la Vacuité de l'Autre. Les deux textes en question étaient des traités polémiques intitulés *Le Rugissement du Lion de la Vacuité de l'Autre* [gZhan stong Seng-ge' Ngaro] et *Le Rugissement du Lion du Sugatagarbha* [bde gzhegs nying po seng-ge' Ngaro]. Il a déclaré que la contemplation de ces deux textes lui avait apporté des moments intenses d'une grande réalisation².

Le texte fondateur de l'école de la Vacuité de l'Autre est un texte de commentaires du mahayana, intitulé le *Mahayanottaratantra Shastra*, écrit par Asanga, qui était probablement contemporain de Nagarjuna, ou plus proche de nous d'un ou deux siècles. Le frère d'Asanga, Vasubandhu, écrivit un commentaire en prose sur les versets racines d'Asanga. On pourrait en traduire le titre ainsi : *Le Commentaire sur le Continuum Sans Pareil*. Le continuum sans pareil est ici la nature de bouddha, une conscience libre de toute confusion et au-delà de la vie et de la mort, qui est l'éveil potentiel présent dans le cœur de chaque être doué de sensibilité, et en fait, dans toute nature. La philosophie de la nature de bouddha est habituellement considérée comme étant

© Sean Roggeit



La Sakyong Wangmo et sa famille offrent à la communauté de Shambhala une danse traditionnelle tibétaine.

logiquement à l'opposé du Madhyamaka, car elle énonce une réalité positive : l'essence de bouddha dans le cœur de tous les êtres. Cependant, une école de pensée au Tibet a reformulé cette philosophie d'une manière qu'elle considérait comme n'étant pas contradictoire avec le Madhyamaka. Cette école, le Jonangpa, a été fondée par Dolpopa.

Les monastères de Jonangpa furent détruits par les armées du V^e Dalaï Lama, et l'école cessa d'exister ; du moins jusqu'à ce qu'elle soit discrètement réhabilitée par les Éclectiques, qui en ont fait une partie essentielle de leur système. A l'instar du Svatantra, le Zhantong (Vacuité de l'Autre) pouvait servir à expliquer de façon positive la nature des dieux qui apparaissent dans les mandalas bouddhistes. En fait, il apportait un fondement ontologique unique à la cosmologie bouddhiste, une manière d'expliquer même l'existence des dieux inférieurs, des dieux de la nature et des déités locales figurant dans l'Épopée de Gesar et les rituels qui s'y rattachent. Par l'entremise de Mipham, la signification de la cosmologie de l'épopée et les pratiques spirituelles et chamanistes qui y sont présentées prirent une nouvelle vie. Désormais, on pouvait comprendre la vérité relative non pas simplement comme une erreur de perception, mais comme une émanation descendante à

partir de l'absolu sans forme. L'émanation pouvait descendre jusqu'aux déités indiennes classiques des tantras bouddhistes, et même descendre jusqu'à englober les déités locales et les esprits de la nature qui expriment l'identité ethnique tibétaine, tous ayant ainsi un lien avec le sens ultime.

Trungpa Rinpoché exprime cet émanationisme dans *L'Épopée du Lha* où figure une déité de l'absolu à qui obéissent neuf *lha* qui créent les caractéristiques prééminentes du monde relatif : la lumière, l'espace, les directions, les montagnes, les étendues d'eau etc. — toutes choses qui n'existeraient pas selon la vision des textes habituels du Madhyamaka, si ce n'est en tant qu'apparence illusoire. Par l'action directe de l'absolu, ce monde de montagnes et de vallées est investi d'esprits de la nature. L'étape suivante consiste en la création des tribus humaines et des animaux, pour arriver finalement aux événements historiques reconnus. C'est comme si Aristote avait expliqué comment les pans, les satyres et les naïades auraient vu le jour en tant qu'élaborations du *nous* primordial³.

Il faut comprendre de quelle manière cette vision est en désaccord avec la cosmologie bouddhiste traditionnelle. D'ordinaire, tous les dieux et les esprits sont considérés comme n'étant, en substance, pas →



différents des hommes et des animaux : ce sont tous des êtres illusoire au sein des six mondes du samsara, de l'existence cyclique. En dehors de la roue des six mondes qui tourne perpétuellement, il y a le monde au-delà des mondes, celui des bouddhas, indéfinissable et sans limites. Les dieux n'en font pas partie et n'ont pas davantage de lien particulier avec ce monde. Ce ne sont pas des êtres réellement supérieurs et leur forme n'a pas de signification cosmique. Brahma n'est pas, sauf dans la poésie allégorique, l'esprit de la création. Shiva n'est pas une essence de la destruction. Le dieu Yama n'est pas réellement le seigneur de la mort. Les esprits locaux n'expriment pas la nature des lieux qu'ils habitent. Aucun d'entre eux n'est une quintessence de quoi que ce soit ; ce sont simplement des êtres confus ayant des vies très longues et des corps invisibles. Car dans la vérité relative, tout est trompeur. En d'autres termes, comme Trungpa Rinpoché l'a exprimé en décrivant la cosmologie de l'Abhidharma : « Tous les dieux ne sont simplement que des fantômes glorifiés. »

La perspective de l'émanation des dieux ne s'accorde pas avec le point de vue précédent. Les déités animistes de la religion de la Route de la Soie expriment en effet des essences en rapport avec des lieux et des qualités auto-existantes du monde phénoménal car, par tous les détails précis de sa forme, le monde phénoménal exprime de façon élaborée la nature de l'absolu, le dharmakaya. Comme le dit *Le Continuum Sans Pareil*, l'absolu vide et lumineux a en lui des qualités qui sont « aussi nombreuses que les grains de sable dans le Gange », et ces qualités s'élaborent à travers la manifestation jusque dans le plus infime détail du monde phénoménal. Elles s'expriment par ce que Trungpa appelle la « précision ». Il dit ainsi que l'absolu s'exprime dans la manifestation, « même jusque dans les formes et les couleurs qui marquent le dos des scarabées ».

Il est intéressant de noter que, pour exposer cette philosophie sous forme mythologique dans son épopée, Trungpa a choisi comme déités non pas des dieux indiens du panthéon bouddhiste ou hindou, mais des dralhas, les dieux de guerre de la religion autochtone du Tibet. Cette stratégie est celle de l'Épopée de Gesar de Mipham, une approche qui se retrouve dans les écrits des autres Éclectiques, en particulier de Jamyang Khyentse Wangpo, qui a écrit son propre cycle des rites de Gesar.

La littérature orale du Tibet oriental et de l'Amdo, les provinces tibétaines à la frontière nord-ouest de la Chine, démontre les caractéristiques de cette vision des choses. Il y a par exemple l'autobiographie de Do Khyentse Yeshe Dorje, un maître Golok qui était une réincarnation de Jigme Lingpa, un des plus grands maîtres des lignées Nyingma⁴. La naissance de sa célèbre incarnation précédente y est décrite dans le premier chapitre, écrit dans la langue du Golok.

L'autobiographie de Do Khyentse est caractéristique des histoires de naissances miraculeuses de lamas célèbres, à l'exception curieuse du fait que la mère et l'enfant sont entourés, non pas par des déités bouddhistes, mais par des personnages de l'Épopée de Gesar. Lors de la naissance de l'enfant miraculeux, les dieux de la guerre (dralhas) accomplissent des rituels avec des armes, et d'invisibles bardes chantent l'épopée en dansant sur des autels où sont placées des offrandes de fumée. Des guerriers invisibles chevauchent en cercles autour de la tente de la mère. Les dieux de la montagne accordent leurs bénédictions en compagnie des déités indiennes du dzogchen. ✨

(A suivre...)

© Robin Kornman, 2004.

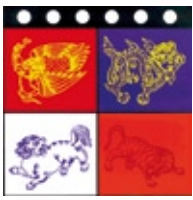
© Les Traductions Manjushri, France, 2010.

1. Voir *Méditation sur la vacuité*, par Khenpo Tsültrim Gyamtso, Éditions Dzambala, 1994.

2. *Le Rugissement du Lion du Sugatagarbha* explore un concept lié à la notion de zhan tong ou la vacuité de l'autre, le *sugatagarbha* ou essence de celui qui est allé dans la joie. Le texte racine qui fait allusion à ces deux concepts est le *Mahayana Uttarantra*, écrit par Arya Maitreya et commenté par Arya Asanga (traduit en anglais sous le titre *Buddha nature*, avec les commentaires de Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé et les explications de Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché, New York, Snow Lion Publications, 2000). Il existe également une excellente étude à ce sujet intitulée *The Buddha Within*, écrite par S.K. Hookham (New York, State University, 1991), qui explique l'importance de la pratique de la méditation, depuis la présentation prasangika jusqu'à la présentation de la Vacuité de l'Autre ou Zhan tong.

3. Bien entendu, il existe une importante tradition néo-platonicienne qui décrit effectivement les déités des épopées d'Homère de cette façon. Cette tradition a fleuri en Europe pendant la Renaissance après que Ficino eut traduit le *Corpus Hermeticum* et tous les dialogues de Platon. Mais d'après mon interprétation, l'approche néo-platonicienne des déités grecques est basée sur des allégories plutôt que sur une croyance réelle en leur existence. Pour une explication de cette interprétation allégorique des épopées, voir *Homer the Theologian*.

4. Voir « *A Tribal History* » de Robin Kornman dans *Religions of Tibet in Practice*, édité par Donald Lopez, Princeton, University Press, 1997, pp. 77-97.



Actus du Ciel

Dans cette nouvelle rubrique nous réunissons quelques unes des actualités marquantes publiées par le Shambhala News Service ici :

<http://shambhalatimes.org/category/shambhala-news-service>

Shambhala attend un heureux événement !

Lors du Jour Shambhala en février 2010, nous avons appris avec joie que la Sakyong Wangmo, Khandro Tseyang, attend son premier bébé pour le mois d'août. Le Sakyong a composé un nouveau chant des protecteurs intitulé « Protecteurs des trois cours » qu'il nous invite à réciter tous les jours durant la grossesse de la Sakyong Wangmo et même au-delà de cette période, puisque ce chant invoque les protecteurs à protéger notre royaume et nos foyers. ☀



Les problématiques de Shambhala en douze questions

En novembre 2009 à Halifax au Canada, s'est déroulé le quatrième congrès de Shambhala. Les participants se sont réunis par groupes et ont discuté des thèmes suivants — peut-être ceux-ci vous intéresseront-ils également ?

1. Comment gérer les conflits et/ou les différences de points de vue au sein de notre communauté ?
2. Comment pouvons-nous développer notre communauté de façon concrète ?
3. Comment pouvons-nous mieux gérer les finances et les collectes de fonds au sein de notre mandala ?
4. Que faire pour encourager et soutenir le travail de nos bénévoles ?
5. Comment améliorer nos moyens publicitaires et mettre en place des initiatives pour nous ouvrir au monde en général ?
6. Comment pouvons-nous établir une meilleure communication avec de jeunes adultes ?

7. Comment améliorer le rôle et la mise en place des Deleks et d'autres systèmes de soutien pour les membres de notre communauté ?

8. Comment pouvons-nous répondre aux besoins et aux défis auxquels font face les petits groupes ?

9. Que pouvons-nous faire pour qu'il y ait encore plus de diversité au sein de notre communauté ?

10. Comment pouvons-nous mieux soutenir les familles et les enfants au sein de notre communauté ?

11. Comment mieux soutenir et aider les membres 'seniors' de notre communauté ?

12. Comment améliorer les systèmes de communication à travers notre mandala planétaire ?

Pour consulter le rapport (en anglais), suivre le lien :

<http://shambhalatimes.org/2009/11/17/shambhala-congress-explores-community-and-conflict> ☀

Annonces



Sa Sainteté le XVII^e Karmapa en Europe

Ce fut une grosse déception d'apprendre que toute la tournée de Sa Sainteté le XVII^e Karmapa en Europe est annulée car « les autorités indiennes ont jugé préférable de ne pas donner à Sa Sainteté le Karmapa l'autorisation de quitter leur territoire ». Une consolation : un site Internet où on peut suivre son actualité et télécharger son guide de l'environnement pour les centres et communautés bouddhistes, en français. <http://www.kagyoffice-fr.org> ☀

M. Fleet Maull

A été nommé Acharya le 13 novembre 2009.

En attendant un article sur cet homme engagé et passionnant : <http://www.shambhala.org/teachers/acharya/fmaull.php>. ☀



Ki Ki So So pour les Shastris francophones !

Le Sakyong vient de créer un nouveau poste d'enseignant appelé 'Shastri' (qui signifie en sanskrit «enseignant bien versé dans les textes et les commentaires»). A l'issue d'une formation spéciale cet été, ces enseignants expérimentés enseigneront le nouveau curriculum unifié « la Voie de Shambhala » à l'échelle locale et régionale, formeront d'autres enseignants, joueront le rôle de mentors et apporteront leur aide à la compréhension de cette nouvelle voie Shambhala bouddhiste. Les Acharyas, eux, continueront d'assumer leur rôle plus élargi en tant qu'enseignants seniors. Parmi les soixante premiers Shastris sélectionnés à travers notre mandala international pour servir dans ce nouveau rôle pendant trois ans figurent cinq francophones : Catherine Eveillard, Dominique Malardier et Chris de Block pour la France. Benoît Côté et Ani Lodro pour le Canada. ☀



Infos et annonces

Tremblement de terre en Chine

Un violent séisme a frappé la Préfecture de Yushu, près de Surmang, le 14 avril dernier. Le monastère de Surmang lui-même n'a pas subi de gros dégâts ni eu de blessés graves, mais des centaines d'autres habitants de cette préfecture ont été tués. La population tout entière a besoin d'aide. Lire la lettre de Chris Montone, directeur de Shambhala Europe :

<http://shambhalatimes.org/2010/04/29/violent-tremblement-de-terre-a-yushu-pres-de-surmang/>

Le camp familial plus accessible

Afin de rendre ce programme plus accessible, Dechen Chöling a baissé le tarif enfants de façon importante. Il est désormais de 50% du tarif adultes, selon la catégorie de revenus des parents. Pour les enfants entre 8 et 10 ans les rites de passage seront proposés cette année. Dates : du 26 juillet au 6 août. En savoir plus : <http://programmes.dechencholing.org/french/672>

Le printemps des rusungs

Dechen Chöling retrouve enfin un Rusung (responsable local des kasung, de la sécurité des lieux, de la protection des enseignements, des enseignants et des êtres...) en la personne de M. Dominic Watson Wall arrivé du Canada fin avril. Le Centre de Paris a officialisé M. Andréas Manthey dans ses fonctions, alors qu'à Marseille, Mme Véronique Villemagne quitte son poste après six années de bons et loyaux services. <http://www.shambhala.org/kasung.php>

Assemblée des Guerriers, Séminaire Sutrayana, etc.

Pour s'inscrire aux programmes avancés, connectez-vous au site : <http://www.shambhala.org/programs/advanced.php>

Covoiturage en ligne

<http://rideshare.dechencholing.org/>

En quelques clics déposez votre offre ou votre demande de covoiturage pour vous rendre à Dechen Chöling.

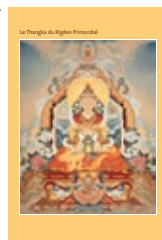
"Zen et Tantra" de Chögyam Trungpa

Vient d'être publié aux éditions du Seuil. « Dans les deux séminaires réunis ici, il [Trungpa] déploie une mise en perspective audacieuse et inspirée du Zen à partir du Tantra. Pas de comparaison érudite, mais un dialogue subtil entre des pratiques et des modèles humains à travers sa propre trajectoire existentielle et créatrice.»



Tout sur le Rigden

Le petit livret d'explication intitulé *Le thangka du Rigden Primordial*, traduit par Les Traductions Manjushri, vient enfin de paraître. Il sera bientôt en vente dans tous les centres et groupes.



Nouvelle chanson pour enfants :

Le Sakyong et la Sakyong Wangmo ont composé une chanson pour les enfants de Shambhala, intitulée « Nous sommes les guerriers de Shambhala ». Une traduction française provisoire et non chantable est disponible ici : <http://france.shambhalatimes.org/>. Ecouter la mélodie en ligne : <http://shambhalatimes.org/2009/12/10/we-are-the-warriors/>

Traductions toutes fraîches !

De nouveaux textes du Sakyong Mipham Rinpoché, dont les fameux « Foyers Shambhala » et « Traité de la Société et de l'Organisation » sont disponibles sur le site des Traductions Manjushri. Petits derniers tout chauds : « La bravoure du Bouddha » et « Établir la paix à la manière de Shambhala ». <http://manjushri.shambhala.fr>

Ressources pour les instructeurs de médiation et les guides

Un site Internet regroupant les dates de formations et les rencontres, manuels et contemplations... <http://mi.shambhala.info/>

Kalineka

Pour la pratique et pour le plaisir. Parce que c'est beau et pro. Nataliya Gnasko-Grand est une des couturières de la sangha, et même un peu plus... Elle réalise des coussins de méditation, des sets oryoki, et elle crée aussi de magnifiques sacs et besaces d'inspiration ukrainienne. www.kalineka.com

Princesse Dechen Chöling

L'adorable Clara Louis est née le 11 février 2010. Fille de Konstanze Brockstedt et Jean-Francois Louis, elle fait la joie de ses parents mais aussi des résidents de Dechen Chöling. Pas de doute, elle sera, cet été, la plus jolie mascotte du Lieu de la Grande Félicité.



Jean-François, Clara et Konstanze.

Naissance joyeuse

Fin de l'attente, début de l'ouverture sur le monde, l'espace qui m'entoure. Le ciel et la terre accueillent Samuel venu le 3 novembre au commencement du jour. Naissance heureuse, cœur ouvert pour cette fraîche aventure qu'être parents. Votre attention, vos présences sont bien là, à Darbon (près de Bourg-Argental), Sur ce chemin du cœur, on vous embrasse, Sandrine et Stéphane Mascunan



Bonjour Samuel ! Félicitations aux heureux parents et grands-parents !

AGENDA - 2010

7-9 mai	Le guerrier dans le monde, Niveau 3 de la Voie de Shambhala *	Carlo Fortunato	Marseille
8-9 mai	La naissance du guerrier, Niveau 2 de la Voie de Shambhala *	Tessa Racine	Limoges
8-9 mai	Cœur éveillé, Niveau 4 de la Voie de Shambhala *	Dominique Malardier	Paris
13-20 mai	Niveau D et Clé d'Or de la Voie de Shambhala *	Acharya Mathias Pongracz Sabine Rolf	Dechen Chöling
21-24 mai	Rencontre des enseignants francophones *	Acharya Mathias Pongracz Catherine Eveillard-Elsky	Dechen Chöling
28-30 mai	La naissance du guerrier, Niveau 2 de la Voie de Shambhala *	Suzanne Prysor-Jones	Besançon
28-30 mai	▶ Le courage d'être présent : la force guérissante et libératrice de l'attention	Acharya Barbara Bärbel Marga Märten	Paris
5-16 juin	Assemblée des Guerriers *	Acharya Robert Puts Acharya Barbara Märten	Dechen Chöling
12-13 juin	Ciel ouvert, Niveau 5 de la Voie de Shambhala *	Herb Elsky	Paris
19-26 juin	▶ L'art d'être humain et "Méditation dans la vie quotidienne" (Retraite d'une semaine, Niveau 1 de la Voie de Shambhala et cycle de cours correspondant.)	Acharya David Hope Christina De Block Tessa Isabelle Racine	Dechen Chöling
19 juin - 19 juillet	▶ Dathün d'été - « Bamboo Moon » (Kado)	Marcia Wang Shibata Acharya Mathias Pongracz	Dechen Chöling
27 juin	▶ Nyinthün	Suzanne Prysor-Jones	La Drôme
30 juin - 11 juillet	▶ Maitri, conscience de l'espace et les cinq sages.	Paul Cashman Anne Emmanuelle Roche	Dechen Chöling
9-18 juillet	Campement de Magyal Pomra *	A venir	Dechen Chöling
17 juillet - 7 août	Leadership des jeunes (Youth Leadership)	Sophie MacLaren	Dechen Chöling
26 juillet - 1 ^{er} août	Kyudo, la voie de l'arc - Formation avancée *	A venir	Dechen Chöling
26 juillet - 6 août	▶ Camp familial	A venir	Dechen Chöling
28 juillet - 4 août	Sun Camp	A venir	Dechen Chöling
29 juillet - 6 août	▶ Kyudo, la voie de l'arc	A venir	Dechen Chöling
8-23 août	Vajra Garchen *	A venir	Dechen Chöling
9-22 août	Scorpion Seal Assembly 2 *	A venir	Dechen Chöling
23-30 août	Gesar Trakpo - The Wrathful Form of Enlightened Rulership *	Son Eminence Namkha Drimed Rinpoché	Dechen Chöling
4-15 sept.	Vajrayogini: : Amending the Mantra Fire Puja *	Herb Elsky	Dechen Chöling
10-17 sept.	Qi-Gong chinois traditionnel (Niveaux 3-4-5) *	Eva Wong	Dechen Chöling
17-19 sept.	Cœur éveillé, Niveau 4 de la Voie de Shambhala *	A venir	Marseille
19 sept. - 17 oct.	Séminaire Sutrayana *	Acharya David Schneider	Dechen Chöling
23-31 octobre	▶ Retraite et Assemblée francophone	Catherine Eveillard-Elsky	Dechen Chöling
1-7 novembre	MBSR, programme avancé *	Acharya Mathias Pongracz	Dechen Chöling
14-21 novembre	▶ Mudra	Steve Clorfeine	Dechen Chöling
26 déc. - 9 janv.	▶ Retraite d'hiver	A venir	Dechen Chöling

Cet agenda est issu des informations disponibles sur le site www.shambhala.fr à la date du 1^{er} mai 2010.
Vérifiez sur ce dernier ou auprès des coordinateurs si les programmes n'ont pas été annulés ou modifiés depuis.

▶ Ouvert à tous
* Etudiants autorisés



Shambhala France

www.shambhala.fr

Sur ce site Internet vous trouverez les liens vers l'ensemble des sites nationaux, coordonnées des groupes et centres, calendrier des enseignements, des évènements, bibliographie, et bien plus !

Centre Shambhala de Paris

<http://paris.shambhala.fr>

Lieu de pratique :

55, rue Quincampoix – 75004 Paris.
Métro : Châtelet – Les Halles
(Demander le code à Mme Gossot
n.gossot@wanadoo.fr
E-mail : paris@shambhala.fr

Adresse courrier :

Centre Shambhala de Paris
Chez Mme Annick Hecq-Cauquil
6, rue Titon – 75011 Paris.

Centre Shambhala de Marseille

<http://marseille.shambhala.fr>

Lieu de pratique et adresse courrier :

55, rue Jaubert - 13005 Marseille.
(Demander le code du portail.)
Contact : Mme Bernadette Blot
Tél. : 06 13 39 85 51
E-mail : marseille@shambhala.fr

Groupe Shambhala de Besançon

<http://besancon.shambhala.fr>

Lieu de pratique :

14, avenue Fontaine Argent - Besançon.
Contact : Mme Josiane Monin
Tél. : 03 81 82 14 80
E-mail : besancon@shambhala.fr
Adresse courrier :
39, rue Renan - 25000 Besançon.

Groupe Shambhala de l'Ardèche

Lieu de pratique : Espace Déome
42220 Bourg-Argental.

Contact : Mme Juliette Mascunan
Tél. : 04 77 39 18 09

E-mail : stephanemascunan@yahoo.fr

Adresse courrier :

Darbon - 42200 Bourg-Argental.

Groupe Shambhala de Corse

Lieu de pratique et adresse courrier :
19^{Ter}, cours Paoli - 20250 Corte.

Contact : Mme Rohini Schiff-Bhagwat

Tél. : 06 15 66 03 54

E-mail : rohini.schiff@free.fr

Groupe Shambhala de la Drôme

<http://drome.shambhala.fr>

Lieu de pratique :

Chez Anna et Georges - à Espenel.

Contact : M. et Mme Migheli

Tél. : 04 75 21 56 01

E-mail : drome@shambhala.fr

Adresse Courrier :

Les Hoirs - Chemin de Couspeau
26340 La Chaudière.

Groupe Shambhala de Limoges

<http://limoges.shambhala.fr>

Lieu de pratique : Dechen Chöling

Contact : Mme Catherine Eveillard

Tél. : 05 55 03 52 15

E-mail : vivre@ceveillard.com

Groupe Shambhala de Montpellier/Nîmes

<http://montpellier.shambhala.info>

Lieu de pratique :

Association de Quartier Les amoureux
de la Candolle - Montpellier.

Contact : Mme Suzanne Prysor-Jones

Tél. : 04 99 61 08 27

E-mail : sprysor@aed.org

Groupe Shambhala de Toulouse

<http://toulouse.shambhala.fr>

Lieu de pratique :

34, bd de la Gare - 31000 Toulouse.

Contact : M. Thierry Louyat

Tél. : 05 34 61 29 77

E-mail : toulouse@shambhala.fr

Contact pour Nice

E-mail : fourment@rimay.net

Contact pour Rennes

E-mail : jean.soulat@orange.fr

Dechen Chöling

Centre de méditation bouddhiste Shambhala

Dechen Chöling est le centre de pratique résidentiel qui accueille les pratiquants venus du monde entier pour des programmes et des retraites.

www.dechencholing.org

Dechen Chöling

Mas Marvent

87700 Saint-Yriex sous Aix.

Tél. : 05 55 03 55 52

de 14h à 17h30 sauf dim. et lun.

E-mail :

dechencholing@dechencholing.org

Sakyong Mipham Rinpoché

<http://www.sakyong.com>

Shambhala International

www.shambhala.org

Shambhala Europe

www.shambhala-europe.org

Adresse : Kartäuserwall 20
50678 Köln - Allemagne.

Tél. : +49 (0) 221-310 2418 ou 2400

Les Traductions Manjushri

<http://manjushri.shambhala.fr>

Coordinatrice :

Mme Rohini Schiff-Bhagwat

E-mail : rohini.schiff@free.fr

Padma Ling / Ripa

<http://www.padmaling.net>

Journal Shambhala

Coordinatrice : V. Villemagne.

Tél. : 06 13 48 35 48

Equipe rédactionnelle :

S. Deraime, C. Marandin,

B. Moquard, R. Schiff-Bhagwat.

Adresse e-mail :

journalshambhala@yahoo.fr

Thème du prochain numéro :

Les retraites spirituelles