

Chers amis, étudiants et compagnons de méditation,

En ces jours, les épreuves auxquelles nous sommes exposés se rappellent constamment à nous. Dépression et anxiété ne cessent d'accroître... le changement climatique provoque des désastres à travers le monde... et des bouleversements dans la société révèlent au grand jour tant de choses qui étaient restées dans l'ombre pour beaucoup de générations.

Il pourrait sembler que reconnaissance et espoir n'aient pas leur place dans un monde faisant face à de tels défis, mais ce sont justement ces qualités qui nous donneront la force intérieure pour travailler sur notre souffrance d'une manière utile, et qui nous permettront de rester connectés les uns aux autres pendant ce travail.

La reconnaissance, ce n'est pas de la pensée positive. Ce n'est pas un vœu pieux que les choses se passent mieux qu'elles ne se passent réellement. La reconnaissance, c'est prendre le temps d'observer ce qui est déjà là, ce que nous avons exactement en ce moment précis.

Nous avons tellement de qualités que nous n'apprécions pas à leur juste valeur. Notre esprit est naturellement clair et présent. Notre cœur est naturellement ouvert et rempli de compassion. Et chacun de nous

possède une sagesse incroyable. Le Bouddha appelait cela notre "nature de Bouddha". Nous ne la reconnaissons pas toujours... mais elle est tout le temps en nous.

Chaque jour, nous effectuons une quantité innombrable d'actes qui expriment cette nature de Bouddha. Des petits gestes de compassion, des moments de clairvoyance et de compréhension. Ces choses sont si ordinaires qu'on ne les remarque même pas. Reconnaître ces qualités, c'est comme découvrir un trésor qui était enfoui juste sous nos pieds. Ce que nous découvrons peut nous sembler nouveau et frais, mais c'est notre découverte qui est nouvelle, pas les qualités elles-mêmes.

Cette découverte de notre propre nature de Bouddha est la solution aux problèmes que nous rencontrons. Cela nous procure la confiance, la compassion et la sagesse nécessaires pour aborder nos propres défis et la souffrance du monde avec un cœur ouvert et un esprit clair.

Quand nous faisons de la reconnaissance le fondement de notre pratique, chaque moment s'emplit de possibilités.

Bien à vous dans le Dharma,



Mingyur Rinpoché



« Quand nous faisons de la reconnaissance le fondement de notre pratique, chaque moment s'emplit de possibilités. »



Près de 200 personnes ont participé à la retraite à Tubten Ling, près de Moscou, Russie

Récapitulatif sur les enseignements de Yongey Mingyur Rinpoché en 2018

Cette année encore a été bien chargée en enseignements et en déplacements pour Mingyur Rinpoché. Des milliers de personnes ont eu l'opportunité de le revoir, ou pour certains de le rencontrer, au cours de conférences ouvertes au public, d'ateliers de week-end et de retraites résidentielles à travers le monde. Il a quitté son monastère au Népal en avril et a commencé par l'Europe avec une conférence à la London School of Economics ([voir la vidéo sur YouTube](#)). Au cours des mois suivants, il a rendu visite à un grand nombre de ses communautés et donné des enseignements à ses étudiants en Amérique du Nord et du Sud, ainsi qu'en Europe occidentale, en Russie et en Asie. Rinpoché a pu visiter des villes qui ne l'avaient pas vu depuis sa retraite itinérante, et il a rendu visite à des communautés tibétaines quand il le pouvait sur le chemin. À certains endroits, il a intégré dans sa présentation des enseignements sur les six paramitas, qui était alors le cours en ligne offert sur Vajrayana Online. Ailleurs, il a travaillé en partenariat avec des personnes issues du monde scientifique ou des affaires pour aborder le thème de la pleine conscience sous ces perspectives. Mais où qu'il se trouve, il a partagé avec nous sa conscience, sa compassion et sa sagesse, et nous a rappelé comment nous pouvons trouver ces qualités en nous-mêmes.

Suivez le programme de Mingyur Rinpoché sur tergar.org/schedule.

Nouveaux contenus pour les groupes locaux

Comme Mingyur Rinpoché nous le rappelle souvent, il est bon de changer d'approche de temps à autre pour garder une fraîcheur dans notre pratique de méditation. C'est aussi valable au niveau de la communauté, ce pourquoi une série de nouveaux programmes ont été présentés aux communautés et groupes de pratique Tergar cette année. Un ensemble de « Ressources complémentaires » a été développé pour compléter les supports habituels des groupes Joie de Vivre. Ces ressources offrent aux communautés l'opportunité d'entendre de nouvelles voix, qu'il s'agisse d'hommes et de femmes de la tradition Tergar ou d'autres traditions. Parmi d'autres supports récemment lancés, il y a aussi un nouveau groupe de lecture de l'ouvrage *Le cœur de l'homme est noble*, et une soirée de projection du documentaire *A Joyful Mind*.

Nous sommes enchantés d'annoncer le lancement d'un nouveau programme, le programme de groupe « Les six paramitas », qui constitue un élargissement important de l'offre existante et est désormais ouvert aux groupes et communautés Tergar. Si votre communauté souhaite faire partie de ce programme sur les paramitas, ou si vous souhaitez obtenir des renseignements pour commencer un groupe Tergar dans votre région, veuillez contacter franka@tergar.org pour plus d'informations.



Enregistrement pour la retraite Chemin de la libération à St. Paul, Minnesota

Code de conduite Tergar

Tergar International a récemment publié un Code de conduite pour guider notre communauté Tergar. Ce code nous invite à approcher les autres avec bienveillance, respect et intégrité et à apporter notre conscience, notre compassion et un sens authentique de la coopération lors de nos interactions les uns avec les autres. Il comporte aussi des lignes directrices pour aider à gérer les questions de violations des règles éthiques,



Groupe participant à un atelier Joie de vivre à Mexico

si elles venaient à se présenter au sein de notre communauté. Le Code de conduite peut être consulté sur tergar.org.

Vajrayana Online devient plus accessible et développe son offre d'enseignements

Depuis son lancement, Vajrayana Online s'est développé en une mine toujours plus vaste de précieux enseignements. L'idée générale est celle d'un lieu où toute personne souhaitant approfondir son exploration des principes et pratiques bouddhistes est la bienvenue, et depuis cette année, la majorité des cours sont ouverts à quiconque souhaite s'y joindre. Le cours actuel *Exploring Reality* explore en profondeur les quatre principaux courants de la philosophie bouddhiste. Comme tous les enseignements de Mingyur Rinpoché, l'objectif est de rendre ces instructions pertinentes pour notre pratique et notre expérience quotidienne. Les cours précédents peuvent également être visionnés et étudiés à tout moment. Certains thèmes dans Vajrayana Online font l'objet de prérequis. Pour toute question, veuillez envoyer un e-mail à TLCsupport@tergar.org.



Session de méditation Joie de vivre à Édimbourg, Écosse

Témoignage d'une nouvelle participante à la retraite Joie de Vivre

« Je ne savais pas à quoi m'attendre en allant à une retraite, et je n'avais pas idée qu'un endroit aussi paisible puisse exister dans le monde actuel. C'était la première fois que je quittais mes trois enfants. Le lendemain de mon retour à la maison, mon fils est tombé malade et mon mari a démoli la voiture. J'ai été capable de gérer ces deux crises personnelles d'une manière dont je ne me serais jamais imaginée capable. Je n'ai pas eu besoin de vin ou de cuisine chinoise. J'ai juste eu à revenir à cet endroit en moi dont j'ignorais même l'existence auparavant. »

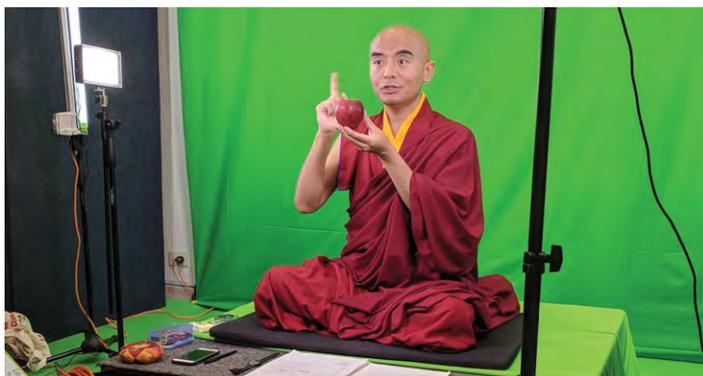
Un nouvel outil pour suivre votre temps de pratique

Au fil des années, Mingyur Rinpoché nous a donné divers outils pour nous aider à développer l'habitude de méditer au sein de nos vies très remplies. La nouvelle appli de suivi de méditation « Tergar Meditation Tracker » peut désormais être ajoutée à ces outils. « Dans le passé », a dit Rinpoché lors d'une de ses récentes retraites, « vous avez peut-être parfois oublié de noter l'heure à laquelle vous avez commencé à pratiquer. Et petit à petit, vous avez oublié combien de temps vous avez passé à pratiquer, et vous vous êtes demandé si vous devriez tout recommencer depuis le début. Maintenant, cette appli peut vous aider à vous rappeler. » L'appli Tergar vous aide à enregistrer facilement toutes vos séances de pratique, même lorsque vous êtes hors ligne.

L'appli peut être téléchargée gratuitement pour les appareils mobiles et peut également être utilisée en ligne sur app.tergar.org. Elle est pour le moment proposée en anglais, en espagnol et en indonésien, et d'autres langues et fonctionnalités sont à venir.

Être parent comme chemin

Beaucoup de parents demandent : « Comment faire découvrir la méditation à mon enfant ? » L'un des meilleurs moyens est de pratiquer soi-même en tant que parent. Dans cet esprit, un nouveau programme Tergar a été piloté cette année dans deux villes américaines et il a eu d'excellents retours. Mingyur Rinpoché a enregistré six nouvelles vidéos pour le programme, et il aspire à développer un programme complet de six semaines qui pourrait être proposé en présentiel ou en ligne. Il y a un bénéfice immense à ce que des parents qui pratiquent puissent se connecter entre eux, et Tergar espère lancer ce programme dans le courant 2019.



Coulisses de l'enregistrement des nouveaux enseignements vidéo

Mise à jour des vidéos Joie de vivre en cours

Au milieu de son agenda d'enseignements, Mingyur Rinpoché a fait une pause pour enregistrer des enseignements actualisés du programme Joie de vivre. Les vidéos apportent un nouvel aspect aux ressources habituelles, ainsi que de nouvelles histoires et de nouvelles plaisanteries. L'équipe de traduction Tergar travaille actuellement pour que la version actualisée de *Calmer l'esprit : Joie de vivre 1* soit disponible en au moins trois langues en 2019. Les nouvelles vidéos feront à terme partie intégrante de tous les programmes Joie de vivre proposés en ligne et en présentiel. Simultanément, une mise à niveau des enseignements Tergar en ligne ajoutera un nombre important de cours en direct ou à la demande. Bientôt, les étudiants pourront commencer un cours à n'importe quel moment, dans la langue de leur choix.



Rinpoché parle avec des enfants à l'Université de St. Thomas

Nouveau livre, nouveaux enseignements

Le nouveau livre de Mingyur Rinpoché *In Love with the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying* sortira le 7 mai 2019, et est maintenant disponible en prévente chez votre librairie. Une tournée de promotion et des enseignements par Mingyur Rinpoché sur les bardos et sur la mort et l'acte de mourir sont prévus dans différents pays durant l'été prochain. Pour accompagner cet ouvrage, Vajrayana Online envisage un cours de plusieurs mois sur les enseignements des bardos, dont le lancement est prévu fin 2019. Des mises à jour seront communiquées sur tergar.org.



Séance de dédicaces à São Paulo, Brésil

Crédits photos : Cortland Dahl, Pedro Pacheco, Maya Sepulchre, Sergey Smirnov, Kevin Sturm, Sian Yeshe, Tergar Puebla