

Caros amigos e companheiros de meditação,

Qual é o verdadeiro sentido da meditação? Por que devemos abrir um tempo para meditar quando há tantos problemas no mundo que precisam de nossa atenção?

Muitos de nós pensamos que a meditação “real” acontece durante a prática formal de sentar. Acreditamos que estamos “fazendo isso” quando finalmente conseguimos nos acalmar um pouco e podemos seguir a respiração por mais de alguns segundos de cada vez. Mas seguir a respiração - ou qualquer outra prática de meditação com esse objetivo - é apenas uma técnica.

Todas as técnicas e habilidades que desenvolvemos não farão a menor diferença se não as aplicarmos na vida cotidiana. Esses poucos minutos de meditação pela manhã têm como objetivo ajudar-nos a estar totalmente presentes para as pessoas com quem realmente nos importamos. Quando estabelecemos uma motivação de carinho para a nossa sessão de meditação, aprendemos a difundir tudo o que fazemos com compaixão. Examinar o fluxo interminável de pensamentos e emoções que enchem nossas mentes nos ajuda a ver as coisas mais claramente

quando somos reativos e precisamos de alguma perspectiva.

Essas são as mudanças que começamos a ver quando aplicamos a meditação na vida cotidiana, mas isso é apenas o começo. Da mesma maneira que tiramos a meditação de nossa almofada e a levamos para o resto de nossas vidas, também podemos estender nossa prática em novas direções, trazendo mais sabedoria e compaixão ao mundo.

Todos nós temos nossas lutas e sofrimentos, mas o mundo também está sofrendo neste momento. O clima está desequilibrado, impulsionado pelos desejos ilimitados dos seres humanos. Temos divisões profundas entre raças e culturas, e a ansiedade e a depressão estão agora atingindo níveis de crise.

Quando nos sentamos para meditar, não estamos praticando apenas por nós mesmos. Estamos praticando para todo o planeta, ou como os budistas gostam de dizer, “para todos os seres sencientes”.

A aplicação de nossa prática de meditação aos momentos mundanos da vida cotidiana é onde a transformação real acontece. Este é o nosso caminho e o nosso maior presente para o mundo.



Yonge Mingyur Rinpoche



“ Quando estabelecemos uma motivação de carinho para a nossa sessão de meditação, aprendemos a difundir tudo o que fazemos com compaixão. ”

Novo Curso Alegria de Viver Contempla a Aprendizagem Guiada e a Aplicação Diária

Mais de uma década após sua estreia, o Alegria de Viver foi relançado!

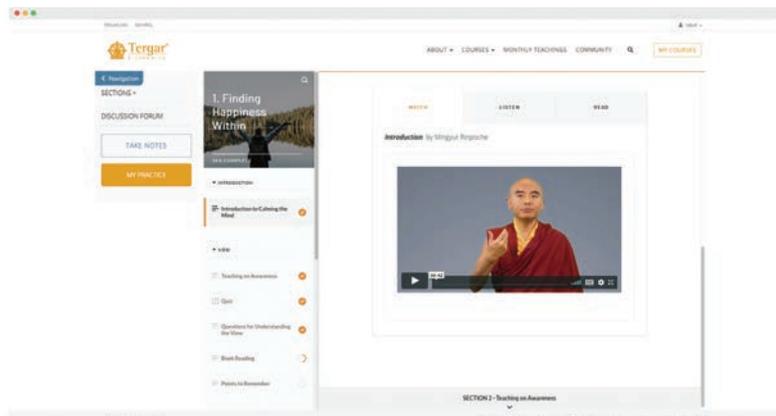
Novo Treinamento Online Alegria de Viver

Em 15 de outubro de 2019, a Comunidade Tergar de Meditação lançou uma nova versão do curso online, “Acalmando a Mente: Alegria de Viver - Nível 1”. O novo curso, em três níveis, está disponível a qualquer hora - você não precisa esperar por um “próximo curso” - e em qualquer lugar com uma conexão à Internet.

Desde que deixou seu retiro errante em 2015, Mingyur Rinpoche colocou muita ênfase em tornar essa prática profunda, fácil e acessível para todos. Esses novos ensinamentos refletem o conhecimento coletado em mais de uma década interagindo com milhares de estudantes em todo o mundo. O resultado é um programa que trata menos de lhe ensinar meditação e mais de ajudá-lo a se tornar um meditador.

O treinamento Alegria de Viver agora é apresentado em um formato mais interativo, responsivo e envolvente, com vídeos didáticos recém-filmados por Mingyur Rinpoche, novas meditações guiadas e outros aprimoramentos. As páginas e os vídeos do curso apresentam desenhos e animações do ilustrador premiado Yawen Zheng, um membro da nossa comunidade Tergar, que alguns de vocês podem ter conhecido em algum evento do Tergar nos últimos anos. Esta nova experiência de aprendizado e ferramentas refinadas foram desenvolvidas para tornar a meditação um hábito diário em sua vida e na vida de outras pessoas.

“As animações são perfeitas para esses ensinamentos. Hoje de manhã eu estava meditando, e minha mente de macaco estava bem ativa, trabalhando muito para me levar a todos os lugares. De repente, o macaco ilustrado do vídeo apareceu. Como resultado, tive uma meditação alegre. Obrigado e parabéns pela atualização.”



O curso online Alegria de Viver traz um novo formato que é fácil de seguir e acompanhar seu progresso.

Graças ao apoio da comunidade Tergar, podemos oferecer uma taxa de assinatura introdutória de US\$ 25 por mês. Para aqueles que precisarem, está disponível uma taxa de assistência financeira. Se você quiser ajudar o Tergar a disponibilizar esse treinamento para o maior número de pessoas possível, existe a opção de uma taxa de patrocínio de US\$ 35 por mês. À medida que novos níveis e cursos são adicionados, sua assinatura dará acesso a todo o material, trabalhando no seu próprio ritmo. O Módulo 2 do Nível 1 estará disponível em janeiro de 2020 e o Módulo 3 em março. Os três módulos do Nível 2 (Abrindo o Coração) estarão disponíveis a partir de maio de 2020, e o Nível 3 (Despertando a Sabedoria) será lançado daqui um ano.

Atualmente, o treinamento online de Alegria de Viver está disponível apenas em inglês, mas outros idiomas estão em desenvolvimento. A versão em espanhol deverá ser lançada em 2020, e em alemão e russo algum tempo depois disso. Outros idiomas estão planejados para serem incluídos ao longo do tempo, para alcançar o maior número possível de alunos.

Saiba mais sobre o atual treinamento online em tergar.org/joy.

Os workshops de Alegria de Viver também estão sendo atualizados.

O Tergar também está introduzindo os novos vídeos de ensinamentos e uma nova maneira de trabalhar com o material do Alegria de Viver durante os workshops.

presenciais. Estudos mostram que a aprendizagem é mais profunda e transformadora quando o assunto trabalhado é apresentado de forma relacional e experimental. Ao integrar experiências com conceitos e depois refletir sobre o resultado, os participantes envolvem mais regiões do cérebro e fazem conexões pessoais e autênticas com os ensinamentos. Além disso, participar de exercícios em grupo torna os workshops mais divertidos!

“Eu gostei de como o curso foi dividido em seções de vídeo, prática e discussão. O conteúdo foi emocionante e os instrutores foram incríveis!”

Estamos introduzindo o novo formato de workshop, neste ano, em alguns cursos de Acalmando a Mente em cidades selecionadas. Os primeiros resultados da pesquisa mostram que os participantes valorizaram o formato aprimorado do workshop. A maioria dos que participaram de um workshop Alegria de Viver no passado disse que gostou mais do novo formato. Essa nova estrutura do workshop será lançada no resto do mundo no próximo ano.

“O conteúdo dos vídeos mais curtos foi ótimo - e eu gostei da boa mistura de experiências de aprendizado com interação. O ritmo e a variedade foram realmente bem pensados.”



Mingyur Rinpoche conduz Matthieu Ricard e o público presente ao lançamento do livro em Paris em um exercício de conscientização da sensação corporal, setembro de 2019. Foto: Olivier Adam | Tergar



Mingyur Rinpoche tem acrescentado mais elementos experienciais a seus próprios ensinamentos, como esse pequeno grupo de discussão durante o retiro Alegria de Viver de 2019 em Saint Paul, Minnesota. Foto: Wasfia Nasreen | Tergar

Um Esforço Interdependente

Queremos expressar imensa gratidão a Yongey Mingyur Rinpoche, aos generosos doadores que apoiam as atividades do Tergar, aos estudantes e voluntários do Tergar, a todas as pessoas ao redor do mundo que participaram dos workshops e cursos online de Alegria de Viver, cujo envolvimento enriqueceu esse novo treinamento, aos funcionários do Tergar, aos cinco instrutores e aos 36 facilitadores, aos vários grupos de foco e a todos que - de distintas maneiras - tornaram possível compartilhar esses ensinamentos transformadores com tantas pessoas.

O Conselho de Administração do Tergar International dá as boas vindas a dois novos membros

Em agosto, o Tergar recebeu dois novos membros em seu Conselho de Administração, Dinara Toktosunova e Rasmus Hougaard. Ambos trazem uma riqueza de experiências e habilidades para a nossa organização e um profundo compromisso com a visão de Rinpoche e a missão do Tergar. Dinara vive na Alemanha e na Rússia e é uma das líderes do Tergar Moscou. Ela trabalha com noticiário global e multimídia. Rasmus divide seu tempo entre a Dinamarca e Nova York. Ele tem uma experiência considerável com



Rasmus Hougaard

organizações de Dharma, inclusive como professor e membro do conselho da Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT), uma das maiores organizações desse tipo no mundo. Ele também fundou o Potential Project, uma agência mundial de consultoria em liderança consciente. Estamos profundamente

honrados por Dinara e Rasmus terem aceitado nosso convite para ingressar no Conselho Internacional da Tergar.

A inclusão desses dois novos membros no Conselho nos coloca bem mais próximos a um Conselho mais diversificado e inclusivo, que representa melhor nossa comunidade global. Quando o Tergar se formou, toda a nossa diretoria morava na área de Minneapolis, Minnesota. Agora metade do Conselho Internacional do Tergar reside



Dinara Toktosunova

em países fora dos Estados Unidos. Hoje, um número igual de homens e mulheres serve no Conselho, bem como há uma diversidade racial maior. Ainda temos alguns passos a dar para uma representação mais completa da comunidade Tergar em todo o mundo, mas temos o prazer de estar seguindo na direção certa.

Apoio aos Membros Queer e LGBT da Comunidade de Meditação Tergar

Em junho deste ano, um pequeno grupo de membros da comunidade se reuniu com Mingyur Rinpoche para discutir a experiência de pessoas lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros (LGBT) e *queer*. O grupo concentrou-se principalmente nas formas como o Tergar poderia fazer para abraçar e apoiar mais os meditadores dessas comunidades. Rinpoche foi muito receptivo ao tópico. Ele ressaltou que havia estudantes abertamente gays e lésbicas ao redor dele desde que ele começou a ensinar, muito antes do Tergar existir. Rinpoche incentivou o grupo a trabalhar no sentido de tornar o Tergar ainda mais inclusivo e solidário com os meditadores LGBT e *queer*. Todos na reunião sentiram que o primeiro passo mais eficaz seria construir conexões e visibilidade mais significativas das pessoas LGBT e *queer* em todo o Tergar. Se você quiser participar dessa conversa, informe-nos em queerorganizers@tergar.org.

Retiros de Verão Tergar 2020 com Mingyur Rinpoche

América do Norte (Saint Paul, Minnesota)

Retiro Alegria de Viver:

de 30 de maio a 4 de junho de 2020

Caminho da Liberação Transmissões 1 a 4:

de 4 a 10 de junho de 2020

Caminho da Liberação Níveis 3 e 4 - Retiro de Imersão:

de 10 a 14 de junho de 2020

Caminho da Liberação - Retiro de Tara Branca:

14 a 17 de junho de 2020

Europa (Perth, Escócia)

Retiro Alegria de Viver: de 14 a 19 de julho de 2020

Caminho da Liberação Transmissões 1 e 2:

de 19 a 24 de julho de 2020

Caminho da Liberação Transmissões 3 e 4:

de 24 a 29 de julho de 2020

Caminho de Liberação - Retiro de Tara Branca:

de 29 de julho a 1º de agosto de 2020

A abertura das inscrições está prevista para o início de 2020. Verifique em tergar.org/schedule para atualizações da programação de ensinamentos de Rinpoche e links para inscrições.