

## Queridos amigos y compañeros de meditación:

¿Cuál es el punto real de la meditación? ¿Por qué debemos hacernos tiempo para meditar cuando hay tantos problemas en el mundo que necesitan nuestra atención?

La mayoría de nosotros piensa que la meditación «real» sucede durante la práctica formal en la que nos sentamos. Creemos que lo «estamos haciendo» cuando finalmente logramos que nuestra mente se calme por un momento y podemos seguir nuestra respiración por más de algunos segundos durante cierto tiempo. Pero seguir la respiración –o cualquier otra práctica de meditación, según sea el caso– es sólo una técnica.

Todas las técnicas y habilidades que desarrollamos no harán la más mínima diferencia si no las aplicamos en la vida diaria. Esos pocos minutos de meditación en la mañana se encuentran destinados a ayudarnos a estar totalmente presentes para las personas que genuinamente nos importan. Cuando establecemos una motivación cuidadosa en nuestra sesión de meditación, aprendemos a infundir todo lo que hacemos con compasión. Examinar el flujo interminable de pensamientos y emociones que llenan nuestra mente

nos ayuda a ver las cosas con mayor claridad cuando somos reactivos y necesitamos cierta perspectiva.

Estos son los cambios que comenzamos a ver cuando aplicamos la meditación en nuestra vida diaria, pero eso es sólo el comienzo. Del mismo modo que llevamos la meditación fuera de nuestro cojín al resto de nuestras vidas, podemos también extender nuestra práctica en nuevas direcciones al traer más sabiduría y compasión al mundo.

Todos tenemos nuestras luchas y sufrimientos, pero el mundo también está sufriendo ahora mismo. El clima está fuera de equilibrio, dirigido así por los deseos ilimitados de los humanos. Tenemos divisiones profundas entre razas y culturas, y ahora la ansiedad y depresión están alcanzando niveles de crisis.

Cuando nos sentamos a meditar, no estamos practicando únicamente para nosotros mismos. Estamos practicando por el planeta entero, o como nos gusta decir a los budistas: «para todos los seres sintientes».

Aplicar nuestra práctica de meditación en los momentos mundanos de la vida diaria es donde la verdadera transformación sucede. Este es nuestro sendero y nuestro mayor regalo para el mundo.

Yongey Mingyur Rinpoche



« Cuando establecemos una motivación cuidadosa en nuestra sesión de meditación, aprendemos a infundir todo lo que hacemos con compasión. »»

## El nuevo programa de La Alegría de Vivir apoya el aprendizaje guiado y su aplicación diaria

Más de una década después de su debut, ¡La Alegría de Vivir tiene un relanzamiento!

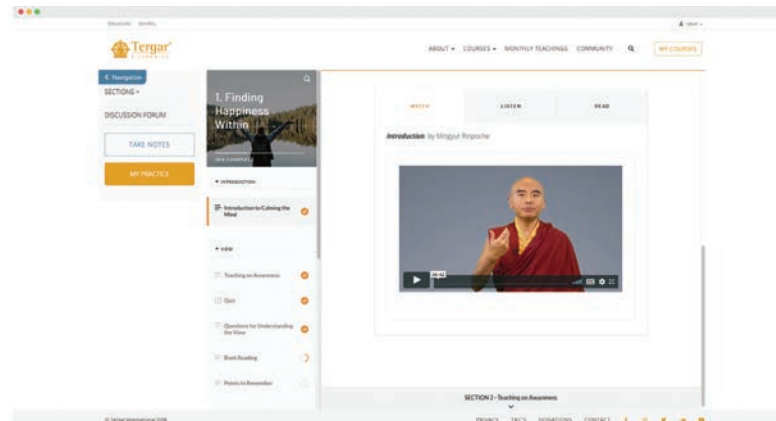
### Nuevo entrenamiento en línea de La Alegría de Vivir

El 15 de octubre de 2019, la comunidad de Tergar Learning lanzó el nuevo y renovado programa en línea «Calmando la mente: La Alegría de Vivir 1». Este nuevo nivel de tres cursos está disponible en todo momento –no tienes que esperar por un «próximo curso»–, y en cualquier lugar donde tengas una conexión a internet.

Desde que salió de su retiro errante en 2015, Mingyur Rinpoche ha puesto mucho énfasis en hacer fácil esta práctica profunda y accesible para todos. Estas nuevas enseñanzas reflejan el conocimiento reunido por más de una década de interacción con miles de estudiantes alrededor del mundo. El resultado es un programa que es menos sobre enseñar meditación y más acerca de ayudarte a convertirte en un meditador.

El entrenamiento de La Alegría de Vivir se presenta ahora en un formato más interactivo, receptivo e interesante, con videos de enseñanzas recién filmados por Mingyur Rinpoche, nuevas meditaciones guiadas y otras mejoras. Las páginas y videos del curso presentan dibujos y animaciones del galardonado ilustrador Yawen Zheng, un miembro de nuestra comunidad Tergar que algunos de ustedes tal vez han conocido en un evento de Tergar en los últimos años. Esta nueva experiencia de aprendizaje y herramientas refinadas fueron diseñadas para hacer de la meditación un hábito en tu vida diaria y en la vida de los demás.

«Las animaciones son simplemente perfectas para las enseñanzas. Esta mañana me encontraba haciendo mi meditación, y mi mente de mono estaba muy activa, trabajando muy duro para llevarme de aquí para allá. De repente, el mono animado de la enseñanza en video se apareció. Como resultado, tuve una meditación alegre. Gracias, y felicitaciones por la mejora.»



El entrenamiento en línea de La Alegría de Vivir se caracteriza por un formato nuevo y fresco que hace más fácil encaminar y dar seguimiento a tu progreso.

Gracias al apoyo de la comunidad de Tergar, podemos ofrecer una suscripción de introducción de \$25 dólares al mes. Para aquellos que lo necesitan, está disponible una cuota de asistencia financiera. Si quieres ayudar a que este entrenamiento de Tergar esté disponible para todos los que sea posible, la cuota de patrocinio de \$35 dólares al mes es una opción. Mientras se añaden nuevos niveles y cursos, tu suscripción te dará acceso a todo el material, trabajando con tu propia paz. El módulo 2 del nivel 1 estará disponible en algún momento de enero de 2020, y el módulo 3, en marzo. Los tres módulos del nivel 2 (Abriendo el corazón) estarán disponibles empezando mayo de 2020, y el nivel 3 (Despertando la sabiduría) saldrá aproximadamente en un año.

Actualmente, el entrenamiento en línea de La Alegría de Vivir se encuentra disponible únicamente en inglés, pero se está desarrollando en otros idiomas. Se espera que la versión en español se lance en 2020, con el alemán y el ruso un poco después. Para alcanzar a tantos estudiantes como sea posible, se planea agregar idiomas adicionales con el tiempo.

Aprende más acerca de este entrenamiento en línea en [tergar.org/joy](http://tergar.org/joy).

### Los seminarios de La Alegría de Vivir también se actualizan

Tergar también está introduciendo los nuevos videos de enseñanzas y un nuevo modo de trabajar con el material de La Alegría de Vivir durante los seminarios presenciales. Las investigaciones demuestran que el aprendizaje es más

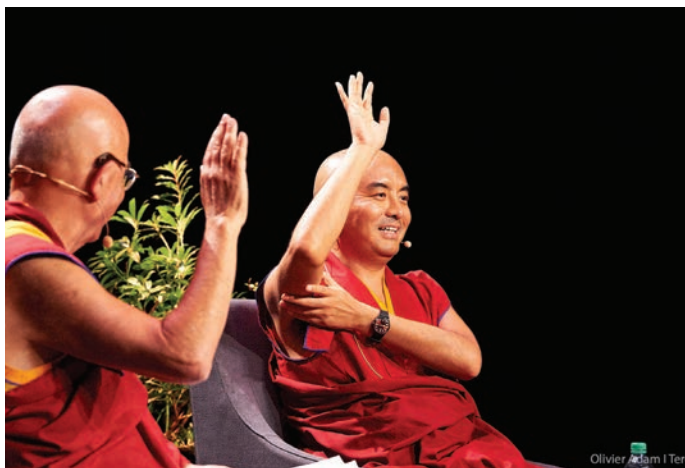


profundo y transformador cuando el tópico tratado se presenta de manera relacional y experiencial. Al integrar experiencias con conceptos, y luego reflexionando en el resultado, los participantes involucran más regiones de su cerebro y hacen conexiones personales y auténticas con las enseñanzas. Además, ¡involucrarse en ejercicios comunitarios hace a los seminarios más divertidos!

*«Me gustó cómo el curso fue dividido en secciones de videos, prácticas y discusión. ¡El contenido fue emocionante y los instructores fueron maravillosos!»*

Durante este año introdujimos el nuevo formato del seminario en algunos programas de Calmando la mente en ciudades seleccionadas. Los resultados tempranos de la encuesta muestran que los participantes valoraron la versión mejorada del seminario. La mayoría de quienes asistieron a un taller de La Alegría de Vivir en el pasado dijeron que les gustaba más el nuevo formato. Esta nueva estructura del seminario se extenderá al resto del mundo durante el año que viene.

*«El contenido de los videos más cortos fue genial, y aprecié la buena mezcla de experiencias de aprendizaje e interacción. El ritmo y la variedad fueron muy bien pensados.»*



Mingyur Rinpoche guía a Matthieu Ricard y a la audiencia de París durante la plática de su libro en un ejercicio de conciencia con las sensaciones del cuerpo. Septiembre de 2019, fotografía: Oliver Adam | Tergar.



Mingyur Rinpoche ha añadido más elementos experienciales a sus propias enseñanzas, tales como las que este grupo pequeño comparte durante el retiro de 2019 de La Alegría de Vivir en Saint Paul, Minnesota. Fotografía: Wasfia Nasreen | Tergar.

## Un esfuerzo interdependiente

Queremos expresar una inmensa gratitud a Yongey Mingyur Rinpoche, a los generosos donantes que apoyaron las actividades de Tergar, a los estudiantes y voluntarios de Tergar, a todos aquellos alrededor del mundo que participaron en los seminarios y cursos en línea de La Alegría de Vivir, cuyo compromiso enriqueció este nuevo entrenamiento, al staff de Tergar, a los cinco instructores y 36 facilitadores, a los distintos *beta testers* y a todos los que, de distintas maneras, hicieron posible el compartir estas enseñanzas transformadoras con tanta gente.

## El consejo directivo de Tergar Internacional le da la bienvenida a dos nuevos miembros

Este agosto, Tergar dio la bienvenida a dos nuevos miembros en su consejo directivo: Dinara Toktosunova y Rasmus Hougaard. Ambos trajeron una gran experiencia y habilidad a nuestra organización, y un profundo compromiso con la visión de Rinpoche y con la misión de Tergar. Dinara radica en Alemania y Rusia, y es una de las líderes de Tergar Moscú. Ella trabaja en noticias y medios internacionales. Rasmus divide su tiempo entre Dinamarca y Nueva York. Tiene considerable experiencia



Rasmus Hougaard

con organizaciones del dharma, incluida la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT por sus siglas en inglés) como maestro y miembro de su junta directiva, la cual es una de las más grandes organizaciones en el mundo. También fundó la Potential Project, una agencia mundial de consultoría de liderazgo

consciente. Estamos profundamente honrados de que Dinara y Rasmus hayan elegido aceptar nuestra oferta de unirse al consejo directivo de Tergar Internacional.

La incorporación de estos dos nuevos miembros al consejo directivo nos acerca un paso más a un consejo más diverso e inclusivo que representa de una mejor manera a nuestra comunidad global. Cuando Tergar se formó por primera vez, todo nuestro consejo directivo vivía en el área de Minneapolis,



Dinara Toktosunova

Minnesota. Ahora, la mitad de la junta directiva de Tergar Internacional reside en países fuera de los Estados Unidos. Un número equitativo de hombres y mujeres sirven en el consejo directivo hoy en día, y también existe una mayor diversidad racial. Aún tenemos algunos pasos que dar para lograr una

representación más completa de la comunidad Tergar alrededor del mundo, pero nos complace movernos en la dirección correcta.

## Apoyando a los miembros queer y LGBT de la comunidad de meditación Tergar

En junio de este año, un pequeño grupo de miembros de la comunidad se sentaron con Mingyur Rinpoche para discutir la experiencia de las personas que son lesbianas, gays, bisexuales, transgénero (LGBT) y queer. El grupo se enfocó principalmente en más maneras en las que Tergar podría adoptar y apoyar a lxs meditadorxs de estas comunidades. Rinpoche fue muy receptivo al tema. Señaló que han habido estudiantes abiertamente gays y lesbianas a su alrededor durante el tiempo que ha estado enseñando, mucho antes de que Tergar existiera. Rinpoche alentó al grupo a emprender el trabajo de hacer que Tergar sea aún más inclusivo y solidario para lxs meditadorxs queer y LGBT. Todxs en la reunión sintieron que el primer paso efectivo sería visibilizar y construir conexiones más significativas de las personas queer y LGBT en todo Tergar. Si quieres ser parte de esta conversación, por favor háznoslo saber escribiendo en inglés a [queerorganizers@tergar.org](mailto:queerorganizers@tergar.org).

## Aparta las fechas - Retiros de Tergar en 2020 con Mingyur Rinpoche

### América del Norte (Saint Paul, Minnesota)

Retiro de La Alegría de Vivir:

del 30 de mayo al 4 de junio de 2020.

Transmisiones de los niveles 1 al 4 de El Sendero a la Liberación: del 4 al 10 de junio de 2020.

Retiro de profundización de los niveles 3 y 4 de

El Sendero a la Liberación: del 10 al 14 de junio de 2020.

Retiro de Tara blanca de El Sendero a la Liberación:

del 14 al 17 de junio de 2020.

### Europa (Perth, Escocia)

Retiro de La Alegría de Vivir: del 14 al 19 de julio de 2020.

Transmisiones de los niveles 1 y 2 de El Sendero a la Liberación: del 19 al 24 de julio de 2020.

Transmisiones de los niveles 3 y 4 de El Sendero a la Liberación: del 24 al 29 de julio de 2020.

Retiro de Tara blanca de El Sendero a la Liberación:

del 20 de julio al 1 de agosto de 2020.

Se espera que el registro se abra a principios de 2020. Por favor revisa [espanol.tergar.org/agenda-rinpoche/](https://espanol.tergar.org/agenda-rinpoche/) para las actualizaciones en la agenda de las enseñanzas de Mingyur Rinpoche y sus ligas para el registro.