

## Chers amis et compagnons de méditation,

Dans le monde entier, les gens ont une réelle soif de méditation. Du fait qu'il y a eu de nombreuses études scientifiques, une conscience de la bonne santé et de la souffrance mentale s'est accrue. L'acceptation de la méditation est en pleine expansion, mais il y a un revers à cette popularité. Certaines personnes suivent un petit cours et commencent à enseigner la méditation. Même si leur intention est bonne, ils peuvent accidentellement nourrir aversion et attachement, en apprenant à leurs élèves à rechercher la paix et à bloquer les pensées perturbatrices. Notre lignée bouddhiste a plus de 2600 ans d'expérience. Nous avons des outils de méditation bénéfiques à offrir, et les gens sont intéressés d'apprendre.

Comme le dit le proverbe, donnez de l'orge à une personne affamée, et elle mangera une fois, mais apprenez-lui à planter de l'orge, et elle pourra manger chaque année.

La générosité spirituelle est ainsi : elle aide les gens à se relier à leur compassion et leur sagesse innées et leur vient en aide. J'ai passé des décennies à apprendre, par tâtonnements, à enseigner la méditation d'une manière simple et compréhensible pour tous. Le résultat en est le programme Joie de vivre. Maintenant, mon maître Tai Situ Rinpoché et Khandro Kunga Bhuma, l'oracle du Dalai Lama, m'ont encouragé à aider encore une plus vaste audience.

Au sein de Tergar, nous nous sommes fixé pour objectif d'aider 100 000 personnes à commencer une pratique de la méditation au cours des cinq prochaines années grâce à un programme de méditation essentiel, tiré de Joie de vivre. Nous proposerons également des formations afin qu'un plus grand nombre de membres de Tergar puissent introduire ces pratiques vitales dans leurs communautés.

Ce n'est pas une tâche facile que de développer notre organisation et notre communauté. Nous pouvons être sûrs que, quoi que nous fassions, il y aura des bienfaits et des obstacles. Dans un cas comme dans l'autre, nous en tirerons profit, puisqu'aussi bien les hauts que les bas



Mingyur Rinpoché dans les coulisses de la retraite en ligne "La sagesse des émotions".

peuvent renforcer nos qualités innées de sagesse, d'amour et de compassion.

Bien à vous dans le Dharma,

Yongey Mingyur Rinpoché

**“La générosité spirituelle est ainsi : elle aide les gens à se relier à leur compassion et leur sagesse innées et leur vient en aide.”**

## Changement de direction dans Tergar International

Afin de favoriser notre bien-être collectif et d'établir une base solide pour la vision de Rinpoché pour les années à venir, Tergar International (TI) procède à des ajustements de sa structure organisationnelle. Les besoins de notre communauté ont évolué, et les instructeurs qui ont contribué à la création de Tergar se sont rapprochés de la retraite. Pour nous assurer de rester en bonne position pour transmettre les enseignements de Mingyur Rinpoché dans le monde, nous avons récemment procédé à quelques changements au niveau de l'équipe de direction.

Depuis le 1er septembre, Myoshin Kelley, Antonia Sumbundu et Tim Olmsted ont quitté leurs fonctions administratives au sein de Tergar International, ce qui leur permet de se concentrer sur l'enseignement et les conseils à la communauté au sens large. Edwin Kelley continuera à occuper le poste de directeur financier par intérim jusqu'à l'année prochaine, et Cortland Dahl restera directeur exécutif et membre du conseil d'administration. Isboset Amador,

directeur des produits, et Emilda Rahim, directrice des performances et du développement, rejoignent Cortland et Edwin dans la nouvelle équipe de direction de TI.

Au cours des dix dernières années, Antonia, Myoshin et Tim ont consacré leur vie à faire de Tergar ce qu'elle est aujourd'hui. Heureusement, maintenant libérés des tâches administratives, ils auront plus de temps et d'énergie pour conseiller, encadrer et enseigner. Leur immense sagesse et leur expérience continueront à guider de nombreux aspects de Tergar.



*"J'ai fait de mon mieux pour méditer pendant des années. J'ai essayé de nombreuses méthodes, et payé pour certaines. L'univers a mis cet être merveilleux et ses enseignements sur mon chemin il y a quelques mois. J'ai maintenant hâte de pratiquer la méditation. Mingyur Rinpoché simplifie tout, ce qui rend la méditation si facile. Merci beaucoup pour ce programme." - Un commentaire sur YouTube*



*"Je navigue dans mon expérience post-cancer et je travaille sur le syndrome de stress post-traumatique. Les enseignements de Mingyur Rinpoché m'ont vraiment aidée à trouver un chemin, à revenir à l'essentiel. Son humour et ses boutades sont supers - j'adore quand on ne se prend pas au sérieux ! Cela me donne le courage de poursuivre les prochaines étapes." - Un-e participant-e d'une retraite en ligne.*



Les instructeurs Tergar, Tim Olmsted, Edwin Kelley, Myoshin Kelley et Antonia Sumbundu, photo de Kevin Sturm, 2018.

## Création d'un nouveau rôle pour la gestion des responsabilités.



Emilda Rahim,  
responsable de la  
performance et du  
développement.

Tergar International est dans une nouvelle phase de développement. De nouveaux programmes de formation, des ressources pratiques et des programmes d'études sont en cours d'élaboration dans le cadre du soutien à ce développement. Pour rester en équilibre durant cette expansion, Tergar International a créé le poste de Directeur administratif de la Performance et du Développement. La première à occuper ce poste est Emilda Rahim, des Pays-Bas, étudiante de longue date de Mingyur Rinpoché et bénévole de Tergar.

"Tergar doit être capable de concrétiser la vision de Rinpoché, qui consiste à faire connaître les enseignements à un public plus large, de manière responsable et durable," explique Emilda. "Responsable signifie conserver le niveau et la qualité des enseignements, rester fidèle à l'identité et aux valeurs de Tergar. Et la durabilité signifie gérer nos ressources aussi efficacement que possible."

Les responsabilités liées à ce titre sont complexes, allant de la collecte de fonds et des ressources humaines à la formation et au soutien de la communauté Tergar au sens large, qui est répartie sur tous les continents sauf l'Antarctique. L'objectif est de créer un environnement où l'équipe de Tergar et la communauté s'épanouissent et soient soutenues dans leur pratique de la méditation.

La réalisation de l'aspiration de Rinpoché de soutenir 100 000 nouveaux méditants en cinq ans nécessite une croissance soudaine et rapide. Emilda reconnaît que même un bon changement peut être difficile. "Nous essayons de prendre des décisions rapides, dont certaines sont très importantes pour l'avenir de Tergar. Ce n'est un parcours facile pour personne, mais nous faisons de notre mieux pour que les ajustements se fassent en douceur pour toutes les personnes concernées. Par-dessus tout, nous sommes enthousiastes et déterminés à concrétiser la vision de Rinpoché."



Méditation lors de la retraite Joie de vivre à St. Paul Minnesota 2018.  
Photo de Kevin Sturm.

L'objectif principal **DE TERGAR** est de permettre aux gens de vivre avec une conscience, une compassion et une sagesse sans limites.

Notre **OBJECTIF** est d'aider 100 000 personnes à avoir une pratique régulière de la méditation au cours des cinq prochaines années.



"J'apprécie vraiment que Tergar encourage la création d'une communauté. Là où je pratiquais auparavant, les enseignants étaient exceptionnels, mais il n'y avait, du moins pour moi, aucun sens de la communauté. Avec Tergar, j'ai trouvé une communauté très ouverte et solidaire. Cela m'a beaucoup aidé ."  
– Un-e étudiant-e Joie de vivre

## L'histoire de Ann :



Je vis aux États-Unis, où le chaos politique et climatique me fait parfois désespérer d'un refuge. Après qu'un ami m'ait fait découvrir la vidéo et les livres de Mingyur Rinpoché, j'ai été inspiré. J'ai suivi le cours "Joie de vivre 1". Mais je trouvais difficile de maintenir une pratique de la méditation par moi-même. Puis la pandémie est arrivée. En cherchant le soutien d'un groupe sur le site web de Tergar, mon regard a été attiré par Tergar Bruxelles et, pour une raison quelconque, j'ai ressenti une connexion. Pendant le confinement, il y a eu une période pendant laquelle j'avais l'impression de ne pas pouvoir voir ce qui se trouvait derrière ma porte. Il y a une colline à l'extérieur de ma maison qui obstrue la vue, et il m'a parfois semblé que mon univers s'arrêtait juste à cette colline. Mais une fois que j'ai rejoint la communauté de Tergar Bruxelles, cela m'a donné une vue sur le monde. Savoir qu'il y avait d'autres personnes qui pratiquaient, qui se souciaient des autres, a fait toute la différence pour moi. Je pouvais voir par-dessus la colline ! À présent, je ne peux pas imaginer ne pas faire partie du groupe de Bruxelles - je leur fais confiance de tout mon cœur. C'est ce que je ressens pour Tergar

en général. Lorsque des inondations catastrophiques se sont produites à Bruxelles alors que des incendies faisaient rage dans mon État natal, la Californie, j'ai été encouragée par le fait de savoir que, grâce à la méditation, je pouvais m'observer et voir ce qu'il y a en moi qui doit changer, et de cette façon, faire la différence et être utile, au milieu du chaos et de la dévastation qui se produisent dans le monde.

## Connectez-vous en ligne avec un groupe Tergar.

Presque tous les groupes Tergar proposent une option en ligne. De Toronto à Lisbonne en passant par Katmandou, les groupes Tergar accueillent de nouveaux participants. Visitez [tergar.org/communities](https://tergar.org/communities) pour trouver un groupe local ou consulter le calendrier mondial en ligne. Jusqu'à neuf sessions sont organisées chaque jour, notamment des groupes "Joie de vivre", des clubs de lecture et d'autres sessions de pratique.



# ¡hola tergar!

«La Alegría de Vivir»  
- Level 1 available online -

[aprende.tergar.org](https://aprende.tergar.org)

