

[*En français ci dessous*](#)

Chetsün Nyingtik materials are available for purchase at [Zamstore](#) - Some of the materials are also available at [Light of Berotsana](#)

Chetsün Nyingtik Ngöndro retreat - Info page

In 2020, Khenchén Namdrol Rinpoche was meant to lead a one month preliminary practice retreat for Chetsün Nyingtik practitioners at Lerab Ling. Unable to come in person due to the pandemic, he compiled a clear and detailed instruction manual for Chetsün practitioners to practise a one-month retreat for the Chetsün Ngöndro, or preliminary practices. In the summer of 2022, when Khenchén Namdrol Rinpoche was finally able to lead a 10 days ngöndro retreat in person, the instruction manual was updated and refined.

The manual outlines very clearly and in great detail how to undertake this retreat at every step of the way. It has been translated into French and German.

This one/two month preliminary retreat is a prerequisite for studying and practising **the Main part on Trekchö and Tögal**, and therefore is a prerequisite for attending the annual **one month dzogchen retreat** in Lerab Ling.

Having attended the summer Chetsün Nyingtik retreats in Lérab Ling is not a substitute for accomplishing this retreat.

Please carefully read the **requirements** for doing a Chetsün Nyingtik preliminaries retreat, **how to apply** and **access** the materials that are available in a “CN ngöndro retreat pack”.

Requirements to acquire the materials

You need to have received:

- a **Chetsün Nyingtik empowerment**.
- a **reading transmission for the practice**
- a **reading transmission** of one of the main commentaries in order to be able to study them and listen to the audio teachings, either of :
 - *Heart Essence of Chetsün: The Perfect Secret Bindu*, which is the commentary composed by Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé; OR
 - *Secret Wisdom Bindu*, which is the commentary composed by Tertön Sogyal Lerab Lingpa
- the **permission from a lineage teacher** to read and do these practices

In addition, Rigpa students must:

- be part of the Dzogchen Mandala and have received the complete Tsik Sum Ne Dek teachings.
- have completed 75% of the Longchen Nyingtik Ngöndro (or other ngöndro for non-Rigpa students), and be committed to fully accomplish it.

If necessary, please consult your teacher or lama to determine if you are qualified to purchase, read, or practise those materials.

Materials available in the “Ngöndro retreat package” - for Rigpa students only

This “Ngöndro retreat package” includes all the materials you need to accomplish the 1 month ngöndro retreat - In **digital format only** and in the last version available.

Please do not share the numeric files with others.

Printed copies are available at Zam separately.

- **Retreat manual - January 2023**

in English, French and German

We are making this manual available to you, so you can engage in this retreat.

It is though for your personal use only - please don't share it digitally with others.

- **Prayer booklet**

Including: The Shower of Blessings, Manjushri prayers, The King of Aspiration Prayers, Long life prayers. English and French

- **Commentary from Jamgon Kongtrul Lodro Thayé - root text - French only**

English speakers can purchase the 2 commentaries at Light of Berotsana - see below.

- **Audios - teachings - by Khenchen Namdrol Rinpoche - Ngöndro section**

- **Lerab Ling June 2022** - based on the commentary by **Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé**
English, French & German

Requirement to listen: Wang; Lung of *Jamgön Kongtrul Lodro Thayé* commentary.

- **Lerab Ling 2017** - based on the commentary by **Terton Sogyal Lerab Lingpa**
English, French & German.

Requirement to listen: Wang; Lung *Terton Sogyal Lerab Lingpa* commentary.

- **Alameda 2015** - based on the commentary by **Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé**
English - **only available with english translation**

Requirement to listen: Wang; Lung of *Jamgön Kongtrul Lodro Thayé* commentary.

- **Practice audio tracks**

- **Ngöndro - in Tibetan:** Khenchen Namdrol Rinpoche's chants - Lerab Ling 2017
- **Sadhana Liturgy - in Tibetan:** Khenchen Namdrol Rinpoche's chants - Lerab Ling 2017
with tsok ; without tsok
- **Ngöndro - in English:** Lerab Ling 2023 - matching final version of the Retreat manual

- **Suggested daily schedule** - for a retreat 1 month preliminaries retreat

How to apply and access the materials of the Ngondro package

—When applying for the materials you will be asked to indicate the name of your practice guide for the Chetsün Nyingtik retreat.

First please get in touch with your country's [retreat guide coordinator](#), or a retreat guide in Lerab Ling, Dzogchen Beara or Blueys Retreat, Australia.

- [Application form to get access to the Ngondro retreat package”- Rigpa students only](#)

Other materials available at Zam (not included in the Ngöndro package)

- **Chetsün Nyingtik Liturgy - Printed A5 -**
 - [English](#): 5th edition (Version LL)
 - [French](#): Final version 2024
- **Images and thangkas** to support your practice:
 - Thangka of Chetsün Nyingtik from Khenchen Namdrol Rinpoche's personal collection
 - Thangka of Chetsün Nyingtik from the set of thangkas of Jamyang Khyentse Wangpo's Seven
 - 4 Photos of Khenchen Namdrol

How to accomplish the retreat

1. The most beneficial would be to complete a **one month intensive Chetsün Nyingtik preliminaries retreat**, with **4 sessions a day** of two hours each.
2. The next best option would be a more relaxed **two month retreat** of **2 sessions of two hours** a day.

Khenchen Namdrol Rinpoche's advice is for us to focus on the Chetsün Nyingtik ngöndro with the **support of the Chetsün Nyingtik teachings and texts**. He has instructed us to listen to and study the teachings on Chetsün Nyingtik while practising ngöndro so that we will have a better understanding of what we are doing.

Commentaries to support your practice

The retreat manual should be accompanied by the [*Heart Essence of Chetsün: The Perfect Secret Bindu*](#) which is the commentary composed by [Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye](#), for which we received the lung on a few occasions. The root revelation of Jamyang Khyentse Wangpo is embedded within it, along with Khenchen Namdrol Rinpoche's extensive commentary which is based upon these writings.

- **If you have received the lung for [Jamgön Kongtrul's commentary](#)**, then you can listen to the teachings Khen Rinpoche gave in **Lerab Ling - June 2022**, as they are mainly based on this commentary with some references on and comparisons with the other commentary. You can order a copy of the text directly from Light of Berotsana [here](#). (English only)

- **If you have received the lung for Tertön Lerab Lingpa's commentary**, you can listen to the teachings Khenchen Namdrol Rinpoche gave in **Lerab Ling in 2017** and start your retreat using the manual. You can order a copy of the text directly from Light of Berotsana [here](#) (English only).

Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye's commentary is therefore essential for this practice retreat.

Also Khenchen Namdrol Rinpoche advised: “You should use Jamgon Kongtrul's commentary as the foundation for your practice. Then to support that you would use Lerab Lingpa's annotations which makes many clarifications to the foundational discussion of the practice. So actually when you combine these two, both Kongtrul Rinpoche and Lerab Lingpa's writings together then you are lacking practically nothing and it means you have everything to continue on with this practice and bring it to a state of completion.”

If you did not receive the lung for these commentaries, please let us know in the request form, and we will try to arrange for you to receive them.

Group retreats

Khenchen Namdrol Rinpoche also encouraged us all to complete the preliminary practices in group retreat if possible as there is so much more power and blessing than doing the practice individually. But this may not be possible for many of us, so it is also fine to do the retreat at home on your own.

Please check with your [retreat guide coordinator](#) if there are Chetsün Nyingtik Ngöndro group practices organised in your country, in particular, those one month retreats have been organised in **Australia** (contact : blueys@rigpa.org.au), **Dzogchen Beara** (retreats@dzogchenbeara.org), and **Lerab Ling** (<https://www.lerabling.org>)

Samaya

We have been asked not to share the Retreat manual, but keep it for our own use only. Please do not distribute it to others as the manual is restricted. Thank you for honouring this samaya.

Support

As the Chetsün Nyingtik preliminary practice is very powerful and can affect us in many ways, both physically and mentally, we are asking everyone who will be doing the Chetsün preliminary retreat to have the support of a guide during their retreat. You are encouraged to **find a retreat guide** within your country group and check in with them every week during the retreat. It can be about your practice, to ask questions or simply just to have a chat and let them know how you are getting on generally. List of country's [retreat guide coordinators](#), or in Lerab Ling, Dzogchen Beara or Blueys Beach.

Wellbeing

These practices are incredibly powerful and may be physically and mentally challenging. Given your own particular physical and/or mental health, it may be wise to check with a qualified professional before and during the retreat. If you are currently following a treatment and/or are taking medication, it would be advisable not to interrupt any current treatment and/or medication.

In addition, you are strongly encouraged to have the support of a Retreat guide while engaging in these practices.

Questions

If you have questions about your practice or the retreat itself you can always get in touch with us at lerabling.events.contact@rigpa.org.

We wish you a very fruitful and rich time during your retreat!

Pack des matériaux pour la retraite Ngöndro du Chetsün Nyingtik - Page d'information

Les documents relatifs au Chetsün Nyingthik sont disponibles à [Zamstore](#) - certains de ces matériels sont également disponibles à [Light of Berotsana](#)

En 2020, il était prévu que Khenchen Namdrol Rinpoché guide une retraite de pratique des préliminaires pour les pratiquants du Chetsün Nyingthik à Lérab Ling. Ne pouvant s'y rendre en personne en raison de la pandémie, il a compilé un manuel d'instructions clair et détaillé pour permettre aux pratiquants d'accomplir une retraite d'un mois du ngöndro du Chetsün Nyingthik, ou pratiques préliminaires. Au cours de l'été 2022, lorsque Khenchen Namdrol Rinpoché a finalement pu conduire une retraite de ngöndro de 10 jours en personne, le manuel d'instructions a été mis à jour et complété.

Le manuel décrit très clairement et de manière très détaillée comment entreprendre cette retraite à chaque étape. Il existe en anglais, français et allemand.

Cette retraite des préliminaires d'un ou deux mois est une condition préalable à l'étude et à la pratique de la partie principale des enseignements de Trekchö et de Tögal, et donc à la retraite annuelle d'un mois à Lérab Ling.

Avoir assisté aux retraites d'été à Lerab Ling, ne remplace pas le fait d'accomplir cette retraite du ngöndro. Khenchen Namdrol Rinpoche a demandé que nous en fassions notre priorité.

Veuillez lire quelles sont les conditions requises pour commencer une retraite de ngöndro du Chetsün Nyingthik, comment s'inscrire et comment accéder aux matériaux pour cette retraite de pratique.

Prérequis pour pouvoir lire et pratiquer les textes :

Avoir reçu :

- Une transmission de pouvoir du Chetsün Nyingtik
- Une transmission orale de la pratique
- Une transmission orale de l'un des principaux commentaires afin de pouvoir étudier les commentaires et les enseignements audios, soit de :
 - *L'essence du Cœur de Chetsün : Le Bindu secret et parfait*, qui est le commentaire composé par Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé OU
 - *Le Bindu de Sagesse Secret* : qui est le commentaire composé par Tertön Sogyal Lérab Lingpa.
- Avoir l'autorisation d'un maître de la lignée de lire et pratiquer ces enseignements

De plus, les étudiants de Rigpa doivent

- Faire partie du mandala Dzogchen et avoir reçu les enseignements complets sur le Tsik Soum Né Dek
- Avoir accompli 75 % de son Ngöndro du Longchen Nyingtik (ou autre ngöndro pour les étudiants non-Rigpa), et s'engager à l'accomplir complètement.

Si nécessaire, veuillez consulter votre maître ou votre lama pour savoir si vous avez les qualifications requises pour acheter, lire et pratiquer ces textes.

Matériaux disponibles dans le “pack Ngondro du Chetsün Nyingthik”

Ce ‘kit de retraite ngondro’ comprend tous les matériaux dont on a besoin pour accomplir la retraite ngöndro d'un mois - **En format numérique uniquement** et dans la dernière version disponible.

Le manuel de retraite et la liturgie de la CN en version imprimée sont désormais disponibles auprès de Zam.

Assurez-vous d’avoir bien lu et compris les prérequis vous permettant d’acheter les références ci-dessous. Les prérequis sont indiqués ci-dessus sur cette page.

- **LIVRETS DE PRATIQUE**

- **Manuel de retraite de janvier 2023 - A5**

- en anglais, français et allemand

- Nous mettons ce manuel à votre disposition afin que vous puissiez participer à cette retraite. **Il est destiné à votre usage personnel uniquement** - veuillez ne pas le partager numériquement avec d'autres personnes.

- **Livret de prières - A5**

- Incluant: Une pluie de bénédictions, les prières à Manjustri, La Reine des prières d’aspiration, les prières de longue vie.

- en anglais et en français

- **ROOT TEXT DU COMMENTAIRE - Jamgon Kongtrul Lodro Thayé**

- en français uniquement

- **ENSEIGNEMENTS – AUDIOS – par Khenchen Namdrol Rinpoché _section du ngöndro**

- **Lérab Ling juin 2022** basé sur le commentaire de **Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé**

- Anglais, français & allemand

- Prérequis pour pouvoir écouter: Wang et Lung pour le commentaire de JKLT

- **Lérab Ling 2017** basé sur le commentaire de **Tertön Sogyal Lérab Lingpa**

- Anglais, français & allemand

- Prérequis pour pouvoir écouter: Wang et Lung pour le commentaire de TSL

- **EMPLOI DU TEMPS suggéré pour une retraite des préliminaires**

- **PISTES AUDIO DE LA PRATIQUE**

- **Ngöndro - en tibétain** : Chants de Khenchen Namdrol Rinpoché - Lérab Ling 2017

- **Liturgie de la sadhana - en tibétain** : Chants de Khenchen Namdrol Rinpoché - Lérab Ling 2017

- **Ngöndro - en anglais** : **Lérab Ling 2023** - correspondant à la version finale du manuel de retraite

Comment accéder aux matériaux du Pack Ngondro

—Sur le formulaire demande d'indiquer le nom de votre guide pour la pratique du Chetsün Nyingthik.

Merci de prendre au préalable contact avec [le coordinateur/la coordinatrice de soutien lors de retraites](#) de votre pays, ou avec un coordinateur/une coordinatrice de soutien lors de retraites à Lérab Ling, Dzogchen Beara ou au centre de retraite de Blueys en Australie.

- [Formulaire d'accès aux matériaux - étudiants de Rigpa uniquement](#)

Comment accomplir la retraite

- Le plus bénéfique est d'effectuer une retraite intensive d'un mois du ngöndro du Chetsün Nyingthik, avec quatre sessions par jour de deux heures chacune.
- La deuxième option est une retraite plus étendue, avec deux sessions de deux heures par jour pendant 2 mois.

Khenchen Namdrol Rinpoché conseille de nous concentrer sur notre pratique du ngöndro **avec le soutien des enseignements et des textes du Chetsün Nyingthik**. Il nous demande d'écouter et d'étudier les enseignements de Chetsün Nyingthik tout en pratiquant le ngöndro, afin de mieux comprendre ce que nous faisons.

Commentaires accompagnant votre pratique

Le manuel de retraite doit être accompagné de ***L'essence du Cœur de Chetsün: Le Bindu secret et parfait*** qui est le commentaire composé par **Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé**, dont nous avons reçu le lung à plusieurs occasions. La révélation racine de Jamyang Khyentsé Wangpo y est intégrée, ainsi que le commentaire détaillé de Khenchen Namdrol Rinpoché qui est basé sur ces écrits (*le livre n'existe qu'en anglais mais une traduction provisoire du texte racine est disponible en français*).

- Si vous avez reçu le lung du **commentaire de Jamgön Kongtrul**, vous pouvez alors écouter les enseignements que Rinpoché a donnés à **Lérab Ling en 2022**, car ils sont principalement basés sur le commentaire de Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé, avec quelques références et comparaisons avec l'autre commentaire. Vous pouvez commander une copie du texte (uniquement en anglais) directement auprès de Light of Berotsana [sur ce site](#).
- Si vous avez reçu le lung du **commentaire de Tertön Lérab Lingpa**, vous pouvez écouter les enseignements que Khenchen Namdrol Rinpoché a donnés à **Lérab Ling en 2017**, et commencer votre retraite en utilisant le manuel. Vous pouvez commander une copie du texte (uniquement en anglais) directement auprès de Light of Berotsana [sur ce site](#).

Le commentaire de Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé est donc essentiel pour accomplir cette pratique de retraite.

Khenchen Namdrol Rinpoché a également conseillé : « Vous devriez utiliser le commentaire de Jamgön Kongtrul comme fondement de votre pratique. Puis, pour le soutenir, vous devriez recourir aux annotations de Lérab Lingpa qui apportent de nombreuses clarifications à la discussion fondamentale de la pratique. Donc, en fait, lorsque vous combinez les deux, Kongtrul Rinpoché et les écrits de Lérab Lingpa, il ne vous manque pratiquement rien et cela signifie que vous avez tout ce qu'il faut pour poursuivre cette pratique et l'amener à un état d'achèvement. »

Si vous n'avez pas reçu le lung d'un de ces commentaires, veuillez nous le faire savoir dans le formulaire de demande, et nous essaierons de faire en sorte que vous le receviez.

Retraites de groupe

Khenchen Namdrol Rinpoché nous a également encouragés à effectuer les pratiques préliminaires en retraite de groupe si possible, car il y a beaucoup plus de puissance et de bénédictions qu'en faisant la pratique individuellement. Mais cela peut ne pas être possible pour beaucoup d'entre nous, il est donc également possible de faire la retraite seul chez soi.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du [coordinateur ou de la coordinatrice de soutien lors de retraites](#) si des pratiques de groupe du ngöndro du Chetsün Nyingtik sont organisées dans votre pays. En particulier, des retraites d'un mois ont été organisées en Australie (contact : blueys@rigpa.org.au), à Dzogchen Beara (retreats@dzogchenbeara.org) et à Lérab Ling (<https://www.lerabling.org>).

Samaya

Il nous a été demandé de ne pas partager ce manuel. Il est destiné à votre usage personnel uniquement. Nous vous prions de ne pas le distribuer à d'autres personnes car le manuel est à diffusion restreinte. Merci d'honorer ce samaya.

Soutien

La pratique préliminaire du Chetsün Nyingthik étant très puissante et pouvant nous affecter de nombreuses façons tant physiquement que mentalement, nous demandons à tous ceux qui font la retraite préliminaire de Chetsün de demander le soutien d'un **guide pendant leur retraite**. Nous vous encourageons à trouver un guide de retraite au sein de votre groupe national et à prendre contact avec lui ou elle chaque semaine pendant la retraite. Vous pouvez lui parler de votre pratique, lui poser des questions ou simplement discuter et lui faire savoir comment vous allez en général. Voici la [Liste des coordinateurs et coordinatrices de soutien lors des retraites](#) de votre pays, à Lérab Ling, Dzogchen Beara ou Blueys Beach.

Bien-être

Comme nous l'avons dit précédemment, ces pratiques sont incroyablement puissantes et peuvent être physiquement et mentalement difficiles. En prenant en compte votre propre santé physique et/ou mentale, il peut être judicieux de consulter un professionnel qualifié avant et pendant la retraite. Si vous suivez actuellement un traitement et/ou prenez des médicaments, il serait souhaitable de ne pas interrompre le traitement et/ou les médicaments en cours.

Questions

Si vous avez des questions concernant votre pratique ou la retraite elle-même, vous pouvez nous contacter à l'adresse lerabling.events.contact@rigpa.org.

Nous vous souhaitons une retraite riche et fructueuse !