

# Новостная рассылка

## Дорогие друзья и практикующие медитацию,

В начале этого года стало ясно, что пандемия вмешается в нашу жизнь, однако мало кто из нас представлял, насколько сложным окажется этот период. В такое время истина непостоянства очевидна, как никогда. Нам не нужны дополнительные напоминания о том, что всё меняется. Мы переживаем перемены каждый день, и нам нужна поддержка. Нам нужно, чтобы кто-то был рядом и шёл по пути вместе с нами. Нам нужны друзья, которые помогут нам увидеть, что у нас достаточно сил и мудрости, чтобы справиться с болью, утратой, неопределённостью и колоссальными переменами.

Именно такую поддержку даёт нам сообщество. Мы заводим друзей в сообществе, однако сообщество — это намного больше, нежели дружба. В сообществе наши отношения сосредоточены на общем видении и общей цели. Здесь, в сообществе Тергар,

нашим общим видением является фундаментальная целостность и добродетель каждого из нас. Наша общая цель — это пробуждение к нашей истинной природе: к осознанию, состраданию и мудрости.

Мы можем идти по пути пробуждения в одиночку, однако без сообщества мы упустим много возможностей для того, чтобы учиться и расти самим, а также поддерживать в этом других. Наши дружеские отношения, время, которое мы проводим вместе, наши разговоры — всё это объединяет нас вокруг общей цели пробуждения. В мире, наполненном отвлечениями, сообщество возвращает нас к тому, что действительно имеет смысл. Когда так много событий вызывают в нас страх, тревогу и гнев, сообщество напоминает нам, кем мы хотим быть и как хотим прожить свою жизнь.

В каком-то смысле связь с другими людьми в наши дни усложнилась, однако современные технологии помогают нам по-новому ощущать свою связанность.



Мингьюр Ринпоче перед зелёным экраном готовится к трансляции учений во время ретрита «Пути освобождения», 2 августа 2020 г. Фото: Нгаванг Тхиг Чок II.

Мы можем медитировать вместе с людьми, находящимися на другой стороне планеты. Мы можем делиться своим опытом и дружить с людьми, с которыми мы бы не встретились в обычных обстоятельствах. Итак, хотя время от времени мы можем ощущать одиночество и отсутствие связи, вместе мы создаём глобальное сообщество. Я молюсь, чтобы в следующие месяцы и годы мы объединились и поддерживали друг друга в это непростое время.

Искренне ваш,

Йонге Мингьюр Ринпоче



## Объединяя сообщество в период изоляции

Ещё совсем недавно участники сообщества Тергар радостно предвкушали ретриты Мингьюра Ринпоче в Америке и Шотландии, запланированные на июнь и июль. Однако эта радость продлилась недолго — COVID-19 начал распространяться по миру, создав большие сложности во многих странах. Затем был объявлен период изоляции, в результате которой многие люди пострадали физически, ментально, финансово и социально. Реакцией Тергара стало огромное желание облегчить страдания в сообществе и мире и помочь участникам сообщества Тергар поддерживать связь друг с другом, несмотря на социальное дистанцирование и изоляцию.



*«Сообщество Тергар очень быстро и глубоко ответило на этот вызов нашего мира. Мы очень благодарны, что у нас есть наша группа и международное сообщество. Я ощущаю намного больше благополучия благодаря тому замечательному ответу и той поддержке, которую вы нам предоставили». — Ученик Тергара*



*«Трансляции практики медитации помогают мне обрести стабильность в это беспокойное время, что, в свою очередь, помогает мне быть рядом с родными и оставаться в сообществе. Я действительно ценю этот спасательный круг. Спасибо». — Спонсор Тергара*



*«Я благодарна Мингьюру Ринпоче, сообществу Тергар и всем сотрудникам. Когда началась пандемия, ситуация наполнила меня страхом и тревогой. Хотя у меня по-прежнему время от времени возникает тревога, после того как я присоединилась к сообществу и начала учиться, она уже не так владеет мной. Надеюсь, что о Тергаре узнает ещё больше людей, которые смогут получить от вас помощь». — Ученица Тергара*

## Трансляции учений и практик

Чтобы способствовать спокойствию и состраданию и дать ответ на распространённые тревоги и сложности изоляции, Тергар запустил серию онлайн-учений и сессий практики. Популярность снискали не только учения Мингьюра Ринпоче и инструкторов Тергара, но и сессии практики с фасилитаторами Тергара.

### YOUTUBE-КАНАЛ «TERGAR MEDITATION»

БОЛЕЕ **60**  
УЧЕНИЙ ПО  
МЕДИТАЦИИ И СЕССИЙ ПРАКТИКИ

просмотренных около  
**625.000** РАЗ

проигранных, более чем

**18.000**  
ПОДПИСЧИКАМИ  
из **70** СТРАН  
мира

Некоторые крупные сообщества Тергар, включая Бразилию, Париж, Мексику и Москву, также предлагают живые трансляции практики медитации на YouTube, Facebook, Instagram и других социальных платформах.

## Группы практики и сообщества Тергар

В силу сохраняющейся неопределённости относительно распространения COVID-19 в сообществе, решения о возобновлении оффлайн-программ Тергара принимаются на местах в зависимости от локальных условий и интереса сообщества. Смотрите обновления на сайте своей [местной группы или сообщества Тергар](#). Там вы также найдёте ссылку на Календарь практики онлайн-групп, список местных групп практики Тергар и сообществ, собирающихся онлайн и приглашающих к участию всех желающих. В настоящий момент в разное время и на разных языках запланировано более семидесяти пяти сессий. Пожалуйста, присоединяйтесь к нам!

### ОНЛАЙН-РЕТРИТЫ С МИНГЬЮРОМ РИНПОЧЕ

# 5 РЕТРИТОВ

ОБЩЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 18 ДНЕЙ

ПОСЕТИЛО БОЛЕЕ  
**2,000 ЧЕЛОВЕК**

ИЗ **56 СТРАН**

ОХВАТЫВАЮЩИХ БОЛЕЕ **15** ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ



Сара (справа с краю) участвует в качестве волонтера в ретрите Тергара в 2019 г. вместе с Венди (слева) и Хюи. Фото любезно предоставлено Венди Динг.

## История Сары

Сара живёт на севере тихоокеанского побережья США и является ученицей Тергара более четырёх лет. В начале этого года Сара прислала нам имэйл, в котором рассказывала, что ранее надеялась посетить июньский ретрит с Мингьюром Ринпоче.

*«Но всё непостоянно. 15 января я приехала в Ухань, чтобы позаботиться о больном отце. Китай закрыл Ухань 23 января, и мы застряли. Мы сидим дома уже 36 дней. К счастью, здесь моя семья в безопасности, и никто не заразился вирусом. Однако многим людям очень грустно и страшно. Я чувствую, что мне повезло знать, как работает “ум-обезьянка”, и поэтому я не следую за ним. Кроме того, я могу помочь моей семье пережить это сложное время. Сейчас я рада, что я рядом с ними и могу поддержать их. Я ощущаю большое спокойствие и умиротворение, выполняя практику, которую посвящаю людям Уханя. Одна из доступных мне возможностей — сосредотачиваться на каждом мгновении».*

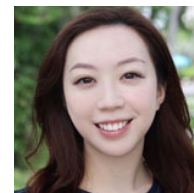
Сара оставалась в Китае почти шесть месяцев и вернулась в США в конце июня.

*«Я помогла моей семье пережить сложный период в Ухане, а теперь пришло время побыть рядом с мужем в сложное время, которое наступило здесь. Похоже, вирус какое-то время останется с людьми. Полезно постоянно практиковать осознание».*

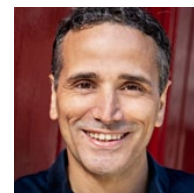
## Тергар приветствует двух новых членов совета директоров

В прошлом году мы [сообщили](#) о своей цели создать более разнообразный и инклюзивный совет директоров, лучше представляющий глобальное сообщество. Мы как никогда близки к этому, благодаря появлению двух новых членов совета в сентябре этого года. Элиза Чун — клинический психолог, специализирующаяся на экстренной психологической помощи и проживающая в Гонконге. Она фасилитатор Тергар Азия, является ученицей Мингьюра Ринпоче с 2006 г., а теперь стала членом совета директоров Тергар Азия. Кхалдун Шехадех провёл последние 10 лет в различных ролях (главный финансовый директор, основатель, венчурный инвестор, «ангел» и ментор) в нескольких технологических стартапах. Кхалдун — сын родителей

с разных культур, жил в Европе, Африке и на Ближнем Востоке и провёл большую часть своей жизни в многонациональных средах. Он выступает за создание инклюзивных сред, ценность различий и прославление уникальности людей и культур. Кхалдун также является одним из основателей группы практики Тергар Ден Хааг в Нидерландах. Добро пожаловать, Элиза и Кхалдун! Подробнее о совете директоров Тергара см. здесь: <http://tergar.org/about/board-of-directors>.



Eliza Cheung



Khaloudun Shehadeh

## Международный операционный бюджет Тергара

В результате того, что запланированные мероприятия были отменены в связи с коронавирусом и ситуация продолжала быстро меняться, Тергар не выпустил новостное письмо за май 2020 г. В том выпуске мы собирались опубликовать финансовые итоги 2019 г., и поэтому публикуем эту информацию сейчас. После отмены офлайн-мероприятий из-за пандемии нам пришлось пересмотреть своё видение финансового года. Ниже представлены как наши изначальные прогнозы, так и обновлённые цифры. Мы благодарны сообществу Тергар за поддержку в это очень сложное время.

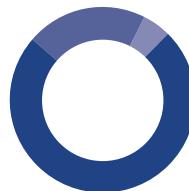


«Меня вдохновляет возможность чувствовать себя частью нашего живого сообщества, хотя оно и рассыпано по многим местам и часовым поясам». — Ученица Тергара

### Доход

Отчёт за 2019 г.

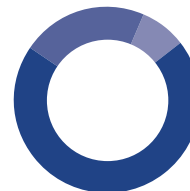
- Доход от программ 74%
- Пожертвования частных лиц 21%
- Гранты фондов 5%



\$2,439,000

Бюджет на 2020 г.  
(на январь 2020 г.)

- Доход от программ 70%
- Пожертвования частных лиц 22%
- Гранты фондов 8%



\$3,097,000

Бюджет на 2020 г.  
(на октябрь 2020 г.)

- Доход от программ 58%
- Пожертвования частных лиц 39%
- Гранты фондов 3%

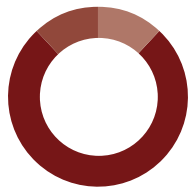


\$2,480,000

### Расходы

Отчёт за 2019 г.

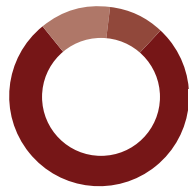
- Проведение программ 76%
- Сбор средств и административная деятельность 12%
- Поддержка сообщества 12%



\$2,301,000

Бюджет на 2020 г.  
(на январь 2020 г.)

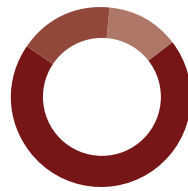
- Проведение программ 77%
- Сбор средств и административная деятельность \$403К 13%
- Поддержка сообщества 10%



\$3,098,000

Бюджет на 2020 г.  
(на октябрь 2020 г.)

- Проведение программ 70%
- Сбор средств и административная деятельность 17%
- Поддержка сообщества 13%



\$2,378,000