

Transmission du cycle d'expériences de Zhang Zhung

## ***Nyam Gyu Dru Gyal wa'i Chag Tri***

<http://www.ligmincha.org/en/programs/overviews-of-teaching-topics.html#ExpTrans>

Le Dzogchen connu aussi sous le nom de « Grande Perfection » ou « Grande Réalisation » est considéré comme le chemin de l'auto-libération et comme la plus haute forme d'enseignement et de pratique de la tradition Bön. Pour les pratiquants qui en ont la capacité, il offre la potentialité de se libérer en une seule vie et avec un seul corps. Jusqu'au bout du 20<sup>ème</sup> siècle, ces enseignements anciens étaient gardés secrets et offerts à très peu d'étudiants de chaque génération. Pour toutes ces raisons, pouvoir assister à ces enseignements peut être considéré comme une précieuse opportunité pour les étudiants du Bön tibétain.

Depuis plus d'une décade maintenant, Tenzin Wangyal Rinpoché a consacré la retraite d'Hiver de Serenity Ridge à l'enseignement de la *Transmission du cycle d'expériences de Zhang Zhung (Zhang Zhung Nyam Gyu)*. Ce premier cycle d'enseignements dzogchen est issu de la lignée *Zhang Zhung Nyen Gyud*, qui avec le *A-Tri* et le *Dzogchen* est l'une des trois principales lignées de la tradition Bön.

Guéshé Tenzin Wangyal Rinpoché a reçu les premiers enseignements de la *Transmission du Cycle d'Expériences* dans son jeune âge de son maître racine Lopon Sangyé Tenzin Rinpoché. Ces enseignements ont servi de fondation pour les études et les pratique de Rinpoché, culminant dans la retraite traditionnelle de quarante jours dans le noir. De nos jours, ils continuent de constituer un aspect intégral des enseignements de Rinpoché en Occident.

Dans l'enseignement de la *Transmission du Cycle d'Expériences*, Rinpoché se base sur le texte connu sous le nom de *Chag Tri (Nyam Gyu Dru Gyal Wa'i Chag Tri)*. Le *Chag Tri* est divisé en 11 chapitres enseigné à Serenity Ridge sous la forme de 5 séries.

**1<sup>ère</sup> Partie : Le Ngondro.** Cette première partie comprend la récitation et l'enseignement des pratiques préliminaires ou ngondro. Le ngondro est la véritable porte d'entrée par laquelle un pratiquant s'engage dans l'enseignement de la *Transmission du Cycle d'Expériences* et reçoit les bénédictions des dépositaires de la lignée. Ces séries intégrées des neuf pratiques préliminaires aident à maîtriser l'esprit, à tourner l'esprit vers le chemin, à purifier les maladies, les obstacles, les obscurations mentales qui obscurcissent la nature parfaitement pure de l'esprit.

**2<sup>ème</sup> Partie : Introduction à la Nature de l'Esprit.** La connaissance et le savoir-faire appris sont utilisés tout au long du cycle à venir. D'une manière établie et structurée, les enseignements de la 2<sup>ème</sup> Partie présentent la pratique fondamentale de zhiné comme étant le moyen habile pour développer un esprit capable de demeurer dans le calme et donne des instructions pour la retraite dans le noir, la méditation du ciel, et la méditation du ciel comme moyen habile pour développer la stabilité de la pleine conscience. Ces pratiques permettent au final des expériences de pleine conscience non-née, ou **rigpa**. A leur tour, quand ces expériences de pleine conscience innée sont développées et stabilisées d'une manière méthodique par la pratique de la méditation, elles confirment la direction du cheminement du pratiquant et permettent à ce parcours de se déployer naturellement.

**3<sup>ème</sup> Partie : La Vue, la Méditation, le Comportement, et le résultat du Dzogchen.** La 3<sup>ème</sup> partie amène plus loin les étudiants dans le développement de leur clarté intérieure et dans l'intégration de ce qu'ils ont appris dans leur pratique et dans leurs vies. Les pratiquants exploreront :

Comment la base de la vision nue fournit l'introduction à la nature de l'esprit et la vue dzogchen.

Comment le chemin de l'expérience de la claire lumière est la médiation.

Comment les causes secondaires d'être mis à l'épreuve pour amener toute expérience dans le chemin sont le comportement.

Comment la maturation du développement de la confiance dans les trois kayas et le fait de trouver sa propre place sont le résultat.

**4<sup>ème</sup> partie : Enlever les obstacles.** Ici les étudiants recevront les enseignements sur la manière de vaincre les obstacles à leur pratique tout en entretenant et en cultivant les résultats qu'ils ont réalisés dans les parties précédentes du cycle. Ils apprendront et s'engageront dans des pratiques qui travaillent avec les canaux, le prana et les tig lé, telles les pratiques de trul khor (yoga tibétain), tsa lung, et ainsi que des pratiques supplémentaires issues du *Zhang Zhung Nyam Gyu* et d'autres sources.

5<sup>ème</sup> partie : La pratique des 7 cycles de Claire Lumière. Pendant la dernière partie du cycle, les étudiants seront guidés dans la méditation *tögel* (vision pure) et s'engageront dans des pratiques avec le ciel, le soleil et l'obscurité. Tenzin Wangyal parlera des expériences de retraites dans le noir de différents enseignants ainsi que de ses propres expériences et offrira une brève explication des sept cycles qui constituent les 49 jours de retraite traditionnelle dans le noir. Pour les étudiants qui ont terminé les différentes parties de la 1<sup>ère</sup> jusqu'à la 5<sup>ème</sup> et qui sont prêts à s'engager dans la retraite de 49 jours dans le noir, Rinpoché sera disponible pour donner en entretien privé les conseils adaptés à chacun.

Supports de pratique :

Le livre : *Prodiges de l'esprit Naturel – Collection Point Sagesse.*

D'autres supports sont disponibles en anglais à la librairie du Ligmincha Institute.