

## Queridos amigos, estudantes e companheiros meditadores,

**“ Meu tempo ensinando e compartilhando o caminho com vocês todos reforçou minha crença de que a amizade e a comunidade são o coração do caminho. ”**

Já fazem agora dois anos desde que eu voltei de meu retiro. Tenho reconectado com muitos de vocês em minhas visitas a grupos e centros Tergar pelo mundo. Eu até conversei com alguns de vocês online ao vivo em webinars. Meu tempo ensinando e compartilhando o caminho com vocês todos reforçou minha crença de que a amizade e a comunidade são o coração do caminho.

Claro que precisamos estudar e meditar, mas a chave de nossa prática é aplicar o que aprendemos na vida diária. Aprendemos fazendo, trazendo o que compreendemos através do estudo e da experiência em meditação para nossas vidas e nossas relações com os outros.

É por isso que a comunidade tem sido tão central no caminho do despertar. Precisamos de amigos para nos apoiar na prática, e dar suporte aos outros é uma das formas mais poderosas de expressar o que aprendemos.

Estou tão feliz de ver como tantos de vocês estão contribuindo e se beneficiando de nossa comunidade Tergar. Seu comprometimento com o caminho – para reconhecer a sabedoria e a compaixão que são sua verdadeira natureza – irão, sem dúvida, enriquecer sua vida e tocar as vidas de muitos outros também.

Manterei vocês em meu coração e preces,



Yongey Mingyur Rinpoche



## Comunidade em Crescimento Significa Liderança em Crescimento

O desenvolvimento de lideranças está no coração das bases do crescimento de nossa comunidade global. Também é o resultado natural de praticarmos e trabalharmos juntos. Como Mingyur Rinpoche diria, “Que legal!”

Este ano desenvolvemos capacitação em liderança em muitos níveis. Líderes de Comunidades – sem os quais o Tergar não existiria – se reuniram na Alemanha, nos Estados Unidos e no México para compartilhar o que estamos aprendendo, construir os vínculos de nossa amizade e receber inspiração e orientação de Mingyur Rinpoche e dos Instrutores e Facilitadores do Tergar. Pela primeira vez este ano, estes Treinamentos de Lideranças Tergar incluíram componentes de ensino online que estavam disponíveis antes dos encontros. Esse material provou ser um grande sucesso e se tornará uma parte regular dos treinamentos de liderança futuros.



Também incrementamos a capacidade de nossa equipe em quatro áreas de suporte às comunidades Tergar. Franka Cordua-von Specht (Vancouver, Canadá) e Cindy Ahlberg (Minneapolis, Estados Unidos) se juntaram a nós como Gerente de Suporte às Comunidades e Gerente de Eventos, respectivamente. Maya Sepulchre e Isboset Amador (Puebla, México) também se juntaram à equipe do Tergar Internacional. Maya irá gerenciar o programa de produção de conteúdos e de tradução, e Isboset irá



liderar a próxima fase do desenvolvimento da tecnologia que dá suporte à nossa comunidade global. Por favor, una-se a nós para dar as boas vindas a Franka, Cindy, Maya e Isboset em seus novos papéis!

A idílica aldeia alemã Hirschbach hospedou o treinamento europeu em janeiro. Trinta e nove líderes de prática, coordenadores e administradores de 9 países subiram o íngreme caminho de gelo para a hospedaria. Uma vez lá, nos nutrimos do belo cenário coberto de neve rodeados por pessoas com ideias similares, interessadas em aprofundar sua compreensão de como podemos apoiar uns aos outros na prática e ajudar a tornar os ensinamentos de Mingyur Rinpoche acessíveis a mais pessoas.





Em Agosto, o Tergar Puebla em Puebla, México – uma comunidade vibrante de dedicados e divertidos praticantes – hospedou 37 líderes de comunidade do Rio de Janeiro, Vancouver, Portland, Los Angeles, Groton (Massachusetts) e Elmira (New York). A Instrutora do Tergar Myoshin Kelley e a Facilitadora Maya Sepulchre co-lideraram o treinamento.



Mais de 100 líderes de grupo de todo o mundo reuniram-se nos Estados Unidos na Universidade de St. Thomas em Minnesota, em junho. Mingyur Rinpoche se reuniu conosco em discussões de grupo ricas e inspiradoras sobre a construção de comunidades saudáveis que possam dar suporte ao nosso objetivo comum de transformar a nós mesmos para o benefício de todos os seres. Rinpoche falou de sua própria experiência e nos lembrou do valor de reconhecer a bondade básica e o bom coração dos outros, que por sua vez serão inspirados a agir a partir de sua verdadeira natureza.



Rinpoche teve que regressar ao Nepal inesperadamente durante os programas de verão, e Khenpo Kunga conduziu o retiro da Tara Branca na Universidade St Thomas, as oficinas de final de semana em Paris e Moscou e os dois retiros europeus de verão em Winterberg, Alemanha. Tais eventos se revelaram experiências inesquecíveis para todos que participaram. Khenpo Kunga conquistou os corações de todos que receberam seus ensinamentos claros e inspiradores e as comunidades alemãs e russas já estão esperando ansiosamente para recebê-lo novamente para novos eventos.



## Estudantes do mundo todo participam do curso online Mahamudra

Em setembro, a Comunidade Tergar de Aprendizagem lançou o Mahamudra, novo curso de seis meses como parte do programa Vajrayana Online. O programa iniciou com o maior número de inscritos para o Vajrayana Online desde que o programa de assinaturas foi lançado. Desenhado para praticantes budistas interessados em aprofundar sua compreensão e prática dos ensinamentos tradicionais budistas Kagyu sobre a natureza da mente, o curso Mahamudra apresenta uma clara progressão baseada na experiência através da prática do Mahamudra, focando na visão, meditação e a na aplicação de cada passo ao longo do caminho da liberação. Além dos ensinamentos em vídeo de Mingyur Rinpoche, webinars, leituras e outros recursos, alguns novos elementos foram introduzidos para o curso Mahamudra, incluindo um manual de prática e pequenos grupos de estudo.

## Um programa expandido do Alegria de Viver está chegando em breve

Uma de nossas maiores iniciativas é redesenhar totalmente o Alegria de Viver. Estamos trabalhando com Mingyur Rinpoche para criar uma nova abordagem que retenha a profundidade das práticas e princípios de seus ensinamentos, mas reúna o melhor do aprendizado da comunidade baseado em tecnologia interativa para construir uma abordagem verdadeiramente singular para o ensino e a prática da meditação. Rinpoche está também trazendo novas ideias e práticas para o Alegria de Viver, incluindo yoga da consciência plena e outros elementos que irão ajudar tanto os novos, quanto os meditadores mais experientes do Alegria de Viver, a aprofundarem sua prática. Um programa Alegria de Viver para Famílias está sendo elaborado para o outono de 2018; fique ligado para mais informações após o início do ano.



Créditos das fotos: Alky Cheung, Francois Henrard, George Hughes, Beth Korczynski, Pedro Pacheco, Maya Sepulchre, Sergey Smirnov, Kevin Sturm, Bema Orser Dorje