



ASSISTANCE MÉDICALE TOIT DU MONDE

**MISSION**

**SPITI - REWALSAR**

DU 26 JUILLET  
AU 16 AOÛT 2014

Compte-rendu  
aux parrains



Chers  
marraines et parrains,

Nous sommes de retour de l'Himachal Pradesh en Inde avec des images plein les yeux et le cœur nourri de ces échanges avec tous vos filleuls...

C'est dans cet esprit que ce compte-rendu a été rédigé, pour vous faire partager les moments phares de cette mission, les petites comme les grandes émotions et vous dire à quel point votre aide est précieuse !

Un immense MERCI pour tous ceux que vous aidez...



# Sommaire

## MISSION SPITI REWALSAR

26 JUILLET AU 16 AOUT 2014



### 04 Les sites visités et l'équipe

### 06 L'action médicale

### 08 L'aide au développement

### 12 Les sites visités

**12** Sanag Chöling Monastery

**14** Indépendants du Spiti

**14** Dechhen Chöling Tachee Phoo

**16** Ogyen Herukaï Phodrang Monastery

**16** Indépendants de Rewalsar

**18** Grottes de Padmasambhava

### 28 Remerciements

## Infos Générales

✗ Budget total mission : 27 407 €

✗ Montant total des parrainages distribués : 22 260 €

✗ Budget médical : 1 286 €

✗ Dons pour l'aide au développement : 3 684 €

✗ Logistique de la mission : 177 €



La route de Mandi au Spiti.





## LES SITES VISITÉS



Dechhen Chöling Nonastery



Sanag Chöling Monastery



Indépendants de Rewalsar



Ogyen Herukai Phodrang Monastery



Grottes de Padmasambhava



Indépendants du Spiti

## L'ÉQUIPE

### SECTEUR MÉDICAL



Dr Christine Boissinot  
• Directrice médicale

### SECTEUR PARRAINAGE



Sabine Jauffret-Charbonnier  
• Directrice Parrainage

Avec la présence indispensable de Tara Devi Lama qui a été notre guide durant toute cette mission.



De nos traducteurs et chauffeurs....



# L'ACTION MÉDICALE

## Paroles de...

**Dr. Christine Boissinot,**  
responsable médicale  
de la mission.



### Infos Générales

- ✗ Consultations total : 195
- ✗ Budget pharmacie et médical : 1 286 €

« Toli moment partagé avec nos amis du Spiti et de Rewalsar qui étaient ravis de recevoir des nouvelles de l'autre bout du monde. A Kungri, à 3500 mètres d'altitude, la vie au milieu des grands espaces, même si les conditions sont difficiles, permet aux nonnes et aux moines d'être en bonne forme, d'avoir un moral à toute épreuve (et il y en a des épreuves !). Ils ont par ailleurs un profond respect de leur environnement. J'ai été agréablement surprise par la bonne hygiène de tous malgré l'eau froide des douches ! Mais l'eau solaire fait son apparition sur de nombreux toits. Dans la vallée très minérale, les agriculteurs arrivent à faire pousser des petits pois et de l'orge. De fait, ils ont un bon état nutritionnel et puis les petits plaisirs existent aussi pour les plus jeunes : ils achètent des bonbons à l'échoppe du monastère ! Consommation avec modération et brossage des dents : résultats pas de carie et heureusement car il n'y a pas de dentiste ! Je ne dirais pas la même chose pour les personnes âgées qui ont peu de dents et dans un piètre état. L'accès aux soins est compliqué. Dans le monastère, un moine Pema Chophel est responsable de l'infirmérie accessible à tous. La maison médicale est finie, il reste à l'équiper et surtout à la faire fonctionner. Malheureusement pour l'instant il n'y a ni médecin ni infirmière. C'est le cas dans de nombreux villages et le seul hôpital de

Discussion autour du dépistage de l'hépatite B avec Tara Lama.

la vallée est à Kaza mais peu sont ceux qui souhaitent y aller. Les personnes qui nécessitent des soins « lourds » vont à l'hôpital de Shimla. Certains sont d'ailleurs suivis dans cet hôpital et sont tout à fait au courant de leur pathologie, de leur traitement et conservent soigneusement leur dossier médical. C'est dans cet hôpital que j'ai proposé aux moines de faire un dépistage de l'hépatite B qui est une pathologie très fréquente. Je n'ai pas eu beaucoup de mal à les convaincre. À Rewalsar, sur les contreforts de l'Himalaya, à 1500 mètres d'altitude, les conditions de vie sont très différentes : Au monastère, les moines manquent d'espace et sont plutôt un peu sur la réserve. Au plan médical, ils ont accès aux soins régulièrement, notamment pour les plus âgés qui ont du diabète ou une HTA. Les nonnes qui vivent dans les grottes présentent des pathologies rhumatismales sans surprise parfois invalidantes. Les indépendants ont des conditions de vie difficiles à l'origine d'accident domestique chez les plus jeunes (ma dernière visite est consacrée à un petit nourrisson de 9 mois gravement brûlé).

## Une démarche de soin de A à Z !



1. Pharmacie de Mandi : Retrait et vérification de la commande de médicaments faite de France.
2. et 3. Diagnostic des pathologies : Une très vieille prothèse de hanche qui a besoin d'être changée, ce Lama a perdu sa jambe en travaillant sur les routes... et consultations chez des indépendants de Rewalsar.
4. Prescription et dispensation des médicaments avec les explications patientes de Christine.
5. Soins Infirmiers.
6. Tout l'art de la pédagogie de Christine qui prend à témoin un petit garçon concernant la gale de ses petits camarades... Rires et sourires !

### Consultations sites

- ✗ Sanag Chöling Monastery : 44
- ✗ Indépendants du Spiti : 80
- ✗ Dechhen Chöling Tachee Phoo : 26
- ✗ Ogyen Herukaï Phodrang Monastery : 11
- ✗ Indépendants de Rewalsar : 22
- ✗ Grottes de Padmasambhava : 12

# L'AIDE AU DÉVELOPPEMENT

## 1. La Maison Médicale : les travaux sont achevés

Rencontre avec Chimed Dorjee, chargé de la construction du dispensaire...

Quand on croise Chimed Dorjee sur les chemins de Kungri, on est surpris par sa petite taille et son air discret. Pourtant, c'est l'homme à tout faire de la vallée, le seul entrepreneur qui est aussi paysan... Dans la journée, il va d'une maison à l'autre pour répondre aux demandes de constructions, surveille ses deux ouvriers locaux et guide les travaux. Il se rend aussi à Kaza, pour y acheter les matériaux nécessaires à toutes les constructions et ramène les commandes des habitants du village. Grâce à son travail depuis l'an dernier et avec les 10000€ envoyés par AMTM, la maison médicale est totalement achevée. Les carreaux aux fenêtres ont été posés, les

lavabos et toilettes sont raccordés à l'eau et l'électricité fonctionne... Cela demande une sacrée organisation car les travaux sont seulement possibles à partir du mois de mai et doivent être achevés avant la fin août... Par exemple, le ciment qui sera posé trop tard, n'aura pas le temps de sécher car dès le mois de septembre, le froid arrive à grands pas.

Maintenant que la maison médicale est achevée, le gouvernement indien doit nommer un médecin qui viendra en tenir la permanence. Les médecins indiens sont en effet, tous des fonctionnaires de l'état, qui travaillent conformément à l'affectation décidée par l'état.



Visite finale de la Maison Médicale.



Chimed Dorjee.

## 2. Compte triple pour l'hygiène !

Si loin de nous est l'Himachal Pradesh, cette région du nord de l'Inde où vivent très simplement tous nos protégés du Spiti et de Rewalsar.

La toilette à l'ancienne au tuyau d'eau et à la bassine en extérieur y est encore d'usage... Quel courage de se laver ainsi à l'eau simplement tiédie par le soleil, quand elle n'est pas gelée ! AMTM ne pouvait qu'œuvrer pour les aider ! C'est fait.

**1. Des lavabos** en cours d'installation à l'intérieur du monastère du Spiti, pour un montant de 700€, leur permettront aussi de nettoyer leur linge et leur vaisselle plus aisément !

**2. Un kit hygiène complet** pour toutes les nonnes, les indépendants et nos vieux moines de Rewalsar.

Serviettes de toilettes, savons, dentifrices, brosses à dents pour un montant de 202€. Une dépense pas toujours évidente à casser dans un budget minimaliste mais qui les aideira dans leur quotidien.

**3. De bonnes couvertures** pour les moines du Spiti, où la température descend à moins 30°C en hiver. 80 couvertures (760€) ont ainsi été achetées à Manali avant d'être transportées en jeep pendant deux jours pour faire leur bonheur.

*Quelle joie de faire des courses pour le bien-être de ces différentes communautés !*





## Sanag Chöling Monastery

Référentes / Nicole Collin et Sabine Jauffret-Charbonnier

Un monastère qui mérite tout votre soutien.

**Q**uel bonheur de passer 10 jours dans ce monastère ! À peine arrivées, après 4 jours de voyage, nous avons été plongées dans le rythme et les prières des moines. Nous arrivions au moment de la Puja, au cours de laquelle est fabriquée le Mendorp, cette substance médicinale particulière. Imaginez 9 jours et 9 nuits de prières consécutives, bercées la nuit par le chant des moines, le son des trompes, des tam-tam et des gongs !

L'occasion pour nous de rencontrer les moines, mais aussi tous les habitants des villages, qui participent aux prières, et de comprendre les liens étroits qui les unissent. Au village, il y a forcément quelqu'un de la famille qui vit au monastère. Et il n'est pas rare de voir les moines, après la journée de prières, rejoindre leur famille dans les champs, pour leur prêter main forte... En parrainant au monastère, vous donnez vie à toute une vallée !

### Infos Générales

- × Référent terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret-Charbonnier**
- × Crédit du site : **1992**
- × Soutien d'AMTM depuis : **1996**
- × Nombre de résidents : **80**
- × Nombre de parrainés : **25 (29 en 2013)**
- × Argent parrainages remis : **6 120 €**
- × Nombre de courriers remis : **18**

Les parrainages ont baissé et nous cherchons des parrains ! Des super filleuls attendent votre soutien.



**3** questions à... Jigme Tenzin Dorje Rinpoche



1. Le monastère au sein du village de Kungri.
2. Procession pour terminer la puja de 9 jours : la musique est omniprésente.
3. Spiti Tulku et Tara Lama.
- 4 et 5. Sherap Chophel, un des plus jeunes moines, avant et pendant le spectacle : la danse est une matière importante qui demande beaucoup de pratique.

au Sikkim, un lieu très sérieux pour les études. Quand j'ai fini mon parcours, Dudjom m'a demandé de revenir au Spiti, pour redonner vie au monastère.

► **Comment était ce lieu quand vous êtes arrivé ?**  
S. T. : Totalelement à l'abandon : Il y avait un temple, vieux de 600 ans, dans lequel quelques moines, sans éducation, se contentaient bien souvent de boire l'argent que les villageois leur donnaient pour les prières. C'est le résultat de 25 ans de travail qui a permis aujourd'hui d'avoir ce nouveau monastère, construit en 2004 et des moines impliqués qui comprennent ce qu'ils font !

J'y ai consacré 99% de mon temps. Tara Lama, ma femme, est consciente de mon peu de disponibilité et je lui suis très reconnaissant de me soutenir.

► **Quel avenir pour le monastère ?**  
S. T. : J'ai déjà nommé mon successeur, Ngawang Tsing. Je le forme actuellement. Tout ce que je gagne, je le mets sur un compte, au nom du monastère, pour qu'ils puissent continuer après mon départ. Pour l'argent des parrainages, il est intégralement remis à la communauté des moines. Grâce à cela, ils peuvent vivre toute l'année. Merci à vous tous d'être venus de si loin et de nous aider !



## Indépendants du Spiti

Référentes / Nicole Collin et Sabine Jauffret-Charbonnier

La dure vie des paysans du Spiti.

Dans la Pin Valley, située entre 3 500 et 4 500 mètres d'altitude, seuls trois types de culture sont possibles : pommes de terre, orge et petits pois. Aucun fruit, aucune autre variété de légumes ne pousse. Grâce aux chèvres et aux yaks, ils ont aussi du lait (délicieux) et du beurre.

Pour les denrées de base du quotidien, comme le sucre, le sel, le riz, l'huile, le daal et toutes autres fournitures, il faut se rendre à Kaza, la capitale du Spiti. En temps normal, deux fois par semaine, les familles s'y rendent par le bus local (2 h environ). Mais cela n'est possible que lorsque la route n'est pas coupée en hiver par la neige. Et en été les torrents de boue provenant de la fonte anormale des glaciers peuvent aussi endommager les routes. Une partie de la route doit alors être faite à pied, les denrées acheminées à dos d'hommes sur des ponts suspendus dignes d'Indiana Jones !

### Infos Générales

- × Référent terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret-Charbonnier**
- × Soutien d'AMTM depuis : **1996**
- × Nombre de parrainés : **19**
- × Argent parrainages remis : **5 040 €**
- × Nombre de courriers remis : **14**
- × Nombre de parrainages en attente : **4**



- 2.** Visite de vos filleuls indépendants...  
**3.** Sacs de petits pois à dos d'homme, lorsque la route est coupée par la fonte des glaciers.  
**4.** Tapis entièrement fait main par les femmes de la vallée.



## Événement / Une récolte vitale

Juillet et août sont des mois vitaux pour les habitants de la vallée : C'est le moment de l'unique récolte de petits pois, celle qui leur permettra de vivre toute l'année. Tous les membres de la famille se rendent aux champs de 6h du matin jusqu'à la tombée de la nuit, vers 19h. Les enfants apportent à leurs parents le repas du midi, car ils n'ont pas le temps de s'arrêter. Une personne peut ramasser au maximum deux sacs par jour, chaque sac pesant 45 kgs. Le kilo de petits pois est vendu 30 INR (0,37 €) et sera ensuite revendu à Manali et à Delhi où ils sont très appréciés. En fonction de la taille du champ, les familles peuvent récolter de 50 à 70 sacs. Ce qui fait un revenu annuel par famille qui varie de 840 € à 1 170 €. Avec la forte inflation des produits manufacturés, c'est vraiment difficile. Après la récolte, toute l'herbe est coupée et rassemblée en

bottes pour nourrir les bêtes durant les longs mois d'hiver... Car l'hiver est là dès la fin septembre et jusqu'au mois de mai, mois durant lequel les petits pois seront semés. Durant l'hiver, le froid est tel qu'il n'y a rien d'autre à faire que le travail de la laine des chèvres et des moutons. Les femmes font des chaussettes (en vente à la boutique AMTM) et des tapis. La laine naturelle est préférentiellement utilisée (blanche, grise ou noire selon le pelage de la bête) car pour la laine colorée, il faut aller en acheter à Kaza. Un tapis avec des motifs simples (quelques fleurs), requiert 3kgs de laine colorée (600 INR le kilo) et 10 jours de travail. Malheureusement, faute d'acheteurs, elles les utilisent seulement pour leurs maisons. Nous en avons ramené un qui est en vente... Sans votre aide pour des parrainages, aucun de leurs enfants ne pourraient accéder à des études...



## Dechhen Chöling Tache Phoo

Référentes / Nicole Collin et Sabine Jauffret-Charbonnier

Un repas inhabituel !

**L**orsque Ani Dawa, la responsable de la nonnerie, et les nonnes ont appris la visite d'AMTM, leur premier souhait était de nous inviter à déjeuner. Et bien sûr, nous avons dit oui. Aussi, le 4 août dernier, date choisie par elles pour cette invitation, Tara Lama, Christine et moi-même nous rendons sur le site. Accueillies par toutes les nonnes dans la pièce qui sert à la fois de cuisine, de laverie, de réfectoire et de réception, nous prenons place dans le plus grand silence, pensant partager le repas avec elles... Erreur grossière, ce repas de gala était préparé pour nous 3 seulement ! Toutes les nonnes nous ont regardées manger des plats qu'elles ne mangent jamais au quotidien... Alors nous avons dégusté en conscience, comprenant que c'était pour elles, la seule façon de vous remercier, donateurs et parrains de votre aide si précieuse.

*Infos Générales*

- × Référent terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret-Charbonnier**
- × Crédit du site : **2004**
- × Soutien d'AMTM depuis : **2013**
- × Nombre de résidents : **35**
- × Nombre de parrainés : **7**
- × Argent parrainages remis : **1040€**
- × Nombre de courriers remis : **5**
- × En projet : construction de toilettes, de douches et de chambres supplémentaires...



1. Toutes les nonnes vous remercient !
2. Vos nonnes découvrent le calendrier AMTM et qu'elles sont connues en France !
3. Les premiers échanges de courriers, la joie de recevoir un courrier...
4. ...et d'écrire !
5. L'assistance silencieuse des nonnes lors de notre repas.

## Evènement / Ouverture des parrainages

### Les larmes de joie de vos nonnes !

En les rencontrant individuellement, j'ai été frappée par le fait qu'elles sont des petites filles ou des jeunes femmes très vives et débrouillardes. Les plus jeunes sont allées à l'école gouvernementale avant d'arriver à la nonnerie et c'est souvent une santé fragile qui les a poussées à devenir nonne (elles n'étaient pas assez utiles à la famille !). Certaines parlent l'anglais, les petites sont espiègles et toutes très soudées entre elles. Pourtant, la vie quotidienne est loin d'être simple : Elles participent, de leurs propres mains, aux travaux de construction des bâtiments, les toilettes et les douches sont rudimentaires, il n'y a que 20 lits pour 35 nonnes et l'hiver est très rigoureux. D'ailleurs, la plupart retournent le passer dans leurs familles qui vivent dans les

villages alentours. Et elles en profitent pour continuer à suivre leur scolarité à l'école du village. Leur budget mensuel est de 190€ pour 35 nonnes. Il couvre nourriture, gaz et électricité. Imaginez leur joie, quand après le démarrage des parrainages en 2013, nous leur amenons pour la première fois une somme d'argent conséquente pour elles : 1 040€ grâce à vos 7 parrainages. S'ajoutent à cela 600€ donnés par deux donateurs qui voulaient les soutenir. Lorsque que nous leur expliquons que leur vie a touché des gens en France qui ont souhaité les aider, quelle n'est pas notre surprise de les voir éclater en sanglots ! Alors, puisque nous sommes des femmes, toutes ensemble, nous avons pleuré.... de joie.



Merci pour elles !



## Ogyen Herukaï Phodrang

Référents / Nicole Collin et Sabine Jauffret-Charbonnier

Pourquoi AMTM soutient ce lieu ?

**A**u village, Ogyen Herukaï Phodrang, est connu sous le nom de « Nyingma Gompa, ce qui veut dire littéralement « monastère Nyingmapa ». Dans le Bouddhisme Tibétain, il existe 5 courants principaux. Le plus célèbre est celui des « Gelugpa », dont le chef de file est le Dalaï Lama. C'est aussi le courant le plus récent puisqu'il remonte à 1357. Le courant Nyingmapa est le courant le plus ancien, qui prend racine au VIII<sup>e</sup> siècle, date à laquelle Padmasambhava a converti le Tibet au Bouddhisme. C'est pourquoi ce monastère Nyingma revêt une signification toute particulière dans l'esprit des bouddhistes, puisque Padmasambhava aurait accompli des prodiges au lieu même du lac de Rewalsar. C'est à la demande de la communauté tibétaine en exil, qu'AMTM a accepté de soutenir ce lieu, consciente qu'ainsi elle aidait à préserver une tradition.

### Infos Générales

- ✗ Référent terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret-Charbonnier**
- ✗ Soutien d'AMTM depuis : **1996**
- ✗ Nombre de résidents : **16**
- ✗ Nombre de parrainés : **12**
- ✗ Argent parrainages remis : **2 620€**
- ✗ Nombre de courriers remis : **8**



1. Le temple date du 19<sup>e</sup> siècle.
2. Les gardiens du temple....
3. Padmasambhava veille sur le village.
4. Les bâtiments de la guest-house gérés par le comité.

## Actualité / Une guest-house bien envahissante

Les 16 moines qui vivent dans ce monastère, pratiquent toute la journée, pour préserver l'esprit d'origine... Pourtant, depuis quelque temps, les choses sont devenues plus difficiles pour eux. En effet, même si ce monastère construit au 19<sup>e</sup> siècle, appartient officiellement à la lignée des Nyingmapas, il est en réalité sous la gouverne d'un comité de 12 hommes d'affaire indiens, qui savent que les pèlerins peuvent rapporter beaucoup d'argent... Ainsi la traditionnelle « guest-house », qui existe dans chaque monastère pour accueillir les visiteurs, a été exploitée comme source de revenus. Elle s'est progressivement agrandie, au point qu'aujourd'hui, sur les 5 bâtiments initialement réservés aux moines, seuls le temple et un étage de chambres et de sanitaires en fort mauvais état, leur sont désormais dévolus. Les moines, qui n'ont pas vocation à se défendre,

subissent cet état de fait. Ils veulent rester dans ce lieu, pour préserver à tout prix leur héritage culturel, en dépit de ce manque de respect à leur égard. C'est dans cette atmosphère que nous sommes arrivées au monastère et que nous avons partagé avec eux leur tristesse et parfois leur colère. Que faire ? Que dire ? Par notre simple présence, nous avons manifesté notre compréhension de leur difficile situation et entamé un dialogue avec le comité. Par vos parrainages, vous leur donnez les moyens, le courage et la patience de rester fidèles à leur tradition. À notre départ, ces 16 moines, très touchés du soutien que nous leur avons témoigné, ont tenu à nous faire escorter jusqu'à Delhi... Une façon bien à eux de montrer, que leur sens de l'honneur était intact.

**Continuez de les aider,  
ils le méritent.**



## Indépendants de Rewalsar

Référents / Nicole Collin et Sabine Jauffret-Charbonnier

Le village de Rewalsar.

**E**n venant de Delhi ou du Spiti, la route qui serpente entre de petites montagnes recouvertes de végétation luxuriante semble interminable... La région recèle près de 23 lacs, aussi de nombreuses fois, avons-nous cru être arrivées... Finalement, Rewalsar (altitude 1360 m) est un simple village de 1300 habitants. Ce lac, sacré pour les communautés hindouistes, sikhes et bouddhistes, bordé de temples de toutes ces communautés, est en réalité assez petit, puisqu'on en fait le tour en 15 minutes à pied ! L'hiver, au moment du nouvel an tibétain, sa population fait plus que doubler et les minuscules ruelles sont alors envahies par une population qui se rassemble dans des logements précaires ! Mais c'est aussi à cette pleine saison touristique que les villageois gagnent de quoi vivre pour toute l'année.

**Infos Générales**

- × Référent terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret-Charbonnier**
- × Soutien d'AMTM depuis : **1996**
- × Nombre de résidents : **15**
- × Nombre de parrainés : **13**
- × Argent parrainages remis : **4 080 €**
- × Nombre de courriers remis : **8**



1. La coutume de faire des offrandes aux poissons du lac sacré a pour but de prolonger la vie.
2. Ani Choe Lhamo traduit l'histoire de Lobsang, 84 ans. Avant d'être parrainé, il cassait des cailloux...
3. Ani Karma Yeshe (76 ans) vit désormais avec sa fille Ani Neyten, après l'exil à 16 ans et 35 ans de nomadisme au Ladakh.
4. 3 générations de femmes tibétaines unies dans l'exil...

## Enquête / D'où viennent vos filleuls ?

80% de vos filleuls sont originaires du Tibet et plus de la moitié ont entre 70 et 85 ans. C'est pourquoi, j'ai choisi de demander aux anciens de nous raconter l'histoire de leur vie. A ma grande surprise, pour des asiatiques habituellement pudiques, les langues se sont déliées avec une grande facilité ! Certains se sont mis à parler pendant presque une heure sans s'arrêter ! Ani Choe Lhamo, notre fidèle traductrice, qui les connaît bien, me faisait des clins d'œil, pour que nous écourtions la conversation... S'ils parlent tous comme cela, me disait-elle, nous n'aurons jamais fini ! Mais je n'avais pas le cœur de les arrêter, comprenant qu'il y avait là une occasion peut-être unique pour eux de témoigner d'une époque désormais révolue... Car vos filleuls sont des survivants ! Après avoir, pour beaucoup, vécu une existence pauvre, mais simple et tranquille au Tibet, ils ont voulu échapper

per à la menace chinoise. Certains ont été maltraités, mais la plupart sont partis en suivant la rumeur, par peur de ce qui pourrait leur arriver. Malheureusement, les conditions d'exil ont été pires. Il a fallu s'adapter à un climat beaucoup plus chaud (+40°C à Delhi, -30°C en hiver au Tibet), à une nourriture bien différente (riz et curry contre orge et thé au beurre) et à des conditions sanitaires dramatiques. Pour survivre, ils ont travaillé aux tâches les plus dures, comme casser les cailloux sur les routes. Certains y ont perdu leurs jambes et tous ont vu leurs familles décimées. Mais pas question de retourner au Tibet et de perdre la liberté de pratiquer... C'est pour cela qu'ils ont souhaité s'installer dans ce lieu sacré. Certains m'ont confié que sans vous, ils auraient continué à mendier dans les rues pour survivre ! Vous n'imaginez pas à quel point votre soutien est précieux.



## Grottes de Padmasambhava

Référentes / Nicole Collin et Sabine Jauffret-Charbonnier

Mais qui sont-ils ?

**V**ous parrainez 12 nonnes et 2 hommes dans ces grottes qui comptent une soixantaine d'habitants... Si la moyenne d'âge est de 63 ans, en réalité la plus jeune a 22 ans et la doyenne 88 (2 ont plus de 80 ans, 4 ont autour de 70 ans, 2 autour de 60 ans, 5 autour de 45 ans). Toutes les tranches d'âges sont donc représentées, ce qui permet aux jeunes de rendre bien des services aux anciens... Une solidarité qui ne s'est pas démentie depuis le temps où les premières sont arrivées à Rewalsar. A cette époque, il n'y avait rien, nous racontent-elles, nous avons fait nos propres trous dans les grottes... Car ce qu'on appelle de façon poétique « grotte », n'est bien souvent qu'un morceau de tôle ondulée posé à flanc de roche et aménagé progressivement en cabane. « Grâce à nos sponsors, nous pouvons y vivre et prier sereinement et pour nous c'est une liberté inestimable ! »

Infos Générales

- × Référent terrain pour cette mission : **Sabine Jauffret-Charbonnier**
- × Création du site : **Grottes millénaires**
- × Soutien d'AMTM depuis : **1996**
- × Nombre de résidents : **62**
- × Nombre de parrainés : **14**
- × Argent parrainages remis : **3 360 €**
- × Nombre de courriers remis : **11**

1. Des grottes ou des cabanes de fortune...
2. Karma Dolma (22 ans) et Ani Drölma (88 ans).
3. Les indispensables de Karma Dolma : la pièce de méditation.
4. La nourriture et les livres en anglais....



**Une Journée avec vos protégées /**  
**La tête au ciel, mais les pieds sur terre....**

Karma Dolma et Ani Drölma qui nous ont accueillies dans la salle commune, nous expliquent leur journée habituelle. « Je me lève à 3h du matin et commence par offrir un bol d'eau fraîche sur mon autel. Ensuite, pendant deux heures, je fais la méditation du matin et fabrique une torma que j'offrirai aussi aux divinités dans mes prières. J'associe toujours ma marraine dans mes prières. A 6h du matin, c'est l'heure du petit-déjeuner, composé d'un thé et de tsampa. Puis de 7h à 11h, je retourne à mes Puja, parfois je suis seule, parfois nous nous réunissons dans le temple, devant la statue de Padmasambhava et nous prions ensemble. A 11h, je prépare mon repas qui sera composé de riz et de légumes. Nous préparons généralement nos repas séparément dans nos grottes respectives à l'aide d'un petit réchaud. Puis, je me repose jusqu'à 14h30.

L'après-midi est réservé aux tâches quotidiennes. Toutes ensemble, nous descendons 3 fois par semaine au village, avec le bus local pour y faire les courses. Le trajet coûte 130 INR (1,6€) aller-retour ». L'après-midi, Karma Dolma, la plus jeune, qui sait lire et écrire l'anglais et le tibétain, aime beaucoup lire des livres de grammaire comme d'histoires. Pendant ce temps, Ani Drölma écoute la musique des « lamas » comme elle dit ! Toutes se couchent généralement vers 20h et dorment au plus tard à 22h. Ces heures de méditation ne les empêchent pas d'avoir les pieds sur terre car lorsque je leur ai demandé quels étaient les trois objets les plus importants pour elles, Karma a cité la nourriture, un livre et un vêtement. Quand à Ani Drölma qui a 88 ans, elle ne voit pas ce qui serait plus important que les médicaments et les vêtements !

*Vous construisez leur bonheur pas à pas...*

**Merci !!!**

