

LES SIX MANIÈRES DE RÉGNER

Guide pour étudier chez soi

ÉTUDE INDIVIDUELLE ET EN LIGNE

Dans ce format en ligne, vous serez inscrit dans un petit groupe de participants (entre 6 et 12 personnes) qui suivront ensemble ce cursus. Vous êtes libre de faire les devoirs à la maison à votre convenance, mais vous vous engagez à suivre chaque semaine jusqu'au bout en même temps que votre groupe.

- Vous avez cinq jours pour lire les textes conseillés et regarder les vidéos. A la fin de la cinquième journée, vous devrez répondre à quelques questions en ligne.
- Durant les jours 5, 6 et 7, vous participerez à une discussion en groupe par e-mail, téléphone ou vidéoconférence sur le thème de la semaine.
- Vous répérez ensuite ce processus la semaine d'après pour aborder le thème suivant.

TEXTES A ÉTUDIER A LA MAISON

Voici la liste des textes publiés qui vous aideront à approfondir ces enseignements selon différentes optiques. Chaque semaine, vous serez invité à en lire certains passages et à regarder la vidéo de la causerie correspondante.

- *Régnez sur votre monde*. Sakyong Mipham Rinpoché, Editions de la Table Ronde, Paris, 2007
 - Chapitre 22, « Régner avec sagesse »
 - Chapitre 23, « Régner avec puissance »
- *Les Six manières de régner : Manuel pour les leaders*. Compilé par le Groupe de travail sur la Gouvernance en que voie, 3^e Congrès Shambhala, Halifax, 2009. ([La version originale anglaise est disponible chez Shambhala Media](#)) [NdT : il existe une traduction provisoire en français, par Les Traductions Manjushri, France.]
- *Contemplation des Six manières de régner*, texte écrit par le Président Richard Reoch, à la demande du Sakyong Mipham Rinpoché, disponible ici <http://fromourpresident.shambhalatimes.org/governance-documents/contemplating-the-six-ways-of-ruling-2/>
<http://fromourpresident.shambhalatimes.org/files/2013/01/Contemplation-des-six-manie%CC%80res-de-re%CC%81gner.pdf>
- “Listening and Inquiring”, par Acharya David Sable, disponible ici: <http://fromourpresident.shambhalatimes.org/files/2013/01/Listening-and-Inquiring-handout.pdf>

- *Le Thangka du Rigden Primordial*, livret élaboré par Acharya David Schneider, disponible chez Shambhala Media en [anglais](#), [français](#) et [espagnol](#) [NdT : Egalement disponible dans les Centres et Groupes Shambhala et à la Boutique de Dechen Chöling]
- « The Artful Circle : Making Meetings Effective », par le Président Richard Reoch, disponible ici :
<http://fromourpresident.shambhalatimes.org/governance-documents/effective-meetings-a-teaching-by-president-reoch-17nov2008/>
- *Se maintenir dans la compassion*, conseils compilés par le Président Richard Reoch, disponible ici :
<http://fromourpresident.shambhalatimes.org/governance-documents/compassionate-abiding/>

<http://fromourpresident.shambhalatimes.org/files/2013/01/Se-maintenir-dans-la-compassion.pdf>

ÉTUDE INDIVIDUELLE ET EN LIGNE

Format général pour chaque semaine

Jours 1-5 :

- Vous êtes invité à regarder la courte vidéo (2 minutes) du Président Reoch, en guise d'introduction au thème de la semaine.
- Vous êtes invité à lire chez vous plusieurs paragraphes des textes de chacun de ces quatre auteurs (le Druk Sakyong, le Sakyong Mipham Rinpoché, le Président Richard Reoch et Martin Janowitz). Il s'agit de courts extraits tirés de leurs présentations des Six manières de régner.
- Vous devez ensuite regarder une vidéo de 30 minutes du Président Reoch qui aborde le thème de la semaine en question. Ces causeries ont été filmées lors des différents programmes qu'il a enseignés durant ces deux dernières années.
- Vous êtes invité à contempler la manière spécifique de régner, à l'aide du texte de la contemplation qui figure dans le manuel, ou en suivant la vidéo de la contemplation guidée par le Président. Nous souhaitons que vous pratiquiez cette contemplation tous les jours pendant les semaines 2 – 7.

Jour 5 :

Pour enrichir la discussion en groupe en ligne, vous êtes invité à poster une courte réponse (de 1 à 3 paragraphes) aux trois questions sur le thème étudié.

Jours 5, 6 et 7 :

Pour stimuler la contemplation commune par le groupe en ligne, vous êtes invité à répondre à au moins trois commentaires postés en ligne par d'autres participants, ou à participer à des conversations en direct par téléphone ou par vidéoconférence.

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ
Pour protéger le cadre du groupe en ligne

L'ensemble des courriels et d'autres communications échangés au sein de votre petit groupe sont d'ordre privé.

Veillez ne pas les transmettre à d'autres personnes, ni en discuter avec quiconque en dehors de votre groupe. Il est important de faire preuve de gentillesse envers les autres participants et de créer un cadre protégé dans lequel nous pouvons tous baisser notre garde et nous montrer ouverts et honnêtes sur des sujets sensibles.

(Translated by Rohini, 24 January 2013)