

# Informativo

## Queridos amigos e companheiros de meditação,

Em todo o mundo, as pessoas estão sedentas por meditação. Como tem havido muitos estudos científicos, a consciência sobre saúde mental e sofrimento mental tem aumentado. A aceitação da meditação está se expandindo, mas há um lado negativo nesta popularidade. Algumas pessoas fazem cursos rápidos e começam a ensinar meditação. Mesmo que tenham uma boa intenção, elas podem acidentalmente alimentar a aversão e o apego, ao ensinar seus alunos a perseguir a paz e bloquear pensamentos perturbadores. Nossa linhagem budista tem mais de 2.600 anos de experiência. Temos ferramentas de meditação benéficas a oferecer, e as pessoas estão interessadas em aprender.

Como diz o ditado, dê cevada a uma pessoa faminta, e ela comerá uma vez, mas ensine-a a plantar cevada, e ela poderá comer todos os anos. A generosidade espiritual é

assim: ela ajuda as pessoas a se conectarem com sua compaixão e sabedoria inatas e a se ajudarem a si mesmas. Passei décadas aprendendo por tentativa e erro como ensinar meditação de uma maneira simples que as pessoas possam facilmente entender. O resultado é o programa Alegria de Viver. Agora, meu professor Tai Situ Rinpoche e Khandro Kunga Bhuma, oráculo do Dalai Lama, me encorajaram a ajudar um público ainda mais amplo.

Dentro do Tergar, estabelecemos o objetivo de ajudar 100.000 pessoas a começarem uma prática de meditação nos próximos cinco anos com um programa de meditação essencial extraído da Alegria de Viver. Também ofereceremos treinamento para que uma gama mais ampla de membros do Tergar possa levar essas práticas vitais para suas comunidades.

Não é uma tarefa simples expandir nossa organização e nossa comunidade. Podemos ter certeza de que, em tudo que fizermos, haverá benefícios e obstáculos. Em ambos os casos, aprenderemos com isso, pois tanto os altos como os baixos podem apoiar nossas qualidades



Mingyur Rinpoche nos bastidores durante o retiro online Sabedoria das Emoções.

inatas de sabedoria, amor e compaixão.

Com vocês no Dharma,

Yongey Mingyur Rinpoche

**“A generosidade espiritual é assim: ela ajuda as pessoas a se conectarem com sua compaixão e sabedoria inatas e a se ajudarem a si mesmas.”**

## Mudanças na liderança do Tergar Internacional

Para apoiar nosso bem-estar coletivo e construir uma base sólida para a visão de Rinpoche para os próximos anos, o Tergar Internacional (TI) está fazendo ajustes em sua estrutura organizacional. As necessidades de nossa comunidade evoluíram, e os instrutores que ajudaram a fundar o Tergar estão mais próximos da aposentadoria. Para garantir que permaneçamos bem posicionados para administrar os ensinamentos de Mingyur Rinpoche no mundo, recentemente fizemos algumas mudanças no nível da equipe de liderança.

A partir de 1º de setembro, Myoshin Kelley, Antonia Sumbundu e Tim Olmsted deixaram seus cargos administrativos dentro do Tergar Internacional, liberando-os para se concentrarem em instruir e aconselhar a comunidade em geral. Edwin Kelley continuará a deter o cargo de Diretor Financeiro Interino até o próximo ano, e Cortland Dahl permanecerá como Diretor Executivo e membro do conselho. Juntando-se a Cortland e

Edwin na nova equipe de liderança de TI estão Isboset Amador, Diretor de Produtos, e Emilda Rahim, Diretora de Performance e Desenvolvimento.

Ao longo da última década, Antonia, Myoshin e Tim dedicaram suas vidas para trazer o Tergar onde ele está hoje. Felizmente, agora livres das tarefas administrativas, eles terão mais tempo e energia para aconselhar, orientar e ensinar. Sua tremenda sabedoria e experiência continuarão a guiar muitos aspectos do Tergar.



*“Tenho feito o meu melhor para meditar há anos. Tentei vários métodos, também paguei por alguns. O universo colocou este ser maravilhoso e seus ensinamentos em meu caminho alguns meses atrás. Agora estou animado para praticar meditação. Mingyur Rinpoche simplifica tudo, o que torna a meditação tão fácil. Muito obrigado por este upload.”*

- Comentário no YouTube



*“Estou navegando na minha experiência pós-câncer e trabalhando com o transtorno de estresse pós-traumático. Os ensinamentos de Mingyur Rinpoche realmente me ajudaram a encontrar um caminho de volta ao básico. Seu humor e tolices são brilhantes - adoro quando não nos levamos tão a sério! Isso me dá coragem para seguir os próximos passos.”*

- Participante de retiro online



Os Instrutores do Tergar Tim Olmsted, Edwin Kelley, Myoshin Kelley e Antonia Sumbundu, foto de Kevin Sturm, 2018.

## Nova Função Criada para uma Gestão Responsável



Emilda Rahim,  
Diretora de  
Performance e  
Desenvolvimento

O Tergar International está em uma nova fase de crescimento. Novos programas de treinamento, recursos práticos e currículos estão sendo desenvolvidos como parte da estrutura para apoiar esse crescimento. Para permanecer equilibrado durante esta expansão, o Tergar International criou o papel de Diretora de Performance e Desenvolvimento. A primeira a ocupar este cargo é Emilda Rahim da Holanda, uma estudante de longa data de Mingyur Rinpoche e voluntária do Tergar.

"O Tergar tem que ser capaz de entregar a visão de Rinpoche de levar os ensinamentos a um público mais amplo de forma responsável e sustentável", explica Emilda. "Responsável significa manter o padrão e a qualidade dos ensinamentos, mantendo-se fiel à identidade e aos valores do Tergar. E sustentabilidade significa administrar nossos recursos da maneira mais eficiente possível".

As responsabilidades do cargo são complexas, desde a arrecadação de fundos e recursos humanos até o treinamento e apoio à comunidade Tergar, que está espalhada por todos os continentes, exceto pela Antártida. O objetivo é criar um ambiente onde os funcionários do Tergar e a comunidade prosperem e sejam apoiados em sua prática de meditação.

Cumprir a aspiração de Rinpoche de apoiar 100.000 novos meditadores em cinco anos exige um crescimento súbito e rápido. Emilda reconhece que até mesmo uma boa mudança pode ser difícil. "Estamos tentando tomar decisões rápidas, algumas das quais são muito importantes para o futuro do Tergar. Não é uma jornada fácil para ninguém, mas estamos fazendo o nosso melhor para fazer ajustes suaves para todos os envolvidos. Acima de tudo, estamos entusiasmados e focados em entregar a visão de Rinpoche".



Meditação durante um retiro de Alegria de Viver em St. Paul Minnesota 2018  
Foto de Kevin Sturm.

O **PRINCIPAL PROPÓSITO** do Tergar é capacitar as pessoas a viverem com consciência plena, compaixão e sabedoria ilimitadas.

Nosso **OBJETIVO** é ajudar 100.000 pessoas a desenvolverem uma prática regular de meditação nos próximos cinco anos.



"Eu realmente aprecio que o Tergar encoraje a construção de comunidades. Onde eu praticava antes, os professores eram excepcionais, mas não havia, pelo menos para mim, nenhum sentido de comunidade. Com o Tergar eu encontrei uma comunidade muito aberta e solidária. Isto realmente me ajudou".

- Estudante do Alegria de Viver



## A história de Ann



Eu moro nos EUA, onde o caos político e climático às vezes me faz sentir desesperada por refúgio. Depois que um amigo me apresentou aos vídeos e livros de Mingyur Rinpoche, fiquei inspirada. Eu fiz o curso Alegria de Viver 1. Mas achei difícil manter uma prática de meditação por conta própria. Depois veio a pandemia. Procurando por apoio de um grupo no site do Tergar, meu olhar foi

atraído pelo Tergar Bruxelas e, por alguma razão, senti uma conexão. Durante o confinamento, houve um tempo em que senti que literalmente não podia ver o que estava fora da minha porta. Há uma colina fora da minha casa obstruindo minha visão, e às vezes parecia que meu universo terminava bem ali naquela colina. Mas uma vez que me juntei à comunidade Tergar Bruxelas, isso me deu uma visão do mundo. Saber que havia outras pessoas lá fora praticando, cuidando dos outros, fez toda a diferença para mim. Eu podia ver além da colina! A esta altura, não consigo imaginar não fazer parte do grupo de Bruxelas - confio neles com meu coração. Sinto isso em relação ao Tergar em

geral. Quando houve inundações catastróficas em Bruxelas, ao mesmo tempo em que havia incêndios florestais em meu estado natal da Califórnia, fiquei animada ao saber que, através da meditação, eu podia olhar para mim mesma e ver o que há em mim que precisa mudar e, desta forma, fazer a diferença e ser de alguma ajuda em meio ao caos e devastação que está acontecendo no mundo.

## Conecte-se com um Grupo Tergar Online



Quase todos os grupos Tergar oferecem uma opção online. De Toronto a Lisboa e Kathmandu, os grupos do Tergar estão recebendo novos participantes. Visite [tergar.org/communities](https://tergar.org/communities) para encontrar um grupo local ou ver o calendário online global. Até nove sessões estão acontecendo a cada dia, incluindo grupos Alegria de Viver, clubes de leitura e outras sessões de prática.



# ¡hola tergar!

«La Alegria de Vivir»  
- Level 1 available online -  
[aprende.tergar.org](https://aprende.tergar.org)

