

La comunidad de meditación Tergar

Boletín

Queridos amigos y compañeros meditadores:

Alrededor del mundo, la gente tiene una auténtica sed de meditar. Debido a que han habido muchos estudios científicos, ha aumentado la conciencia sobre la salud y el sufrimiento mental. La aceptación de la meditación se está expandiendo, pero esta popularidad tiene una desventaja. Algunas personas toman tan sólo una clase y empiezan ya a enseñar meditación. Incluso si tienen una buena intención, pueden alimentar accidentalmente la aversión y el anhelo al enseñarle a sus estudiantes a perseguir la paz y a bloquear los pensamientos perturbadores. Nuestro linaje budista tiene más de 2.600 años de experiencia. Tenemos herramientas de meditación para ofrecer, y la gente está interesada en aprender.

Como dice el dicho: «Dale cebada a una persona y comerá una vez, pero enséñale a plantar cebada y comerá todos los años». La generosidad espiritual es así, ayuda a que las personas conecten con su naturaleza y sabiduría innata, y les permite ayudarse a sí mismas. Pasé

décadas aprendiendo con prueba y error a enseñar la meditación de un modo simple, donde la gente pudiera entenderla fácilmente. El resultado es el programa de La Alegría de Vivir. Ahora, mi maestro Tai Situ Rinpoche y Khandro Kunga Bhuma, el oráculo del Dalai Lama, me han motivado a ayudar a una mayor audiencia.

Dentro de Tergar, establecimos el objetivo de ayudar a 100.000 personas a empezar a meditar durante los próximos 5 años con un programa esencial de meditación derivado de La Alegría de Vivir. También ofreceremos un entrenamiento para que un mayor rango de miembros de Tergar pueden traer estas prácticas tan vitales a sus comunidades.

No es una tarea simple expandir nuestra organización y nuestra comunidad. Podemos estar seguros de que, en lo que hagamos, habrá beneficios y obstáculos. En todo caso aprenderemos de eso, ya que los altibajos pueden dar soporte a nuestras cualidades innatas de sabiduría, amor y compasión.

Suyo en el Dharma,



Yongey Mingyur Rinpoche



Mingyur Rinpoche detrás de cámaras durante el retiro en línea de «Descubrir la sabiduría en las emociones».

« *La generosidad espiritual es así, ayuda a que las personas conecten con su naturaleza y sabiduría innata, y les permite ayudarse a sí mismas.* »



Cambios de liderazgo en Tergar Internacional

Para apoyar nuestro bienestar colectivo y construir una base sólida que sostenga la visión de Rinpoche en los próximos años, Tergar Internacional (TI) está haciendo ajustes en su estructura organizacional. Las necesidades de nuestra comunidad han evolucionado y los instructores que ayudaron a fundar Tergar se aproximan a su jubilación. Para asegurar que seguimos bien posicionados para continuar con las enseñanzas de Mingyur Rinpoche en el mundo, recientemente hemos hecho algunos cambios a nivel del equipo de liderazgo.

Desde el pasado 1º de septiembre, Myoshin Kelley, Antonia Sumbundu y Tim Olmsted han renunciado a sus funciones administrativas en Tergar Internacional, quedando libres para enfocarse en dar instrucción y asesoría a la comunidad en general. Edwin Kelley continuará teniendo el título de director financiero interino hasta el próximo año, y Cortland Dahl permanecerá como director ejecutivo y miembro del consejo de Tergar Internacional. Uniéndose a Cortland y a

Edwin en el nuevo equipo de liderazgo de TI se encuentra Isboset Amador, jefe de la Dirección de productos, y Emilda Rahim, jefa de la Dirección de rendimiento y desarrollo.

Durante la década pasada, Antonia, Myoshin y Tim dedicaron su vida a llevar a Tergar hasta donde hoy se encuentra. Felizmente, libres de esos deberes administrativos, ahora tendrán más tiempo y energía para asesorar, dar mentorías y enseñar. Su tremenda sabiduría y experiencia continuará guiando muchos aspectos de Tergar.



«He estado haciendo mi mayor esfuerzo por meditar durante años. Probé muchos métodos, también pagué por algunos. El universo puso a este maravilloso ser y sus enseñanzas en mi camino hace un par de meses. Ahora busco practicar la meditación. Y Mingyur Rinpoche simplifica todo, lo que hace la meditación tan fácil. Muchas gracias por subir este video».

– Comentario en YouTube.



«Estoy atravesando mi experiencia post cáncer, y trabajo en mi desorden de estrés postraumático. Las enseñanzas de Mingyur Rinpoche me han ayudado realmente a encontrar el camino, de vuelta a lo básico. Su humor es brillante, ¡me encanta cuando no nos tomamos a nosotros mismos tan en serio! Esto me impulsa a buscar los siguientes pasos».

– Participante del retiro en línea.



Los instructores de Tergar, Tim Olmsted, Edwin Kelley, Myoshin Kelley y Antonia Sumbundu; foto por Kevin Sturm, 2018.

Nuevos roles creados para una administración responsable



Emilda Rahim, jefa de la Dirección de rendimiento y desarrollo.

Tergar internacional está en una nueva fase de crecimiento. Se han desarrollado nuevos programas de entrenamiento, recursos de práctica y del currículum como parte de todo un marco que dará soporte a ese crecimiento. Para mantener el equilibrio durante nuestra expansión, Tergar Internacional creó el rol de la Dirección de rendimiento y desarrollo. La primera en ocupar el puesto es Emilda Rahim de Países Bajos, una antigua estudiante de Mingyur Rinpoche y voluntaria de Tergar.

«Tergar ha sido capaz de cumplir la visión de Rinpoche de traer las enseñanzas a una mayor audiencia, y lo ha hecho de una manera responsable y sostenible», explica Emilda. «Responsable significa que conserva el estándar y la calidad de las enseñanzas, permaneciendo veraces a la identidad y a los valores de Tergar. Y de manera sostenible significa que maneja los recursos tan eficientemente como le es posible».

Las responsabilidades del nombramiento son complejas, yendo de la búsqueda de donaciones y recursos humanos, al entrenamiento y soporte para la gran comunidad de Tergar, la cual está desplegada a lo largo de todos los continentes, exceptuando la Antártica. El objetivo es crear un ambiente donde el «staff» de Tergar y la comunidad prosperen y reciban soporte para su práctica de meditación.

Satisfacer la aspiración de Rinpoche de apoyar a 100.000 nuevos meditadores en cinco años demanda un crecimiento súbito y rápido. Emilda reconoce que hasta los buenos cambios pueden ser difíciles. «Estamos tratando de tomar decisiones rápidas, algunas de las cuales son muy importantes para el futuro de Tergar. No es una travesía sencilla para nadie, pero estamos haciendo nuestro mayor esfuerzo para hacer los ajustes suavemente con todo lo que implica. Sobre todo, estamos emocionados y enfocados en cumplir la visión de Rinpoche».



Meditación en el retiro de La Alegría de Vivir en St. Paul, Minnesota, en 2018. Foto por Kevin Sturm.

El **PROPÓSITO ESENCIAL** de Tergar es fortalecer a que la gente viva con conciencia, compasión y sabiduría ilimitadas.

Nuestra **META** es ayudar a 100.000 personas a que formen una práctica regular de meditación en los próximos 5 años.



«Aprecio realmente que Tergar nos motive a crear comunidad. Donde practicaba antes, los maestros eran excepcionales, pero no había, al menos para mí, ningún sentido de comunidad. Con Tergar he encontrado una comunidad muy abierta y solidaria. Esto realmente me ha ayudado».

– Estudiante de La Alegría de Vivir.

Historia de Ann



Vivo en EE.UU., donde a veces el caos político y ambiental hacen que me desespere por no tener algún refugio. Después de que un amigo me presentara un video y los libros de Mingyur Rinpoche, me sentí inspirada. Así que tomé La Alegría de Vivir 1. Pero encontré difícil mantener una práctica de meditación por mi cuenta. Entonces vino la pandemia. Buscando un grupo de apoyo en el sitio web de Tergar,

mi mirada se dirigió a Tergar Bruselas, y por alguna razón sentí una conexión. Durante el encierro, hubo un tiempo en el que sentí que literalmente no podía ver lo que había más allá de mi puerta. Hay una colina afuera de mi hogar que me obstruye la vista, y a veces parecía que mi universo terminaba justo en la colina. Pero una vez que me uní a la comunidad de Tergar Bruselas, esto me dio una mayor perspectiva del mundo. Saber que había gente practicando y cuidando a los demás hizo toda la diferencia. ¡Pude ver más allá de la colina! En este punto, no puedo imaginarme sin ser parte del grupo de Bruselas, confío en ellos de corazón. Me siento así respecto a Tergar en general. Cuando sucedieron

las catastróficas inundaciones en Bruselas, al mismo tiempo que había incendios en mi estado natal de California, me animó saber que a través de la meditación podía verme a mí misma y ver lo que hay en mí que necesitaba cambiar, y de este modo, hacer la diferencia y ser de ayuda en medio del caos y la devastación que estaba ocurriendo en el mundo.

Conéctate en línea con un grupo de Tergar



Casi todos los grupos de Tergar ofrecen una opción en línea. Desde Toronto hasta Lisboa y Katmandú, los grupos de Tergar le dan la bienvenida a nuevos participantes. Visita tergar.org/communities para encontrar un grupo local o para ver nuestro calendario global. Todos los días hay más de nueve sesiones, incluyendo grupos de La Alegría de Vivir, clubs de lectura y otras sesiones de práctica.

¡hola tergar!

«La Alegría de Vivir»
- Nivel 1 disponible en línea -
aprende.tergar.org