

## Chers amis et compagnons de méditation,

Quand j'étais jeune, j'ai voulu connaître la source de mes enseignements de méditation. D'où venaient-ils ? Et qui sont les détenteurs de la lignée à laquelle ils remontent ?

Mon professeur pendant ma retraite de trois ans, Saljay Rinpoché, était un érudit et un grand méditant. Il disait toujours que la pratique vraiment vitale consiste à maintenir une motivation d'amour et de compassion. Il citait La marche vers l'éveil, *le Bodhicharyavatara*, chaque fois qu'il enseignait ce sujet. C'est quoi, *le Bodhicharyavatara* ? J'ai fini par demander. « C'est l'un des textes bouddhistes les plus influents, écrit au 8e siècle par le grand maître indien Shantideva », m'a-t-il dit. Et il a poursuivi : « Après les enseignements du Bouddha, c'est l'un des textes les plus connus pour transformer l'esprit, libérer les êtres de la souffrance et apporter la paix et les bienfaits aux autres. » C'est ce texte que mon professeur recommandait.

Le principal objectif de la communauté Tergar est de nous soutenir mutuellement pour apprendre à renforcer notre conscience éveillée, notre compassion et notre sagesse et à incarner ces qualités dans notre vie quotidienne. Grâce à cela, nous pouvons aider les autres dans la mesure du possible. C'est là le but de Tergar. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé d'intégrer l'enseignement de la lignée *du Bodhicharyavatara* à l'ensemble de la communauté Tergar. En tant que communauté, nous avons établi les fondations et les pratiques essentielles de la conscience, de la compassion et de la sagesse, et nous sommes maintenant prêts à aborder cette ancienne pratique traditionnelle. Et parce que Shantideva éclaire la voie de la sagesse et de la compassion et la façon de la pratiquer, même les débutants peuvent immédiatement tirer bénéfice de ses enseignements.

La sagesse ancienne contenue dans *le Bodhicharyavatara* est profonde et elle est toujours d'actualité. Je suis très enthousiaste à l'idée de pouvoir approfondir cette pratique avec vous au cours des prochains mois, pour notre bénéfice et pour



Mingyur Rinpoché explore la forêt près de Moscou après la retraite Voie de la Libération 2018. Photo : Sergey Smirnov.

le bénéfice de beaucoup d'autres. J'espère que nous trouverons ensemble un regain d'espoir, de courage et de compassion grâce à ces pratiques si précieuses et pertinentes.

Bien à vous dans le Dharma,

Yongey Mingyur Rinpoché



**Tergar**<sup>®</sup>

## Préserver et transmettre la lignée de l'expérience

Depuis plus de deux mille ans, les enseignements les plus importants de la tradition bouddhiste ont été transmis de maître à élève, d'abord dans l'Inde ancienne, et plus tard au Tibet. Ces transmissions constituent le cœur de la voie de l'éveil. Ce sont les instructions pratiques qui nous permettent de reconnaître notre propre bonté fondamentale – notre conscience, notre compassion et notre sagesse innées – et d'intégrer ces qualités dans notre vie quotidienne avec tous ses hauts et ses bas.

Dans le passé, nos ancêtres ont dû traverser l'Himalaya et faire d'énormes sacrifices pour recevoir ces enseignements, mais avec la technologie moderne, nous pouvons maintenant accéder à d'innombrables livres, articles, applis et cours en ligne. Dans le passé, le problème était l'accès, mais maintenant nous avons la difficulté inverse : tout est accessible ! Comment interpréter tous ces enseignements et toutes ces instructions ? Comment éviter de nous sentir dépassé-e-s par la vaste offre d'enseignements spirituels et trouver un chemin qui nous aide à apprendre et à grandir ?

Nous avons besoin d'une voie claire.

À partir de cette année, Yongey Mingyur Rinpoché donnera à notre communauté les transmissions qu'il a reçues de ses propres maîtres, dans un format qui présente une voie claire pour apprendre et appliquer ce que nous apprenons dans la vie quotidienne. Nous aurons comme support des retraites en direct (virtuelles et en personne), des cours en ligne approfondis et des programmes à l'échelle de la communauté.

Dans les années à venir, nous explorerons d'autres transmissions clés, allant des puissantes pratiques de méditation du Vajrayana aux instructions cruciales sur la conscience pure non duelle que l'on trouve dans les lignées Mahamudra et Dzogchen.

La transmission progressive de ces enseignements marque un tournant important pour notre communauté. Au cours des dix dernières années, nous avons posé des assises solides par le biais de notre étude et notre pratique. Nous nous appuyons maintenant sur cette base pour recevoir les plus précieux et profonds enseignements de la tradition tibétaine.



### ENTRER DANS LA VOIE DU BODDHISATTVA

**Du 1er juillet au 15 août 2021** Entrer dans la voie du bodhisattva : cours essentiel ([learning.tergar.org](http://learning.tergar.org))

**Du 1er au 15 août 2021** Retraite « Le cœur de la voie du bodhisattva » avec Mingyur Rinpoché ([events.tergar.org](http://events.tergar.org))

**De septembre 2021 à juin 2022** Entrer dans la voie du bodhisattva : cours intensif ([learning.tergar.org](http://learning.tergar.org))

Les dates de la retraite de clôture seront annoncées ultérieurement.

## L'équipe de traduction élargit l'accès aux enseignements

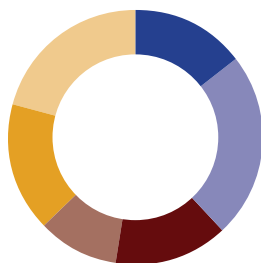
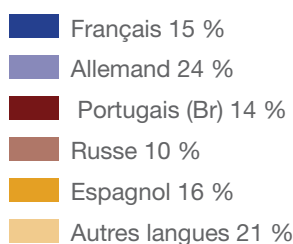
L'année dernière, grâce aux efforts et au dévouement des membres du service de traduction et de ses bénévoles, Tergar a pu faire des avancées considérables pour améliorer l'accès des étudiant-e-s de Tergar aux enseignements dans différentes langues. Sous la houlette d'Ana Santoyo et de Roberto Serrano Cuatláyol de Tergar International, l'équipe, composée essentiellement de bénévoles, comprend quinze coordinateurs et coordinatrices et une centaine de traducteurs et traductrices. Parmi leurs réalisations notables en 2020, 633 fichiers de sous-titres vidéo, plus de 100 documents et l'interprétation d'événements diffusés en direct dans pas moins de 14 langues, dont l'arabe, le coréen, le portugais et le néerlandais.

Il s'est avéré essentiel en 2020 de disposer d'un nombre suffisant d'interprètes pour les événements diffusés en direct. Alors que la pandémie a incité des milliers de personnes dans le monde entier à se pencher sur la méditation, les enseignements de Mingyur Rinpoché ont atteint un nombre sans précédent d'individus de par le monde. La popularité de l'appli de méditation Tergar a également augmenté de façon spectaculaire au cours de l'année dernière. L'équipe de traduction veut mettre l'accent sur ces deux domaines en 2021. Comme le souligne Roberto, la demande en enseignements de Rinpoché par des personnes intéressées dans le monde entier dépasse de loin le nombre d'enseignements disponibles dans des langues autres que l'anglais. « Nous aspirons à faire de Tergar une organisation plus authentiquement internationale », déclare-t-il.

Les bénévoles sont toujours les bienvenu-e-s. Si vous souhaitez contribuer en tant que traducteur-traductrice ou interprète, veuillez envoyer un courriel à [translation@tergar.org](mailto:translation@tergar.org).

## Fichiers traduits par langue en 2020

733 fichiers au total (sous-titres vidéo plus documents)



## Le groupe IDEA met l'accent sur la diversité

Tergar a créé un groupe de travail afin de favoriser une culture diversifiée et inclusive au sein de la communauté Tergar. Pour l'institutrice Antonia Sumbundu, l'objectif principal est « de trouver des moyens de représenter et de nourrir l'ensemble de la communauté Tergar, et pas seulement ses groupes dominants ». IDEA (pour « Inclusion, Diversité, Équité et Accès ») comprend des bénévoles de la communauté provenant d'un large éventail de pays.

Le groupe souhaite faciliter l'accès à des ressources importantes telles que des clubs de lecture et des groupes d'étude pour tou-te-s les étudiant-e-s de Tergar, et offre un cadre pour soutenir les conversations difficiles sur le racisme et les préjugés. À long terme, nous espérons parvenir à une plus grande représentation et diversité au sein de la communauté Tergar en termes de pays d'origine, d'âge, d'identité de genre, de capacité physique, etc.

Il n'existe pas de réponse unique pour répondre aux besoins d'une grande variété d'individus au sein d'une organisation mondiale. IDEA est conscient qu'il faudra du temps pour comprendre comment le groupe peut bénéficier à tou-te-s. « Nous reconnaissons l'urgence du sujet, mais nous respectons aussi sa profondeur », explique Antonia Sumbundu. « Notre intention est d'apporter à ce processus compassion et sagesse, d'écouter et de représenter l'ensemble de la communauté, et pas seulement les voix les plus fortes. Notre communauté est unique, nous devons donc trouver notre propre chemin. »



## Témoignages d'appréciation



« J'ai rencontré quelqu'un qui pratique la méditation et qui a remarqué que j'avais de l'anxiété et des difficultés à respirer. Cette personne m'a demandé si j'avais déjà entendu parler de Yongey Mingyur Rinpoché, qui a lui-même une expérience personnelle des crises de panique. Je crois que je suis tombé amoureux dès mon premier atelier « Calmer l'esprit » ! Les enseignements servent d'amortisseurs aux chocs de la vie. »

- David, Tergar Chicago



« Avec l'aide de Rinpoché et des instructeurs, j'ai compris le vrai sens de la patience. Ce n'est pas, comme je le pensais, un état de tension qui consiste à essayer de tolérer une situation, mais c'est plutôt de rester ouverte à mes réponses émotionnelles et à les accepter. Elle mène à une compassion authentique. Le cours a approfondi ma perception du monde dans lequel nous vivons. »

- Irina, Tergar Moscou



« Merci beaucoup de m'avoir donné cette fantastique opportunité de participer au programme « Le cerveau qui médite ». J'ai beaucoup appris et c'était passionnant, j'apprécie la générosité de l'équipe de Tergar qui me donne ces opportunités. J'espère pouvoir leur rendre la pareille un jour. Je vous envoie un salut du fond du cœur. »

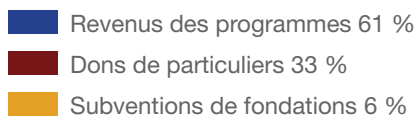
- Mateo (12 ans), Tergar Puebla

## Budget d'exploitation de Tergar International

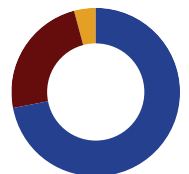
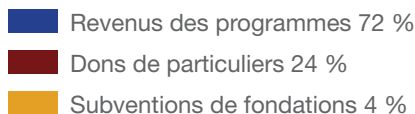
Sur le plan opérationnel, l'année 2020 a été une bonne année pour Tergar International. Nous avons touché des centaines de milliers de personnes pendant cette année de crise. Nous avons considérablement élargi notre capacité à offrir des événements et des programmes en ligne. Nos offres ont été très bien accueillies et nous avons terminé l'année avec un excédent. D'un autre côté, l'année a été incroyablement difficile en termes d'effectifs. Pour rester efficaces et répondre à la vision de Rinpoché, qui est de toucher un large public et de transmettre la lignée à une communauté en pleine expansion, Tergar prévoit d'ajouter environ neuf nouveaux membres au personnel en 2021.

### Recettes

2020 recettes effectives 2 937 000 \$

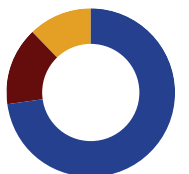
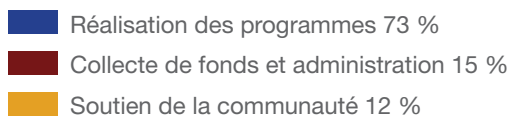


2021 budget 3 513 000 \$

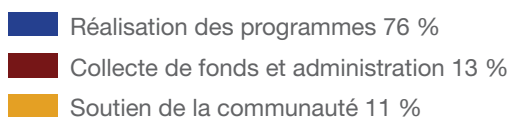


### Dépenses

2020 dépenses effectives 2 269 000 \$



2021 budget 3 608 000 \$



**Remerciements** : merci à Jenna Leigh Evans, qui a contribué de manière significative à la rédaction de ce bulletin. Nous remercions tout particulièrement le service de traduction Tergar de rendre cette newsletter accessible à un si grand nombre de personnes de par le monde. Merci également à Tergar Moscou pour avoir fourni des contenus supplémentaires.