

Queridos amigos, alunos e companheiros de meditação,

Estes dias somos constantemente lembrados dos desafios que encaramos. A depressão e a ansiedade estão em ascensão... mudanças climáticas estão criando desastres no mundo todo... e grandes mudanças na sociedade estão jogando luz sobre muitas coisas que ficaram às escuras durante gerações.

Pode parecer que não existe espaço para a apreciação e a esperança em um mundo com tantos desafios, mas essas são exatamente as qualidades que nos dão força interior para trabalhar o nosso sofrimento de maneira hábil e nos manter conectados uns aos outros enquanto o fazemos.

Apreciação não é pensamento positivo. Não é desejar que as coisas sejam melhores do que realmente são. Apreciação é calmamente reconhecer o que já está aqui, o que se tem agora neste exato momento.

Temos muitas qualidades às quais não damos o devido valor. Nossas mentes são naturalmente claras e cientes. Nossos corações são naturalmente abertos e compassivos. E cada um de nós tem enorme sabedoria. Buda chamava isso de

nossa “natureza búdica”. Nós nem sempre a reconhecemos... mas ela está sempre conosco.

Todos os dias fazemos inúmeras coisas que expressam essa natureza búdica. Pequenos atos de compaixão, momentos de revelação e compreensão. São coisas tão comuns que nem as reconhecemos.

Reconhecer essas qualidades é como descobrir um tesouro enterrado bem debaixo de nossos pés. O que descobrimos pode parecer novo e fresco, mas é a nossa descoberta que é nova, e não as qualidades em si.

A descoberta da nossa natureza búdica é a solução para os problemas que enfrentamos. Isso nos dá a segurança, a compaixão e a sabedoria para lidar com nossos desafios e o sofrimento do mundo com um coração aberto e uma mente clara.

Quando fazemos da apreciação a base de nossa prática, todos os momentos se tornam repletos de possibilidade.

Com vocês no Dharma,

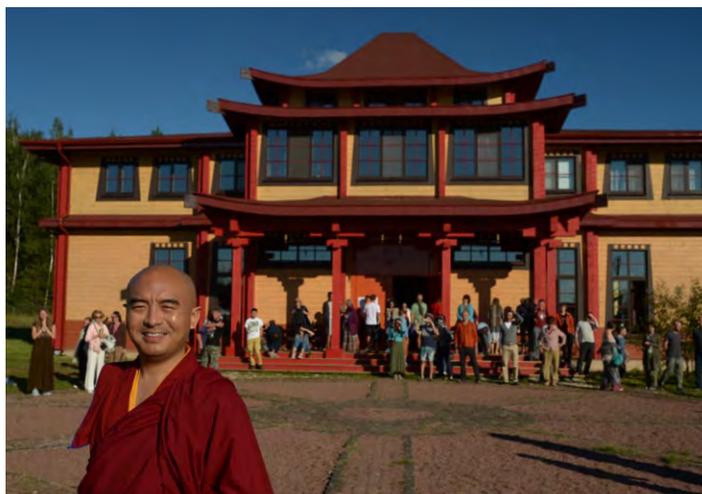


Mingyur Rinpoche



“ Quando fazemos da apreciação a base de nossa prática, todos os momentos se tornam repletos de possibilidade. ”





Cerca de 200 pessoas participaram do retiro em Tubten Ling, perto de Moscou, na Rússia

Resumo dos Ensinamentos de Rinpoche em 2018

Este foi mais um ano movimentado de ensinamentos e viagens para Mingyur Rinpoche. Milhares tiveram a oportunidade de revê-lo, ou mesmo de vê-lo pela primeira vez, em palestras, workshops de fim de semana e retiros residenciais mundo a fora. Em abril, ele saiu de seu monastério no Nepal em direção à Europa para uma palestra na London School of Economics (assista ao vídeo [no YouTube](#)). Nos meses seguintes, ele visitou e deu ensinamentos em muitas de suas maiores comunidades e para seus alunos regulares nas Américas do Norte e do Sul, bem como na Europa Ocidental, Rússia e Ásia. Rinpoche teve a oportunidade de visitar cidades que não o haviam visto desde antes de seu retiro itinerante. Também visitou comunidades tibetanas quando pôde ao longo do caminho. Em alguns lugares, ele incluiu ensinamentos sobre as seis paramitas que, na época, faziam parte do curso sendo oferecido no Vajrayana Online. Em outros, ele fez parcerias com cientistas ou executivos de negócios para discutir atenção plena a partir dessas perspectivas. Mas em todos os lugares onde esteve, Rinpoche compartilhou sua consciência plena, compaixão e sabedoria e nos lembrou como podemos encontrá-las dentro de nós mesmos.

Acompanhe a agenda do Mingyur Rinpoche pelo tergar.org/schedule.

Novos Conteúdos para Grupos Locais

Como Mingyur Rinpoche nos lembra sempre, é bom mudarmos as coisas de tempos em tempos para manter nossa prática de meditação renovada. Isso também é válido a nível de comunidade e é por isso que uma série de novos currículos foi disponibilizada aos grupos de prática e às comunidades Tergar esse ano. Um currículo de “Conteúdo Adicional” foi desenvolvido para complementar o conjunto de materiais do Alegria de Viver. Esse conteúdo dá oportunidade às comunidades de ouvirem algumas vozes novas, incluindo as de homens e mulheres da tradição do Tergar e de outras tradições. Outros materiais lançados recentemente são o currículo do novo clube do livro *The Heart is Noble* e a sessão de cinema com o documentário *A Joyful Mind* (Uma Mente Alegre).

Estamos bem animados em anunciar um novo conteúdo, o “Curso das Seis Paramitas”. Essa significativa expansão de nosso currículo já está disponível para os grupos e as comunidades do Tergar. Se sua comunidade quiser participar do curso das Paramitas ou se você quiser mais informações sobre como começar um grupo Tergar em sua região, escreva para franka@tergar.org para obter mais informações.



Fazendo o check-in no retiro do Caminho da Liberação em St. Paul, Minnesota

Código de Conduta do Tergar

O Tergar International lançou recentemente seu Código de Conduta para ajudar a guiar nossa comunidade Tergar. Ele pede que nos relacionemos com os outros com bondade, respeito e integridade e que tragamos consciência plena, compaixão e um senso genuíno de cooperação em nossas interações uns com os outros. Também inclui diretrizes de como lidar com violações éticas caso ocorram em nossa comunidade. O Código de Conduta está disponível para leitura através do tergar.org.



Participação do grupo no workshop de Alegria de Viver no México

O Vajrayana Online Amplia Acesso e Cursos

Desde seu lançamento, o Vajrayana Online se tornou um rico tesouro de ensinamentos que está sempre se expandindo. Ele foi idealizado como um lugar onde qualquer um que queira aprofundar sua exploração dos princípios e das práticas budistas será bem-vindo. A partir desse ano, a maioria dos cursos está aberta a qualquer um que tenha interesse em participar. O curso atual *Exploring Reality* (Explorando a Realidade) mergulha profundamente nos quatro sistemas principais da filosofia budista. Assim como todos os ensinamentos de Mingyur Rinpoche, o foco é fazer com que essas instruções sejam relevantes a nossa prática e a nossa experiência cotidiana. Os cursos anteriores também estão disponíveis para serem assistidos e estudados a qualquer hora. Alguns dos assuntos do Vajrayana Online estão sujeitos a pré-requisitos. Caso tenha perguntas, favor escrever para TLCsupport@tergar.org.



Encontro de prática de Alegria de Viver em Edimburgo, Escócia

Reflexões de um participante novato em um retiro Alegria de Viver

“Não tinha idéia do que esperar indo num retiro, e nenhuma idéia de que um lugar tão tranquilo existisse no mundo de hoje. Foi a primeira vez que fiquei longe de meus três filhos. No dia seguinte que voltei para casa do retiro, meu filho ficou doente e meu marido deu perda total no carro. Eu consegui lidar com essas duas crises pessoais de uma maneira que jamais imaginei que pudesse. Eu não precisei de vinho ou comida chinesa! Só precisei voltar ao lugar que antes não sabia existir dentro de mim.”

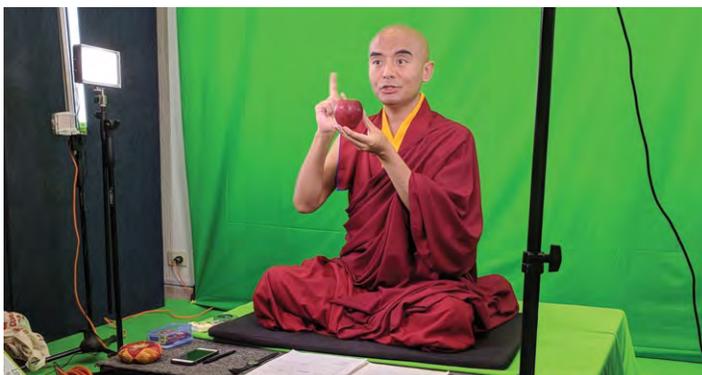
Uma Nova Ferramenta para Monitorar sua Prática

Ao longo dos anos, Mingyur Rinpoche nos tem proporcionado uma série de ferramentas para nos ajudar a cultivar o hábito da meditação em nossas vidas corridas. O novo aplicativo Tergar Meditation Tracker é algo que podemos adicionar à nossa caixa de ferramentas. “No passado,” disse Rinpoche recentemente a um grupo em retiro, “talvez você tenha esquecido de anotar quando você começou a praticar. E depois de um tempo, você esqueceu por quanto tempo você praticou e se perguntou se teria que começar de novo. Mas agora, esse aplicativo pode ajuda-lo a não se esquecer.” O aplicativo do Tergar funciona mesmo sem internet e permite que você registre todas suas sessões de prática facilmente.

O aplicativo está disponível para download gratuito em celulares e também pode ser usado online através do link app.tergar.org. Atualmente, ele está disponível em inglês, espanhol e indonésio e em breve terá mais idiomas e funcionalidades.

Educando Crianças como um Caminho

Muitos pais perguntam, *Como devo apresentar a meditação aos meus filhos?* Uma das melhores maneiras é que os próprios pais pratiquem. Pensando nisso, um novo curso do Tergar para pais foi testado esse ano em duas cidades americanas e obteve excelente resposta. Mingyur Rinpoche gravou seis novos vídeos para o curso de pais e a aspiração é que isso se torne um curso de seis semanas que possa ser dado presencialmente e online. Há muito valor em ter pais praticantes que possam se conectar uns com os outros. O Tergar espera lançar esse curso ainda em 2019.



Bastidores da gravação dos novos vídeos de ensinamentos

Atualização dos Vídeos da Alegria de Viver

No meio de sua agenda de ensinamentos, Mingyur Rinpoche abriu espaço para gravar novos ensinamentos de Alegria de Viver. Os vídeos trazem um novo olhar para o material conhecido, bem como novas histórias e piadas. A equipe de tradução do Tergar está trabalhando para que o recém-atualizado *Alegria de Viver 1: Acalmando a Mente* esteja disponível em pelo menos três idiomas em 2019. Os novos vídeos eventualmente farão parte dos cursos online e presenciais de Alegria de Viver. Ao mesmo tempo, um upgrade do site do Tergar learning vai possibilitar a oferta de um número maior de cursos ao vivo e sob demanda. Brevemente, os alunos poderão começar um curso a qualquer momento, no idioma de sua escolha.



Rinpoche conversa com crianças na Universidade de St. Thomas

Novo Livro, Novos Ensinamentos

O novo livro do Mingyur Rinpoche, *In Love with the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying* (Apaixonado pelo Mundo: A Jornada de um Monge pelos Bardos do Viver e do Morrer) será lançado no dia 7 de maio de 2019 nos EUA e já está disponível para compra antecipada nas livrarias americanas. Uma turnê de Mingyur Rinpoche sobre o livro com ensinamentos dos bardos do viver e do morrer esta sendo planejada para vários lugares do mundo no próximo ano. Para acompanhar esse material, o Vajrayana Online está planejando um curso de vários meses sobre os ensinamentos dos bardos com previsão de lançamento no final de 2019. Atualizações serão publicadas no tergar.org.



Noite de autógrafos de livro em São Paulo, Brasil

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