



## Bienvenue à tergar@brussels

Nous sommes un groupe de pratique de méditation suivant le programme 'Joie de vivre' de Tergar, la communauté de méditation de Yongey Mingyur Rinpotché. Si vous voulez en savoir plus, veuillez visiter le site <https://français.tergar.org/about>.

Les séances du groupe tergar@brussels démarrent le 6 novembre 2020 avec une séance d'introduction. Ce programme couvrira sept grands thèmes et se développera sur un total de 21 séances. Les grands thèmes sont :

- Présence consciente et respiration
- Méditation sur la bonté fondamentale
- Méditation avec les sens
- Eléments essentiels de méditation
- Méditation avec les pensées
- Méditation avec les émotions
- Méditation sur l'amour et la compassion.

'Joie de vivre' est un programme de méditation laïque, bien que les enseignements proviennent de la tradition bouddhiste, à laquelle Yongey Mingyur Rinpotché appartient. Par conséquent vous pouvez participer aux séances indépendamment de votre confession religieuse. Les séances n'abordent pas de positions philosophiques ou de croyances. Vous trouverez un aperçu complet du programme sur le site <https://français.tergar.org/programme-pour-les-groupes-locaux>.

La participation au groupe est gratuite et est ouverte à tout le monde. **Le groupe se réunit les vendredis, de 17h30 à 19h00, sur ZOOM.** Chaque séance sera confirmée par courriel aux personnes inscrites sur la liste de

distribution du groupe. Les séances seront en anglais, mais qui le souhaite pourra s'exprimer également en français.

Vous pouvez démarrer en cours de cycle, car les séances sont indépendantes les unes des autres. Avant de vous joindre au groupe pour la première fois, veuillez nous envoyer un petit mail, précisant si vous avez déjà ou jamais pratiqué la méditation, afin que l'on puisse vous faire démarrer dans le groupe dans les meilleures conditions.

Le programme 'Joie de vivre' est conçu pour avoir un aperçu assez complet des différents aspects de la pratique de méditation. Plus vous participez aux séances, plus vous cumulez de l'expérience. Pour mieux suivre la séance, il est conseillé de lire le livre "Bonheur de la méditation" de Yongey Mingyur Rinpotché, puis de relire chaque fois la partie proposée pour relecture dans l'invitation qui précède chaque séance.

Nous proposons **aussi des séances de lecture, discussion et méditation basées sur le livre "Bonheur de la sagesse"** de Yongey Mingyur Rinpotché: **les lundis de 18h à 19h, toujours sur ZOOM**, à partir du 9 novembre 2020.

L'apprentissage de la méditation est un procès expérientiel, le contenu théorique venant compléter l'expérience. Idéalement, nous pratiquerons individuellement au cours de la semaine les techniques proposées et pratiquées pendant la séance. Les partages lors de la séance nous aideront à intégrer un langage et à exprimer ce que nous expérimentons pendant et après la méditation.

Vous pouvez utiliser ce lien <http://eepurl.com/dozvOT> pour vous inscrire sur notre mailing liste pour être informé(e)s des dates des prochaines séances, et/ ou si vous avez des questions, il suffit d'envoyer un message à [brussels@tergar.org](mailto:brussels@tergar.org) pour avoir éventuellement un entretien téléphonique ou par vidéoconférence.



## Welcome at tergar@brussels

We are a meditation practice group following "the Joy of living" programme of Tergar, the meditation community founded by Yongey Mingyur Rinpoche. Should you wish to know more, please visit <https://tergar.org/about>.

The meditation sessions of our group tergar@brussels start on 6 November 2020, with an introductory session. Our programme will cover 7 topics over 21 sessions. These 7 main topics are the following:

- meditating on open awareness and the breath
- meditating on basic goodness
- meditating with the senses
- essential elements of meditation practice
- meditating with thoughts
- meditating with emotions
- meditating on loving-kindness and compassion.

"The joy of living" is a secular meditation programme, although the teachings stem from the Buddhist tradition, to which Yongey Mingyur Rinpoche belongs. You can attend the meditation sessions independently from your religious confession. Our sessions will not address philosophical approaches or beliefs. For an overview of our programme please look this up <https://tergar.org/communities-and-practice-groups/tergars-meditation-group-program>.

Participation in our meditation group is free and open to everyone. **We will be meeting on Fridays, from 17:30 till 19:00, on ZOOM.** Notice of each session will be confirmed by e-mail to those who will sign up for the group's mailing list. The sessions will be in English, but those who prefer to speak French may do so.

It is possible to start at any stage, as sessions are self-standing. Before joining in the first time, please send us an e-mail, indicating whether you are new to meditation, so that your integration into the group can even smoother.

"The joy of living" programme is conceived to have a rather comprehensive overview of different aspects of the meditation practice. The more you participate in the group sessions, the more you will benefit from the experience. In order to make the most of this programme, we suggest that you read the book "The joy of living" by Yongey Mingyur Rinpoche and refer back to the sections that will be proposed before each session.

We **also** propose **sessions where we will read, discuss and meditate on the basis of the book "Joyful wisdom"** by Yongey Mingyur Rinpoche: **on Mondays from 18:00 till 19:00, on ZOOM too**, starting on 9 November 2020.

Learning how to meditate is an experiential process, and comparatively to the experience, there is not much "theoretical" content to absorb. Ideally, we will individually practice in the course of the week the techniques proposed during the group session. The exchanges we will have when we meet as a group will help us acquiring the vocabulary and express what we experience during and after the meditation.

You can use this link <http://eepurl.com/dozvOT> to be included into our mailing list in order to be informed about the next sessions, and/or should you have any question, please send a message to [brussels@tergar.org](mailto:brussels@tergar.org) so that we could possibly have a telephone conversation or a video-call.