

Informativo

Queridos amigos e companheiros de meditação,

No início do ano, ficou claro que a pandemia afetaria nossas vidas, mas poucos de nós poderiam imaginar o quão difícil seria esse período. Em tempos como este, a verdade da impermanência é óbvia. Não precisamos de ninguém para nos lembrar que as coisas mudam. Mudança é o que experimentamos todos os dias. O que realmente precisamos é de apoio. Precisamos de pessoas ao nosso lado, percorrendo o caminho conosco. Precisamos de amigos que nos ajudem a ver se temos força e sabedoria para lidar com a dor, a perda, a incerteza e a convulsão.

Isso é o que a comunidade oferece. Fazemos amigos dentro de uma comunidade, mas comunidade é muito mais que amizade. Na comunidade, nossos relacionamentos são focados em uma perspectiva comum e um objetivo compartilhado. Aqui na comunidade Tergar, a perspectiva que compartilhamos é que cada um de nós é fundamentalmente

completo e bom. O objetivo que compartilhamos é o de despertar para nossa verdadeira natureza de consciência plena, compaixão e sabedoria.

Poderíamos seguir o caminho do despertar por nós mesmos, mas sem a comunidade, perderíamos muitas oportunidades de aprender e crescer e de apoiar outros a fazer o mesmo. Nossas amizades, o tempo que passamos juntos, nossas conversas ... tudo isso nos une em torno da causa comum do despertar. Em um mundo cheio de distrações, a comunidade nos traz de volta ao que é realmente significativo. Com tantas coisas para provocar medo, ansiedade e raiva, a comunidade nos lembra quem queremos ser e como queremos viver nossas vidas.

De certa forma, conectar-se com outras pessoas é mais difícil hoje em dia, mas a tecnologia moderna nos ajuda a nos sentirmos conectados de novas maneiras. Podemos meditar com pessoas do outro lado do planeta. Podemos compartilhar nossa experiência e fazer amizades com pessoas que nunca encontraríamos em circunstâncias normais. Portanto,



Mingyur Rinpoche em frente à tela verde, preparando-se para a transmissão de ensinamentos durante o retiro online Caminho da Liberação, 2 de agosto. Foto de Ngawang Thig Chok II.

embora às vezes possamos nos sentir sozinhos e desconectados, todos nós estamos co-criando essa comunidade global. Nos próximos meses e anos, rezo para que todos possamos estar juntos para apoiar uns aos outros nestes tempos difíceis.

Com sinceridade,

Yongey Mingyur Rinpoche



Tergar[®]

Unindo a comunidade em um tempo de isolamento

Apenas onze meses atrás, os membros da Comunidade Tergar estavam animados com os retiros de Mingyur Rinpoche na América e Escócia, planejados para junho e julho. No entanto, isso não duraria muito, pois a COVID-19 começou a se espalhar pelo mundo, criando grandes distúrbios em muitos países. Então vieram os confinamentos e inúmeras pessoas sofreram física, mental, financeira e socialmente. Para o Tergar, a resposta foi um desejo irresistível de aliviar o sofrimento dentro da comunidade e no mundo e apoiar a Comunidade Tergar na conexão, apesar do distanciamento social e do isolamento.



“Sou grato a Mingyur Rinpoche, à Comunidade Tergar e a todos seus funcionários. No início da pandemia, fiquei cheio de medo e ansiedade com a situação. Embora eu ainda fique ansioso de vez em quando, nem sempre fico tomado por isso depois de entrar na comunidade e aprender. Espero que mais pessoas possam conhecer o Tergar e obter alguma ajuda.” - Aluno do Tergar



“As meditações transmitidas ajudam a me ancorar nesses tempos turbulentos, o que me ajuda a ficar mais presente para minha família e comunidade. Eu aprecio essa tábua de salvação. Obrigado.” - Doador do Tergar



“A comunidade Tergar respondeu tão rapidamente e com tanta profundidade a essa mudança em nosso mundo. Somos muito gratos por termos uns aos outros e a comunidade internacional em geral. Meu bem-estar é muito melhor com a incrível resposta e apoio que todos vocês têm disponibilizado para nós.” - Aluno do Tergar

Ensinaamentos e práticas transmitidos

Para promover calma e compaixão, abordar ansiedades comuns e questões específicas do isolamento, o Tergar lançou uma série de ensinamentos e sessões de prática online. Além dos ensinamentos com Mingyur Rinpoche e os Instrutores do Tergar, as sessões de prática online com os facilitadores do Tergar se mostraram bastante populares.

CANAL DE YOUTUBE DE MEDITAÇÃO TERGAR

MAIS DE **60**
ENSINAMENTOS
DE MEDITAÇÃO E SESSÕES DE PRÁTICA

assistidos aproximadamente

625 MIL VEZES

exibidos para mais de

18 MIL
ASSINANTES

alcançando **70** PAÍSES
no mundo todo

Algumas das maiores comunidades Tergar, como Brasil, Paris, México e Moscou, também oferecem meditação transmitida ao vivo no YouTube, Facebook, Instagram ou outra mídia social.

Grupos de Prática e Comunidades Tergar

Devido à incerteza permanente sobre a transmissão da COVID-19 nas comunidades, as decisões sobre se a programação presencial dos grupos Tergar podem ser retomadas estão sendo tomadas em cada lugar, dependendo das condições locais e do interesse da comunidade. Verifique o seu grupo local [ou página da comunidade](#) no site do Tergar para atualizações. Nessa página, você também encontrará um link para o Calendário de Prática dos Grupos Online, uma lista de Grupos de Prática e Comunidades Tergar locais se reunindo online e convidando todos que gostariam de participar. Existem mais de setenta e cinco sessões programadas em vários momentos e em uma variedade de idiomas. Por favor junte-se a nós!

RETIROS ONLINE COM MINGYUR RINPOCHE

5 RETIROS DISTINTOS

MAIS DE 18 DIAS COMPLETOS

ASSITIDOS POR MAIS DE 2 MIL PESSOAS

de 56 PAÍSES

CONTEMPLANDO MAIS DE 15 FUSOS HORÁRIOS



Sarah (primeira à direita) trabalhando como voluntária em um retiro Tergar de 2019, com Wendy (à esquerda) e Hui. Foto cedida por Wendy Ding.

A estória de Sarah

Sarah mora no noroeste dos EUA e é aluna do Tergar há mais de quatro anos. No início deste ano, Sarah nos enviou um e-mail informando que ela esperava vir para o retiro com Mingyur Rinpoche em junho.

“Mas tudo é impermanente. Vim para Wuhan em 15 de janeiro para cuidar de meu pai doente. A China fechou Wuhan em 23 de janeiro e estamos presos. Já faz 36 dias que estamos em casa. Felizmente, minha família está segura aqui e ninguém pegou o vírus. Mas é muito triste e assustador para muita gente. Eu me sinto tão sortuda por saber como a ‘mente de macaco’ funciona, então eu não a sigo. Além disso, posso ajudar minha família a passar por esse momento difícil. Neste momento, estou feliz por estar aqui para apoiá-los. Eu me sinto muito calma e em paz, fazendo minhas práticas para as pessoas de Wuhan. Focar em cada momento é a única coisa que posso fazer.”

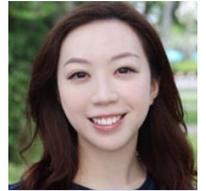
Sarah permaneceu na China por quase seis meses e voltou aos EUA no final de junho.

“Eu ajudei minha família a passar por um momento difícil em Wuhan, e agora é hora de passar um tempo com meu marido e enfrentar um momento difícil aqui. Parece que o vírus permanecerá com os seres humanos por um tempo. Portanto, é bom praticar a consciência plena o tempo todo.”

Tergar dá boas-vindas a dois novos membros do Conselho

No ano passado, [relatamos](#) nossa meta de criar um conselho de diretores mais diversificado e inclusivo que melhor represente a comunidade global Tergar. Com os dois novos membros da diretoria adicionados no início de setembro deste ano, estamos mais próximos dessa meta. Eliza Cheung é uma psicóloga clínica baseada em Hong Kong, especializada em saúde mental em desastres. Ela estuda com Mingyur Rinpoche desde 2006, foi facilitadora do Tergar Ásia e atualmente faz parte do Conselho de Administração do Tergar Ásia. Khaldoun Shehadeh passou a última década em várias funções de startups de tecnologia, como diretor financeiro, fundador, investidor VC, anjo e mentor. Tendo vivido na Europa, África e Oriente Médio, nascido de pais de

herança mista e passando a maior parte de sua vida em ambientes internacionais, Khaldoun está empenhado em promover ambientes inclusivos, valorizando as diferenças e celebrando a singularidade de pessoas e culturas. Khaldoun também é um dos fundadores do grupo de prática Tergar Den Haag na Holanda. Bem-vindos, Eliza e Khaldoun! Leia mais sobre o Conselho de Administração da Tergar em tergar.org/about/board-of-directors.



Eliza Cheung



Khaldoun Shehadeh

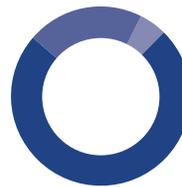
Orçamento Operacional do Tergar International

Como resultado das rupturas provocadas pelo coronavírus e suas rápidas mudanças, o Tergar cancelou o Boletim da Comunidade Tergar de maio de 2020. Teríamos publicado nossos resultados financeiros de 2019 nessa edição, portanto, estamos fornecendo essas informações agora. Após o cancelamento dos eventos presenciais devido à pandemia, precisávamos atualizar nossas perspectivas financeiras para o ano. Você pode ver nossas projeções originais e atualizadas ao lado. Somos gratos pelo apoio da Comunidade Tergar durante este momento tão desafiador.

Receita

2019
Atual

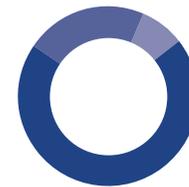
■ Receitas de Programas 74%
■ Doações Individuais 21%
■ Subvenções 5%



\$2,439,000

Orçamento 2020
(à partir de janeiro de 2020)

■ Receitas de Programas 70%
■ Doações Individuais 22%
■ Subvenções 8%



\$3,097,000

Orçamento 2020
(à partir de outubro de 2020)

■ Receitas de Programas 58%
■ Doações Individuais 39%
■ Subvenções 3%

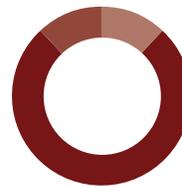


\$2,480,000

Despesas

2019
Atual

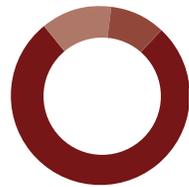
■ Entrega de Programas 76%
■ Arrecadação de Fundos e Administração 12%
■ Apoio às Comunidades 12%



\$2,301,000

Orçamento 2020
(à partir de janeiro de 2020)

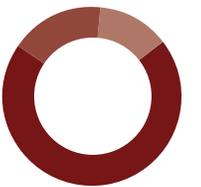
■ Entrega de Programas 77%
■ Arrecadação de Fundos e Administração \$403K 13%
■ Apoio às Comunidades 10%



\$3,098,000

Orçamento 2020
(à partir de outubro de 2020)

■ Entrega de Programas 70%
■ Arrecadação de Fundos e Administração 17%
■ Apoio às Comunidades 13%



\$2,378,000



“Sinto-me empoderada pela capacidade de pertencer a esta nossa comunidade viva, presente em tantos lugares distintos”.

- Aluna do Tergar