

# Новостная рассылка

## Дорогие друзья и практикующие медитацию,

Люди по всему миру по-настоящему жаждут медитации. Благодаря множеству научных исследований, произошёл рост внимания к психическому здоровью и страданиям ума. Медитация становится всё более популярной, однако это имеет свои недостатки. Некоторые люди после одного короткого занятия начинают учить медитации других. Даже если они делают это с благими намерениями, они могут случайно подогреть в своих учениках отвращение и цепляние, наставляя их стремиться к покою и блокировать отвлекающие мысли. Опыт нашей буддийской линии насчитывает более 2600 лет. Мы можем предложить полезные инструменты медитации, и люди хотят обучаться им.

Как гласит пословица, если дать голодному человеку ячмень, он сможет поесть один раз, но если научить его выращивать ячмень, он сможет есть круглый год. То же самое касается духовной щедрости: она помогает людям установить связь с их изначальными состраданием и

мудростью, так что они могут сами помочь себе. Я много лет путём проб и ошибок учился преподавать медитацию настолько просто, чтобы людям было легко понять её. Результатом этого стала программа «Радость жизни». Сейчас Тай Ситу Ринпоче, а также оракул Далай-ламы Кхандро Кунга Бхума говорят о том, что я могу помочь ещё более широкой аудитории.

В Тергаре мы поставили цель в следующие 5 лет помочь 100.000 человек начать практику медитации при помощи базовой программы по медитации, опирающейся на «Радость жизни». Мы также создадим тренинг, чтобы больше участников сообщества Тергар могли делиться этими жизненно важными практиками со своим окружением.

Расширение нашей организации и нашего сообщества — непростая задача. Можно быть уверенными, что в любых начинаниях будет как польза, так и препятствия. Как бы там ни было, благодаря этому мы сможем учиться, поскольку как взлёты, так и падения способны поддержать наши изначальные



Мингьюр Ринпоче за кулисами во время онлайн-ретрита «Мудрость эмоций».

качества мудрости, любви и сострадания.

Ваш в Дхарме,

Йонге Мингьюр Ринпоче

**« Это духовная щедрость: она помогает людям установить связь с их изначальными состраданием и мудростью, так что они могут сами помочь себе. »**

## Изменения в руководстве Тергар Интернэшнл

Чтобы поддержать коллективное благополучие и создать прочную опору для видения Ринпоче в предстоящие годы Тергар Интернэшнл (ТИ) вносит изменения в структуру организации. Потребности сообщества эволюционировали, а инструкторы, которые помогали в основании Тергара, приблизились к пенсии. Чтобы сохранить хорошие позиции, помогая учениям Мингьюра Ринпоче распространяться в мире, мы совсем недавно сделали несколько изменений на уровне команды лидеров.

С 1 сентября Мёшин Келли, Антония Сумбунду и Тим Олмстед оставили от своих административные роли в Тергар Интернэшнл, что позволит им сосредоточиться на инструкторской деятельности и выступать советниками для сообщества в целом. На протяжении следующего года Эдвин Келли останется в должности временного финансового директора, а Кортланд Дал сохранит позицию исполнительного директора и члена совета директоров. В новой команде лидеров ТИ к

Кортланду и Эдвину присоединятся Исбосет Амадор в качестве директора по продуктам и Эмильда Рахим в качестве директора по эффективности и развитию.

Последние десять лет Антония, Мёшин и Тим посвящали свои жизни тому, чтобы привести Тергар туда, где он находится сейчас. К счастью, освободившись от административных обязанностей, теперь они смогут посвятить больше времени и энергии своей деятельности в качестве советников, менторов и учителей. Их колоссальная мудрость и опыт продолжают направлять Тергар во многих аспектах.



*«Много лет я упорно старался медитировать. Я перепробовал много методов и заплатил за них много денег. Пару месяцев назад вселенная послала мне этого прекрасного учителя и его учения. Теперь я с нетерпением жду практики медитации. Мингьюр Ринпоче делает всё таким простым, так что медитировать становится очень легко».*  
– Пользователь YouTube



*«Я пытаюсь найти путь через свои переживания после лечения рака и работать с пост-травматическим стрессовым расстройством. Учения Мингьюра Ринпоче по-настоящему помогли мне в этом, позволив вернуть почву под ногами. Его юмор и умение дурачиться просто прекрасны — мне очень нравится, когда можно перестать принимать себя слишком всерьёз! Это даёт мне смелость двигаться дальше».*  
– Участница онлайн-ретрита



Инструкторы Тергара Тим Олмстед, Эдвин Келли, Мёшин Келли и Антония Сумбунду. Фото: Кевин Стурм, 2018 г.

## Создана новая роль для ответственного управления



Эмильда Рахим,  
директор по  
эффективности и  
развитию

Тергар Интернэшнл вступил в новую фазу роста. В рамках системы, поддерживающей этот рост, разрабатываются новые программы тренингов, ресурсы для практики и учебные планы. Чтобы сохранить равновесие во время этого расширения, Тергар Интернэшнл создал роль директора по эффективности и развитию. Первой эту позицию заняла Эмильда Рахим из Нидерландов, давняя ученица

Мингьюра Ринпоче и волонтер Тергара.

«У Тергара должна быть возможность распространять видение Ринпоче, ответственно и экологично донося его учения до более широкой аудитории», — объясняет Эмильда. «Ответственность означает сохранение стандартов и качества учений, одновременно с приверженностью идентичности и ценностям Тергара. Экологичность означает максимально эффективное управление нашими ресурсами».

Эта должность связана со сложными обязанностями: от сбора средств и управления персоналом до обучения и поддержки всего сообщества Тергар, существующего на всех континентах, за исключением Антарктики. Цель в том, чтобы создать пространство, где сотрудники Тергара и сообщество смогут процветать и получать поддержку в своей практике медитации.

Исполнение устремления Ринпоче поддержать 100.000 новых практикующих медитацию в ближайшие 5 лет — это резкий и большой рост. Эмильда признаёт, что даже перемены к лучшему бывают сложными. «Мы пытаемся быстро принимать решения, часть из которых очень важна для будущего Тергара. Это путешествие непростое для всех, однако мы изо всех сил стараемся, чтобы преобразования прошли мягко для всех, кого они касаются. В первую очередь мы счастливы, что можем нести видение Ринпоче, и сосредоточены на этом».



Медитация на ретрите «Радость жизни» в Сент-Пол (штат Миннесота).  
Фото: Кевин Стурм.

## КЛЮЧЕВАЯ ЗАДАЧА ТЕРГАРА

— **давать людям возможность жить с безграничным осознанием, состраданием и мудростью.**

Наша **ЦЕЛЬ** — **помочь 100.000 человек прийти к регулярной практике медитации в течение следующих 5 лет.**



«Я очень ценю то, что Тергар поддерживает развитие сообщества. Раньше я практиковала в месте с прекрасными учителями, но не чувствовала там ощущения сообщества. В Тергаре я нашла открытое и поддерживающее сообщество. Это мне очень помогло».

— участница программы «Радость жизни»

## История Энн



Я живу в США, где политический и климатический хаос иногда вызывает у меня отчаяние, заставляя искать прибежища. Когда подруга познакомила меня с видео и книгами Мингьюра Ринпоче, я ощутила вдохновение. Я прошла первый уровень курса «Радость жизни». Однако мне было сложно поддерживать

практику медитации самостоятельно. А потом началась пандемия. Я начала искать группу поддержки на сайте Тергара, и мой взгляд упал на группу Тергар Брюссель — по непонятной причине, я почувствовала связь с ними. Во время самоизоляции были периоды, когда я буквально не могла видеть того, что находится за моей дверью. Рядом с моим домом холм, который загораживает обзор, и мне иногда казалось, что моя вселенная кончается на этом холме. Однако когда я присоединилась к сообществу Тергар Брюссель, это позволило мне увидеть совершенно новый мир. Знание о том, что где-то есть другие люди, которые практикуют и заботятся об окружающих, изменило для меня всё. Я смогла увидеть то, что за холмом! Сейчас я уже не могу представить себя вне брюссельской

группы — я доверяю им всем сердцем. Такое же чувство вызывает у меня Тергар вообще. Когда в Брюсселе было сильнейшее наводнение, в то время как в моей родной Калифорнии полыхали лесные пожары, мне согревало сердце знание того, что посредством медитации я могу посмотреть на себя и увидеть, что должно измениться во мне самой, чтобы я могла на что-то повлиять и иметь возможность помочь среди всего этого хаоса и разрушений, происходящих в мире.

### Найдите онлайн-группу Тергара



Почти все группы Тергара предлагают онлайн-занятия. Группы Тергара от Торонто до Лиссабона и Катманду рады новым участникам. Перейдите по ссылке [tergar.org/communities](https://tergar.org/communities), чтобы найти местную группу или познакомиться с календарём онлайн-событий в мире. Каждый день проходит до девяти сессий, включая группы «Радости жизни», книжные клубы и другие сессии практики.



# ¡hola tergar!

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

