

## Queridos amigos, estudiantes y compañeros de meditación,

Hoy en día estamos evocando constantemente los retos que enfrentamos. La depresión y la ansiedad van a la alza, el cambio climático está creando desastres por todo el mundo, y grandes cambios en la sociedad están sacando a la luz muchas cosas que habían estado bajo la sombra por muchas generaciones.

Parece ser que la apreciación y la esperanza no tienen lugar en un mundo con tantos retos, pero estas son precisamente las cualidades que nos darán la fortaleza interna para trabajar con nuestro sufrimiento de un modo hábil y mantenernos conectados entre nosotros al hacerlo.

La apreciación no es un pensamiento positivo. Tampoco es desear que las cosas sean mejores de lo que realmente son. La apreciación es tomar un tiempo para darnos cuenta de lo que ya se encuentra aquí, de lo que tenemos ahora, en este preciso momento.

Hay tantas cualidades en nosotros a las que no damos crédito. Nuestras mentes son naturalmente claras y despiertas. Nuestros corazones son naturalmente abiertos y compasivos. Y cada uno de nosotros tiene una

tremenda sabiduría. El Buddha le llamó a esto nuestra «naturaleza búdica». No siempre la reconocemos, pero siempre se encuentra con nosotros.

Cada día hacemos infinidad de cosas que expresan esta naturaleza búdica; pequeños actos de compasión, momentos de realización y entendimiento. Estas cosas son tan comunes que ni siquiera las notamos.

Reconocer estas cualidades es como descubrir un tesoro que ha estado enterrado justo debajo de nuestros pies. Lo que descubrimos puede parecer nuevo y fresco, pero precisamente es nuestro descubrimiento lo que es nuevo, no las cualidades en sí mismas.

Dicho descubrimiento de nuestra naturaleza búdica es la solución a los problemas que enfrentamos. Ella nos da la confianza, la compasión y la sabiduría para lidiar con nuestros propios retos y el sufrimiento en el mundo con un corazón abierto y una mente clara.

Cuando hacemos de la apreciación el fundamento de nuestra práctica, cada momento se llena de posibilidad.

Suyo en el Dharma,

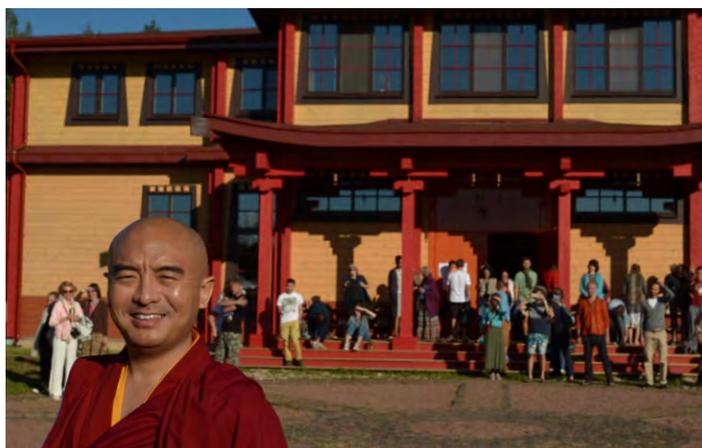


Mingyur Rinpoche



« Cuando hacemos de la apreciación el fundamento de nuestra práctica, cada momento se llena de posibilidad. »





Alrededor de unas 200 personas se unieron al retiro en Tubten Ling, a las afueras de Moscú, Rusia.

## Recapitulación de las enseñanzas de 2018

Para Mingyur Rinpoche, este fue otro año agitado, lleno de enseñanzas y viajes. Miles de personas tuvieron la oportunidad de verlo nuevamente –o por primera vez– en pláticas públicas, seminarios de fin de semana y retiros residenciales al rededor del mundo. En abril, Rinpoche dejó su monasterio en Nepal para dirigirse a Europa con el propósito de dar una plática pública en la *London School of Economics* (ver el video en YouTube). Durante los meses subsiguientes visitó y dio enseñanzas en sus comunidades más grandes –con sus estudiantes más asiduos– en el norte y el sur de América, al igual que en Europa, Rusia y Asia. Rinpoche tuvo la oportunidad de visitar ciudades que no había visitado desde antes de comenzar su retiro errante; y también visitó comunidades tibetanas, cuando podía, a lo largo de su ruta. En algunos lugares, combinó enseñanzas sobre las seis paramitas dentro de sus presentaciones, lo que posteriormente se volvió un curso en vivo en el *Vajrayana Online*. En otras ocasiones, participó con científicos y ejecutivos de negocios en mesas de discusión sobre la atención plena desde estas otras perspectivas. Pero, donde quiera que fuese, él compartía su conciencia, compasión y sabiduría con los demás, y nos recordaba cómo es que podemos encontrarlas dentro de nosotros.

Sigue el itinerario de Mingyur Rinpoche en [tergar.org/schedule](http://tergar.org/schedule).

## Contenido fresco para los grupos locales

Como Mingyur Rinpoche nos recuerda frecuentemente, es bueno cambiar las cosas de vez en vez para mantener fresca nuestra práctica meditativa. Esto también es cierto a nivel de la comunidad, por lo que en este año se han introducido toda una nueva variedad de programas para los grupos de práctica y comunidades de Tergar. Se desarrolló un currículum con «contenido adicional» para complementar los materiales regulares de los grupos de La Alegría de Vivir. Este contenido da la oportunidad a las comunidades de escuchar otras voces más frescas, incluyendo a mujeres y hombres de la tradición de Tergar y más. Otros materiales recientemente publicados han incluido un nuevo programa del club de lectura con el libro *El corazón es noble*, y una noche de cine con la presentación del documental *Una mente alegre*.

También estamos muy entusiasmados porque tenemos algo nuevo que ofrecerles, el «Programa grupal de las seis paramitas». Esta expansión significativa de nuestra currícula ya existente se encuentra disponible para los grupos y comunidades de Tergar. Si tu comunidad desea formar parte del programa de las paramitas, o si deseas más información sobre cómo iniciar un grupo de Tergar en tu área, contáctanos por el correo [franka@tergar.org](mailto:franka@tergar.org) para mayor información.



Inscribiéndose en el retiro de El Sendero a la Liberación en St. Paul, Minnesota.

## Código de conducta de Tergar

Tergar Internacional emitió recientemente un «Código de conducta» para ayudar a orientar a nuestra comunidad de Tergar. Dicho código de conducta nos pide relacionarnos con los demás de manera amable, con respeto e integridad; y aportar el estar presentes, la compasión y un sentido de



Participación en grupos en el seminario de La Alegría de Vivir en México.

cooperación genuino en nuestras interacciones con los demás. También incluye recomendaciones sobre cómo lidiar con violaciones éticas, si es que llegasen a ocurrir dentro de nuestra comunidad. El «Código de conducta» está disponible para su lectura en [tergar.org](http://tergar.org).

## El Vajrayana Online extiende su acceso y sus cursos

Desde su lanzamiento, el *Vajrayana Online* se ha convertido en un oculto y rico tesoro de enseñanzas, el cual se encuentra en constante expansión. Se contempla como un sitio donde cualquier persona que desee profundizar su exploración sobre los principios y prácticas budistas es bienvenida. A partir de este año, la mayor parte de los cursos se encuentran abiertos para quien tenga interés en participar. El curso actual: *Exploring Reality*, se sumerge profundamente dentro de los cuatro principales sistemas filosóficos budistas. Como en todas las enseñanzas de Mingyur Rinpoche, el énfasis radica en hacer relevantes todas estas instrucciones para nuestra práctica y nuestra experiencia diaria. También se encuentran disponibles los cursos anteriores para ser vistos y estudiados en cualquier momento. Algunos temas en el *Vajrayana Online* se encuentran sujetos a requisitos previos. Si tienes alguna pregunta, por favor envía un mensaje electrónico a [TLCsupport@tergar.org](mailto:TLCsupport@tergar.org).

## Una nueva herramienta para monitorear tu tiempo de práctica

A lo largo de los años, Mingyur Rinpoche nos ha ofrecido un sinnúmero de herramientas para ayudarnos a cultivar el hábito de la meditación en medio de nuestras vidas ocupadas. La

## Reflexiones de alguien que participó por primera vez en un retiro de La Alegría de Vivir

«No tenía idea de qué esperar al ir a un retiro; tampoco tenía idea que pudiese existir en el mundo actual un lugar tan apacible como ese. Fue la primera vez que estuve alejada de mis tres hijos. Un día, después de llegar del retiro a mi casa, mi hijo se enfermó y mi esposo chocó el carro, siendo pérdida total. Yo fui capaz de manejar estas dos crisis personales de una manera que jamás imaginé lograr hacerlo. No necesité nada de vino o comida china. Sólo necesité regresar a ese lugar que antes no sabía que existía dentro de mí misma.»

nueva app Tergar Meditation Tracker es algo que podemos agregar a nuestra caja de herramientas. «Antes», comentaba Rinpoche recientemente frente a una audiencia que se encontraba en retiro, «a uno se le podía olvidar escribir el tiempo cuando empezaba a meditar. Y después de un rato, se le olvidaba a uno cuánto tiempo había practicado, y se preguntaba si tenía que hacerlo de nuevo. Pero ahora, esta aplicación nos puede ayudar a recordarlo». La aplicación de Tergar permite registrar fácilmente todas las sesiones de práctica, e incluso funciona sin internet.

La aplicación se encuentra de forma gratuita para dispositivos móviles y también puede ser usada en línea, en: [app.tergar.org](http://app.tergar.org). Actualmente se encuentra en inglés, español e indonesio, y próximamente contará con más idiomas y funciones adicionales.



Sesión de meditación de La Alegría de Vivir en Edimburgo, Escocia.

## Educando a los hijos como sendero

Muchos padres preguntan: «¿Cómo puedo enseñarle a mis hijos acerca de la meditación?» Una de las mejores maneras para lograr esto es que los mismos padres la practiquen. Con esto en mente, Tergar creó este año un nuevo programa piloto para padres en dos ciudades de Estados Unidos, el cual tuvo una excelente respuesta. Mingyur Rinpoche ya grabó seis nuevos videos para el programa de padres y la intención es desarrollar un curso completo de seis semanas que pueda ser ofrecido presencialmente o en línea. Hay un tremendo valor en los padres practicantes siendo capaces de conectarse entre sí, y Tergar espera lanzar el programa para el 2019.



Un vistazo entre bastidores durante la filmación de nuevos videos de enseñanzas.

## Actualizaciones de los videos de La Alegría de Vivir en proceso

En medio de su itinerario de enseñanzas, Mingyur Rinpoche tomó un tiempo libre para actualizar las grabaciones en video de las enseñanzas de La Alegría de Vivir. Los videos presentan un nuevo vistazo del material que ya nos es familiar, así como nuevas historias y chistes. El equipo de traducción de Tergar se encuentra trabajando en estos momentos para tener disponible la nueva actualización de *Calmando a la mente: La Alegría de Vivir 1* por lo menos en tres idiomas para 2019. Eventualmente, nuevos videos formarán parte de todos los programas de La Alegría de Vivir ofrecidos en línea y presencialmente. Al mismo tiempo, se está haciendo una actualización al sitio en línea del *Tergar Learning*, que albergará un mayor número de cursos en vivo y cursos por demanda. Muy pronto, los estudiantes podrán empezar un curso en cualquier momento y en el idioma de su preferencia.



Rinpoche platica con niños en la Universidad de St. Thomas.

## Nuevo libro, nuevas enseñanzas

El nuevo libro de Mingyur Rinpoche, *In Love with the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying*, será lanzado el 7 de mayo de 2019 y actualmente se encuentra disponible su pre-venta en su librería favorita. Mingyur Rinpoche tiene planeado hacer un *tour* este próximo verano por varias localidades alrededor del mundo para promocionar su libro y ofrecer enseñanzas sobre los bardos, la muerte y el morir. Para acompañar este material, en el *Vajrayana Online* se está planeando un curso de varios meses sobre las enseñanzas de los bardos, el cual espera lanzarse a finales de 2019. Las actualizaciones serán publicadas en [tergar.org](http://tergar.org).



Evento de firma de libros en São Paulo, Brasil.

Créditos de foto: Cortland Dahl, Pedro Pacheco, Maya Sepulchre, Sergey Smirnov, Kevin Sturm, Sian Yeshe, Tergar Puebla