

Queridos amigos e companheiros de meditação,

Quando eu era jovem, tinha interesse em saber a fonte de meus ensinamentos de meditação. De onde eles vieram? Quem são os detentores da linhagem aos quais eles retrocedem?

O professor de meu retiro de três anos, Saljay Rinpoche, um estudioso e grande meditador, sempre disse que a prática verdadeiramente vital é manter a motivação do amor e da compaixão. Ele citava *O Caminho do Bodhisattva* sempre que ensinava sobre isso. “Qual é o Caminho do Bodhisattva?” Eu finalmente perguntei. “É um dos textos budistas mais poderosos, escrito no século 8 pelo grande mestre indiano Shantideva”, ele me disse. “Depois dos ensinamentos do Buda”, Rinpoche continuou, “este texto é um dos mais conhecidos por transformar as mentes das pessoas, libertando os seres do sofrimento e gerando paz e benefícios para os outros.” Este é o texto que meu professor recomendou.

O objetivo principal do Tergar é apoiar uns aos outros no aprendizado de fortalecer a consciência, a compaixão e a sabedoria e incorporar essas qualidades em nossa vida cotidiana. Por meio disso, podemos ajudar os outros tanto quanto podemos. Esse é o objetivo de Tergar. É por esse objetivo que quero levar o ensino da linhagem de *O Caminho do Bodhisattva* para toda a nossa comunidade Tergar. Como comunidade, construímos a base e as práticas essenciais de consciência, compaixão e sabedoria, e agora estamos prontos para entrar nessa prática tradicional e ancestral. E porque Shantideva ilumina o caminho da sabedoria e da compaixão e como praticamos este caminho, mesmo os iniciantes podem se beneficiar imediatamente com os ensinamentos.

A profundidade da sabedoria ancestral contida em *O Caminho do Bodhisattva* ainda é muito relevante hoje. Estou animado com esta oportunidade de me aprofundar na prática com você no próximo ano, para nosso benefício e o benefício de muitas outras pessoas. Espero que



Mingyur Rinpoche explorando a floresta perto de Moscou após o retiro do Caminho da Liberação de 2018. Foto de Sergey Smirnov.

juntos possamos encontrar esperança, coragem e compaixão renovadas com a ajuda dessas práticas profundamente valiosas e relevantes.

Com vocês no Dharma,

Yongey Mingyur Rinpoche



Tergar[®]

Preservando e Transmitindo a Linhagem Experiencial

Por mais de dois mil anos, os ensinamentos mais importantes da tradição budista foram transmitidos de professor para aluno, primeiro na Índia antiga e depois no Tibete. Essas transmissões são o coração pulsante do caminho do despertar. São as instruções práticas que nos permitem reconhecer nossa própria bondade básica - nossa consciência inata, compaixão e sabedoria - e integrar essas qualidades a todos os altos e baixos da vida diária.

No passado, nossos ancestrais tiveram que cruzar o Himalaia e fazer enormes sacrifícios para receber esses ensinamentos, mas com a tecnologia moderna, agora podemos acessar inúmeros livros, artigos, aplicativos e cursos online. Antigamente o problema era o acesso, mas agora temos o desafio oposto: muito acesso. Como entendemos todos esses ensinamentos e instruções? Como podemos evitar a sobrecarga dos ensinamentos espirituais e encontrar um caminho que nos ajude a aprender e crescer?

O que precisamos é de um caminho claro a seguir.

A partir deste ano, Yongey Mingyur Rinpoche estará repassando as transmissões que recebeu de seus próprios professores para nossa comunidade, em um formato que oferece um caminho claro para aprender e aplicar o que aprendemos na vida cotidiana. Como suporte, teremos retiros ao vivo (virtuais e presenciais), cursos online aprofundados e programas comunitários.

Nos anos seguintes, exploraremos outras transmissões importantes: das poderosas práticas meditativas do Vajrayana às instruções cruciais sobre a consciência pura não dual encontradas nas linhagens Mahamudra e Dzogchen.

A transmissão passo a passo desses ensinamentos marca uma virada importante para nossa comunidade. Na última década, estabelecemos uma base sólida por meio de nosso estudo e prática. Agora vamos desenvolver isso recebendo os ensinamentos mais preciosos e profundos da tradição tibetana.



ENTRANDO NO CAMINHO DO BODHISATTVA

1º de julho a 15 de agosto Entrando no Caminho do Bodhisattva: Curso Essencial (learning.tergar.org)

1º a 15 de agosto "O Coração do Caminho do Bodhisattva" retiro com Mingyur Rinpoche (events.tergar.org)

Setembro de 2021 a Junho de 2022 Entrando no Caminho do Bodhisattva: Curso de Imersão (learning.tergar.org)

Datas de encerramento do retiro a serem anunciadas

Equipe de Tradução Oferece Acesso Expandido

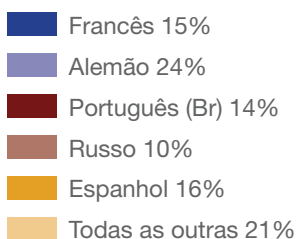
No ano passado, devido aos esforços incansáveis de sua equipe e voluntários dedicados, a Unidade de Tradução do Tergar fez um progresso significativo no aumento do acesso aos idiomas para os alunos do Tergar. Gerenciada por Ana Santoyo e Roberto Serrano Cuatláyol do Tergar Internacional, a equipe é formada em sua maioria por voluntários incluindo quinze coordenadores e cerca de 100 tradutores. Entre suas realizações notáveis em 2020 estão 633 arquivos de legendas de vídeo, mais de 100 documentos e interpretação de eventos transmitidos ao vivo em até 14 idiomas, incluindo árabe, coreano, português e holandês.

Ter intérpretes suficientes disponíveis para eventos transmitidos ao vivo provou ser essencial em 2020. À medida que a pandemia estimulava milhares de pessoas em todo o mundo a explorar a meditação, os ensinamentos de Mingyur Rinpoche alcançaram um número sem precedentes de pessoas globalmente. Também vimos a popularidade do aplicativo de meditação Tergar aumentar dramaticamente no ano passado. Essas são duas áreas nas quais a equipe planeja colocar mais foco em 2021. Como Roberto aponta, a demanda de pessoas em todo o mundo que desejam receber os ensinamentos supera em muito o número de ensinamentos disponíveis em outros idiomas além do inglês. “Nossa intenção é fazer do Tergar uma organização mais autenticamente internacional”, disse ele.

Voluntários são sempre bem vindos. Se você estiver interessado em trabalhar como tradutor / intérprete, envie um e-mail para translation@tergar.org.

Arquivos Traduzidos por Idioma 2020

Total de 733 arquivos (legendas de vídeo e documentos)



Grupo IDEA Foca na Diversidade

O Tergar criou um grupo de trabalho para promover uma cultura de diversidade e inclusão dentro da Comunidade Tergar. Seu objetivo principal, de acordo com a instrutora Antonia Sumbundu, “é encontrar maneiras de representar e nutrir toda a nossa comunidade Tergar, não apenas as partes dominantes dela”. IDEA significa Inclusão, Diversidade, Equidade e Acesso. Inclui voluntários da comunidade de uma ampla variedade de países.

O grupo espera ajudar os alunos do Tergar a acessar recursos relevantes, como clubes do livro e grupos de estudo, e fornecer uma estrutura para apoiar conversas desafiadoras sobre racismo e preconceito. No longo prazo, esperamos alcançar uma representação e diversidade mais ampla dentro da comunidade Tergar em termos de país de origem, idade, identidade de gênero, capacidade física e assim por diante.

Não existe uma resposta única para atender às necessidades de uma ampla variedade de indivíduos em uma organização global. A IDEA está ciente de que levará tempo para ter uma noção real de como o grupo pode beneficiar a todos. “Embora reconheçamos a urgência do assunto, respeitamos sua profundidade”, disse Antonia Sumbundu. “A intenção é trazer compaixão e sabedoria ao processo - ouvir e refletir toda a comunidade, não apenas as vozes mais altas. Nossa comunidade é única, então temos que encontrar nosso próprio caminho com ela.”



Histórias de Apreciação



“Conheci um praticante de meditação que percebeu que eu tinha ansiedade e dificuldade para respirar. Eles me perguntaram se eu já tinha ouvido falar de Yongey Mingyur Rinpoche, que havia tido uma experiência pessoal com o pânico. Sinto que me apaixonei perdidamente no meu primeiro workshop 'Acalmando a Mente'. Os ensinamentos agem como um amortecedor pra toda vida. ”

- David, Tergar Chicago



“Com a orientação de Rinpoche e dos instrutores, compreendi o verdadeiro significado de paciência. Não é, como eu pensava, um estado tenso de tentar tolerar uma situação, mas sim ficar aberto às próprias respostas emocionais e aceitá-las. Isso leva à compaixão genuína. O curso aprofundou minha percepção do mundo em que vivemos. ”

- Irina, Tergar Moscou



“Muito obrigado por me darem a grande oportunidade de participar do workshop O Cérebro Meditativo. Aprendi muito e foi muito emocionante. Agradeço a generosidade da equipe Tergar por me dar essa oportunidade, espero poder pagar por ela um dia. Envio a vocês uma saudação de coração. ”

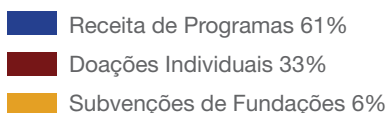
- Mateo (12 anos), Tergar Puebla

Orçamento Operacional do Tergar Internacional

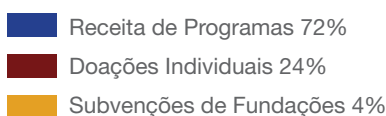
Operacionalmente, 2020 acabou sendo um bom ano para a Tergar Internacional. Alcançamos centenas de milhares de pessoas em um ano de crise. Expandimos significativamente nossa capacidade de oferecer eventos e programas online. Nossas ofertas foram muito bem recebidas e encerramos o ano com um saldo positivo. Por outro lado, também foi um desafio incrível em termos de capacidade de pessoal. Para permanecer sustentável e atender à visão de Rinpoche de alcançar um público amplo e transmitir a linhagem a uma comunidade em crescimento, o Tergar planeja adicionar aproximadamente nove novos membros à equipe em 2021.

Receita

2020 Atual \$2,937,000

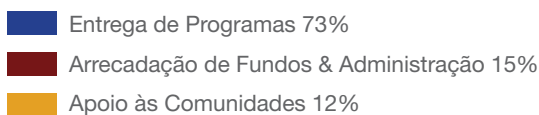


Orçamento 2021 \$3,513,000

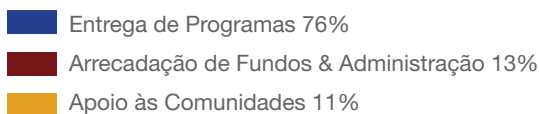


Despesas

2020 Atual \$2,269,000



Orçamento 2021 \$3,608,000



Agradecimentos: Obrigado a Jenna Leigh Evans, que contribuiu significativamente para a redação deste informativo. Agradecimentos especiais à Unidade de Tradução do Tergar por tornar este boletim acessível a tantas pessoas. Obrigado também ao Tergar Moscou por fornecer conteúdo adicional.