

Chers amis et compagnons de méditation

Au début de l'année, il est apparu clairement que la pandémie allait bouleverser nos vies, mais peu d'entre nous pouvaient imaginer à quel point cette période serait difficile. Dans des moments comme celui-ci, la vérité de l'impermanence est évidente. Nous n'avons besoin de personne pour nous rappeler que les choses changent. Le changement, nous le vivons chaque jour. Ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de soutien. Nous avons besoin de personnes à nos côtés, qui font le chemin avec nous. Nous avons besoin d'amis pour nous aider à voir que nous avons la force et la sagesse nécessaires pour faire face à la douleur, à la perte, à l'incertitude et aux bouleversements.

C'est ce qu'offre la communauté. Nous nous faisons des amis au sein d'une communauté, mais la communauté est bien plus que de l'amitié. Dans une communauté, nos relations sont axées sur une perspective commune et un objectif partagé.

Ici, dans la communauté Tergar, la perspective que nous partageons est que chacun d'entre nous est fondamentalement complet et bon. L'objectif que nous partageons est celui de l'éveil à notre véritable nature de conscience, de compassion et de sagesse.

Nous pourrions suivre le chemin de l'éveil par nous-mêmes, mais sans la communauté, nous manquerions tant d'occasions d'apprendre et de grandir, et d'aider les autres à faire de même. Nos amitiés, le temps que nous passons ensemble, nos conversations... tout cela nous rassemble autour de la cause commune de l'éveil. Dans un monde rempli de distractions, la communauté nous ramène à ce qui est vraiment significatif. Alors que tant de choses provoquent la peur, l'anxiété et la colère, la communauté nous rappelle qui nous voulons être et comment nous voulons vivre notre vie.

D'une certaine manière, il est plus difficile de se connecter à d'autres personnes dans cette période, mais la technologie moderne nous aide à nous sentir connectés d'une nouvelle manière. Nous pouvons méditer avec des gens de l'autre côté de la planète. Nous pouvons partager notre expérience et nouer



Mingyur Rinpoché devant l'écran vert, se préparant à diffuser des enseignements pendant la retraite en ligne sur la Voie de la libération, le 2 août. Photo : Ngawang Thig Chok II.

des liens d'amitié avec des personnes que nous ne rencontrerions jamais dans des circonstances normales. Ainsi, même si nous nous sentons parfois seuls et déconnectés, nous sommes tous en train de co-créer cette communauté mondiale. Dans les mois et les années à venir, je prie pour que nous puissions tous nous rassembler pour nous soutenir mutuellement en ces temps difficiles.

Sincèrement,



Yongey Mingyur Rinpoché

Rassembler la communauté en période d'isolement

Il y a seulement onze mois, les membres de la communauté Tergar se réjouissaient des retraites de Mingyur Rinpoché en Amérique et en Écosse, prévues en juin et juillet. Cependant, cela n'a pas duré et la COVID-19 a commencé à se répandre dans le monde entier, créant des perturbations majeures dans de nombreux pays. Puis sont venues les fermetures et d'innombrables personnes ont souffert physiquement, mentalement, financièrement et socialement. Pour Tergar, la réponse a été le désir immense de soulager la souffrance au sein de la communauté et dans le monde et d'aider la communauté Tergar à rester connectés malgré l'éloignement et l'isolement social.



“La communauté Tergar a réagi si rapidement et avec tant de profondeur à ce changement dans notre monde. Nous sommes très reconnaissants les uns envers les autres et envers la communauté internationale dans son ensemble. Je me sens tellement mieux grâce à la réponse et au soutien étonnants que tous, vous avez mis à notre disposition.” Un étudiant de Tergar



“Les méditations en ligne m'aident à m'ancrer en ces temps turbulents, ce qui me permet de rester plus présent pour ma famille et la communauté. J'apprécie cette bouée de sauvetage. Merci.” Un donateur Tergar



“Je suis reconnaissant à Mingyur Rinpoché, à la communauté Tergar et à toute l'équipe. Au début de la pandémie, j'étais plein de peur et d'anxiété face à la situation. Même si je suis toujours anxieux de temps en temps, je ne suis plus continuellement submergé par l'anxiété, après avoir rejoint la communauté et commencé à étudier. J'espère que davantage de gens encore pourront connaître Tergar et se faire aider.” Un étudiant de Tergar

Enseignements et pratiques en ligne

Afin de promouvoir l'apaisement et la compassion et d'aborder les angoisses communes et les problèmes liés à l'isolement, Tergar a lancé une série d'enseignements et de séances de pratique en ligne. En plus des enseignements de Mingyur Rinpoché et des instructeurs Tergar, les sessions de pratique en ligne avec des animateurs Tergar se sont révélées très populaires.

CANAL YOUTUBE DE MÉDITATION TERGAR

PLUS DE **60**
SESSIONS
D'ENSEIGNEMENT
ET DE PRATIQUE DE LA MÉDITATION

regardées près de
625 000 FOIS

pour plus de

18 000 ABONNÉS
touchant **70** PAYS DANS
le monde entier

Certaines des grandes communautés Tergar, telles que le Brésil, Paris, le Mexique et Moscou, proposent également des méditations en direct sur YouTube, Facebook, Instagram ou d'autres médias sociaux.

Groupes de pratique et communautés Tergar

Due à l'incertitude persistante concernant la transmission du coronavirus, les décisions concernant la reprise des programmes en personne dans les groupes Tergar sont prises en fonction des conditions locales et de l'intérêt de la communauté. Consultez la page de votre groupe local ou de votre communauté [sur le site web de Tergar](#) pour vous tenir au courant. Sur cette page, vous trouverez également un lien vers le calendrier des groupes de pratique en ligne, une liste des groupes de pratique Tergar locaux et des communautés se réunissant en ligne et invitant toute personne qui le souhaite à s'y joindre. Il y a plus de soixante-quinze sessions programmées à différents moments et dans différentes langues. Rejoignez-nous !

RETRAITES EN LIGNE AVEC MINGYUR RINPOCHÉ

5 RETRAITES
DIFFÉRENTES

SUR 18 JOURS COMPLETS

AUXQUELLES ONT PARTICIPÉ PLUS DE

2 000 PERSONNES

de **56 PAYS**

S'ÉTENDANT SUR PLUS DE **15** FUSEAUX
HORAIRE



“Je suis heureux de sentir que je fais partie de notre communauté, même à travers les différents temps et lieux.” Un étudiant de Tergar



Sarah (à droite), bénévole lors d'une retraite Tergar 2019, avec Wendy (à gauche) et Hui. Photo avec l'aimable autorisation de Wendy Ding.

L'histoire de Sarah

Sarah vit dans le nord-ouest des États-Unis, côté Pacifique, et est étudiante de Tergar depuis plus de quatre ans. Au début de l'année, Sarah a envoyé un courriel pour nous faire savoir qu'elle espérait venir à la retraite en juin avec Mingyur Rinpoché.

“Mais tout est impermanent. Je suis venue à Wuhan le 15 janvier pour prendre soin de mon père malade. La Chine a fermé Wuhan le 23 janvier et nous sommes restés bloqués. Cela fait maintenant 36 jours que nous restons à la maison. Heureusement, ma famille est en sécurité ici et personne n'a attrapé le virus. Mais c'est très triste et effrayant pour beaucoup de gens. J'ai de la chance de savoir comment fonctionne l'esprit singe, alors je ne le suis pas. Je peux aussi aider ma famille à traverser cette période difficile. À ce stade, je suis heureuse d'être ici pour les soutenir. Je me sens très calme et paisible, je pratique pour les gens de Wuhan. Me consacrer à chaque instant, c'est la seule chose que je peux faire.”

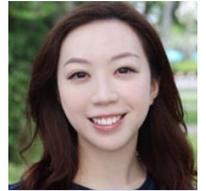
Sarah est restée en Chine pendant près de six mois et est retournée aux États-Unis à la fin du mois de juin.

“J'ai aidé ma famille à traverser cette période difficile à Wuhan et maintenant c'est le moment pour moi de passer du temps avec mon mari et de traverser ce rude moment ici. Il semble que le virus va rester avec nous un certain temps. Il est donc bon de pratiquer la conscience tout le temps.”

Tergar accueille deux nouveaux membres du conseil d'administration

L'année dernière, [nous avons fait état](#) de notre objectif de créer un conseil d'administration plus diversifié et plus inclusif qui représente mieux la communauté mondiale Tergar. Avec l'ajout de deux nouveaux membres au début du mois de septembre de cette année, nous sommes plus proches de cet objectif que jamais. Eliza Cheung est une psychologue clinicienne basée à Hong-Kong, spécialisée dans la santé mentale en cas de catastrophe. Elle étudie avec Mingyur Rinpoché depuis 2006, a été facilitatrice pour Tergar Asia et siège actuellement au conseil d'administration de Tergar Asia. Khaldoun Shehadeh a passé les dix dernières années à occuper divers postes dans des startups technologiques, tels que directeur financier, fondateur, investisseur en capital-risque, conseiller et mentor. Ayant vécu en Europe,

en Afrique et au Moyen-Orient, né de parents à l'héritage culturel pluriel et ayant passé la plus grande partie de sa vie dans des environnements internationaux, Khaldoun s'est engagé à promouvoir des environnements inclusifs, l'appréciation des différences et à célébrer le caractère unique des personnes et des cultures. Khaldoun est également l'un des fondateurs du groupe de pratique Tergar Den Haag aux Pays-Bas. Bienvenue, Eliza et Khaldoun ! Pour en savoir plus sur le conseil d'administration de Tergar, consultez le site tergar.org/about/board-of-directors.



Eliza Cheung



Khaldoun Shehadeh

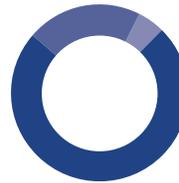
Budget de fonctionnement de Tergar International

En raison des perturbations du calendrier et de l'évolution rapide des conditions liées au coronavirus, Tergar a annulé le bulletin d'information de la communauté Tergar de mai 2020. Nous aurions dû publier nos résultats financiers de 2019 dans ce numéro, c'est pourquoi nous fournissons maintenant ces informations. Après l'annulation des événements en personne due la pandémie, nous avons dû actualiser nos perspectives financières pour l'année. Vous pouvez voir nos prévisions initiales et les actualisations ci-dessous. Nous sommes reconnaissants pour le soutien de la communauté Tergar en cette période très difficile.

Recettes

Réel
2019

- Recettes des programmes 74%
- Donations individuelles 21%
- Subventions des fondations 5%



\$2,439,000

Budget 2020
(en janvier 2020)

- Recettes des programmes 70%
- Donations individuelles 22%
- Subventions des fondations 8%



\$3,097,000

Budget 2020
(en octobre 2020)

- Recettes des programmes 58%
- Donations individuelles 39%
- Subventions des fondations 3%

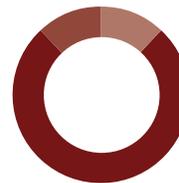


\$2,480,000

Dépenses

Réel
2019

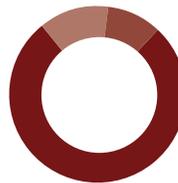
- Mise en œuvre des programmes 76%
- Collecte de fonds et administration 12%
- Soutien à la communauté 12%



\$2,301,000

Budget 2020
(en janvier 2020)

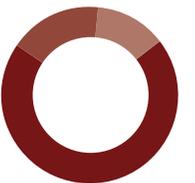
- Mise en œuvre des programmes 77%
- Collecte de fonds et administration, \$403K 13%
- Soutien à la communauté 10%



\$3,098,000

Budget 2020
(en octobre 2020)

- Mise en œuvre des programmes 70%
- Collecte de fonds et administration 17%
- Soutien à la communauté 13%



\$2,378,000