

## **Les Six manières de régner**

### ***Cours d'introduction pour les leaders et membres de Shambhala Avec des causeries du Président Richard Reoch***

#### **Comment utiliser ces cours**

Ce cours est basé sur une présentation des *Six manières de régner* par le Président de Shambhala, Richard Reoch. Il a été élaboré pour permettre aux Centres et groupes Shambhala d'étudier ces enseignements uniques. Ce matériel peut être utilisé par les centres et groupes, ainsi que par des membres individuels, de plusieurs façons.

#### **Qui peut avoir accès à ce matériel et participer à ces sessions ?**

Etant donné que ce matériel nécessite une certaine connaissance des enseignements Shambhala et un peu d'expérience de la pratique de la méditation, il est fortement recommandé de le partager avec des membres de Shambhala. Si d'autres personnes souhaitent y participer, c'est également possible, à condition qu'un membre de Shambhala puisse les accompagner durant le processus, répondre à leurs interrogations éventuelles et les aider à recevoir et assimiler ces enseignements.

#### **Qui est habilité à diriger ces sessions ?**

Le plan général de chaque session (voir plus bas) prévoit qu'un leader dirige le groupe. Ce rôle peut être tenu par n'importe quel membre de Shambhala qui a une certaine expérience pratique de diriger ou coordonner des activités Shambhala. Il n'est pas nécessaire que le leader soit un « expert » des Six manières de régner. Cependant, s'il pouvait regarder les vidéos à l'avance, cela l'aiderait à mieux préparer la session. Le plan général fournit des suggestions claires sur ce que vous pouvez dire et faire au cours de chaque session. Vous pouvez adapter ces suggestions à vos besoins spécifiques.

#### **Ces sessions peuvent-elles être dirigées par une petite équipe ?**

Oui, c'est parfaitement possible. C'est effectivement plus facile si une équipe partage la responsabilité de diriger les sessions.

#### **Combien de sessions y a-t-il au total ?**

Sept. Chaque session s'articule autour de la projection de la vidéo d'une causerie donnée par le Président sur un aspect spécifique des Six manières de régner.

#### **Quelle est la durée des sessions ?**

Chaque session est prévue pour durer environ 90 minutes. Elle comprend : les remarques du leader en guise de préambule, une courte séance de méditation, la projection de la vidéo et enfin la contemplation ou l'exercice qui accompagne le thème.

#### **Y a-t-il un plan général pour chaque session ?**

Pour chaque session, il y a un cadre ou plan recommandé que le groupe peut suivre. Il comprend : des notes pour les remarques du leader en préambule ; des instructions pour la méditation guidée ; la projection de la vidéo de la causerie ; contemplation, discussion

et exercice relatifs au sujet abordé ; remarques en guise de conclusion ; dédicace des mérites. Vous trouverez dans ce document le plan détaillé de chaque session.

**Est-ce qu'il est possible de ne participer qu'à certaines sessions ?**

C'est envisageable. Mais l'idéal serait que les gens participent à l'ensemble des sept sessions, permettant ainsi de renforcer l'expérience du groupe et de maintenir l'énergie tout au long du cours. Toutefois, si l'on rate une session, on peut s'arranger pour regarder la vidéo en question et faire la contemplation et l'exercice tout seul le mieux possible.

**Peut-on se servir de ce matériel tout seul de son côté ?**

Oui. Si vous êtes membre de Shambhala et que vous souhaitez étudier les Six manières de régner à l'aide des vidéos et des instructions qui accompagnent chacune de ces sessions, vous pouvez le faire. Cependant, si votre centre ou groupe local propose cette série d'enseignements, faites tout votre possible pour y participer (surtout si vous avez déjà étudié ce matériel individuellement). De cette façon, non seulement vous apporterez votre soutien aux autres participants mais vous ferez également l'expérience de ces exercices en groupe.

**Ce matériel peut-il servir de base pour un programme de week-end ?**

Oui. Voici comment vous pouvez incorporer ces sept sessions en un seul week-end :

Vendredi

19 h – 20h30 Session 1

Samedi

9 h – 10h30 Session 2

11 h – 12h30 Session 3

14 h – 15h30 Session 4

16h30 – 18 h Session 5

Dimanche

9 h – 10h30 Session 6

11 h – 12h / 12h30 Groupes de discussion et/ou Questions-réponses

14 h – 15h30 Session 7

16 h Réception de clôture.

Vous pouvez modifier ces horaires si vous le souhaitez.

**Peut-on organiser ces sessions sous forme de soirées étalées sur plusieurs semaines ?**

Oui, certainement. Chaque session peut être structurée comme une soirée normale d'une heure et demi, par exemple, de 19 h à 20h 30.

**Quelles sont les autres ressources disponibles que l'on peut utiliser conjointement avec cette série ?**

*The Court Vision and Practice* par le Druk Sakyong Dorje Dradül. Cet ouvrage, publié par Shambhala Media, est disponible pour des étudiants autorisés. [NdT : non traduit en français]

*Régnez sur votre monde*, par le Sakyong Mipham Rinpoché. Editions de la Table Ronde, Paris.

*Le manuel Six manières de régner*. Cette compilation a été élaborée par le Groupe de travail de la gouvernance en tant que voie. [NdT : Il existe une traduction provisoire faite par Les Traductions Manjushri, France.]

*Le Thangka du Rigden*. Ce petit livret écrit par l'Acharya David Schneider, traduit par Les Traductions Manjushri, France, est disponible en vente dans les Centres Shambhala, ainsi qu'à la boutique de Dechen Chöling.

### **Y a-t-il un suivi recommandé à la fin de la série ?**

A l'issue de la dernière session, les participants sont invités à réfléchir aux aspects des Six manières de régner qu'ils souhaiteraient le plus intégrer à leur vie et à leur travail. Entre autres, ils peuvent se servir de ces enseignements uniques pour enrichir leur contribution à la vie de leur Centre ou groupe Shambhala.

Il existe également une courte contemplation sur les Six manières de régner dont on peut se servir individuellement ou en groupe. Par exemple, les conseils qui dirigent les Centres Shambhala peuvent faire cette contemplation au début de leurs réunions. Ils peuvent soit faire la contemplation dans sa forme intégrale (s'ils ont suffisamment de temps), soit consacrer un temps un peu plus court à la contemplation d'une des Six manières de régner au début de chaque réunion (en couvrant l'ensemble de la série de façon séquentielle lors de réunions successives). Vous trouverez cette contemplation à la fin du document complet.