

Queridos amigos y compañeros meditadores:

A principios de año, quedó claro que la pandemia alteraría nuestras vidas, pero sólo pocos imaginamos lo difícil que sería este periodo. En momentos como este, la realidad de la impermanencia es obvia. No necesitamos que alguien nos recuerde que las cosas cambian. Experimentamos a diario el cambio. Y lo que realmente necesitamos es tener apoyo. Necesitamos personas a nuestro lado, caminando con nosotros por el sendero. Necesitamos amigos que nos ayuden a ver que tenemos la fuerza y sabiduría necesarias para lidiar con el dolor, la pérdida, la incertidumbre y la conmoción.

Esto es lo que la comunidad ofrece. Nos hacemos amigos al interior de una comunidad, pero la comunidad es mucho más que sólo amistad. En la comunidad, nuestras relaciones se enfocan en una perspectiva y en una meta común. Aquí en la comunidad de Tergar, la perspectiva que compartimos

es que cada uno de nosotros ya se encuentra fundamentalmente bien y completo. La meta que compartimos es la de despertar a nuestra verdadera naturaleza de conciencia, compasión y sabiduría.

Podríamos recorrer el sendero del despertar por nosotros mismos, pero sin la comunidad, nos perderíamos muchas oportunidades de aprender y crecer, y de apoyar a otros a hacer lo mismo. Nuestras amistades, el tiempo que pasamos juntos, nuestras conversaciones... Todo esto nos trae a cada uno a la causa común del despertar. En un mundo lleno de distracciones, la comunidad nos regresa a lo que en realidad importa. Con tantas cosas que provocan miedo, ansiedad y enojo, la comunidad nos recuerda quién queremos ser y cómo queremos vivir nuestras vidas.

De alguna manera, conectar con otras personas es más difícil en estos días, pero la tecnología moderna nos ayuda a sentirnos conectados en modos novedosos. Podemos meditar con personas al otro lado del planeta. Podemos compartir



Mingyur Rinpoche frente a la pantalla verde, preparándose para las enseñanzas transmitidas durante el retiro en línea de El Sendero a la Liberación, el 2 de agosto. Foto de Ngawang Thig Chok II.

nuestra experiencia y formar amistades con personas que nunca conoceríamos bajo circunstancias normales. Así que aunque podemos sentirnos solos y desconectados en algunos momentos, todos estamos co-creando esta comunidad global. En los meses y años siguientes, rezo porque todos podamos reunirnos y apoyarnos a través de estos tiempos difíciles.

Sinceramente,

Yongey Mingyur Rinpoche

Uniendo a la comunidad en tiempos de aislamiento

Sólo once meses atrás, los miembros de la comunidad Tergar estaban emocionados por los retiros de Mingyur Rinpoche en América y Escocia, planeados para junio y julio. Sin embargo esto no duraría mucho, ya que la COVID-19 comenzó a expandirse a través del mundo, creando grandes interrupciones en muchos países. Después vendrían los confinamientos y las incontables personas que sufrían física, mental, financiera y socialmente. Para Tergar, la respuesta fue un deseo abrumador de aliviar el sufrimiento entre la comunidad y el mundo, y apoyar a la conexión de la comunidad de Tergar a pesar del distanciamiento social y del confinamiento.



«La comunidad de Tergar respondió muy rápido y de una manera muy profunda frente a este cambio en el mundo. Estamos muy agradecidos de tenernos los unos a los otros, y de tener a la comunidad más grande e internacional. Mi bienestar se siente mucho mejor con esta increíble respuesta y apoyo que todos ustedes nos han brindado». Estudiante de Tergar



«La transmisiones en línea de las meditaciones me ayudan a tener un ancla en estos tiempos difíciles, lo cual me ayuda a estar más presente para mi familia y comunidad. Aprecio estar en línea con esta vida. Gracias». Donador de Tergar



«Le agradezco a Mingyur Rinpoche, a la comunidad de Tergar y a todo el equipo. Al inicio de la pandemia, estaba lleno de miedo y ansiedad por la situación. Aunque sigo teniendo ansiedad de vez en cuando, pero después de unirme a la comunidad y a las enseñanzas ya no me siento siempre abrumado. Espero que más personas puedan conocer Tergar y obtener la ayuda que proporcionan». Estudiante de Tergar

Transmisiones de enseñanzas y prácticas

Para promover la calma y la compasión, y abordar la ansiedad y los problemas comunes por el confinamiento, Tergar transmitió una serie de enseñanzas y sesiones de práctica en línea. Además de las enseñanzas de Mingyur Rinpoche y de los instructores de Tergar, las sesiones de práctica en línea con facilitadores de Tergar probaron ser muy populares.

CANAL DE YOUTUBE TERGAR
MEDITATION COMMUNITY

MÁS DE **60**

ENSEÑANZAS DE MEDITACIÓN
Y SESIONES DE PRÁCTICA

vistas casi

625 MIL
VECES,

reproducidas por más de

18 MIL
SUSCRIPTORES

llegando a **70** PAÍSES
alrededor del mundo

Algunas de las más grandes comunidades de Tergar, como las de Brasil, París, México y Moscú ofrecen también meditaciones transmitidas en vivo por YouTube, Facebook, Instagram y otros medios sociales.

Comunidades y grupos de práctica de Tergar

Puesto que ha habido una persistente incertidumbre respecto a las transmisiones de la comunidad durante la COVID-19, las decisiones de reanudar los programas presenciales de los grupos de Tergar se harán dependiendo de cada lugar, conforme a las condiciones locales y los intereses de la comunidad. Revisa la [página de tu grupo o comunidad local](#) en el sitio web de Tergar para estar al tanto de sus actualizaciones. En esa página encontrarás también un enlace al calendario de los grupos de práctica en línea, un listado de los grupos de práctica locales de Tergar y las reuniones en línea de las comunidades, y podrás invitar a cualquier persona que quiera unirse. Hay más de 75 sesiones programadas en distintos horarios y en una gran variedad de idiomas. ¡Únete!

RETIROS EN LÍNEA CON MINGYUR RINPOCHE

5 RETIROS
DISTINTOS
POR MÁS DE **18** DÍAS ENTEROS

CON UNA ASISTENCIA DE MÁS DE
2.000 PERSONAS

de **56 PAÍSES**

EXTENDIDAS POR MÁS DE **15** ZONAS
HORARIAS



Sarah (derecha) haciendo voluntariado en el retiro de Tergar, en 2019; con Wendy (izquierda) y Hui. Foto, cortesía de Wendy Ding.

Historia de Sarah

Sarah vive en el Noroeste del Pacífico de los EE.UU., y ha sido estudiante de Tergar por más de cuatro años. A principios de año, Sarah envió un correo electrónico haciéndonos saber que tenía la esperanza de venir al retiro de junio con Mingyur Rinpoche.

«Pero todo es impermanente. Vine a Wuhan el 15 de enero para cuidar a mi padre enfermo. China cerró Wuhan el 23 de enero y nos quedamos varados. Hemos estado en casa por 36 días. Afortunadamente mi familia aquí está a salvo, y nadie se contagió con el virus. Pero es muy triste y aterrador para muchas personas. Me siento tan afortunada de saber cómo trabaja la mente de mono, así que no le hago caso. De igual manera, puedo ayudar a mi familia a atravesar este momento tan difícil. En este momento, estoy contenta de estar aquí para apoyarlos. Me siento muy calmada y tranquila, haciendo mi práctica para las personas de Wuhan. Enfocándome en cada momento, eso es lo que puedo hacer».

Sarah se mantuvo en China por casi seis meses y regresó a Estados Unidos a finales de junio.

«Ayudé a mi familia a través de un momento difícil en Wuhan, y ahora es mi momento de pasar tiempo con mi esposo y atravesar ese momento difícil aquí. Parece que el virus se quedará con los humanos por un tiempo. Por lo que es bueno practicar ese darse cuenta todo el tiempo».

Tergar le da la bienvenida a dos nuevos miembros al consejo directivo

El año pasado [reportamos](#) en nuestras metas que buscábamos crear un consejo directivo más diverso, que representara mejor a la comunidad global de Tergar. Con dos nuevos miembros que se sumaron al consejo a inicios de septiembre de este año, estamos más cerca que nunca de la meta. Eliza Cheung es una psicóloga clínica de Hong-Kong, especializada en salud mental frente a desastres. Ha estudiado con Mingyur Rinpoche desde 2006, ha sido facilitadora de Tergar Asia, y actualmente es parte del consejo directivo de Tergar Asia. Por otro lado, Khaldoun Shehadeh pasó la última década en varios roles de empresas emergentes de tecnología, como director financiero, fundador, inversor de capital riesgo, inversor ángel y mentor. Ha vivido en Europa,

África y el Medio Oriente, nacido de padres con una ascendencia mezclada y pasando la mayor parte de su vida en ambientes internacionales, Khaldoun está comprometido a promover elementos inclusivos, a reconocer la diferencia y a celebrar la singularidad de las personas y de su cultura. Khaldoun es también uno de los fundadores del grupo de práctica de Tergar en Den Haag, en Holanda. ¡Bienvenidos, Eliza y Khaldoun! Lee más sobre el consejo directivo de Tergar en tergar.org/about/board-of-directors.



Eliza Cheung



Khaldoun Shehadeh

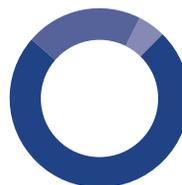
Presupuesto de operación de Tergar Internacional

Como resultado del calendario interrumpido por el coronavirus y por las condiciones tan cambiantes, Tergar canceló el boletín de la comunidad del pasado mayo de 2020. En él habríamos publicado nuestros resultados financieros, por eso ahora queremos presentarles dicha información. Después de la cancelación de los eventos presenciales debido a la pandemia, nos fue necesario actualizar nuestro panorama financiero para este año. En la imagen se pueden ver nuestras proyecciones originales y actualizadas. Estamos muy agradecidos por todo el apoyo de la comunidad de Tergar durante este momento tan desafiante.

Ingresos

Realizados en 2019

- Ingresos por los programas 74%
- Donaciones individuales 21%
- Subsidios por donaciones 5%



\$2,439,000 USD

Presupuesto para 2020 (en enero)

- Ingresos por los programas 70%
- Donaciones individuales 22%
- Subsidios por donaciones 8%



\$3,097,000 USD

Presupuesto para 2020 (en octubre)

- Ingresos por los programas 58%
- Donaciones individuales 39%
- Subsidios por donaciones 3%

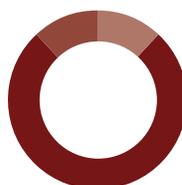


\$2,480,000 USD

Egresos

Realizados en 2019

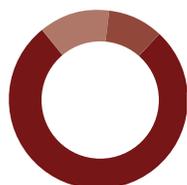
- Destinado a los programas 76%
- Recaudación de fondos y administración 12%
- Soporte a la comunidad 12%



\$2,301,000 USD

Presupuesto para 2020 (en enero)

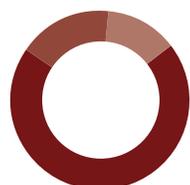
- Destinado a los programas 77%
- Recaudación de fondos y administración, \$403K 13%
- Soporte a la comunidad 10%



\$3,098,000 USD

Presupuesto para 2020 (en octubre)

- Destinado a los programas 70%
- Recaudación de fondos y administración 17%
- Soporte a la comunidad 13%



\$2,378,000 USD



«Me anima mucho poder sentirme parte de la vida en comunidad, incluso a lo largo de tantos horarios y lugares distintos».

Estudiante de Tergar