

Expandindo nossa visão e capacidade

A Comunidade Tergar de Meditação imagina um mundo no qual pessoas de todas as culturas e crenças concretizem seu potencial de florescer como indivíduos e vivam em harmonia umas com as outras.

Desenvolvida no ano passado em conversas com Mingyur Rinpoche e com líderes de comunidades Tergar ao redor do mundo – essa é a nova visão que guia o Tergar como um todo. Nós também ampliamos nossa missão, para refletir a importância de ampararmos uns aos outros e construirmos ativamente uma comunidade: “A Comunidade Tergar de Meditação ensina práticas que cultivam a consciência, a compaixão e a sabedoria; e apoia uma diversificada comunidade internacional de praticantes em todos os níveis de comprometimento e experiência.”

Para sustentar essa missão, nosso recém-formado Time de Liderança e Construção Comunitária está trabalhando em formas de apoiar grupos de prática e comunidades de meditação mais inclusivas e sustentáveis ao redor do mundo. Nosso Time de Desenvolvimento de Programas está ampliando sua capacidade de traduzir os ensinamentos de Rinpoche (e outros materiais ligados à prática) em múltiplos idiomas. E nosso Time de Apoio Tecnológico está trabalhando para tornar ainda mais acessíveis nossos programas virtuais, nossas gravações e as formas de inscrição para os nossos eventos.



Nós estamos muito felizes em anunciar que Mingyur Rinpoche nomeou uma quinta Instrutora Tergar, Antonia Sumbundu, para expandir nossa capacidade de ensinar internacionalmente. Antonia estuda com Rinpoche desde 2002 e atualmente vive em Copenhague, na Dinamarca.

Além de ensinar presencialmente, ela irá dar apoio a cursos e programas online em inglês, dinamarquês e espanhol. Além disso, nós dobramos (de 8 para 16) o número de Facilitadores Tergar que oferecem os workshops do Alegria de Viver, em diversos idiomas, ao redor do mundo.



Mingyur Rinpoche
Professor Orientador

A Comunidade Tergar de Meditação apoia indivíduos, grupos de prática e comunidades de meditação ao redor do mundo a aprenderem a viver com consciência, compaixão e sabedoria. Baseados na linhagem budista tibetana de nosso professor orientador, Mingyur Rinpoche, nossos programas on-line e presenciais são acessíveis a pessoas de todas as culturas e crenças, e apoiam um caminho para toda a vida na aplicação desses princípios na vida cotidiana. Para mais informações, visite tergar.org.

Aprofundando Nossos Programas e Práticas

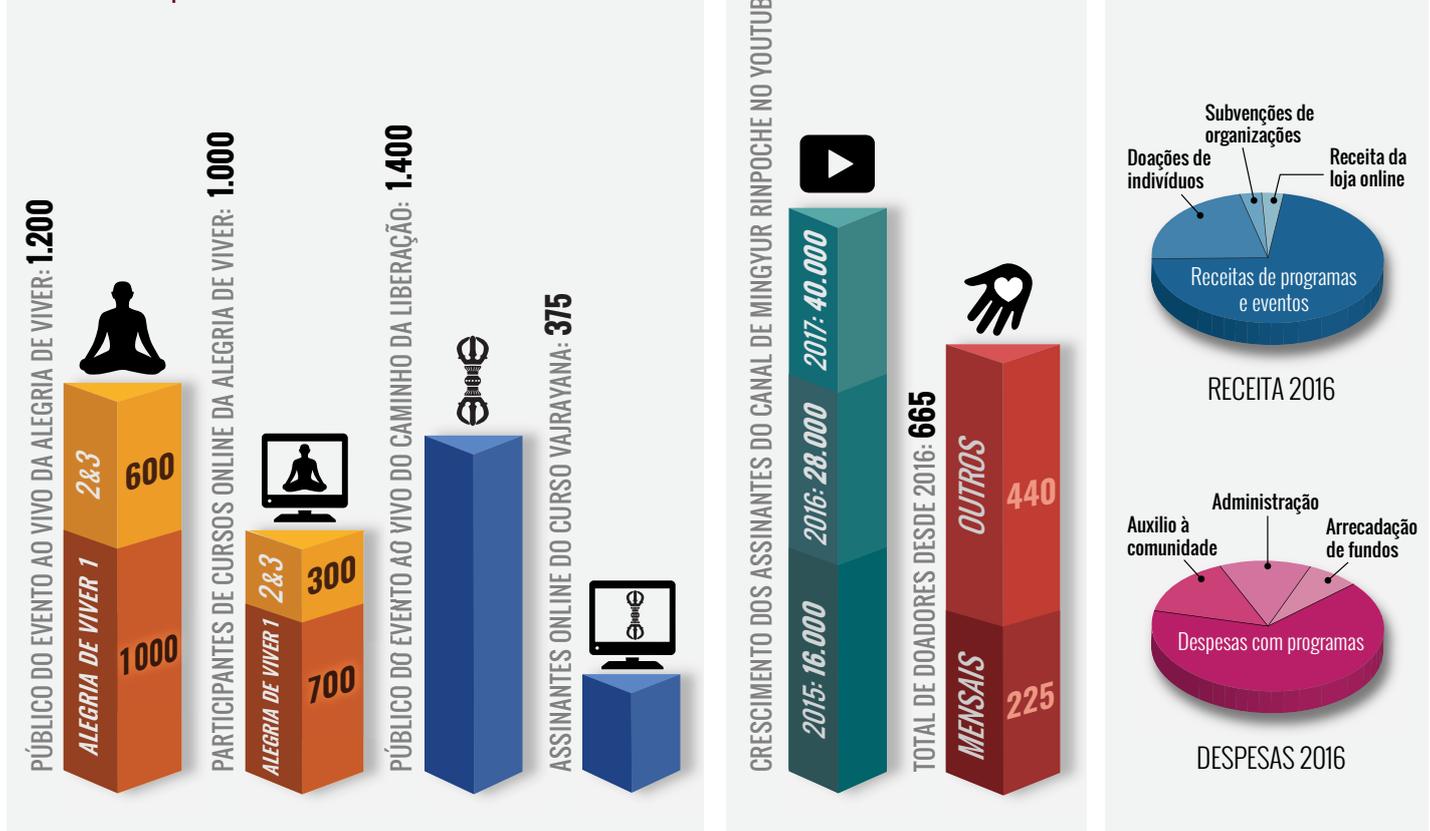
Ainda esse ano, Mingyur Rinpoche irá apresentar ensinamentos avançados para os programas Alegria de Viver e Caminho da Liberação. Desde que retornou de seu retiro no ano passado, Rinpoche tem enfatizado a integração e a aplicação das práticas do Alegria de Viver em nossas vidas cotidianas. Esse será o foco da fase avançada durante o retiro de prática Consciência, Compaixão e Sabedoria. Você encontra maiores informações sobre esse programa clicando [aqui](#).

Para estudantes mais avançados no Caminho da Liberação, Rinpoche irá ensinar uma

importante prática do estágio de completude baseada em Tara Branca, que representa as qualidades femininas do coração desperto. Rinpoche compôs uma linda prática nova de Tara Branca, para a qual Cortland Dahl recentemente concluiu a tradução em inglês, e nós já começamos a traduzi-la para outros idiomas. Você encontra maiores informações sobre esse programa [aqui](#).

Como sempre, você pode acessar as informações completas sobre os próximos eventos [aqui](#), e sobre os cursos oferecidos online [aqui](#). Esperamos vê-lo(a) em breve em algum evento, retiro ou curso online do Tergar!

Destaques de 2016*



*Números que refletem apenas o Tergar Internacional e não incluem o Tergar Asia