

Новостная рассылка

Дорогие друзья, ученики и практики медитации,

Сегодня мир не дает нам ни на секунду забыть о насущных проблемах. Всё больше людей страдает от депрессии или тревожности... изменения климата порождают катаклизмы... и масштабные перестройки внутри общества обнажают вопросы, которые многими поколениями обходились стороной.

Может показаться, что при таком количестве проблем в этом мире просто нет места надежде и благодарности. Но именно эти качества могут придать нам внутренних сил, чтобы эффективно работать со страданием и не терять связи друг с другом.

Благодарность – это не позитивное мышление. Это не желание лучшего мира. Благодарность – это когда вы прикладываете усилия, чтобы заметить то, что уже существует, то, что есть у вас прямо сейчас, в этот самый момент.

Мы многое не замечаем и не ценим в себе. Наш ум чист и проникнут осознанностью по своей природе. Наше сердце открыто и полно сострадания по своей природе. Каждый из нас наделен великой мудростью. Будда называл это

«природой будды». Мы не всегда распознаем её... но она всегда с нами.

Каждый день мы совершаем несчетное количество поступков, выражающих «природу будды». Моменты озарения и понимания, поступки, продиктованные состраданием. Они настолько обыденны, что мы даже не замечаем их.

Распознать эти качества всё равно что обнаружить клад, который был спрятан прямо у вас под ногами. Может показаться, будто мы нашли нечто невероятное, но это чувство касается лишь самого факта открытия, а не присущих нам изначально качеств.

Распознавание своей «природы будды» и есть ключ к решению наших проблем. Оно даст нам уверенность, сострадание и мудрость, придаст сил в борьбе с собственными трудностями и страданиями этого мира, откроет сердце и очистит ум.

Если положить благодарность в основу практики, каждая секунда наполнится возможностями.

Ваш в Дхарме,



Мингьюр Ринпоче



**«Если положить
благодарность в
основу практики,
каждая секунда
наполнится
возможностями.»**





Около 200 человек участвовали в ретрите в Тубтен Линг, Подмосковье, Россия

Краткий обзор учений Йонге Мингьюра Ринпоче в 2018 г.

Этот год был снова наполнен для Мингьюра Ринпоче поездками и учениями. Тысячи людей по всему миру смогли увидеть Мингьюра Ринпоче на публичных лекциях, семинарах и ретритах. В апреле Ринпоче покинул свой монастырь в Непале и направился в Европу, где провел публичную лекцию в Лондонской школе экономики ([видео доступно на YouTube](#)). После этого прошли учения для сообществ в Северной и Южной Америке, в Западной Европе, России и Азии. Ринпоче смог посетить города, где в последний раз бывал еще до своего одиночного ретрита. Также там, где это было возможно, Ринпоче посещал тибетские сообщества. В выступлениях, совпавшие по времени с проведением курса «Ваджраяна Онлайн», Ринпоче иногда включал учение о шести парамитах. На некоторые лекции были приглашены ученые и представители бизнеса – дискуссия об осознанности получала освещение с соответствующих сторон. Но куда бы Ринпоче ни держал свой путь, он везде делился с нами своими осознанностью, состраданием и мудростью и напоминал нам о том, как обнаружить эти качества в себе.

Следить за расписанием Мингьюра Ринпоче можно на сайте tergar.org/schedule

Новые материалы для местных сообществ

Как Мингьюр Ринпоче часто напоминает нам, полезно время от времени привносить перемены в практику, чтобы медитация не наскучила. Это относится и к групповым практикам. Поэтому мы разработали новые материалы для групп и сообществ Тергар. В программу «Радость жизни» был добавлен раздел «Дополнительные материалы» (англ., Added Content). Он включает в себя статьи, видео и материалы из разных источников и от разных учителей – как из традиции Тергар, так и извне. Кроме этого уже доступны материалы для клуба чтения по книге «Благородное сердце» (англ., The Heart is Noble) и для кино вечера по документальному фильму «Радостный ум».

Мы также рады представить вашему вниманию существенное дополнение к нашему учебному плану – новую групповую программу «Шесть парамит» (англ., The Six Paramitas Group Program). Эта программа уже доступна для групп и сообществ. Если ваше сообщество заинтересовано в программе «Шесть парамит», или вы хотите узнать, как создать сообщество Тергар у себя, напишите нам на franka@tergar.org.



Регистрация на ретрит программы «Путь освобождения», Сент-Пол, Миннесота

Кодекс поведения Тергар

В помощь всему сообществу Тергар Интернешнл составил «Кодекс поведения». Кодекс, в частности, призывает относиться к другим с позиций доброты, уважения и этики и предлагает привносить в общение осознанность, сострадание и искреннее желание сотрудничества. Также описаны шаги, которые можно предпринять при нарушении этических принципов



Семинар «Радость жизни» в Мексике

в сообществе. Ознакомиться с кодексом можно на сайте tergar.org.

Больше курсов, открытый доступ на «Ваджраяна Онлайн»

«Ваджраяна Онлайн» выросла в обширную, постоянно пополняющуюся сокровищницу учений. Площадка задумывалась как место для всех желающих погрузиться в изучение принципов и практик буддизма, и с этого года большинство курсов перешло в открытый доступ. Текущий курс «Исследуя реальность» (англ., Exploring Reality) рассматривает четыре основные системы буддийской философии. Как и во всех учениях Мингьюра Ринпоче, главный акцент делается на том, чтобы соотнести курс с нашей практикой и каждодневным опытом. Прошедшие курсы также доступны для просмотра и изучения в любое удобное время. Некоторые темы программы «Ваджраяна Онлайн» доступны только при соответствии определенным требованиям. Если у вас возникли вопросы, напишите нам на TLCsupport@tergar.org.



Медитация во время программы «Радость жизни» в Эдинбурге, Шотландия

Отзыв от участницы, впервые посетившей ретрит «Радость жизни»

«Я не представляла, что ждать от ретрита, и даже вообразить себе не могла, что в сегодняшнем мире существует настолько умиротворенное место. Я впервые уехала от своих троих детей. Через день после моего возвращения из ретрита сын заболел, а муж разбил машину. Я справлялась с этими трудностями так, как никогда и не предполагала, что могу. И на этот раз без помощи китайской еды и вина. Я просто возвращалась туда, в то место внутри себя, о котором я и не подозревала раньше».

Новый инструмент для записи времени вашей практики

В течение многих лет Мингьюр Ринпоче делился с нами разными способами развивать в себе привычку к медитации, даже если эта привычка с трудом вписывается в наши напряженные будни. Теперь можно добавить еще один метод в копилку – это приложение «Tergar Meditation Tracker». «Раньше, -- сказал Ринпоче на недавнем ретрите, -- можно было забыть записать, во сколько вы начали практику. И через какое-то время вы переставали понимать, сколько времени прошло, и начинали думать, не придется ли начать все с начала. Но теперь это вам может подсказать приложение». Приложение записывает все ваши сессии и работает даже без Интернета.

Приложение можно установить на мобильный телефон и планшет или же использовать онлайн по ссылке app.tergar.org. Доступны английская, испанская и индонезийская версии; мы планируем добавить другие языки и новые функции.

Для более полной информации смотрите наш сайт tergar.ru

Быть родителем как Путь

Многие родители спрашивают, как научить ребенка медитировать. Один из лучших способов – практиковать самим. Эта идея помогла в разработке новой программы Тергар для родителей. Программа уже была опробована в нескольких городах США и получила отличные отзывы. Мингьюр Ринпоче записал шесть новых видео для этой программы; цель – создать полный курс на шесть недель, который можно было бы пройти как на занятиях в центре, так и онлайн. Невероятно важно, чтобы у практикующих родителей была возможность общаться между собой. Тергар надеется официально запустить программу в 2019 г.



За кадром на съемках новых видеоучений

Новые видео для программы «Радость жизни»

За этот год посреди всех своих учений Мингьюр Ринпоче записал несколько новых видео для курса «Радость жизни».

Эти видео предлагают новый взгляд на знакомый материал, содержат новые примеры и шутки. Команда переводчиков Тергар сейчас работает над тем, чтобы выпустить обновленный курс «Успокоение ума. Радость жизни 1» как минимум на трех языках в 2019 году. Новые видео войдут во все программы курса «Радость жизни», составленные для групповых занятий и занятий онлайн. Также обновление образовательной онлайн платформы Тергар позволит поддерживать большее количество курсов, идущих в онлайн-трансляции и записи. Вскоре учащиеся смогут сами выбирать, когда им приступить к тому или иному курсу, и подходящий им язык.



Ринпоче разговаривает с детьми в Университете Св. Томаса

Новая книга, новые учения

Новая книга Мингьюра Ринпоче «Влюбленный в мир: Путешествие монаха по бардо жизни и умирания» (англ., *In Love with the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying*) поступит в продажу 7 мая 2019 г. В некоторых магазинах уже доступен предзаказ книги на английском языке. Летом Мингьюр Ринпоче планирует отправиться в мировое турне, приуроченное к выходу книги, где также будут обсуждаться темы бардо, смерти и умирания. В поддержку книги на «Ваджраяна Онлайн» выйдет курс, посвященный учениям о бардо. Курс планируется к запуску в конце 2019 года и продлится несколько месяцев. Следите за новостями на сайте tergar.org.



Раздача автографов в Сан-Паулу, Бразилия

Фотографии предоставили: Кортланд Дал, Педро Пачико, Майя Сепульгре, Сергей Смирнов, Кевин Сторм, Шан Еше, Тергар Пуэбла