

亲爱的朋友和禅修道友们，

禅修的真正意义是什么呢？当世界上有那么多问题需要我们去关注的时候，为什么，我们应该花时间进行禅修呢？

我们大多数人都认为，“真正的”禅修是在正式的打坐练习中进行的。我们相信，当我们终于可以稳定一下心神，可以一次关注我们的呼吸达到几秒钟以上的时候，我们就是在“做”禅修了。但是观察呼吸 -- 或任何其他冥想练习 -- 只不过是一种技巧而已。

如果我们不将其应用到日常生活当中，那么，我们所开发出来的所有技巧和技能，都不会产生丝毫的差别。早上所做的那几分钟的禅修，是为了要帮助我们在我们真正关心的人们面前，保持全面的觉性。当我们为禅修时段设定了一个关爱的动力时，我们正在学习将我们所做的一切都注入慈悲心。审察充斥着我们的头脑中的无穷无尽的念头和情感，有助于我们在做出反应并需要一些观点的时刻，更加清晰地看到事物。

这些是我们在日常生活中进行禅修时，开始看到的变化，但这仅仅才是开始。就像我们将禅修从坐垫上带入我们的生活中一样，我们也可以通过将更多的智慧与慈悲带入这个世界，将修习扩展到新的层面。

我们都有挣扎和磨难，但是世界目前也正在经受着伤害。在人类无限欲望的驱使下，气候变得失衡。我们在种族和文化之间存在着深远的分歧；焦虑和沮丧如今正迈向危机的程度。

当我们坐下来禅修时，我们不仅仅是在为自己修习。我们是在为整个地球而修习，或者说，正如佛弟子们喜欢说的那样：“为了所有有情众生。”

将我们的禅修应用在日常生活中的平凡时刻，是我们真正转变的开始。这是我们的道路，也是我们给世界的最棒的礼物。



当我们为禅修时段设定了一个关爱的动机时，我们正在学习将我们所做的一切都注入了慈悲心。

全新的开心禅课程支持指导性学习和日常应用

首次推出十多年以后，《开心禅》已经重新亮相！

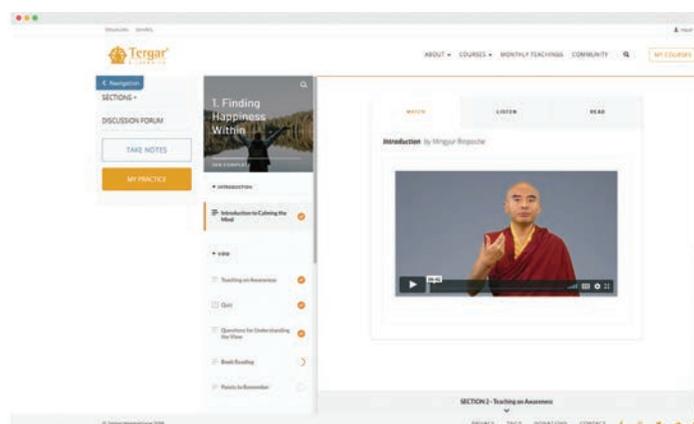
全新在线开心禅培训

在2019年10月15日，德噶（Tergar）学习社区推出了重新构想的“静心：开心禅一阶”在线课程。新的以三个模板组成的一阶教程，可以在任何时候收看--您不必再去等待一个“即将上线的课程”了，也可以在任何有互联网的地方收看。

自2015年离开他的流浪闭关以来，明就仁波切一直非常重视使这一深刻的修习，易于所有人接近并使用。这些新的教学内容反映了十多年以来与世界各地成千上万的学生进行互动交流而积累起来的知识。其结果，是该教程的内容不再是教您禅修，而是更多地帮助您成为一位禅修者。

现在，“开心禅”的培训以更具互动性，响应性和吸引力的形式呈现出来，其中包括由明就仁波切教授的新拍摄的教学视频，新的指导性禅修，以及其他提高功能。课程页面和视频以获奖的插画家郑雅文（Yawen Zheng）创作的作品为特色，其中包括绘画和动画。郑雅雯是我们德噶（Tergar）社区的成员，您们中的有些人可能在过去几年的德噶（Tergar）活动中见过她。这种新鲜的学习体验和完善的工具，旨在使禅修成为您生活和他人生活中的日常习惯。

“这些动画对于这些教程来说，真是好极了。今天早上，我在做禅修，我的疯猴子的心非常活跃，极力地拉着我到处乱窜。突然间，教学视频中的动画猴子出现了。结果，我有了一次愉快的禅修。谢谢，并祝贺升级。”



在线“开心禅”培训采用全新的模式，可以轻松的学习和掌握您的进度。

由于有了德噶（Tergar）社区的支持，我们可以提供每月25美元的入门级订阅费。对于那些需要的人，我们可以提供经济援助的优惠。如果您想帮助德噶（Tergar）向尽可能多的人提供此培训，则可以选择每月35美元的赞助式订阅费。随着新的级别和课程的增加，您的订阅将令您可以按自己的进度，访问所有的资料。第一阶的第二模块将于2020年1月的某个时间上线，第三模块将于3月上线。第二阶（打开心灵）的三个模块将于2020年5月开始提供，而第三阶（唤醒智慧）将在大约一年后推出。

目前，“开心禅”的在线培训仅以英语提供，但其他语言也在开发中。西班牙语的版本预计将于2020年推出，此后的某个时间将推出德语和俄语的版本。其他语言的版本也计划随着时间的推移而增加进来，以覆盖尽可能多的学生群体。在 tergar.org/joy 上，了解有关当前在线培训的更多信息。

开心禅工作坊也在刷新

在面对面教学的工作坊里，德噶（Tergar）也推出了新的教学视频和使用“开心禅”材料的全新方法。研究表明，当与之相关的主题通过关系和体验的形式呈现时，学习将变得更加具有深度和更易转化。通过将经验与概念相结合，然后反思结果，参与者可以调动更多的大脑区域，并与所学教程建立起真实的、个性化的联系。此外，参与共修会使工作坊更加有趣！

“我喜欢将课程分为视频，练习和讨论等阶段。内容令人兴奋，讲师很棒！”

今年，我们将在一些选定的城市，开展一些“静心”的教程，以推出新的工作坊的形式。早期的调查结果表明，参与者对改进后的工作坊的形式非常重视。大多数在过去参加过“开心禅”工作坊的人说，他们更喜欢这种新的形式。这种新的工作坊的结构将在来年推广到世界的其他地区。

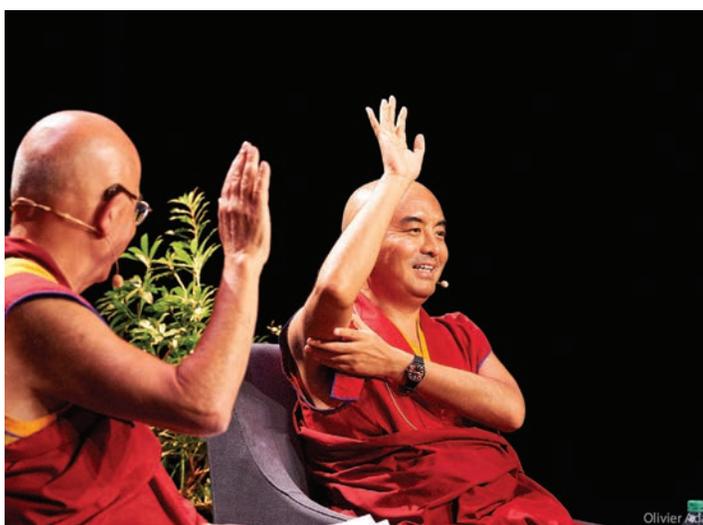
“较短的视频内容很棒 -- 我很赞赏学习体验和互动的完美结合。课程的节奏和多样化真的是经过深思熟虑的。”

相互依存的努力

我们要对永给·明就仁波切，支持德噶（Tergar）活动的慷慨捐助者，德噶（Tergar）的学生和志愿者，以及参加“开心禅”工作坊和在线课程的世界各地的所有人士，表示极大的感谢，他们的参与丰富了这一新的培训，也要感谢德噶（Tergar）员工，五位讲师和三十六名辅导员，各种beta测试人员，以及所有以各种不同方式提供了帮助的人士，是他们使得这些变革性的教程得以与如此之多的人分享。



明就仁波切在他自己的教学中，增加了更多的个人体验部分，正如在2019年明尼苏达州圣保罗的“开心禅”闭关中，这个小组在分享他们的经历。照片：Wasfia Nasreen | 德噶



明就仁波切领导Matthieu Ricard和一个巴黎读书会在做对身体感受的觉知的练习，2019年9月。图片：Olivier Adam | 德噶

欲了解更多信息，请访问 tergar.org

德噶 (Tergar) 国际董事会欢迎两位新成员

今年8月，德噶 (Tergar) 欢迎两名新成员加入其董事会，他们分别是Dinara Toktosunova和Rasmus Hougaard。两位都为我们的团体带来了丰富的经验和技能，并为仁波切的愿景和德噶 (Tergar) 的使命做出了坚定的承诺。



Rasmus Hougaard

Dinara工作的总部位于德国和俄罗斯，她是莫斯科德噶 (Tergar) 的领导人之一。她从事全球新闻和多媒体工作。拉斯穆斯 (Rasmus) 则往返于丹麦和纽约之间。他在佛法组织方面拥有丰富的经验，包括作为世界上最大的此类组织之一的大乘传统保存基金会 (FPMT) 的教师和董事会成员。他还创立了潜在工程 (Potential

Project)，这是一家全球性的正念—领导力咨询机构。我们对Dinara和Rasmus选择接受我们的邀请，加盟德噶 (Tergar) 国际委员会，感到非常荣幸。



Dinara Toktosunova

这两名新的董事会成员的加盟，使我们向更多元化，更具包容性的董事会（更能代表我们的全球社区）迈出了一大步。德噶 (Tergar) 最初成立时，我们的整个董事会成员都居住在明尼苏达州明尼阿波利斯市。现在，德噶 (Tergar) 国际委员会的一半成员居住在美国以外的国家/地区。今天，董事会中的男女董事人数相同，

而且种族的多样性也更大了。我们仍然需要采取一些步骤，以更全面地代表全球的德噶 (Tergar) 社区，但我们很高兴，我们正在朝着正确的方向前进。

支持德噶 (Tergar) 禅修社区的Queer和LGBT成员

今年6月，一小群社区成员与明就仁波切坐在一起，讨论男女同性恋，双性恋，变性者 (LGBT) 和queer的经历。该小组主要关注德噶 (Tergar) 如何可以做更多事情来包容和支持那些社区的禅修者。仁波切非常喜欢这个话题。他指出，在德噶 (Tergar) 成立之前，在他教学的整个时期里，他周围就一直有公开的男女同性恋学生。仁波切鼓励该小组致力于使德噶 (Tergar) 更具包容性，并支持queer和LGBT禅修者。会议上的每个人都认为，最有效的第一步将是在整个德噶 (Tergar) 社区，建立与queer和LGBT人群更重要的联系，以及提高他们的能见度。如果您想参与此对话，请通过queerorganizers@tergar.org与我们联系。

保存日期 -- 与明就仁波切的2020年夏季闭关

北美 (明尼苏达州圣保罗市)

开心禅闭关：2020年5月30日至6月4日
解脱道1-4阶传法：2020年6月4日至6月10日
解脱道3阶和4阶深化闭关：2020年6月10日至14日
解脱道白度母闭关：2020年6月14日至17日

欧洲 (苏格兰珀斯市)

开心禅闭关：2020年7月14日至7月19日
解脱道1阶和2阶传法：2020年7月19日至24日
解脱道3阶和4阶传法：2020年7月24日至29日
解脱道白度母闭关：2020年7月29日至8月1日

预计将于2020年初开始报名。请访问tergar.org/schedule，以了解仁波切的教学日程和报名链接的最新信息。