

Новостная рассылка

Дорогие друзья и товарищи в практике,

В чём настоящая цель медитации? Зачем нам выделять время для медитации, когда в мире так много проблем, требующих нашего внимания?

Многие из нас думают, что «настоящая» медитация имеет место в ходе формальной сидячей практики. Мы думаем, что «всё делаем правильно», если наш ум наконец немного успокоился и может следовать за дыханием дольше нескольких секунд. Однако наблюдение за дыханием, как и любая другая практика медитации, это лишь техника.

Ни одна техника или навык, который мы развиваем, не имеет никакого значения, если мы не применяем их в повседневной жизни. Минуты нашей утренней медитации должны помогать нам действительно быть рядом с теми, о ком мы искренне заботимся. Зарождая мотивацию заботы в рамках сессии, мы учимся наполнять состраданием всё, что делаем. Исследование бесконечного потока мыслей и эмоций, наполняющих наш ум, помогает нам яснее видеть в те моменты, когда мы реагируем на что-то привычным образом и нуждаемся в более широком взгляде.

Мы начинаем видеть эти изменения, когда применяем медитацию в повседневной жизни, однако это лишь начало. Подобно тому, как мы привносим медитацию с подушки для медитации в остальную жизнь, мы можем расширить свою практику и в других направлениях, приумножая мудрость и сострадание в мире.

У всех нас есть сложности и страдания, и мир также испытывает боль — прямо сейчас. Из-за неутолимых желаний человека нарушено климатическое равновесие. Существует глубокое разделение рас и культур, а тревога и депрессия достигли критического уровня.

Садясь медитировать, мы практикуем не только для себя. Мы практикуем для всей планеты или, как любят говорить буддисты, «для всех живых существ».

Именно когда мы применяем свою практику медитации в обычные моменты повседневной жизни, происходит настоящая трансформация. Это наш путь и наш величайший дар миру.



Yongey Mingyur Rinpoche



« Зарождая
мотивацию
заботы в рамках
сессии, мы
учимся наполнять
состраданием всё,
что делаем. »

Новая программа «Радость жизни» с поддержкой направляемого обучения и возможностью применения в повседневной жизни

Спустя более десяти лет после своего первого запуска обновлена программа «Радость жизни»!

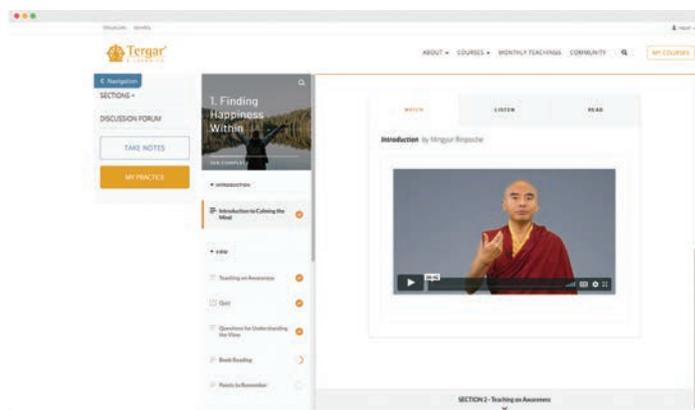
Новая онлайн-программа «Радость жизни»

15 октября 2019 г. Обучающее Сообщество Тергар запустило онлайн-программу «Радость жизни, уровень 1. Успокоение ума» в новом виде. Обновлённый уровень, состоящий из трёх частей, доступен в любое время — вам не нужно ждать определённой даты начала — и в любом месте, где есть интернет.

После возвращения из бродячего ретрита в 2015 г. Мингьюр Ринпоче много раз подчёркивал необходимость сделать эту глубинную практику простой и доступной для всех. Новые учения отражают знания, накопленные за десятилетие взаимодействия с тысячами учеников со всего мира. В результате возникла программа, которая меньше учит вас медитации и больше помогает вам стать практикующими медитацию.

Теперь программа «Радость жизни» обрела более интерактивный, основанный на обратной связи и увлекательный формат. В неё входят новые видео-учения Мингьюра Ринпоче, новые направляемые медитации и другие улучшения. На страницах курса и в видео появились рисунки и анимация от отмеченной наградами художницы Уяен Жен, участницы сообщества Тергар, с которой вы, возможно, уже познакомились лично на тех или иных событиях прошлых лет. Этот свежий опыт обучения и усовершенствованные инструменты призваны сделать медитацию повседневной привычкой в вашей собственной жизни и в жизнях других людей.

«Анимация идеально подходит для этих учений. Сегодня утром, когда я медитировала, мой ум-обезьянка был очень активным и изо всех сил старался меня увлечь. Вдруг появилась анимированная обезьянка из видео-учения. В результате я хорошо помедитировала. Спасибо и поздравляю с обновлением».



Онлайн-курс «Радость жизни» имеет обновлённый формат, позволяющий вам легче следить за своим прогрессом.

Благодаря поддержке сообщества Тергар мы можем предложить подписку по начальной цене \$25 в месяц. Для тех, кто нуждается в финансовой помощи, доступна специальная цена. Если вы хотите помочь Тергару сделать курс доступным для максимального числа людей, вы можете выбрать спонсорскую подписку по цене \$35 в месяц. По мере появления новых уровней и курсов, ваша подписка даст вам доступ к новым материалам, позволяя работать в вашем собственном темпе. Модуль 2 Уровня 1 будет доступен приблизительно в январе 2020 г., а модуль 3 — в марте 2020 г. Все три модуля Уровня 2 («Раскрытие сердца») будут доступны с мая 2020 г., а Уровень 3 («Пробуждение мудрости») — примерно через год.

В настоящий момент онлайн-курс «Радость жизни» доступен только на английском языке, однако ведётся перевод на другие языки. В 2020 г. ожидается запуск испанской версии, а чуть позже — немецкой и русской версий. Со временем планируется добавить и другие языки, чтобы охватить как можно больше учеников.

Более подробная информация о существующем курсе: tergar.org/joy.

Семинары «Радость жизни» также обновились

Тергар также подготовил новые видеоучения и свежий подход к работе с материалами «Радости жизни» в ходе семинаров. Исследования показывают, что обучение оказывается более глубоким и трансформирующим, когда материалы

изучаются совместно и опробуются на опыте. Интегрируя опыт и концептуальное понимание, а затем осмысляя результат, участники задействуют больше областей мозга и устанавливают личные и подлинные связи с учениями. Кроме того, совместные упражнения делают семинары интересней!

«Мне понравилось разделение курса на видео, практику и обсуждение. Содержание было увлекательным, а инструкторы — просто чудесными!»

В этом году в некоторых городах мы представляем новый формат семинаров по программе «Успокоение ума». Результаты первых опросов показывают, что участники оценили улучшенный формат семинаров. Большинство участников, в прошлом посещавших семинары «Радость жизни», говорят, что новый формат нравится им больше. В ближайший год обновлённая структура семинаров будет развёрнута по всему миру.

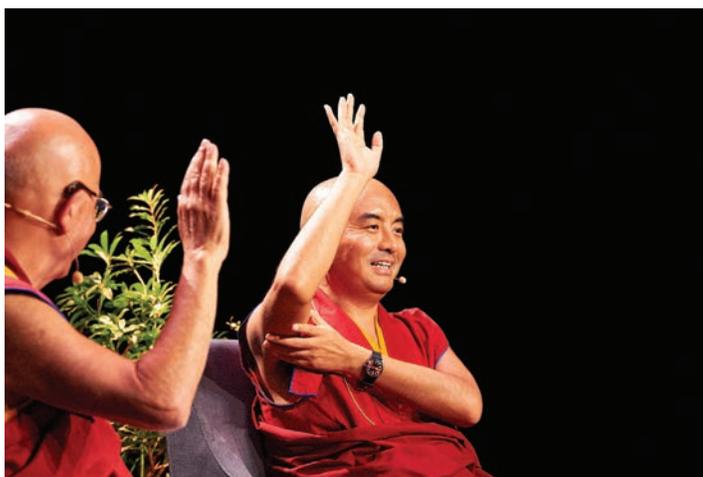
«Мне понравились более короткие видео, кроме того я оценил сочетание обучения и интерактивного взаимодействия. Темп и разнообразие продуманы на “отлично”».



Мингьюр Ринпоче добавляет в свои учения новые практические элементы, такие как обсуждения в малых группах, во время ретрита по «Радости жизни», Сент-Пол, Миннесота, 2019. Фото: Васфия Насрин. Тергар

Личный вклад

Мы бы хотели выразить огромную благодарность Йонге Мингьюру Ринпоче, щедрым спонсорам, поддерживающим деятельность Тергара, ученикам и волонтерам Тергара, а также всем людям из разных уголков мира, участвующим в семинарах «Радость жизни» и онлайн-курсах и тем самым обогащающим программу, сотрудникам Тергара, пяти инструкторам и тридцати шести фасилитаторам, бета-тестировщикам и всем, кто так или иначе делает возможным распространение этих трансформирующих учений среди многих людей.



Мингьюр Ринпоче проводит для Маттье Рикара и посетителей парижской лекции, посвящённой выходу книги Ринпоче, упражнение на опознавание ощущений в теле. Сентябрь 2019. Фото: Оливер Адам. Тергар

Совет директоров «Тергар Интернешнл» приветствует двух новых членов

В августе этого года в Совете директоров Тергар появились два новых члена: Динара Токтосунова и Расмус Хугаард. Оба они привнесли в организацию свой богатый опыт и умения и глубоко преданы видению Ринпоче и миссии Тергара. Динара живёт в Германии и России и является одним из лидеров «Тергар Москва». Она работает в сфере международных новостей и мультимедиа. Расмус живёт между Данией и Нью-Йорком. Он обладает значительным опытом работы в буддийских организациях, в частности в качестве учителя и члена совета Фонда Поддержания Махаянской Традиции



Расмус Хугаард

(ФПМТ) — одной из крупнейших буддийских организаций в мире. Он также основал Project Potential — всемирное консалтинговое агентство внимательного лидерства. Для нас большая честь, что Динара и Расмус приняли предложение присоединиться к Совету директоров «Тергар Интернешнл».

Появление этих новых членов ещё на шаг приближает нас к разнообразию и инклюзивности в Совете директоров, позволяя ему лучше представлять глобальное сообщество. Когда Тергар только появился, весь Совет директоров проживал в Миннеаполисе, штат Миннесота. Сейчас половина



Динара Токтосунова

членов Совета директоров Тергара проживает за пределами США. В Совете равное количество мужчин и женщин, а также повышается расовое разнообразие. Нам по-прежнему необходимо двигаться к более полной репрезентации глобального сообщества, однако мы рады, что движемся в правильном направлении.

Поддержка представителей квир и ЛГБТ-сообщества в Сообществе медитации Тергар

В июне этого года небольшая группа членов сообщества провела встречу с Мингьюром Ринпоче, на которой обсуждался опыт людей, идентифицирующих себя как лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры (ЛГБТ) или квир. Группа в основном сосредоточилась на вопросе о том, что может сделать Тергар для более полного принятия и поддержки практикующих из этих сообществ. Ринпоче чутко откликнулся на эту тему. Он указал на то, что всё время, пока он учит, и даже до возникновения Тергара, вокруг него были ученики, открыто заявлявшие о своей гомосексуальной или лесбийской ориентации. Ринпоче поощрил группу вести работу, чтобы сделать Тергар ещё более инклюзивным и поддерживающим сообществом для практикующих-представителей ЛГБТ и квир. Все на собрании согласились с тем, что самым эффективным первым шагом было бы создание более прочных связей и поддержка открытого присутствия представителей ЛГБТ и квир сообщества в Тергаре по всему миру. Если вы хотите присоединиться к этому диалогу, пожалуйста, свяжитесь с нами по электронной почте: queerorganizers@tergar.org.

Летние ретриты Тергар в 2020 г. с Мингьюром Ринпоче

Северная Америка (Сент-Пол, Миннесота)

Ретрит «Радость жизни»: 30 мая — 4 июня 2020 г.

Передачи «Путь освобождения, 1—4 уровни»: 4 — 10 июня 2020 г.

Углубляющий ретрит «Путь освобождения, 3—4 уровни»: 10 — 14 июня 2020 г.

Ретрит «Путь освобождения. Белая Тара»: 14 — 17 июня 2020 г.

Европа (Перт, Шотландия)

Ретрит «Радость жизни»: 14 — 19 июля 2020 г.

Передачи «Путь освобождения, 1—2 уровни»: 19 — 24 июля 2020 г.

Передачи «Путь освобождения, 3—4 уровни»: 24 — 29 июля 2020 г.

Ретрит «Путь освобождения. Белая Тара»: 29 июля — 1 августа 2020 г.

Открытие регистрации ожидается в начале 2020 г. Пожалуйста, следите за обновлениями расписания учений Ринпоче и ссылок на регистрацию на tergar.org/schedule.