

## Chers amis, étudiants et collègues méditants,

“ Ce temps  
passé à  
enseigner et  
partager la  
pratique avec  
vous tous a  
renforcé en  
moi cette  
conviction  
profonde :  
l’amitié et la  
communauté  
sont au cœur  
de la pratique.  
”

Cela fait maintenant deux ans que je suis rentré de ma retraite. J’ai donc eu l’occasion de reprendre contact avec beaucoup d’entre vous lors de mes diverses visites au sein de groupes et de centres Tergar à travers le monde. J’ai même pu discuter avec certains à travers des visioconférences en direct. Ce temps passé à enseigner et partager la pratique avec vous tous a renforcé en moi cette conviction profonde : l’amitié et la communauté sont au cœur de la pratique.

Bien qu’il soit évidemment très important d’étudier et de méditer, n’oublions pas que le véritable objectif de la pratique est de pouvoir intégrer ce que nous apprenons dans nos vies quotidiennes. Nous apprenons par la pratique : en appliquant ce qui est compris et expérimenté - à travers nos apprentissages et séances de méditation - dans notre vie et nos interactions avec les autres.

C’est pourquoi la communauté a toujours constitué un élément essentiel sur le chemin de l’éveil. Nous avons besoin d’amis qui nous soutiennent dans notre pratique, et le soutien mutuel constitue l’un des moyens les plus profonds pour exprimer ce que nous apprenons.

Je suis très heureux de constater que vous êtes nombreux à contribuer, mais aussi à bénéficier, de la communauté Tergar. Il ne fait aucun doute que votre dévouement pour la pratique – afin de vous permettre de reconnaître la sagesse et la compassion qui constituent votre véritable nature – enrichira votre vie ainsi que celle de beaucoup d’autres personnes.

Je vous tiens dans mon cœur et mes prières,



Yongey Mingyur Rinpoche



## Notre communauté grandit ; développons le leadership !

Le développement du leadership est central à la croissance de notre communauté globale. C'est également le produit direct de notre pratique et de notre travail à tous. Comme dirait Mingyur Rinpoché, « How nice ! »

Cette année, nous avons développé notre capacité de leadership à tous les niveaux. Les guides de pratique de notre communauté – sans qui Tergar n'existerait pas – se sont rassemblés en Allemagne, aux Etats-Unis et au Mexique afin de leur permettre de partager, de construire des liens et de bénéficier de l'inspiration et de la ligne de conduite de Mingyur Rinpoché et des instructeurs et facilitateurs de Tergar. Pour la première fois cette année, ces formations fondamentales pour le leadership comprenaient des éléments d'apprentissage en ligne disponibles avant les rassemblements. Ce matériel a montré son utilité certaine et fera partie intégrante des futures formations pour le leadership.

Plusieurs personnes ont de plus rejoint nos équipes dans quatre zones de notre communauté. Franka Coduavon Specht (Vancouver, Canada) et Cindy Ahlberg

(Minneapolis, USA) nous ont rejoints en tant que manager du support de la communauté et manager d'évènement, respectivement. Maya Sepulchre et Isboset Amador (Puebla, Mexique) ont de plus agrandi notre équipe Tergar International. Maya s'occupera de la production et de la traduction du contenu des programmes, alors qu'Isboset dirigera la prochaine phase du développement des technologies qui soutiennent notre communauté globale. Souhaitons donc la bienvenue à Franka, Cindy, Maya et Isboset dans leurs nouvelles responsabilités !



En janvier, le village idyllique de Hirschbach en Allemagne a été le théâtre de la formation de la zone Europe. Trente-neuf guides de pratique, coordinateurs et administrateurs provenant de neuf pays ont ainsi arpenté les pentes glacées qui menaient à la salle de conférence. Une fois parvenus à destination, nous avons été ressourcés par les magnifiques paysages enneigés ainsi que par la présence de compagnons partageant des intérêts communs : comprendre comment nous pouvons nous soutenir mutuellement dans notre pratique et contribuer à rendre les enseignements de Mingyur Rinpoché accessibles au plus grand nombre.





En août, Tergar Puebla, au Mexique – une communauté dynamique constituée de pratiquants dévoués et sympathiques – ont accueilli trente-sept responsables de groupe des communautés de Rio de Janeiro, Vancouver, Portland, Los Angeles, Grotton (Massachusetts) et d'Elmira (New-York). Myoshin Kelley, instructeur Tergar ainsi que Maya Sepulchre, facilitatrice Tergar, ont dirigé cette formation.



En juin, plus de cent responsables de groupes du monde entier se sont rassemblés aux Etats-Unis, à l'Université St. Thomas dans le Minnesota. Mingyur Rinpoché nous a rejoints dans des sessions de groupe inspirantes au sujet de la construction de communautés saines, capables de nous soutenir dans notre but commun, nous transformer nous-même pour le bénéfice des autres. Rinpoché a également partagé ses propres expériences et nous a rappelé à quel point il est précieux de reconnaître la bonté fondamentale des autres, leur instillant ainsi à leur tour la motivation d'agir en accord avec leur véritable nature.



Alors que Rinpoché a été contraint de se rendre au Népal durant les programmes d'été, Khenpo Kunga a contribué à faire de la retraite Tara Blanche à l'Université St. Thomas, des week-ends de stages de Paris et Moscou, ainsi que des deux retraites européennes d'été à Winterberg en Allemagne, des expériences inoubliables pour les participants. Il a indubitablement gagné l'affection de toutes les personnes présentes à ces événements. Les communautés d'Allemagne et de Russie se réjouissent déjà de l'accueillir à nouveau pour de nouveaux enseignements.



## Le cours Mahamudra s'ouvre à une audience du monde entier

En septembre, la communauté d'apprentissage Tergar a lancé dans le cadre du programme Vajrayana Online un nouveau cours de six mois intitulé Mahamudra. Le programme a démarré avec un nombre de personnes enregistrées à notre portail Vajrayana Online jamais atteint depuis son lancement. Conçu pour les pratiquants bouddhistes désirant approfondir leur compréhension et leur pratique de cet enseignement traditionnel sur la nature de l'esprit issu de la lignée Kagyupa, le cours suit une progression claire, basée sur l'expérience de la pratique du Mahamudra, en se concentrant sur la vue, la méditation, ainsi que l'application de chaque étape du chemin vers la libération. En plus des vidéos d'enseignements de Mingyur Rinpoché, des webinaires, des lectures et autres ressources, de nouveaux éléments ont été ajoutés particulièrement pour ce cours, dont un livret de travail ainsi que le support nécessaire à la mise sur pied de petits groupes d'études.

## Extension imminente du programme Joie de Vivre

L'une de nos entreprises les plus ambitieuses consiste au remaniement complet du programme Joie de Vivre. Nous travaillons donc avec Mingyur Rinpoché afin d'incorporer des approches novatrices, qui tout en conservant les pratiques et principes profonds qui caractérisent ce programme, permettront d'inclure les dernières innovations en termes d'apprentissage communautaire et de technologies interactives, ceci afin de proposer une approche véritablement unique pour l'apprentissage et la pratique de la méditation. Rinpoché désire également apporter de nouvelles idées et pratiques au sein du programme Joie de Vivre, incluant le Yoga en pleine conscience et d'autres éléments qui permettront aux méditants du programme d'approfondir leur pratique. Egalement en cours d'élaboration, un programme Joie de Vivre pour les familles devrait voir le jour d'ici à l'automne 2018. Rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles informations !



Crédits photo: Alky Cheung, Francois Henrard, George Hughes, Beth Korczyński, Pedro Pacheco, Maya Sepulchre, Sergey Smirnov, Kevin Sturm, Bema Orser Dorje