

## Chers amis et collègues méditants,

Quel est le vrai intérêt de la méditation ? Pourquoi devrions-nous prendre le temps de méditer alors qu'il y a tant de problèmes dans le monde qui requièrent notre attention ?

La plupart d'entre nous pensent que la « vraie » méditation a lieu pendant la pratique formelle assise. Nous pensons que nous sommes en train de « le faire » lorsque nous avons enfin réussi à poser un peu notre esprit et que nous pouvons suivre notre respiration plus de quelques secondes à la suite. Mais suivre son souffle - ou toute autre pratique de méditation - n'est qu'une technique.

Toutes les techniques et compétences que nous développons ne feront pas la moindre différence si nous ne les appliquons pas dans la vie quotidienne. Ces quelques minutes de méditation dans la matinée sont destinées à nous aider à être pleinement présents pour les personnes qui comptent vraiment pour nous. Lorsque nous établissons une motivation bienveillante dans notre séance de méditation, nous apprenons à imprégner de compassion tout ce que nous faisons. Examiner le flot incessant de pensées et d'émotions qui remplit notre esprit nous aide à voir les choses plus clairement lorsque

nous réagissons et avons besoin d'une certaine perspective.

Ceux sont les changements que nous commençons à voir lorsque nous appliquons la méditation dans la vie quotidienne, mais ce n'est qu'un début. De la même manière que nous emportons la méditation de notre coussin à notre vie quotidienne, nous pouvons également étendre notre pratique dans de nouvelles directions en apportant plus de sagesse et de compassion dans le monde.

Nous avons tous nos combats et nos souffrances, mais le monde souffre aussi maintenant. Le climat est déséquilibré, entraîné par les désirs sans limites de l'homme. Nous avons de profondes divisions d'origine et de culture, et l'anxiété et la dépression atteignent maintenant des niveaux critiques.

Lorsque nous nous asseyons pour méditer, nous ne pratiquons pas seulement pour nous-mêmes. Nous pratiquons pour la planète entière ou, comme nous les bouddhistes nous plaisons à le dire, « pour tous les êtres sensibles ».

C'est en appliquant notre pratique de la méditation aux moments les plus banals de la vie quotidienne que la véritable transformation a lieu. C'est notre voie et notre plus beau cadeau au monde.



Yongey Mingyur Rinpoche



« Lorsque nous établissons une motivation bienveillante pour notre séance de méditation, nous apprenons à insuffler de la compassion à tout ce que nous faisons. »

## L'apprentissage des supports guidés du nouveau programme Joie de vivre et son application au quotidien

Plus de dix ans après ses débuts, Joie de vivre a été relancé !

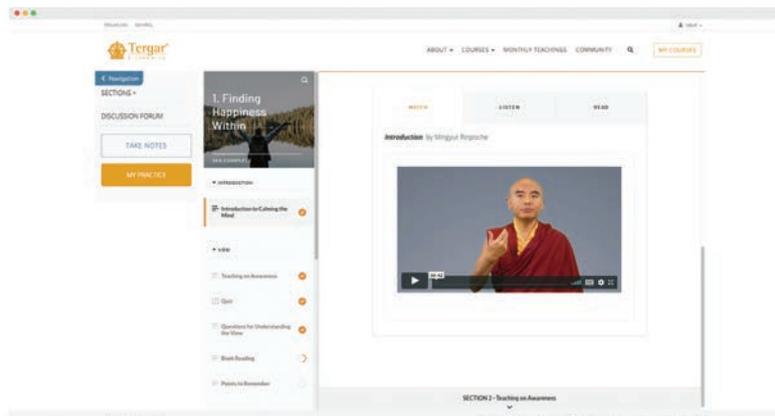
### Nouvelle formation en ligne « Joie de vivre »

Le 15 octobre 2019, la communauté d'apprentissage Tergar a lancé le nouveau programme en ligne « Calmer l'esprit : Joie de vivre niveau 1 ». Le nouveau cours de trois niveaux est disponible à tout moment - vous n'avez pas à attendre un « cours à venir » - et de n'importe quel lieu avec une connexion Internet.

Depuis sa retraite en 2015, Mingyur Rinpoché a beaucoup insisté sur la nécessité de rendre cette pratique profonde facile et accessible à tous. Ces nouveaux enseignements reflètent les connaissances acquises au cours d'une décennie d'interaction avec des milliers d'étudiants du monde entier. Le résultat est un programme qui consiste moins à vous enseigner la méditation qu'à vous aider à devenir un méditant.

La formation Joie de vivre est maintenant présentée dans un format plus interactif, adaptable et attrayant, avec de nouvelles vidéos pédagogiques de Mingyur Rinpoché, de nouvelles méditations guidées et d'autres améliorations. Les pages du cours et les vidéos contiennent des dessins et des animations de l'illustrateur primé Yawen Zheng, membre de la communauté Tergar, que certains d'entre vous ont peut-être déjà rencontré lors d'un événement Tergar ces dernières années. Cette nouvelle expérience d'apprentissage et ces outils perfectionnés ont été conçus pour faire de la méditation une habitude quotidienne, dans votre vie et dans celle des autres.

« Les animations sont parfaites pour ces enseignements. Ce matin, je faisais ma méditation et mon esprit singe était bien actif, travaillant d'arrache-pied pour que je sois en ébullition. Soudainement, le singe animé de la vidéo d'enseignement est apparu. A la suite de quoi, j'ai eu une méditation joyeuse. Merci et félicitations pour la mise à niveau. »



La formation en ligne Joie de Vivre présente un nouveau format qui le rend facile à suivre et qui permet de faire le suivi de votre progression.

Grâce au soutien de la communauté Tergar, nous pouvons offrir un tarif d'introduction de 25 \$ par mois. Pour ceux qui en ont besoin, un tarif préférentiel est disponible. Si vous souhaitez aider Tergar à rendre cette formation accessible au plus grand nombre, un tarif de parrainage de 35 \$ par mois est en option. Au fur et à mesure de l'ajout de nouveaux niveaux et cours, votre abonnement vous donne accès à tout le matériel, à votre rythme. Le module 2 du niveau 1 sera disponible courant janvier 2020 et le module 3 en mars. Les trois modules de niveau 2 (Ouvrir le cœur) seront disponibles à partir de mai 2020 et le niveau 3 (Éveil de la sagesse) sera déployé dans environ un an.

Actuellement, la formation en ligne Joy of Living est disponible en anglais uniquement, mais la traduction en d'autres langues est en développement. La version espagnole devrait être lancée en 2020, puis l'allemand et le russe. Des langues supplémentaires seront ajoutées avec le temps, afin de toucher le plus grand nombre possible de personnes.

Pour en savoir plus sur la formation en ligne actuelle [tergar.org/joy](https://tergar.org/joy).

### Les ateliers Joie de vivre connaissent également un renouveau

Tergar présente également de nouvelles vidéos d'enseignement et une nouvelle façon de travailler avec le matériel Joie de Vivre lors d'ateliers en présentiel. Des études montrent que l'apprentissage est plus profond

et plus efficace lorsque la matière traitée est présentée de manière relationnelle et expérimentale. En intégrant l'expérience à des concepts, puis en réfléchissant aux résultats de la réflexion, les participants font usage de davantage de régions de leur cerveau et établissent des liens personnels authentiques avec les enseignements. De plus, participer à des exercices en commun rend les ateliers plus amusants !

*“J’ai aimé la façon dont le cours a été divisé en sections de vidéo, de pratique et de discussion. Le contenu était passionnant et les instructeurs étaient géniaux!”*

Nous présentons cette année le nouveau format d'atelier pour quelques programmes « Calmer l'esprit » de certaines villes. Les premiers résultats de l'enquête montrent que les participants ont apprécié la nouvelle configuration de l'atelier. La majorité de ceux qui avaient déjà participé à un atelier Joie de Vivre dans le passé ont déclaré préférer le nouveau format. Cette nouvelle structure d'atelier sera déployée dans le reste du monde au cours de la prochaine année.

*“Le contenu vidéo plus court était excellent - et j’ai apprécié le bon mélange d’expériences d’apprentissage et d’interaction. Le rythme et la variété étaient vraiment bien pensés.”*



Mingyur Rinpoché guide Matthieu Ricard et le public dans un exercice de prise de conscience des sensations corporelles, lors de la soirée autour du nouveau livre de Rinpoché en septembre 2019 à Paris.  
Photo : Olivier Adam | Tergar



Mingyur Rinpoché a ajouté à ses propres enseignements plus d'éléments liés à l'expérience, comme ce partage en petit groupe pendant la retraite Joie de Vivre de 2019 à Saint Paul, Minnesota. Photo : Wasfia Nasreen | Tergar

## Un effort interdépendant

Nous souhaitons exprimer notre immense gratitude à Yongey Mingyur Rinpoché, aux généreux donateurs qui soutiennent les activités Tergar, aux étudiants et aux bénévoles de Tergar, à toutes les personnes du monde entier qui ont participé aux ateliers et aux cours en ligne Joie de Vivre, dont l'engagement a permis d'enrichir cette nouvelle formation, au personnel de Tergar, aux cinq instructeurs et aux trente-six facilitateurs, aux différents bêta-testeurs et à tous ceux qui, de différentes manières, permettent de partager ces enseignements transformateurs avec tant de personnes.

## Le conseil d'administration de Tergar International accueille deux nouveaux membres

En août dernier, Tergar a accueilli deux nouveaux membres au sein de son conseil d'administration, Dinara Toktosunova et Rasmus Hougaard. Tous deux apportent une richesse d'expériences et de compétences à notre organisation, ainsi qu'un profond engagement envers la vision de Rinpoché et la mission de Tergar. Dinara est basée en Allemagne et en Russie et fait partie des leaders de Tergar Moscou. Elle travaille dans l'actualité mondiale et le multimédia. Rasmus partage son temps entre le Danemark et New York. Il a



Rasmus Hougaard

une expérience considérable des organisations du dharma, notamment en tant qu'enseignant et membre du conseil d'administration de la Fondation pour la Préservation de la Tradition Mahayana (FPMT), une des plus grandes organisations de ce type au monde. Il a également fondé le projet Potentiel, une agence mondiale de conseil de leadership conscient. Nous sommes

profondément honorés que Dinara et Rasmus aient choisi d'accepter notre offre de rejoindre le conseil d'administration de Tergar International.

L'ajout de ces deux nouveaux membres du conseil d'administration nous rapproche encore davantage d'un conseil d'administration plus diversifié et plus inclusif et qui représente mieux notre communauté mondiale. À la



Dinara Toktosunova

création de Tergar, l'ensemble de notre conseil d'administration vivait à Minneapolis, dans le Minnesota. Aujourd'hui, la moitié du conseil d'administration de Tergar International réside dans des pays autres que les États-Unis. Un nombre égal d'hommes et de femmes siègent au conseil aujourd'hui, et la diversité ethnique est également plus grande. Nous avons encore quelques étapes à

franchir pour parvenir à une représentation plus complète de la communauté Tergar dans le monde entier, mais nous sommes heureux d'avancer dans la bonne direction.

## Soutenir les membres queer et LGBT de la communauté de méditation Tergar

En juin de cette année, un petit groupe de membres de la communauté s'est assis avec Mingyour Rinpoché pour discuter de l'expérience de personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres (LGBT) et queer. Le groupe s'est principalement concentré sur les moyens par lesquels Tergar pourrait faire davantage pour accueillir et soutenir les méditants de ces communautés. Rinpoché était très réceptif au sujet. Il a souligné qu'il y avait des étudiants ouvertement gais et lesbiennes autour de lui depuis qu'il enseignait, bien avant que Tergar n'existe. Rinpoché a encouragé le groupe à entreprendre le travail visant à rendre Tergar encore plus inclusif et d'un plus grand soutien pour les méditants queer et LGBT. Tous les participants à la réunion ont estimé que la première et la plus efficace étape consisterait à créer des liens plus importants et une visibilité accrue des personnes queer et LGBT dans Tergar dans son ensemble. Si vous souhaitez participer à cette conversation, veuillez-nous en informer à l'adresse [queerorganizers@tergar.org](mailto:queerorganizers@tergar.org).

## Tergar 2020 Retraites d'été avec Mingyour Rinpoché

### Amérique du Nord (Saint Paul, Minnesota)

Retraite Joie de Vivre: 30 mai au 4 juin 2020

Voie de la libération Transmissions 1 à 4 : du 4 au 10 juin 2020

Voie de la libération Niveaux 3 et 4 Retraite d'approfondissement : 10 au 14 juin 2020

Voie de la libération Retraite de Tara Blanche : du 14 au 17 juin 2020

### Europe (Perth, Ecosse)

Retraite Joie de Vivre : du 14 au 19 juillet 2020

Voie de la libération Transmissions 1 et 2 : du 19 au 24 juillet 2020

Voie de la libération, Transmission 3 et 4 : du 24 au 29 juillet 2020

Voie de la libération, Retraite de Tara Blanche: du 29 juillet au 1er août 2020

L'inscription devrait débuter au début de 2020. Veuillez consulter le site Web [tergar.org/schedule](http://tergar.org/schedule) pour connaître les mises à jour du programme d'enseignement de Rinpoché et les liens menant à l'inscription.