

## Queridos amigos y compañeros meditadores:

Cuando era joven, estaba interesado en conocer la fuente de las enseñanzas de meditación. ¿De dónde venían?, ¿quiénes eran los sostenedores del linaje a los que se remontaban?

Mi maestro de retiro de tres años, Saljay Rinpoche, un académico y gran meditador, siempre dijo que la verdadera práctica vital es mantener una motivación de amor y compasión. Él citaba *El camino del bodhisattva* cada vez que enseñaba al respecto. «¿Qué es *El camino del bodhisattva*?», le pregunté eventualmente. «Es uno de los textos budistas más poderosos, escrito en el siglo XVIII por el gran maestro indio Shantideva», me contestó. «Junto con las enseñanzas del Buddha», continuó Rinpoche, «este texto es uno de los más conocidos para transformar la mente de las personas, liberar a los seres del sufrimiento y obtener paz y beneficio para los demás». Este es el texto que recomendaba mi maestro.

El propósito primario de Tergar es darnos soporte unos a otros para aprender a fortalecer la conciencia, la compasión y la sabiduría, y personificar así estas cualidades en nuestra vida diaria. Mediante eso, podemos ayudar a los demás tanto como podamos. Ese es el objetivo de Tergar. Debido a este objetivo quise traer el linaje de la enseñanza de *El camino del bodhisattva* a toda la comunidad de Tergar. Como comunidad, hemos construido la base y hecho las prácticas esenciales de la conciencia, la compasión y la sabiduría, y ahora estamos listos para acceder a esta tradicional práctica ancestral. Y debido a que Shantideva ilumina el sendero de sabiduría y compasión y el cómo practicarlo, incluso los principiantes pueden beneficiarse inmediatamente con las enseñanzas.

La profundidad de la sabiduría antigua que está contenida en *El camino del bodhisattva* es muy relevante aún hoy en día. Estoy emocionado por esta oportunidad de profundizar con ustedes en la práctica durante el próximo año, para nuestro beneficio y el beneficio de muchas otras personas. Espero



Mingyur Rinpoche explorando el bosque cerca de Moscú, después del retiro de El Sendero a la Liberación de 2018. Foto por Sergey Smirnov.

que juntos encontremos una renovada esperanza, valentía y compasión con la ayuda de estas prácticas profundamente valiosas y relevantes.

Tuyo en el Dharma,

Yongey Mingyur Rinpoche

## Preservando y transmitiendo el linaje experiencial

Por más de 2.000 años, las enseñanzas más importantes de la tradición budista han sido transmitidas de maestro a estudiante, primero en la India antigua y más tarde en el Tíbet. Estas transmisiones son el latido del corazón del sendero del despertar. Son las instrucciones prácticas que nos permiten reconocer nuestra propia bondad básica – nuestra conciencia, compasión y sabiduría– e integrar estas cualidades en todos los altibajos de la vida diaria.

En el pasado, nuestros ancestros tuvieron que atravesar los Himalayas y hacer tremendos sacrificios para recibir estas enseñanzas, pero con la tecnología moderna, ahora podemos acceder a incontables libros, artículos, aplicaciones y cursos en línea. En el pasado el problema era el acceso, pero ahora tenemos el desafío contrario: demasiado acceso. ¿Cómo darle sentido a todas estas enseñanzas e instrucciones? ¿Cómo podemos evitar abrumarnos por el supermercado de las enseñanzas espirituales y encontrar un sendero que nos ayude a aprender y a crecer?

Lo que necesitamos es tener un sendero claro por delante.

Empezando por este año, Yongey Mingyur Rinpoche estará dando las transmisiones que recibió de sus propios maestros a nuestra comunidad en un formato que ofrece un sendero claro para aprender y para aplicar esto aprendido en la vida diaria. Como soporte, tendremos retiros en vivo (virtuales y en persona), cursos a profundidad y programas bases para la comunidad.

En los próximos años exploraremos otras transmisiones esenciales, desde poderosas prácticas de meditación del Vajrayana, hasta las instrucciones cruciales de la conciencia no-dual y pura que se encuentra en los linajes Mahamudra y Dzogchen.

La transmisión paso a paso de estas enseñanzas marca un momento crucial para nuestra comunidad. Durante la década pasada, hemos sentado bases sólidas a través de nuestro estudio y práctica. Ahora construiremos sobre esto al recibir las enseñanzas más preciadas y profundas de la tradición tibetana.



### ADENTRÁNDONOS AL CAMINO DEL BODHISATTVA

**1º de julio - 15 de agosto**

Entering the Way of the Bodhisattva: Essence Course ([learning.tergar.org](http://learning.tergar.org)), sólo en inglés.

**1º - 15 de agosto**

Retiro con Mingyur Rinpoche, «El corazón del camino del bodhisattva» ([events.tergar.org](http://events.tergar.org)).

**Septiembre 2021 - junio 2022**

Entering the Way of the Bodhisattva: Immersion Course ([learning.tergar.org](http://learning.tergar.org)), sólo en inglés.

Se anunciarán las fechas de cierre del retiro.

## El equipo de traducción ofrece más acceso

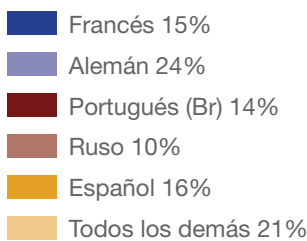
El año pasado, debido al staff y a los incansables esfuerzos de los voluntarios, la Unidad de traducción de Tergar hizo un progreso significativo al aumentar el acceso de los idiomas para los estudiantes de Tergar. Gestionado por Ana Santoyo y Roberto Serrano Cuatláyol de Tergar Internacional, el equipo constituido en su mayoría por voluntarios incluye quince coordinadores y alrededor de 100 traductores. Entre sus más notables logros en 2020, hubo 633 videos subtítulos, más de 100 documentos y la interpretación de eventos en vivo en 14 idiomas, incluyendo en todo esto el árabe, coreano, portugués y holandés.

En 2020 se probó que es esencial tener suficientes intérpretes para los eventos transmitidos en directo. Debido a que la pandemia impulsó a miles de personas al rededor del mundo a investigar la meditación, las enseñanzas de Mingyur Rinpoche alcanzaron un número sin precedente de personas en todo el mundo. También vimos que la popularidad de la Tergar Meditation App aumentó dramáticamente el año pasado. Estas son dos de las áreas en las que equipo planea enfocarse más en este 2021. Como Roberto señala, la demanda de la gente del mundo que quiere recibir las enseñanzas rebasa por mucho el número de enseñanzas disponibles en otros idiomas distintos del inglés. «Nuestra intención es hacer de Tergar una organización auténticamente internacional», comentó.

Los voluntarios siempre son bienvenidos. Si estás interesado en donar tiempo como traductor/intérprete, por favor envía un correo a: [translation@tergar.org](mailto:translation@tergar.org).

## Archivos traducidos por idioma, 2020

733 Archivos en total (subtítulos y documentos)



## IDEA Group se enfoca en la diversidad

Tergar ha creado un equipo de trabajo para fomentar una cultura de diversidad e inclusividad dentro de la comunidad de Tergar. Conforme a la instructora Antonia Sumbundu, su objetivo principal es: «encontrar modos para representar y nutrir toda nuestra comunidad Tergar, y no sólo sus partes dominantes». IDEA defiende la inclusión, la diversidad, la equidad y el acceso. Esto incluye a los voluntarios de la comunidad de una amplia gama de países.

El grupo espera ayudar a los estudiantes de Tergar a acceder a fuentes relevantes, tales como clubs de lectura y grupos de estudio, así como ofrecer un marco de apoyo para conversaciones difíciles sobre el racismo y los prejuicios. A largo plazo, esperamos lograr una representación y diversidad más amplia dentro de la comunidad de Tergar en términos de país de origen, edad, identidad de género, habilidades físicas, etc.

No hay una sola respuesta que sirva para atender las necesidades de una gran variedad de individuos dentro de una organización global. IDEA está consciente de que tomará algún tiempo llegar a tener un sentido real de cómo el grupo puede beneficiar a todos. «Aunque reconocemos la urgencia del tema, respetamos su profundidad», dijo Antonia Sumbundu. «La intención es traer compasión y sabiduría al proceso, escuchar y reflexionar con toda la comunidad, y no sólo las voces más fuertes. Nuestra comunidad es única, de modo que tenemos que encontrar nuestra manera de hacerlo».





## Historias de agradecimiento



«Conocí a un meditador que notó que yo tenía ansiedad y dificultad para respirar. Me preguntó si había escuchado alguna vez de Yongey Mingyur Rinpoche, quien había experimentado pánico. Sentí que me enamoré perdidamente en mi primer seminario de “Calmando la mente”. Las enseñanzas actúan como un amortiguador para la vida».

–David, Tergar Chicago.



«Con la guía de Rinpoche y los instructores, llegué a entender el verdadero significado de la paciencia. No es, como había asumido, un estado tenso por intentar tolerar una situación, sino más bien mantenerse abierto a las propias respuestas emocionales y aceptarlas. Esto lleva a la compasión genuina. El curso profundizó mi percepción del mundo en que vivimos».

–Irina, Tergar Moscú.



«Muchas gracias por darme la gran oportunidad de participar en el seminario de “El cerebro meditador”. Aprendí mucho y fue muy emocionante, aprecio la generosidad del equipo de Tergar por darme estas oportunidades, espero ser capaz de compensárselos algún día. Les envío un saludo desde mi corazón».

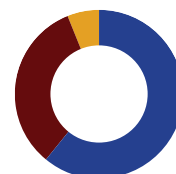
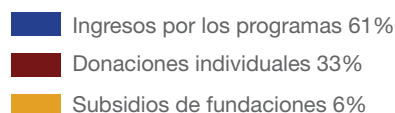
–Mateo (12 años), Tergar Puebla.

## Presupuesto de operación de Tergar Internacional

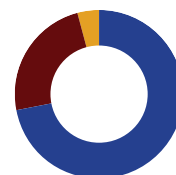
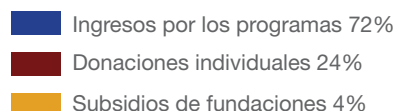
Operacionalmente, el 2020 terminó siendo un buen año para Tergar Internacional. Llegamos a cientos de miles de personas en un año de crisis. Expandimos significativamente nuestra capacidad de ofrecer eventos en línea y programas. Nuestras ofertas fueron bien recibidas y terminamos el año con un excedente. Por otro lado, también fue increíblemente desafiante en términos de la capacidad del staff. Para mantenernos sustentables y cumplir con la visión de Rinpoche de llegar a una audiencia mayor y transmitir el linaje a una comunidad creciente, Tergar planea agregar aproximadamente a nueve nuevos miembros del staff en 2021.

### Ingresos

Realizados en 2020: \$2.937.000 USD

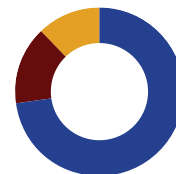
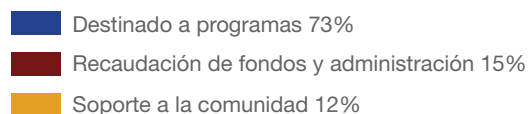


Presupuestados para 2021: \$3.513.000 USD

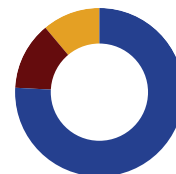
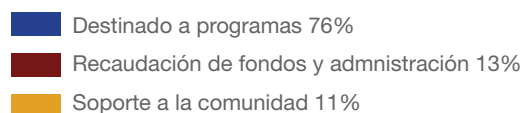


### Egresos

Realizados en 2020: \$2.269.000 USD



Presupuesto para 2021: \$3.608.000 USD



**Reconocimientos:** Gracias a Jenna Leigh Evans que contribuyó significativamente a la redacción de este boletín. Le agradecemos especialmente a la Unidad de traducción de Tergar por hacer accesible este boletín a muchas personas. Gracias también a Tergar Moscú por aportar contenido adicional.