



# ASSISTANCE MÉDICALE TOIT DU MONDE

# MISSION INDE

DU 18 MARS AU  
1<sup>ER</sup> AVRIL 2016

Compte-rendu  
aux parrains



**Chers amis,  
marraines et parrains,**

Traverser l'Inde d'est en ouest pour joindre les sites de Kalimpong et de Rewalsar, voilà quel était le défi de cette mission. Le but : optimiser nos moyens pour que les sites où vous parrainez reçoivent le même traitement : médical, développement et parrainage.

C'est chose faite et nous renouvelerons probablement ce format pilote.

Au retour de cette belle mission, les yeux pleins d'images, le cœur rempli de belles rencontres, nous avons le sentiment d'avoir fait au mieux... Nous espérons que ce compte rendu saura vous faire partager notre travail et ce vécu, car c'est grâce à votre aide que « tout devient possible ! ».

Un très Grand MERCI !



# Sommaire

## MISSION INDE

18 MARS AU 1<sup>ER</sup> AVRIL 2016

### 04 Les sites visités et l'équipe

### 06 L'action médicale

### 08 L'aide au développement

### 10 Les dons de fonction

### 12 Les sites visités

**12** Jangsa Dechen Chöling

**14** Les Sœurs de Cluny / BSA

**16** Zangdhok Palri

**18** Ogyen Herukaï Phodrang

**20** Caves of Padmasambhava

### 22 Remerciements



## Infos Générales

✗ Budget total mission : **11 915€ sans les parrainages / 70 090€ avec**

✗ Montant total des 214 parrainages distribués : 58 175€.

✗ Budget médical et pharmacie : 6 000€ dont 2 000€ chirurgie, 1 000€ médicaments, 500€ dispensaire Sikkim, 500€ campagne hépatite B.

✗ Dons de fonction : 2 830€ (900€ salaire médecin Sikkim, 1 000€ infirmières Centre VIH, 930€ professeurs d'anglais).

✗ Aide au développement : 2 055€ dont 1 200€ Kits Hygiène et couvertures.

✗ Logistique et frais de déplacement : 1 030€.



# LES SITES VISITÉS



Caves of Padmasambhava  
(REWALSAR)



Indépendants  
de Rewalsar  
(REWALSAR)



Ogyen Herukaï Phodrang  
(REWALSAR)



Jangsa Dechen Chöling  
(KALIMPONG)



Zangdhok Palri  
(KALIMPONG)



Les Sœurs de Cluny / BSA  
(KALIMPONG)

Trajet parcouru par l'équipe pour visiter tous les sites.

# L'ÉQUIPE

## RESPONSABLE MISSION



Sabine Jauffret  
• Directrice des Parrainages

## SECTEUR DÉVELOPPEMENT + PHOTOS



Richard Tuffier  
• Responsable Projet  
Eau-Energie Inde

## SECTEUR MÉDICAL



Dr Christine Boissinot  
• Directrice Médicale AMTM  
et Responsable médicale mission



Dr Pierrik Fostier  
• Médecin



Isabelle Godfrin  
• Infirmière, en charge de  
la pharmacie pour la mission

## SECTEUR PARRAINAGE



Martine Cartigny  
• Référente Sœurs de Cluny /  
Bal Surakshan Abhijan Trust

+ Sabine Jauffret  
• Référente Ogyen Herukaï et Caves  
of Padmasambhava, remplaçante  
de Brigitte Roubach pour Jangsa  
Dechen et Zangdhok Palri



Avec l'aide de Kunzang Paldon  
et d'Eric Russenberger  
nos correspondants locaux

# L'ACTION MÉDICALE

**Dr Christine Boissinot**

Christine donne un avis médical bien attendu par les sœurs de Cluny !



## Quelle évolution, la roue tourne !

Que de changements depuis ma première visite à Kalimpong il y a 7 ans et quel plaisir de revoir les habitants de Rewalsar et les « moines du Spiti » après 2 ans ! Là encore l'évolution est positive. Isabelle, infirmière qui connaît très bien cette mission, Pierrik, médecin qui la découvre et moi avons été très bien épaulés par nos partenaires locaux sur chaque site.

Le monastère de Jangsa va bien. Les moines veillent sur les plus petits (la découverte de quelques gales a mobilisé tout le monde !), de même pour les plus anciens qui nécessitent une aide dans la vie quotidienne. Nous avons profité du dîner de clôture avec la communauté pour discuter de prévention, du dépistage de l'hépatite B, et aussi les féliciter et les encourager à poursuivre leurs efforts pour prendre soin d'eux et des autres, pour bien vivre ensemble.

Le monastère de Zangdhok est en plein essor et nous avons consulté dans la future maison médicale. Avec le soutien de Shingdhup Tulku, les messages de prévention, le suivi médical sont faciles à mettre en place. Son regard bienveillant permet aux plus anciens dont Lama Jangchup (91 ans) de vivre tranquillement autour du monastère sans oublier de prendre leurs médicaments !

### Infos Générales

✗ Budget pharmacie et médical :  
**1 500 € dont 500 € pour le dépistage de l'hépatite B**

- ✗ Campagne de chirurgie  
Sœurs de Cluny : 2 000 €
- ✗ Pharmacie : 2 000 € (1 000 € pour la mission ; 1 000 € au dispensaire Saint Roch)
- ✗ Dispensaire du Sikkim : 500 €
- ✗ Don de fonction Dr Golwa (Sikkim) : 900 €
- ✗ Total consultations : 350

Le monastère du Sikkim se développe grâce à différentes aides et aux touristes de plus en plus nombreux, le Dr Golwa accepte d'y poursuivre ses consultations bénévolement.

Chez les sœurs de Cluny, les enfants du BSA bénéficient d'un suivi médical régulier. Si cela est nécessaire, ils consultent à l'hôpital de Kalimpong et en cas d'avis spécialisé à Siliguri. Une sœur médecin devrait arriver



### Consultations/sites

- ✗ Jangsa Dechen Chöling : 98
- ✗ Zangdhok Palri : 66
- ✗ Soeurs de Cluny : dispensaire Saint Roch : 34 / BSA : 88
- ✗ Rewalsar : monastère, grottes et indépendants : 36
- ✗ Les moines du Spiti : 28

l'année prochaine. Poursuivant nos actions de prévention, nous avons proposé une vaccination contre la rougeole et un dépistage de l'hépatite B. L'aide au dispensaire Saint Roch pour les villageois reste indispensable notamment pour les campagnes de chirurgie. Au monastère de Rewalsar, les conditions de vie des moines restent difficiles de même que le suivi médical. Dans les grottes, la bonne humeur et la convivialité des habitants sont au rendez-vous et du coup les douleurs articulaires moins présentes surtout sous le soleil ! Enfin les moines du Spiti séjournent à quelques kms de Rewalsar, dans une grande maison à la campagne louée par Spiti Tulku avant de remonter dans la Pin Valley. Les plus jeunes ont beaucoup sollicité Isabelle pour des soins cutanés peu sévères. Que de chemin parcouru en quelques années, Merci !

# L'AIDE AU DÉVELOPPEMENT



## Améliorer l'hygiène

Dans le développement, un aspect fondamental est le renforcement de l'hygiène pour diminuer les risques de pathologies. Les actions les plus élémentaires mais les plus indispensables, avec un effet rapide et efficace sont : Brosse des dents, lavage du corps, protection contre le froid, dormir correctement, affichage des recommandations sur les lieux sanitaires, se protéger de la teigne, la gale, des infections... :

Tous ces objectifs sont rendus possibles par les dons d'AMTM systématiques sur tous les sites : Brosse à dents, savons, dentifrice, serviettes de toilettes, draps et taies d'oreillers, couvertures, parfois anoraks ou matelas selon la nécessité... :

### Cette année, nous avons distribué...

- 300 taies d'oreillers
- 140 serviettes de toilettes
- 100 couvertures
- 200 tubes de dentifrice
- 200 brosses à dents
- 200 savons
- 15 anoraks
- 10 matelas



## LES SITES À LA LOUPE : Constructions et Eau-Energie

### ● Projets faits

### ● Projets en cours

### ● Projets à venir



### 1) Zangdhok Palri

● Fondations et rez-de-chaussée du nouveau bâtiment après 3 ans de projets (obtenir l'autorisation des sherpas pour le terrain et l'aide des locaux pour le transport des matériaux afin de réduire les coûts, trouver le financement). Shingdhup Rinpoche a réussi là une bien belle réalisation qui donne au monastère une nouvelle « aura ». De quoi permettre de faire venir du monde et faire vivre la tradition dans ce lieu magique... AMTM est heureuse d'avoir financé l'ensemble des travaux à ce stade.

○ Les 2 étages supplémentaires seront pris en charge par le Rinpoche et ses sponsors.

### 2) Jangsa Dechen Chöling

● 3 chauffe-eau solaires et un système de récupération des eaux de pluie avec 2 cuves de 5000l, donnent une relative autonomie.

○ Un filtre supplémentaire pour rendre l'eau propre pour la toilette du corps et à la cuisine ; + 2 cuves de 5000l pour une meilleure autonomie des 90 moines vivant là...

○ Un étage supplémentaire de logements et classes, au-dessus du réfectoire et de la cuisine.

### 3) Ogyen Herukai à Rewalsar

● Une installation sanitaire dédiée aux 14 moines. Les moines partagent les sanitaires avec la population locale. Ils sont dans un état déplorable (cf photo : ce fil électrique alimente une ampoule à 3 cm du pommeau de douche qui délivre de l'eau froide 2 heures par jour)....

### 3) BSA : Sœurs de Cluny

● Installation de chauffe-eau solaires pour les 128 enfants du BSA.

○ Dérivation des tuyaux et pompe, pour monter l'eau directement aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étage afin qu'elle puisse être utilisée pour les douches et les toilettes ! Pour l'instant, les enfants vont chercher des seaux qu'ils remplissent et remontent à l'étage pour se laver.

# LES DONS DE FONCTION

## LE POINT SUR LES DONS DE FONCTION « MÉDICAUX »

**C**omme le dit le Dr Christine Boisnoin, l'Inde évolue et avec elle les besoins médicaux... C'est le constat que nous avons fait :

Au Sikkim : AMTM a permis l'ouverture d'un dispensaire au sein du monastère de Gonjang, avec, pour initier la présence régulière d'un médecin, 4 dons de fonction (vacations du Dr Golwa.) Aujourd'hui, le dispensaire fonctionne et le Dr Golwa, bien impliqué, a accepté de poursuivre son travail de façon bénévole, comme il le faisait déjà dans 2 autres sites... Marqué, par l'exemple d'AMTM, il a même pensé à créer une petite

association dans sa ville pour aider les plus démunis. Nous avons laissé l'argent nécessaire pour une année encore, ce qui va lui laisser aussi le temps de s'organiser...

A Kalimpong, l'initiative des Soeurs de Cluny qui ont créé un Centre pour aider les malades touchés par le sida, a permis une prise de conscience : un service dévolu à cette pathologie est désormais ouvert dans l'hôpital de Kalimpong et le Centre va bientôt fermer. Mais une infirmière va rester pour s'occuper des enfants du BSA. Les deux dons de fonction permettront donc de financer son travail.



Les consultations se poursuivent au dispensaire Saint Roch, grâce aux dons AMTM en médicaments, chirurgie et salaire de l'infirmière.



Christine remet au Dr Golwa, le don de fonction pour la consultation au dispensaire de Gonjang pour l'année 2016-2017.



### Infos Générales

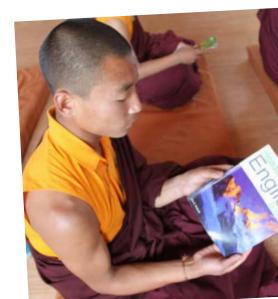
- × Professeurs d'anglais  
Jangsa et Zangdhok / 930€
- × Infirmières centre VIH / 1 000€
- × Médecin au Sikkim / 900€



Vos professeurs d'anglais de gauche à droite :  
Dechen Phuntsok (24 ans),  
Tsultrim Dorjee Big (34 ans),  
Dolma (24 ans).

## Rencontre avec vos Professeurs d'anglais

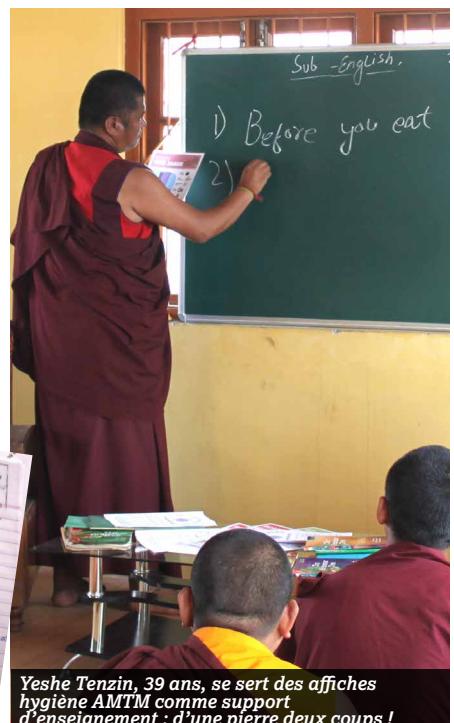
Que ce soit auprès de Dolma, la jeune professeur d'anglais de Jangsa ou auprès des 3 moines de Zangdhok, nous avons retrouvé le même goût de transmettre. Pas seulement l'anglais, car pour les plus petits, il faut d'abord apprendre à lire et à écrire. Dolma a 4 classes sous sa responsabilité et donne des cours la semaine, de 17h à 18h. À Zangdhok, Dechen s'occupe de 10 élèves qui ont entre 12 et 14 ans, Yeshe a en charge 23 élèves de 12 à 20 ans des classes 1 à 3, et Tsultrim les classes 5 et 6 (17 à 25 ans). On apprend par terre, comme c'est l'habitude, mais pour le reste, les devoirs du soir et les tests en fin d'année ne sont pas si différents des nôtres !



Supports et interrogations : les basiques de l'enseignement.



Yeshe Tenzin, 39 ans, se sert des affiches hygiène AMTM comme support d'enseignement : d'une pierre deux coups !





# JANGSA DECHEN CHÖLING

Référents / Brigitte et Laurent Roubach

18 ans après ma première visite...

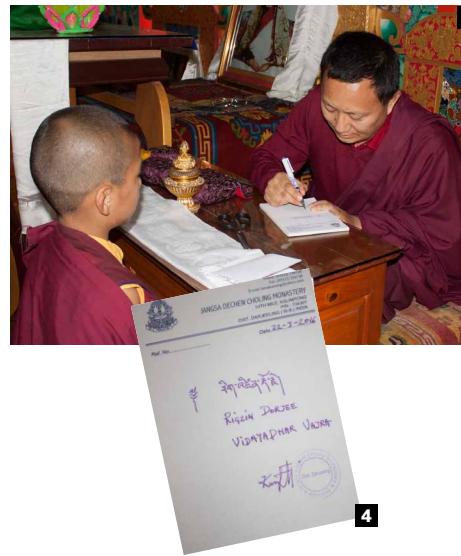
**I**l y a 18 ans, Jangsa, endeuillé par le décès du Lama responsable, était dans un grand dénuement... Lama Jamyang, qui avait pris le relais, peinait à joindre les deux bouts pour les nombreux enfants du site, peu de moyens, pas d'eau...

Avec A. Lhopiteau et P. Leroy, les premiers référents du site, parrainages et soins médicaux ont démarré. Plus tard, Brigitte et Laurent ont pris le relais. Avec leur implication, le site a pu bénéficier de parrainages en progression, d'une jeep pour l'approvisionnement en eau, d'un système de récupération des eaux de pluie, d'un réfectoire, d'une cuisine...

En parallèle, Lama Kunzang, venu soulager Lama Jamyang de sa lourde tâche, a apporté au monastère une gestion rigoureuse et des idées modernes. Un site pilote dans ce domaine avec des enfants heureux et en bonne santé... Merci de votre fidélité depuis tant d'années !

## Infos Générales

- × Référente terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret**
- × Création du site : **1678**
- × Soutien d'Amtn depuis : **1992**
- × Nombre de résidents : **90**
- × Nombre de parrainés : **59**  
(47 vivant au monastère et 12 indépendants rattachés)
- × Argent parrainages remis : **16 807 €** (Collectif : 13 152 € / Indépendants : 3 655 €)
- × Dons de fonction (professeur d'anglais) : **360 €**
- × Nombre de courriers remis : **36**



1. Cette année encore le kit hygiène fait des heureux.
2. Lama Kunzang attribue son nouveau nom au jeune moine.
3. Il coupe une mèche de cheveux sur le dessus du crâne.
4. Le jeune moine s'appelle désormais Rigzin Dorjee : détenteur de la Connaissance, indestructible.

## Culture tibétaine / Le nom religieux : une direction donnée par le Lama

Alors que chez les hindouistes c'est le grand père qui donne le nom, au Tibet, au Bhoutan, et chez les bouddhistes de manière générale, à la naissance d'un enfant, les parents demandent aux Lamas de lui donner un nom sacré pour assurer à l'enfant protection et bénédiction. Plus tard, l'enfant peut se voir attribuer un nouveau nom s'il décide de devenir moine, change de monastère ou fait des voeux particuliers. Ces magnifiques noms indiquent aux moines différents chemins d'accomplissement : la paix, la sagesse, la stabilité, le cœur, la discipline, la connaissance,

la compassion... selon la voie qui leur est donnée de suivre, et les qualités profondes perçues en eux par le Lama qui les attribue. Les moines témoignent de l'importance de ce nom : « Quand j'ai reçu mon nouveau nom, c'était le début d'une nouvelle vie. » « C'est un chemin, un rappel précieux, un guide dans mes choix quels qu'ils soient, et ma vie doit s'accorder à ce nom ». « Il m'évoque de belles choses, je me sens bénî ». « Il me donne le but de ma vie, j'essaie de l'atteindre », « C'est un idéal, un accomplissement, ça m'aide à être positif. »

Lama Kunzang nous

explique comment se déroule la cérémonie lorsqu'un moine arrive au monastère : « Cela peut se faire individuellement ou collectivement lors d'une grande puja (cérémonie). Tout d'abord, le moine doit prendre refuge\*, puis le Lama coupe une mèche de cheveux sur le dessus du crâne, ce qui symbolise sa connexion avec le divin. Le Lama lui donne son nouveau nom et le bénit en souhaitant qu'il soit utile à tous les êtres sensibles. **Le nom religieux imprime quelque chose dans l'esprit, et indique à celle ou celui qui le reçoit la voie de son être profond. »**

\*La prise de refuge est un rituel d'engagement dans la voie spirituelle.



1. Épluchage de légumes entre copines...
2. Avant de partir à l'école, on écoute les instructions...
3. ... puis on remplit sa Tiffin Box.
4. Lits superposés dans les dortoirs.

# BAL SURAKSHAN ABHIJAN TRUST (BSA) / LES SŒURS DE CLUNY

Référente / Martine Cartigny

Une Maison pleine de vie  
et de tendresse...

**L**e BSA c'est 135 enfants encadrés par 6 adultes (4 religieuses et 2 civiles). Tous vivent dans un même bâtiment : au rez-de-chaussée, une grande salle commune qui sert à la fois de réfectoire, de salle d'études, de salle de jeux, de TV selon les heures, et une petite salle de prières ;

- au 1<sup>er</sup> étage, le dortoir des filles ;
- au 2<sup>ème</sup> étage, le dortoir des garçons.

La solution pour que tout cela fonctionne, c'est une organisation très rigoureuse sous forme d'autogestion comme vous le verrez ci-contre. Cette organisation rigoureuse pourrait donner une image austère du BSA. Au contraire, dans leur éducation, les remarques des sœurs sont toujours positives et mettent l'accent sur leurs qualités. De plus on sent, chez ces enfants que la vie n'a pas épargnés, beaucoup d'énergie et de gaieté.

## Infos Générales

- × Référente terrain pour cette mission : **Martine Cartigny**
- × Création du site : **2007**
- × Soutien d'AMTM depuis : **2010**
- × Nombre d'enfants gérés par le BSA : **135**
- × Nombre d'enfants vivant dans la "Maison BSA" : **114**
- × Nombre d'enfants parrainés par AMTM : **50**
- × Argent parrainages remis : **12 768 €**
- × Nombre de courriers remis : **37**

## Thème / Organisation et Autogestion : de quoi permettre une vie facile au quotidien !

Pour que tout se passe au mieux, des affiches détaillent le quotidien des enfants :

→ **l'emploi du temps des jours d'école :**  
5h réveil, 5h30 étude, 6h45 chaque enfant accomplit sa part de travail ménager.  
À 7h15 petit déjeuner, 7h45 préparation pour le départ à l'école. À 8 h réunion sous le préau pour écouter les instructions pour la journée, ensuite ils chantent l'hymne national indien. Et avant de partir vers leurs écoles respectives, les enfants passent un par un devant la personne qui remplit leur « Tiffin box » (boîte en plastique contenant leur déjeuner à l'école). Au retour de l'école à 16h il y a le goûter, à 16h30 étude, à 18h30 prière en commun, à 19h dîner et à 20h30 coucher ;

→ **la liste des tâches ménagères que chacun doit accomplir :** ménage des différentes pièces, des escaliers, des toilettes, aller chercher de l'eau, vider les poubelles,

éplucher les légumes, arroser les fleurs de la véranda, du jardin, etc...

Pour la vaisselle sont désignés 4 groupes de 14 garçons + 3 groupes de 14 filles + le nom de ceux qui doivent vérifier que tout est correctement lavé (2 enfants pour les assiettes et 2 autres pour les fourchettes).

Il y a aussi ce qui n'apparaît pas sur ces affiches : l'adolescent qui a la charge de veiller sur le bien être d'un plus jeune : faire sa lessive, vérifier son cartable, que ses souliers sont bien cirés, etc... Mais que ce soit dans la journée ou au moment du coucher, les enfants restent des enfants ... Voici ce que nous dit Upsilon au cours de l'interview : « Mon lit est proche de ceux de mes 2 meilleures amies. Je me couche à 20h et on éteint la lumière à 20h30. Quand il fait nuit je chuchote avec mes amies jusqu'à ce que Sœur Rose-Mary vienne nous dire de dormir ! »



## ZANGDHOK PALRI

Référents / Brigitte et Laurent Roubach

Inauguration des nouveaux locaux par notre équipe.

C'est une grande joie pour notre équipe de pouvoir inaugurer avec le responsable et toute la communauté de Zangdhok Palri, ce bâtiment offert par AMTM. Il a fallu 2 ans pour que ce beau projet voie le jour. Les interviews et les consultations médicales cette année ont eu lieu dans le nouveau bâtiment. Il est composé d'une grande salle de classe de 100m<sup>2</sup> qui peut servir à l'occasion de salle de rassemblement, d'une bibliothèque, d'un bureau, de douches et de toilettes, ainsi que d'un très utile dispensaire dont bénéficieront aussi les pauvres et les habitants des alentours. Une belle réussite !

Infos Générales

- × Référente pour cette mission : **Sabine Jauffret**
- × Création du site : **1957**
- × Soutien d'AMTM depuis : **1992**
- × Nombre de résidents : **65 dont 3 nouveaux**
- × Nombre de parrainés : **62** (dont 45 au monastère et 17 indépendants).
- × Argent parrainage remis : **15 518€** (10 588€ au monastère, 4 930€ aux indépendants)
- × Nombre de courriers remis : **40**
- × Don de fonction (professeur d'anglais) : **570€**



1. L'équipe inaugure le nouveau bâtiment.
2. Shingdhup Tulku devant les magnifiques stupas du monastère construits selon le souhait du Vénérable Chatral Rinpoche.
3. Chatral Rinpoche, à gauche sur la photo et Lama Chimed, ancien responsable spirituel du monastère, décédé en 2013. Il était le mari d'Ani Kunzang.



## Culture tibétaine / Une page de l'histoire tibétaine se tourne...

Le Vénérable Chatral Rinpoche vient de s'éteindre à l'âge de 104 ans. Il était l'un des derniers grands maîtres de la lignée des Anciens (Nyingmapas) à avoir connu le Tibet d'avant l'invasion chinoise. À Katmandou où il vivait, des milliers de pèlerins ont participé aux 49 jours de cérémonies traditionnelles. Il était célèbre entre autres pour son implication dans la protection du règne animal. Ani Kunzang, qui l'a connu à l'âge de 16 ans, a bien voulu nous en parler : « Il m'a transmis de nombreux enseignements, notamment des pratiques spécifiquement féminines destinées à développer le cœur et la compassion. Il m'est arrivé d'être malade, il me donnait des pratiques



Ani Kunzang

spéciales, et je me rétablissais très vite. Son départ est une grande perte pour nous, mais c'est aussi la vie... tout est impermanent... le plus important, c'est que son enseignement est toujours vivant. Il est venu plusieurs fois à Zangdhok Palri, en toute simplicité. Sur la route il s'arrêtait toujours pour nourrir les singes ! Quand la situation était si difficile ici\*, il a fait construire les 8 stupas du monastère qui contiennent des textes très précieux et des reliques. Il les a bénis et a fait des offrandes à la terre pour que se lèvent les obstacles. Ces stupas sont le joyau du monastère, ils sont comme un collier précieux. Je pense à lui à chaque fois que je les vois. Il était si heureux à la cérémonie d'inauguration ! Il avait prédit que notre monastère connaîtrait une renaissance et c'est ce qui est arrivé. »

\*Avant l'arrivée de Shingdhup Tulku, responsable actuel, le monastère a connu de grandes difficultés financières. La vie y était si dure que les moines n'y restaient pas, AMTM ne pouvait donc ouvrir le site aux parrainages et l'équipe apportait tous les ans de quoi assurer la nourriture des résidents.



# Ogyen Herukai Phodrang

Référentes / Nicole Collin et Sabine Jauffret

## L'année de Padmasambhava ou Guru Rinpoche

**E**n astrologie chinoise, depuis le 8 février 2016, c'est l'année du Singe de Feu. Or au VIII<sup>e</sup> siècle, Padmasambhava, le protecteur du lac de Rewalsar (Tso Pema en tibétain), serait né une année du Singe... Une fois tous les douze ans, c'est donc l'année idéale pour un pèlerinage à Rewalsar ! Les moines en ont témoigné, les visiteurs sont plus nombreux et les requêtes de puja (cérémonies) en augmentation. De quoi rendre heureux les moines, dont la vocation est d'y répondre...

Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, les rapports avec le comité indien se sont améliorés. Cela nous a permis de négocier avec eux l'installation d'une douche équipée d'un chauffe-eau et d'une toilette, uniquement dévolues aux 11 moines (ils les partageaient jusque-là avec la population locale et l'état d'insalubrité était patent...). Devis et études en cours à suivre...

### Infos Générales

- × Référente terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret**
- × Crédit du site : **VIII<sup>e</sup> siècle**
- × Soutien d'AMTM depuis : **1996**
- × Nombre de résidents : **11 au monastère**
- × Nombre de parrainés : **24** (10 monastère + 14 indépendants)
- × Argent parrainages remis : **6 930 €** (2 900 € au monastère, 4 030 € aux indépendants)
- × Nombre de courriers remis : **5 + 6**



### • Une journée avec... Pema Chophel Dorjee

→ **4h du matin**, Pema Chophel Dorjee, (un des moines qui accueille toujours AMTM dans sa chambre pour que nous puissions consulter et distribuer les parrainages) se lève. Il va rester en prières seul pendant 1h30.

→ **Après un thé, il est 5h30**, c'est le moment des tours du lac sacré : le rituel incontournable de tous les pratiquants. Après 3 tours de lac (parfois 5), Pema va rejoindre la communauté des moines dans le temple pour des pujas collectives de 7h à 9h du matin (parfois 10h).

→ **11h30**, chacun retourne dans sa chambre pour y préparer son déjeuner, car il n'y a pas de cuisine collective. Pema n'aime pas trop cuisiner et va le plus souvent se contenter de tsampa et de quelques légumes. La tsampa, c'est le plat traditionnel des tibétains, à base de farine d'orge grillée mélangé à du thé chaud et du beurre jusqu'à l'obtention d'une pâte que l'on mange

généralement à la main... Bien meilleur selon lui et plus digeste que le riz ! 6 jours par mois, les repas sont pris en collectivité.

→ **15h**, tous les moines se retrouvent dans le temple pour prier jusqu'à 17h. Ensuite, temps libre pour tous, un petit tour en ville, quelques courses et c'est l'heure du dîner qu'il prend à 18h, à nouveau seul.

→ **20h**, après une heure de prières dans sa chambre, Pema aime se distraire. Son activité favorite est la lecture de livres sacrés. Il retrouve aussi ses amis pour regarder la TV, en particulier les matchs de cricket. Pema est un solitaire et il avoue ne pas aimer les moments d'affluence lors des pèlerinages, même s'il se réjouit pour eux. Une année sur deux, il se rend dans les grottes et y reste entre 2 à 5 mois pour méditer et tous les 3 ans, il retourne au Spiti voir sa famille...

→ **22h**, tout le monde dort, car demain la journée démarre tôt !

1. Padmasambhava veille sur le village : en bas à gauche, le toit jaune est celui du monastère.

2. Pema Chophel devant sa cuisine.

3. Cette petite fille brûlée par un accident ménager, attend une marraine ou un parrain attentif.

4. Interview en cours avec Martine.



1

## Caves of Padmasambhava

Référentes / Nicole Collin et Sabine Jauffret

### Une Merveilleuse Journée !

**L**orsqu'Ani Choe Lhamo a informé les nonnes qu'une équipe AMTM venait leur rendre visite, cela a été l'effervescence... Tous vos fils avaient à cœur de se cotiser pour nous faire le meilleur accueil... La somme pour nous faire un repas de choix réunie, les consignes ont été transmises pour les courses nécessaires en ville la veille... À notre arrivée le matin, toute la communauté s'activait pour ce moment de fête... Lama Tsering coupait les tomates devant le temple, Ani Kunsang s'occupait des légumes dans la petite cuisine collective, Ani Pema Dechen servait le thé à toute l'équipe, Karma Dolma la plus éduquée du site, aidait les médecins dans la traduction et la distribution des médicaments... Un vrai moment de bonheur que cette journée de rencontres et d'entraide. Le repas partagé tous ensemble a été le point d'orgue !

### Infos Générales

- × Référente terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret**
- × Crédit du site : **Grottes millénaires**
- × Soutien d'AMTM depuis : **1996**
- × Nombre de résidents : **55**
- × Nombre de parrainés : **18**
- × Argent parrainages remis : **4 900 €**
- × Nombre de courriers remis : **11**

1. La joie d'Ani Pema Dechen et des nonnes lors de la distribution des couvertures ☺.
2. Ani Kalsang Dolkar est à la salade...
3. ... Pendant que Lama Tsering est à la coupe des tomates.
4. Grotte, porte et toit de fortune.



2



3



4

### Événement / L'arrivée des nonnes d'Urgyen Do Ngak Chöling

Cette année, 4 jeunes nonnes, qui vivaient jusque-là à Katmandou (Népal) ont rejoint les effectifs. C'est lors d'un pèlerinage auprès de la Relique du Vénérable Dudjom Rinpoche à Katmandou, qu'Ani Chonyi a rencontré l'une d'entre elles. Comme à Katmandou, la place dans ce monastère n'était plus disponible pour les nonnes, Ani Chonyi a proposé de les accueillir. Problème, il n'y a que 50 grottes, et elles sont déjà 51... Qu'à cela ne tienne, l'intégration des nouvelles nonnes s'est faite par le volontariat et l'effectif est donc passé à 55 ! 5 grottes sont donc

maintenant habitées par deux personnes... Une belle preuve de générosité car l'espace d'une grotte est bien exigu. Chaque grotte dispose d'un petit réchaud pour la cuisine du quotidien et il y environ une toilette pour 4 personnes. Pour la douche, c'est un seau d'eau et chacun se débrouille comme il peut. Ani Chonyi est responsable de l'entretien du temple et de l'accueil des touristes. 6 jours par mois, les nonnes se réunissent dans le temple pour des pratiques collectives et le reste du temps, elles méditent seules dans leurs grottes. Vivre dans une grotte est

loin d'être confortable, les toits sont souvent bricolés avec de la tôle ondulée et un raccord rapide de goudron, et l'étanchéité est loin d'être optimale... À la saison des pluies, le brouillard et la pluie peuvent rendre l'atmosphère pesante. Ce qui n'était pas le cas en avril, la meilleure saison pour y vivre, la chaleur n'est pas pesante malgré un beau soleil permanent. Conscient de ces difficultés de vie, AMTM a offert à chacun une belle couverture, une paire de draps et 2 taies d'oreillers... Une bien joyeuse distribution ! Merci pour eux !



*Vous changez leur destin...*

*...Merci !*