



# Les Nouvelles de Karma Migyur Ling

Janvier 2018

N° 45

Chères et chers ami(e)s de Montchardon,

Nous avions l'habitude, jusqu'en 2016, d'éditer une à deux fois par an les « Nouvelles de Karma Migyur Ling », pour vous tenir toutes et tous informé(e)s des activités du Centre.

Néanmoins, cette tradition a souffert d'une petite interruption depuis le printemps 2016. Il s'est passé beaucoup de choses ces 18 derniers mois et nous voulons aujourd'hui rattraper ce manque d'informations par une rétrospective condensée des années 2016 et 2017.

Ce silence est essentiellement dû à un surcroît d'activité pour la petite équipe des résidents, qui s'est trouvée fragilisée par des changements successifs : le départ en retraite de Jean-Marc Falcombello, les problèmes de santé de Frédéric Cattin l'an dernier et une série d'événements imprévus.

Heureusement, la situation s'est maintenant stabilisée : Christian Masse s'est engagé à remplacer Jean-Marc pour la traduction des enseignements des lamas et Rinpochés. Quant à Fred, opéré pour l'ablation d'un rein en octobre dernier, il retrouve progressivement de l'énergie pour poursuivre son travail de gestion du Centre.

Il est certain que l'équipe des résidents gagnerait à être davantage soutenue dans toutes les tâches auxquelles elle doit faire face.

Sans rentrer dans les détails des activités de ces deux années, revenons simplement sur les faits les plus marquants.

2016 restera l'année de la construction de la maison de Lama Sangpo, du voyage au Tibet de Lama Teunsang, accompagné de Lama Sangpo et d'un groupe de pèlerins, et surtout de la célébration des 40 ans de présence de Lama Teunsang à Montchardon.

2017 aura été l'année de l'invitation du Karmapa à Montchardon. Concernant la santé de Lama Teunsang, le mois de décembre restera un mauvais souvenir. Nous avons eu l'occasion de faire un point par mails sur cette question avant Noël. Rappelons rapidement que Lama Teunsang a dû subitement être hospitalisé pour des examens durant une dizaine de jours. Les médecins craignaient un mauvais pronostic. Finalement, les examens réalisés ont permis d'identifier une maladie due à un dérèglement de cellules immunitaires, qui devrait se régler dans les mois qui viennent par un traitement médicamenteux.

Dans le tumulte de l'année 2017, nous avons omis de faire l'assemblée générale de l'association CET Montchardon. Ayant généralement lieu durant l'été, elle avait été repoussée à l'automne à cause de la préparation de la venue du Karmapa. Après le rush de l'été, l'équipe des résidents a profité de la période automnale pour se reposer et reprendre des forces, puis a été très prise en fin d'année par les soins médicaux de Lama Teunsang.

Nous vous proposons de faire cette Assemblée Générale en regroupant deux exercices (2016 et 2017), durant l'été 2018. Les comptes sont terminés, il ne reste qu'à les faire valider par l'assemblée.

Toute l'équipe du Centre vous adresse ses meilleurs souhaits pour cette nouvelle année et se réjouit de vous revoir à Montchardon.

## Année 2016

### Construction de la maison de Lama Sangpo

Début 2016, Lama Teunsang a souhaité qu'un appartement soit construit pour Lama Sangpo dans le prolongement du centre de retraite des hommes, avec deux accès : l'un dans la cour du centre de retraite, l'autre donnant sur l'extérieur. Cela afin de faciliter les déplacements de Lama Sangpo qui dirige les retraites de trois ans.

Cette construction, débutée en avril 2016, a présenté certaines difficultés techniques : travaux sur un sol en pente, avec beaucoup de terrassements et des contraintes techniques (se raccorder à un bâtiment existant, d'un accès difficile, ...).



Pour le choix des matériaux, le sous-sol est en béton, le rez-de-chaussée et le 1er étage en briques, dont l'épaisseur importante (38cm) assure à elle seule l'isolation thermique.

Le sous-sol a été aménagé en une pièce confortable de 50m<sup>2</sup> qui sert de temple d'appoint lorsque le temple principal est occupé, de salle pour de petits stages ou pour des pratiquants engagés dans des pratiques individuelles.

Le rez-de-chaussée ouvre sur l'arrière du bâtiment et accueille deux chambres avec une salle de bains et wc communs, réservées pour les retraites individuelles. Il dispose également d'un accès direct sur le centre de retraite (à l'usage exclusif des lamas du centre, de Lama Sangpo en particulier). Le premier étage est l'appartement de Lama Sangpo, très confortable, équipé d'un coin cuisine, d'une salle de bain, d'un salon et d'une chambre.

## Du 11 au 15 août : Anniversaire des 40 ans de présence de Lama Teunsang à Montchardon

L'événement phare de l'année 2016 fut la célébration des 40 ans de présence de Lama Teunsang à Montchardon et de la fondation du Centre. En effet Lama Teunsang est arrivé à Montchardon en novembre 1976, invité par Jean-Pierre Schnetzler, le fondateur du Centre. Il y est resté et l'activité de Karma Migyur Ling a alors débuté.

Nous souhaitions fêter dignement cet événement, en veillant à ne pas trop en faire, pour respecter la modestie de Lama Teunsang qui s'étonnait lui-même de la nécessité de fêter cela, sans pour autant brider notre plaisir à honorer notre maître et à lui exprimer notre gratitude.

Nous avons choisi d'organiser un événement du Dharma, auquel ont participé environ 300 personnes, disciples et sympathisants de Lama Teunsang. Du 11 au 14 août, Lama a dirigé une pratique de longue vie - une accumulation du mantra de Tara Blanche, le mantra de longévité par excellence - dont les bienfaits lui ont ensuite été dédiés. Un chapiteau avait été dressé pour la circonstance sur la plateforme derrière le temple. Ces journées de pratique se sont conclues le 15 août par un jour de célébration et de fête.

Ce jour-là, nous étions plus de 600 personnes à célébrer ce moment particulier ! Voici un petit compte-rendu de cette journée pour ceux qui n'ont pas eu l'opportunité d'y participer.



L'après-midi a été consacrée à la fête. Des amis se sont succédés sur scène, nous réjouissant de leurs talents respectifs : des chants magnifiques et émouvants, des danses et des spectacles traditionnels tibétains, avec la présence surprise d'un lion des neiges impétueux, animé par deux jeunes Tibétains dynamiques. Nous avons engagé pour la circonstance un couple d'acrobates qui ont accompli un numéro époustouffant, avec simplicité et brio, tous les spectateurs retenant leur souffle devant de telles prouesses.



La matinée a été consacrée aux discours, aux offrandes traditionnelles du mandala et de katas de la part de chacun. Soudain, en plein discours du président, Jean-Marc Falcombello, Lama Teunsang, assis sur l'estrade, reçoit un appel téléphonique... du Karmapa Thayé Dorjé ! Nous avons informé Sa Sainteté de cet événement et il a tenu à appeler lui-même Lama Teunsang pour lui présenter ses vœux.

Ce fut un moment intense pour tous, une grande surprise et beaucoup d'émotions ! Après avoir échangé quelques paroles avec le Lama, le Karmapa s'est adressé à toute l'assemblée - le téléphone connecté à la sono - en nous gratifiant d'un enseignement qui a duré vingt bonnes minutes. Le Karmapa était alors en retraite et a profité d'une pause dans ses sessions pour nous parler.

Vous trouverez la totalité de son enseignement en page 6 et suivantes. Nous n'avions pas encore trouvé le temps et l'opportunité de partager cette magnifique allocution.



L'après-midi s'est terminée avec plusieurs chanteurs talentueux accompagnés de musiciens qui ont présenté un récital allant du blues au jazz en passant par des chants plus traditionnels. Tous les participants dansaient autour de Lama Teunsang, qui riait de voir tout le monde de si bonne humeur ! Des amis cinéastes étaient présents. Nous serons bientôt en mesure de présenter le film qui retrace ces journées.

Une exposition photo a été montée pour la circonstance, présentant tous les faits marquants de l'histoire du Centre, depuis les débuts héroïques dans la vieille

ferme d'origine jusqu'à aujourd'hui. Ces panneaux de photos ont maintenant pris place dans la salle à manger pour une exposition permanente. Un film avait été réalisé par Sophie Thélotte, regroupant plusieurs interviews de Lama Teunsang et de Jean-Pierre Schnetzler, qui racontent l'histoire de Montchardon. Ce film, projeté lors de ces journées, a été très apprécié. Nous réfléchissons encore à la meilleure manière de le diffuser.

## Le 20 août : Entrée en pré-retraite de la deuxième promotion de retraitants

Le lendemain de ces événements, Bérou Khyentsé Rinpoché est venu pour quelques jours d'enseignements, attirant comme d'habitude de nombreuses personnes.

Dans le même temps, dix-huit personnes se préparaient pour rentrer le 20 août pour six mois de pré-retraite, phase préparatoire à la longue retraite de trois ans et trois mois qui doit commencer à l'issue de cette période d'étude et de probation. Les candidats apprennent et se familiarisent avec les différentes matières à connaître. C'est aussi une période de test pour chacun, pour se confronter réellement à ce que cet isolement implique.

Cette pré-retraite s'est terminée le 20 février 2017.

### Entrée en retraite de trois ans le 20 mars 2017

A l'issue d'un mois de pause, 15 personnes (huit femmes et sept hommes) ont décidé de poursuivre l'aventure et sont rentrés en retraite le 20 mars pour une période de 39 mois (3 ans et 3 mois). Rendez-vous au printemps 2020 pour leur sortie.

Parmi ces candidats, certains sont connus des membres du Centre : il y a Jean-Marc Falcombello, le traducteur et président du Centre, Pierre Paret qui a été quelques années l'un des cuisiniers de Montchardon, ainsi qu'Isabelle Monge qui a souvent aidé à l'accueil ces dernières années.

Rappelons quelques points sur cette retraite de trois ans, pour les personnes qui ne la connaîtraient pas. Cette retraite s'entend de manière stricte, les participants sont cloîtrés dans un corps de bâtiments, femmes et hommes vivent dans deux parties indépen-

dantes, comprenant chacune un temple, une salle de yoga, une cuisine-salle à manger, dix chambres et une cour intérieure. Ils sont ravitaillés chaque semaine et font la cuisine à tour de rôle. Ils partagent leur quotidien entre des temps de pratique individuelle dans leur chambre et les moments communautaires. Le programme d'étude de la retraite est très strict et comprend 12h à 15h de pratique journalière, sans interruption pendant 3 ans et 3 mois. Une telle retraite s'adresse donc à des personnes très motivées, ayant une solide compréhension du Dharma. C'est l'occasion d'approfondir la pratique de la méditation de manière intensive, dans un cadre optimal, pour une période relativement longue.

Pour en savoir plus : vous pouvez consulter sur le site du Centre un dossier sur la retraite de trois ans à Montchardon, qui comprend des interviews de Lama Teunsang et Lama Sangpo et des témoi-

### Invitation de Thayé Dorjé, le 17ème Karmapa à Montchardon, en août 2017

gnages de drouplas qui ont accompli la première retraite.

Début janvier, nous apprenons avec grande joie la venue du Karmapa du 10 au 16 août à Karma Migyur Ling. Cela faisait 5 ans (juillet 2012) qu'il n'était pas revenu à Montchardon. Ayant cessé les tournées marathons qu'il faisait auparavant dans toute l'Europe, il a choisi de visiter seulement quelques centres européens, en alternance à chaque tournée, ce qui lui permet d'approfondir les enseignements en restant plus de temps au même



endroit. En 2017, il s'est rendu dans un centre en Suède, deux en Espagne et un en France, Montchardon.

Cette nouvelle option signifiant plus d'affluence que lors de ses visites précédentes, nous devons nous attendre à recevoir des milliers de participants, sans savoir quel chiffre inscrire devant "milliers" ! Il était en tout cas impossible d'organiser cette visite à Montchardon même, le Centre ne pouvant accueillir plus de 800 personnes.

Cherchant une solution dans la région, notre choix s'est rapidement tourné vers l'Alpexpo, le centre d'expositions et de congrès de Grenoble, qui répondait à tous les critères : une surface modulable selon les besoins, un parking gratuit attenant, le site clôt par une enceinte pour répondre aux normes Vigipirate, des accès faciles par route ou transport en commun, une capacité d'hébergement locale et hôtelière importante dans l'agglomération grenobloise. Consulté sur cette option, le Karmapa l'a vivement approuvée, convaincu qu'un tel lieu, aménagé pour recevoir du public, était pertinent tant pour le centre organisateur que pour le public qui doit se loger et se déplacer facilement.

C'était la première fois que Montchardon organisait un événement d'une telle ampleur, à 50km du Centre, en pleine ville. C'était un

immense défi pour l'équipe de Montchardon, les stages continuant au rythme habituel durant toute la préparation de l'événement. La liste des points à résoudre était impressionnante :

- un service de billetterie par Internet pour l'inscription,
- l'aménagement de l'Alpexpo pour créer un espace de 5 000m<sup>2</sup>, clôt par des rideaux phoniques, avec une scène,
- des équipements de son et lumière, des écrans vidéo géants, permettant à chacun de voir distinctement le Karmapa,
- un système de climatisation pour maintenir une température supportable dans cet immense espace, dans une salle dépourvue d'isolation thermique,
- un traiteur pour préparer les 5 000 repas servis en six jours
- l'installation d'une salle à manger de 1000 places dans l'espace climatisé, accessible également pour le hors sac,
- une salle réservée pour les enfants accompagnés de leurs parents, équipée d'un système vidéo en duplex qui devenait un lieu silencieux réservé à la pratique...ou à la sieste, entre 12 et 15 heures,
- un système de traduction simultanée par casques en allemand, italien, espagnol et russe car la moitié de l'assemblée était constituée de personnes non-francophones, l'enseignement étant en anglais, traduit en français par Trinlay Rinpoché,
- des stands pour la buvette, la boutique, les associations,
- un service de sécurité et gardiennage à l'entrée de la salle pour satisfaire les contraintes du plan Vigipirate,
- un lieu où le Karmapa pouvait déjeuner et se reposer à la pause de midi. Logeant à Montchardon, il descendait chaque jour enseigner à l'Alpexpo et prenait ses repas de midi avec ses proches au "Zakhang" le restaurant d'Audrey, une amie du Centre, qui préparait également



## L'enseignement

Durant ces six journées, le Karmapa revisita avec une grande finesse et une grande profondeur les fondements du Dharma que sont le refuge, l'esprit d'éveil, la voie des Bodhisattvas et les Pratiques Préliminaires. Il donna cet éclairage particulier qui est le sien, capable d'exprimer en termes très simples le sens profond de l'enseignement, le rendant accessible à l'expérience intime de chacun.

Trinlay Tulkou Rinpoché participa activement à ces journées, non seulement comme traducteur français du Karmapa mais aussi comme enseignant, certaines matinées où le Karmapa était absent. Deux initiations (Tchenrezi et Amithayus) furent transmises par le Karmapa et ces journées furent conclues par une grande puja de Milarépa.



Le Karmapa nous a fait l'honneur de venir avec son épouse, Sangyumla, accompagnée de sa sœur. C'est la première fois qu'elle apparaissait en public depuis leur mariage en mars 2017. Elle a enchanté toutes les personnes qui l'ont rencontrée par un mélange exquis de discrétion, de grâce et d'une force de présence peu commune.

Il est difficile de résumer en peu de mots un événement d'une telle densité. Selon le sentiment général partagé durant l'événement et dans les multiples courriers de remerciements reçus, nous pouvons dire que tout le monde semblait pleinement satisfait et heureux de ces moments intenses, de grâce,

passés avec le Karmapa.

Vous avez été nombreux à nous demander les enregistrements audios ou vidéos des enseignements. Nous avons demandé au Karmapa, comme il se doit, la permission de les diffuser mais il a souhaité que cela soit fait sous forme de recueil écrit, en anglais et en français (voire d'autres langues si nécessaire). Nous avons confié cette tâche aux Editions Rabsel. Cet écrit devrait voir le jour en 2018.

La journée du 16 août a été consacrée en partie à la visite du centre de retraite où le Karmapa a donné des initiations aux retraitants.

## Gestion de l'organisation

Si toute la préparation a été assurée en amont par Montchardon, la mise en place finale de l'organisation est le fruit d'une collaboration étroite entre les centres rattachés au Karmapa Thayé Dorjé, sous l'égide de la FFCBK

(Fédération Française des Centres Karma-Kagyu, créée il y a 17 ans), dont l'implication a été majeure dans la réussite de ces journées. Qu'ils en soient très chaleureusement remerciés.

En premier lieu, citons le soutien massif des responsables de Dhagpo Kagyu Ling. Ils sont venus en nombre, certains durant plusieurs semaines, en déléguant leurs propres fonctions à d'autres résidents de Dhagpo. Ils ont partagé leur savoir-faire dans l'organisation de grands rassemblements et nous ont épaulés dans la mise en place finale de l'événement, allant même jusqu'à remplacer certains d'entre nous, épuisés par ces longs mois de préparation. Le soutien d'Olivier Leuret, qui dirige maintenant le centre de Cérences lié à Montchardon, a été aussi déterminant. Ancien retraitant de Montchardon, il a assuré la direction opérationnelle durant tout l'événement. Sylvie Fenart du centre de Paris et Arnaud Duhayon de Karma Euzer Ling (Normandie) ont assurés avec brio la délicate mission de la communication avec les médias.

Ensuite, durant les six jours, ce sont 350 bénévoles qui se sont impliqués à tous les niveaux dans l'exécution concrète de l'événement. Ils l'ont fait avec grande générosité, patience et dévouement envers le Gyalwa Karmapa et le Dharma en général. Merci infiniment pour leur aide, sans laquelle cet événement n'aurait pu avoir lieu. Car son succès est vraiment le fruit d'une grande chaîne de solidarité entre tous les disciples du Karmapa venant des différents centres de la Fédération Karma-Kagyu, dont Montchardon, mais aussi de nombreux centres européens Bodhi path et Diamond Way.



## Le bilan financier

Le montant total des dépenses pour cet événement a dépassé très largement les budgets auxquels nous sommes habitués : 440 000 €. Organiser une telle manifestation dans une agglomération coûte cher, surtout avec les contraintes de Vigipirate. Durant la mise en place de ce projet, nous nous étions fixés deux impératifs :

- 1 - le confort des participants : climatisation, écrans vidéo géants, qualité du système de sonorisation, traiteur, choix des chaises, casques de traduction...
- 2 - des prix accessibles à tous : 35€ pour une journée, dégressif jusqu'à 30€/jour pour tout l'événement, des repas faits par un traiteur, vendus à prix coûtant.

Le seuil de rentabilité de la manifestation se situait dans un objectif raisonnable, aux alentours de 2 100 personnes par jour. En fait, le nombre de participants s'est élevé entre 1 700 et 2 000 personnes par jour. Néanmoins, le budget a pu être équilibré grâce à des dons importants, de quelques bienfaiteurs majeurs qui veulent rester discrets. Ainsi, cette opération se solde par un résultat équilibré, le



solde étant même légèrement positif.

### **Les nouveaux projets à Montchardon**

Comme nous vous l'avions annoncé dans le numéro d'avril 2016, le PLU (Plan Local d'Urbanisme) d'Izeron a été approuvé en janvier 2016. Le PLU établit un projet global d'aménagement à l'échelle d'une commune et régit les nouvelles constructions.

Cette nouvelle est importante pour l'avenir du Centre : le nouveau PLU nous donne la possibilité de faire de nouvelles extensions de bâtiments. Néanmoins, les nouvelles réglementations en matière d'urbanisme, respectueuses du Grenelle de l'environnement, obligent à densifier les zones déjà constructibles sans pouvoir les étendre au détriment des espaces naturels. En clair, nous ne pourrions construire de nouveaux bâtiments que dans le périmètre déjà construit du Centre. Cette densification de l'habitat, voulue par l'Etat pour des raisons environnementales, est un avantage pour notre situation en montagne, car cela facilite les déplacements entre les bâtiments durant la mauvaise saison.

Nous aurons l'occasion de reparler de ces nouveaux projets avec plus de détails d'ici quelques temps. Citons seulement quelques idées d'aménagements que nous souhaiterions entreprendre ces prochaines années, en s'exprimant au conditionnel, tant que les études de faisabilité n'auront pas avancé.

Le premier projet serait de construire un bâtiment pour des retraites de courte durée, allant d'une semaine à plusieurs mois. Il répondrait à un besoin de plus en plus pressant de la part des membres. Il serait constitué d'une quinzaine de chambres (nombre à définir). Des parties communes ainsi qu'un temple seraient aména-

Nous aurons l'occasion d'en reparler bientôt.

### **Les nouvelles de l'année 2018**

Vous allez bientôt recevoir le programme de l'année, dès que nous aurons reçu les réponses de certains intervenants, notamment des lamas tibétains qui doivent confirmer (ou non) leur venue en 2018.

Pour donner quelques informations en avant-première :

- Lama Teunsang donnera un stage d'enseignement de Powa cet été, en août (les dates restent à confirmer). Par ailleurs, la tradi-

venir début juillet.

### **Aider Montchardon**

Montchardon s'est construit depuis ses débuts grâce au bénévolat et à l'implication désintéressée de chacun. Sans vous, la petite équipe de résidents ne pourrait pas faire face aux nombreuses tâches nécessaires pour organiser tous les stages que nous proposons tout au long de l'année. Basé sur ce mode de gestion particulier, fondé sur la participation active et désintéressée de chacun, le Centre de Montchardon offre ainsi une vraie possibilité de joindre

plus d'informations : [benevolat@montchardon.org](mailto:benevolat@montchardon.org)

### **Nouvelles du centre de retraite – janvier 2018**

Les nouvelles des deux groupes de retraitants, hommes et femmes, sont bonnes. À ce jour, ils ont terminé les pratiques préliminaires et la pratique de Lodjong, l'entraînement de l'esprit, et différents Gourou Yoga. Ils ont débuté la pratique Shiné. Même si le rythme est intense, grâce au soutien toujours très apprécié de Lama Sangpo, la retraite se déroule dans les meilleures conditions. Elle se révèle être une grande source d'inspiration pour nous tous.

A ce propos, il est possible de participer financièrement au bon déroulement de la retraite. Chaque retraitant assume ses propres frais de fonctionnement, mais il y a des dépenses complémentaires

### **En Bref ...**

#### **Légère augmentation des prix de séjour**

En suivant le cours de la vie, comme chaque année, le prix des séjours va légèrement augmenter. Depuis de nombreuses années, nous nous en sommes tenus aux taux de l'Insee. Mais nous constatons depuis un certain temps que l'inflation est supérieure au pour-

gés pour organiser des retraites collectives d'une durée limitée.

Ce bâtiment serait construit à l'emplacement actuel de l'atelier qui serait détruit après avoir été transféré au premier étage du bâtiment de la chaufferie. Ce transfert présenterait plusieurs avantages :

- cela libèrerait l'emplacement actuel de l'atelier : c'est l'un des lieux les plus agréables du Centre (légèrement en retrait, bien orienté, offrant une vue splendide sur la vallée, accessible en voiture) et il occupe une surface constructible importante qui pourrait être utilisée à meilleur escient pour ce projet.

- l'atelier serait placé dans la partie technique du Centre (la chaufferie), dans un local plus vaste, bien éclairé, permettant de rassembler tout le matériel technique disséminé dans le Centre.

Nous pensons faire appel à des entreprises pour réaliser ce bâtiment, soit dans son ensemble, soit pour le gros-œuvre.

Un autre projet nous tient à cœur : un bâtiment pour héberger les résidents. Pour l'instant, la plupart doivent loger dans des pièces souvent exiguës ou peu confortables. Nous aimerions offrir à ceux qui vivent au Centre toute l'année, au service des membres, un logement plus en conformité avec les standards actuels. Ce bâtiment serait construit au milieu du Centre, à la place du vieux hangar derrière le temple des Nyoung Né et prendrait également la place de la petite citerne. La situation centrale qu'aurait cette bâtisse permettrait également de faire la jonction entre les différents bâtiments qui l'entourent en intégrant des passages couverts, appréciables durant la mauvaise saison, et un ascenseur central qui puisse desservir tous les niveaux. Ce projet reste encore à étudier par un architecte.

tionnelle retraite des trois semaines de Shiné Lhaktong aura lieu en juillet et Lama Teunsang enseignera la pratique de Tcheu à la fin du mois d'août.

- Trinlay Rinpoché enseignera en août durant 5 jours, sur les Quatre Nobles vérités.

- Lama Jampa Thayé que nous avons eu le plaisir d'accueillir l'an dernier pour un enseignement lumineux reviendra en juin.

- Nous attendons une réponse de Shangpa Rinpoché qui pourrait

l'acte à la parole et d'ancrer la pratique du Dharma au quotidien.

Durant toute l'année et plus particulièrement durant toutes les périodes de grande affluence, votre aide précieuse se révèle indispensable. Si vous avez des disponibilités, pour une durée de quelques jours ou quelques semaines, voire plus... vous êtes bienvenu(e)s. En plus de l'aide régulière pour les postes ménage, plonge, cuisine, chantier, il est aussi possible de vous former comme aide qualifié(e).

Merci de vous faire connaître auprès de Véronique pour obtenir

qui ne sont pas prévues dans le budget général. Ce sont d'éventuels achats d'équipements particuliers, d'objets rituels nécessaires à la retraite... ou les frais d'invitation de maîtres qui viendront à certaines occasions donner des transmissions aux retraitants.

Pour faire face à ces dépenses, nous allons à nouveau ouvrir un compte spécial Centre de retraite (nous l'avions déjà fait durant la première retraite), qui sera destiné à faire face aux dépenses et sera géré par la congrégation sous les conseils de Lama Teunsang. Si vous désirez soutenir cette initiative, vous pourrez nous faire parvenir vos dons à l'ordre de l'ACB, l'Association Culturelle Bouddhique, en précisant « Centre de retraite ». Comme pour tous les dons faits à l'ACB, vous recevrez un reçu fiscal. C'est l'une des manières de s'associer à cette retraite qui prépare le futur de la

centage officiel, ce qui porte atteinte à l'équilibre du budget du Centre. Nous allons opérer en 2018 une augmentation légèrement supérieure aux années précédentes (qu'on a maintenu depuis longtemps sous la barre des 1%), soit 3% en 2018, ce qui correspond environ à 1€ de plus par jour en pension complète dans le tarif médian (tarif B).

## Allocution donnée par téléphone par Thayé Dorjé, le 17ème Karmapa pour les 40 ans de Montchardon, le 15 août 2016

Bonjour ! (ndt : en français dans le texte).

Je vous souhaite une très belle matinée, chers membres et chers pratiquants, vous tous qui êtes liés à l'activité qui s'est développée au cours des ans à Montchardon.

J'aimerais profiter de cette occasion du 40ème anniversaire... mais avant tout bien sûr je souhaiterais m'excuser de ne pas pouvoir être personnellement là, mais je veux que vous sachiez tous que mon cœur et mes pensées sont toujours là. Pas un jour ne passe sans que je ne prie pour la longévité et la santé de Lama Teunsang et de vous tous qui avez été là tout le temps, du début de cette activité jusqu'à maintenant. Et donc tous, vous êtes toujours dans mes pensées.



Et maintenant à cette occasion, j'aimerais saisir cette opportunité pour juste dire quelques mots.

Comme vous le savez tous, le temps est quelque chose de très très précieux dans nos vies. Le temps, c'est à la fois une excellente opportunité, mais s'il n'est pas utilisé correctement il peut également enlever beaucoup d'opportunités. Nous devons donc utiliser la sagesse, la bienveillance qui ont été exprimées, offertes sous forme d'enseignements précieux, de connaissances précieuses qui ont été transmises, issues d'années et d'années de voyages laborieux et de travail acharné par tous les maîtres de nos vies. Cela signifie pour commencer les maîtres que nous connaissons dans cette vie, mais si vous êtes plus à l'aise avec l'idée d'un cadre linéaire, alors vous pouvez peut-être reculer dans le temps et penser à tous les maîtres, aux maîtres de nos maîtres et aux maîtres de leurs maîtres, et ainsi de suite jusqu'à s'enraciner dans les grands êtres de nos vies, comme les grands mahasiddhas, les grands bodhisattvas et évidemment, tous les grands bouddhas comme Sâkyamuni, le bouddha historique, et les autres. Ainsi, ce qui est important, c'est la façon dont nous utilisons leur savoir, leur sagesse, pour d'une manière ou d'une autre utiliser le temps au mieux. Et si vous faites cela, vous aurez toutes les opportunités, toutes les conditions nécessaires dont nous avons besoin dans notre vie pour lui donner plus de sens, la rendre plus bénéfique.

Ainsi ce 40ème anniversaire marque également cela. Dans la perspective de tous les siècles et millénaires d'activité, bien sûr cela pourrait sembler juste un clin d'œil, mais c'est néanmoins très spécial. Cela indique que, d'une manière ou d'une autre, nous avons été capables de bien utiliser le temps, bien préserver les savoirs et les sagesse et qu'ainsi nous avons pu aller aussi loin.

Maintenant notre but est de nous assurer que nous pourrions poursuivre cela à l'avenir, jusqu'aux générations suivantes. Et si nous pouvons faire cela, alors notre responsabilité, notre promesse, auront été complètement tenues.

J'aimerais donc demander à chacun d'utiliser cette journée pour se questionner, pour s'engager, comme vous l'avez fait le premier jour où vous avez rejoint cette activité. Que vous utilisiez ce jour - bien sûr pour faire la fête - mais aussi pour le célébrer de la meilleure manière possible, afin que vous continuiez à utiliser au mieux les connaissances que vous avez accumulées. Vous vous engagez donc dans quelque chose de grand et en même temps c'est aussi très simple, ce n'est pas une tâche impossible à entreprendre. C'est tellement simple, d'une certaine manière, de pouvoir chaque jour vivre nos vies de la manière la plus convenable, la plus bénéfique, en étant digne, en utilisant toute la bienveillance du monde que nous pouvons tirer de ces enseignements précieux, ces exemples précieux.

Cela ne signifie pas nécessairement que nous devons libérer des centaines d'êtres chaque jour, mais nous pouvons faire tout cela en ayant simplement l'attitude juste pendant les prochaines 24 heures - une attitude compatissante, bienveillante, aimable. Cela peut prendre par exemple la forme du respect de soi-même, du sens de la dignité car nous nous tiendrons de la manière la plus respectable possible.

C'est un peu comme dire qu'il faut se comporter en gentleman ou en "lady", nous tenir de la manière la plus convenable. Et je pense que cela va très très loin, je pense que c'est grandiose.

Cela ne signifie pas que nous devons faire quelque chose de spectaculaire, que nous devons soudain voler haut dans le ciel ou pouvoir creuser profondément la terre ou faire quelque chose de magique. Mais en réalité, ces choses grandioses sont faites grâce à une manière de vivre extrêmement simple, presque ordinaire. Mais elles sont faites avec courage, pour pouvoir traverser les prochaines 24 heures même si elles sont très très ordinaires. Mais avec le respect de soi, car si l'on a du respect pour soi-même, alors on aura vraiment du respect pour les autres.

Ensuite vous aurez naturellement assez de place pour la compassion et toutes ces choses merveilleuses dont nous parlons. Pour que toutes ces grandes choses - l'éveil, la libération, etc. - aient lieu, nous avons d'abord besoin d'une bonne base, une base claire et simple qui s'établit en étant convenable, en ayant la bonne attitude. Et c'est possible, c'est faisable, ce n'est pas un rêve lointain. Si nous sommes capables d'une manière ou d'une autre de réaliser cela, alors c'est aussi bien que d'avoir fait des prouesses extraordinaires, comme celles des grands êtres dont nous entendons parler, vous comprenez ?

J'aimerais rappeler à chacun d'entre vous - et j'espère inspirer chacun d'entre vous - que, comme je viens de le dire, c'est quelque chose qui est faisable. Parce que vous ne devez pas penser aux prochaines 24 heures ou quelques heures, si vous pouvez juste penser à garder cette attitude de cette manière, d'un instant à l'autre, c'est tout. Tout ce que vous avez à faire, c'est juste de penser de l'instant présent au suivant. C'est aussi simple que ça. Et c'est exactement comme cela que tous les grands êtres du passé ont fait. Et c'est par cette simplicité que nous atteignons la porte de notre mort.

C'est pourquoi j'aimerais demander à chacun de vous de pratiquer de cette manière. Si vous le faites, alors vous serez sûr que toutes ces années passées à faire de durs efforts auront valu la peine et en plus, vous aurez aussi assuré l'avenir.

L'avenir, c'est bien sûr d'une part l'environnement matériel qui vous entoure et qui en fait certainement partie. Car vivre une belle vie inclut le fait d'avoir de bons moyens de subsistance et de

bonnes conditions de vie. Mais l'avenir dont je parle principalement, ce sont les individus qui sont à côté de vous, avec lesquels vous êtes ou vous serez en contact chaque jour. C'est cela votre avenir, c'est votre génération suivante en quelque sorte. Pas nécessairement celle dont nous parlons normalement. Elle est présente bien sûr, mais la génération suivante c'est essentiellement les autres, dans l'ensemble.



Et donc, si nous sommes capables de nous tenir de la manière la plus respectable, si nous avons le respect de nous-mêmes, alors il n'y aura pas de place pour un comportement ou des intentions contre nature, des intentions nuisibles. Au lieu de cela, il y aura toujours des intentions et des comportements harmonieux. Cela s'obtient en ayant le respect de soi-même, ce qui signifie que vous vous percevez comme un être convenable, comme ayant cette bonté innée. Alors vous ne pouvez pas voir cette bonté innée être mêlée d'une manière ou d'une autre à quelque chose qui est contre nature, comme les émotions perturbatrices ou autres.

Voir qu'il y a cette bonté naturelle ne signifie pas qu'elle soit quelque chose de spectaculaire, c'est juste une bonté nette et simple, vertueuse. Cette nature est là, en chacun de nous. Afin de la voir chez les autres, vous devez d'abord la voir en vous-même. Si vous êtes capable de le faire naturellement, vous verrez la bonté chez les autres, parce que les autres ne sont rien d'autre que des reflets de vous-même. Et donc si vous pouvez commencer à la voir en vous-même, vous verrez que tout le monde partage la même qualité. Mais bien sûr exprimée de différentes façons. C'est pourquoi c'est d'autant plus excitant, vous savez, ce n'est jamais ennuyeux, ce n'est pas comme des images copiées, des produits identiques d'une production de masse de ce que nous appellerions des "êtres sensibles". Mais non, c'est la même bonne qualité, mais réfléchie de façons très différentes.

Alors tout cela prend de plus en plus de sens. Si nous sommes en mesure de le faire, alors non seulement, comme je l'ai dit avant, toutes les années et le temps passés auront valu la peine, mais l'avenir également sera assuré. Tant que nous nous tenons de cette manière respectueuse, cela déteint naturellement sur tous les autres, tous ceux qui nous entourent. Et sur leur avenir, car nous leur avons donné l'occasion d'absorber nos bonnes qualités. Ensuite ils seront en mesure de les transmettre automatiquement à d'autres. C'est alors une bonne, une merveilleuse réaction en chaîne, un bon effet domino pourrait-on dire. Et c'est tout ce que nous devons faire.

Si nous nous demandons « Comment les Bouddhas ont-ils fait ? » En fait, voilà comment ils ont fait, voilà à quel point c'est simple. Ce n'est donc pas une tâche impossible. En fait, c'est très très simple. C'est juste que parfois, peut-être à cause de circonstances défavo-

rables, nous avons pu développer l'idée que quelque chose de précieux, de noble doit forcément être très compliqué à comprendre, à voir, à expérimenter. Et donc chaque fois que nous pensons à la vertu de nos qualités ou de quoi que ce soit, automatiquement, à cause de notre habitude, nous voyons, nous ressentons, nous pensons que c'est compliqué. En conséquence, nous ne sommes pas en mesure de voir la simplicité, la pure simplicité de vivre réellement la meilleure vie. Au lieu de cela, nous rendrons tout très très compliqué, alors que la vérité est juste là devant nos yeux. Parce que vous pensez toujours que la vérité est cachée de manière très compliquée, ou qu'elle nécessite une sorte d'outil très compliqué ou très élaboré, etc.

Donc quand ça devient difficile, à cause de tout cela nous commençons à avoir un certain sentiment de désespoir. Alors que notre approche devrait être celle que nous ont fondamentalement montrée ceux qui nous ont précédés : nous devons pratiquer cette simplicité, car toutes les grandes choses que l'on peut réaliser le sont par simplicité et non par complexité.

L'idée d'une perspective compliquée ou élaborée est née du simple fait que nous pensons que c'était compliqué ou élaboré. Nous ne connaissons donc pas vraiment les faits réels. Mais d'un instant à l'autre, nous devons fondamentalement croire que nous avons cette bonté, d'un instant à l'autre nous devons méditer, d'un instant à l'autre nous devons mettre en pratique, d'un instant à l'autre nous devons nous entraîner, d'un instant à l'autre nous devons nous tenir de la manière la plus honorable possible.



Par exemple, vous pouvez être en train de conduire votre voiture ou de vaquer à vos activités quotidiennes, ou quoi que ce soit d'autre selon votre profession ou vos obligations familiales. Vous pouvez traverser tous ces instants avec l'attitude : « il y a quelque chose de bon en moi ». Ou fondamentalement vous dire « j'ai en moi cette bonté ». Parce qu'avant à maintes reprises, nous disions lorsque nous étions un peu surpris « bonté divine ! ». Dans ce cas, cette « bonté divine » est vraiment là, toujours en nous. Nous devons juste ouvrir notre esprit, ouvrir notre cœur pour la voir et nous dire que ce n'est pas compliqué, ce n'est pas quelque chose de lointain, c'est là, avec moi, où que je sois. Et bien sûr, pour compléter cela, si vous mettez en pratique ce que l'on nous enseigne, cela fait une grande différence. Parce que ces méthodes ne sont pas simplement composées ou créées par fantaisie. Elles sont transmises, elles sont pratiquées, elles sont réellement expérimentées, à chaque occasion. Si vous voulez faire bouillir de l'eau, il est indéniable que vous devez avoir les bonnes conditions : du carburant pour le feu, une étincelle pour l'embraser, et ainsi de suite. Là, c'est la même chose.

La méditation est une partie très très importante de tout ceci. On peut dire que sans méditation, réellement, nous ne sommes pas en

mesure de réaliser cela. De nouveau, la méditation n'est pas quelque chose de lointain. C'est essentiellement un moyen de calmer l'esprit et de gagner en clarté. C'est tout, rien de plus, rien de moins. Bien sûr, elle est décrite de diverses façons qui nous semblent élaborées et compliquées, mais en fait ce n'est pas le cas. Ce n'est rien d'autre que de découvrir le moyen de trouver notre centre calme. Une fois que nous sommes calmes, nous verrons la clarté. Et une fois que nous voyons la clarté, nous sommes capables de nous concentrer sur ce qui est le plus essentiel, le plus nécessaire. Et c'est ça, la méditation.

Si nous pouvons nous calmer chaque jour, par la pratique de la méditation, alors automatiquement nous pourrions voir la vérité – qui est simplement le fait que tout est momentané. Vous savez, il y a d'innombrables vérités... Mais la Vérité c'est que tout est momentané, d'abord, et parce que vous voyez que tout est momentané ensuite vous n'êtes pas accablé par les répétitions, les moments, la distance ou les limites des années et des siècles, des millénaires et des éons. Mais tout est simplifié dans l'instant, vous vivez seulement d'un instant à l'autre, c'est tout ! C'est votre éon.

Et ainsi c'est simple. Et ensuite, dans ce calme intérieur vous découvrez que « je suis la bonté » ou « j'ai cette bonté », « j'ai cette pureté ». Vous n'avez pas à aller chercher cette bonté, cette qualité vertueuse ailleurs : où que vous soyez, cette pureté, cette qualité est là. Ainsi, vous verrez des qualités ou des vérités semblables grâce à cet état d'esprit calme qu'on entraîne dans la méditation.



Une fois que vous voyez cela, la prochaine étape est, maintenant, de faire l'effort ou d'avoir le courage de tenir bon. Quand nous disons « tenir bon », ce n'est pas comme de dire que nous devons tenir bon pendant une période de temps donnée, pendant laquelle il faut repousser les éléments ou traverser la tempête. Pas du tout, cela n'a rien à voir. Il suffit de tenir bon de cet instant à l'instant suivant, c'est tout ! Et donc c'est très simple, c'est comme ça que vous obtenez tout. La sorte de force que vous obtenez alors est ce qu'on appelle le samadhi, vous savez, le samadhi de ceci, ou le samadhi de cela... C'est ce que tous les grands êtres ont obtenu. Donc vous voyez, en fait ce n'est pas si difficile.

Maintenant, après avoir dit tout cela, si vous le faites, alors l'avenir est complètement assuré. Tout d'abord, il est préservé en vous. Et tant qu'il est préservé en vous, alors il passera automatiquement à ceux qui vous entourent, d'une manière ou d'une autre. Ensuite ils feront la même chose, puis d'autres feront de même, cela se répandra partout.



Alors notre but a été accompli, notre vie a eu du sens, nous sommes aussi grands que tous les grands êtres du passé. Et cette sorte d'habitude positive durera toujours, où que nous allions. Alors nous n'aurons pas peur des prochains voyages, de tous les futurs voyages. Car nous savons tous que, d'une manière ou d'une autre, tôt ou tard, un voyage nous attend. Et nous avons souvent peur de ce voyage. Je pense que c'est surtout parce que nous ne savons pas où ce voyage nous mènera. Bien sûr certains d'entre nous sont peut-être un peu plus conscients qu'il y a un prochain voyage... et donc nous avons un peu peur que « si je dois faire ce prochain voyage en recommençant à zéro, tout comme j'ai commencé dans cette vie, alors c'est très fatigant ». Donc on pourrait être un peu déçu ou désespéré, se retrouver un peu dans le désespoir.

Mais à nouveau si nous pouvons tenir bon maintenant, de cet instant à l'autre, de la meilleure façon possible, vous savez, avec simplicité, alors nous n'aurons pas peur du prochain voyage. En fait, nous serons capables de voir que, comme à chaque voyage nous accumulons de plus en plus d'opportunités, de plus en plus de qualités, chaque voyage deviendra plus excitant, plus aventureux en quelque sorte, plein d'inspiration, plein d'excitation.

J'espère que ce que j'ai dit vous paraît clair, compréhensible... Encore une fois merci beaucoup, merci beaucoup ! Merci beaucoup ! (ndt : en français dans le texte). Je vous remercie beaucoup, je n'ai réellement pas d'autres mots ou d'autre façon d'exprimer ma gratitude que ce que je viens de dire. Tout ce que j'ai dit jusqu'ici est fondamentalement, essentiellement, un long merci, un long "merci beaucoup" (ndt : en français dans le texte).

[rires de la salle et longs applaudissements]

Traduction : Agathe Chevalier, Montchardon, le 21 janvier 2018.

Photos : Salva Magaz - Pages : 1, 2, 4 & 8 - Tokpa Korlo - Pages : 2, 3, 4, 6, 7 & 8

Karma Migyur Ling - 8900, route de Montchardon - 38160 Izeron France  
www.montchardon.org - accueil@montchardon.org - 0033 (0)4 76 38 33 13