

## Liebe Freundinnen und Freunde, Studierende und Meditationsgefährtnen

*„ Die Zeit, die ich mit dem Lehren und dem Teilen des Pfades mit euch allen verbracht habe, hat meine Überzeugung verstärkt, dass Freundschaft und Gemeinschaft das Herz des Pfades sind. „*

Ich bin nun seit zwei Jahren zurück aus meinem Retreat. Bei meinen Besuchen in den Tergar Gruppen und Zentren auf der ganzen Welt habe ich mit vielen von euch wieder eine Verbindung aufgenommen. Ich habe sogar mit einigen von euch in Webinars live gechattet. Die Zeit, die ich mit dem Lehren und dem Teilen des Pfades mit euch allen verbracht habe, hat meine Überzeugung verstärkt, dass Freundschaft und Gemeinschaft das Herz des Pfades sind.

Natürlich müssen wir studieren und meditieren, aber der Höhepunkt unserer Praxis ist das Anwenden des Gelernten im Alltag. Wir lernen indem wir handeln – indem wir das, was wir dank dem Studium und der Meditationserfahrung verstehen, in unser Leben und den Umgang mit unseren Mitmenschen einbringen.

Darum war die Gemeinschaft immer schon so bedeutsam im Pfad des Erwachens. Wir brauchen Freundinnen und Freunde, die uns in unserer Praxis unterstützen. Und die Unterstützung anderer ist eine der kraftvollsten Arten um auszudrücken, was wir lernen.

Ich bin sehr glücklich zu sehen, wie viele von euch zu unserer Tergar Gemeinschaft beitragen und von ihr profitieren. Euer Einsatz für den Pfad – in Anerkennung, dass Weisheit und Mitgefühl eure wahre Natur sind – wird zweifellos euer Leben bereichern und das Leben vieler anderer Menschen ebenso berühren.

Ich halte euch in meinem Herzen und in meinen Gebeten



Yongey Mingyur Rinpoche



## Wachsende Gemeinschaft bedeutet wachsende Führungsverantwortung

Führungsentwicklung steht im Zentrum unserer Unterstützung für unsere wachsende globale Gemeinschaft. Sie ist auch das natürliche Resultat des gemeinsamen Praktizierens und Arbeitens. Wie Mingyur Rinpoche sagen würde: „How nice! Wie schön!“

In diesem Jahr haben wir auf vielen Ebenen die Führungskapazitäten entwickelt. PraxisgruppenleiterInnen – ohne die es Tergar nicht gäbe – sind in Deutschland, den Vereinigten Staaten und Mexiko zusammengekommen, um zu teilen, was wir lernen, um unsere Freundschaftsbande zu stärken, und um Inspiration und Anleitung von Mingyur Rinpoche und Tergar InstruktorInnen und Facilitators zu erhalten. Zum ersten Mal waren in diesem Jahr in den Tergar Kerntrainings für Leitungspersonen auch Elemente des Onlinelernens enthalten, die vor den Zusammenkünften verfügbar waren. Diese Materialien waren ein großer Erfolg und werden einen regulären Bestandteil der Führungstrainings bilden.

Wir haben in vier Gebieten, die die Gemeinschaft unterstützen, auch mehr personelle Ressourcen aufgebaut. Franka Cordua-von Specht (Vancouver,



Canada) und Cindy Ahlberg (Minneapolis, USA) sind als Verantwortliche für die Unterstützung der Gemeinschaft und die Organisation von Veranstaltungen zu uns gestoßen. Auch Maya Sepulchre und Isboset Amador (Puebla, Mexiko) gehören nun zum Team von Tergar International. Maya wird die Produktion der Programminhalte und -übersetzungen bearbeiten und Isboset leitet die nächste Phase der technologischen Entwicklung, die unsere weltweite Gemeinschaft unterstützt. Bitte heißt auch ihr Franka, Cindy, Maya und Isboset willkommen in ihren neuen Rollen!



Hirschbach, das idyllische Dorf in Deutschland hat im Januar das europäische Training beherbergt. 39 PraxisgruppenleiterInnen und AdministratorInnen aus 9 Ländern sind den eisigen steilen Weg zum Haus heraufgekraxelt. Einmal angekommen, fühlten wir uns genährt von der schönen schneebedeckten Landschaft und umgeben von gleichgesinnten Menschen, die interessiert sind, ihr Verständnis zu vertiefen, wie wir einander bei der Praxis unterstützen und die Belehrungen von Mingyur Rinpoche mehr Menschen zugänglich machen können.



Im August hat Tergar Puebla in Mexiko – eine lebendige Gemeinschaft von engagierten und lustigen Praktizierenden – 37 Praxisgruppenleiterinnen von Rio de Janeiro, Vancouver, Portland, Los Angeles, Groton (Massachusetts) und Elmira (New York) empfangen. Die Tergar Instruktoren Myoshin Kelley und Senior Facilitator Maya Sepulchre haben das Training gemeinsam geleitet.



Über 100 PraxisgruppenleiterInnen aus der ganzen Welt kamen im Juni an der St. Thomas Universität in Minnesota in den Vereinigten Staaten zusammen. Mingyur Rinpoche hat uns in reichen und inspirierenden Gruppengesprächen zusammengebracht, um über den Aufbau von gesunden Gemeinschaften zu sprechen, die unser gemeinsames Ziel unterstützen, uns selber zum Wohle der anderen weiter zu entwickeln. Rinpoche hat über seine eigenen Erfahrungen gesprochen und uns daran erinnert, wie wertvoll es ist, das grundlegende Gutsein und die guten Herzen der anderen zu erkennen, die dann ihrerseits inspiriert sind, aus ihrer wahren Natur heraus zu handeln.



Da Rinpoche während der Sommerprogramme unvermittelt nach Nepal reisen musste, hat Khenpo Kunga das Retreat der Weißen Tara an der St. Thomas Universität, die Wochenendworkshops in Paris und Moskau und die beiden europäischen Sommerretreats in Winterberg in Deutschland geleitet. Es waren unvergessliche Erfahrungen für alle, die teilgenommen haben. Er hat die Herzen aller gewonnen, die an seinen klaren und inspirierenden Belehrungen teilgenommen haben. Die deutsche Gemeinschaft freut sich schon, ihn im November für weitere Veranstaltungen wieder willkommen zu heißen.

## Studierende aus aller Welt schreiben sich für den online Mahamudra-Kurs ein

Im September hat die Tergar Learning Community einen neuen 6-monatigen Mahamudra-Kurs begonnen. Er ist Teil des Vajrayana Onlineprogramms. Der Kurs startete mit der höchsten Zahl von Einschreibungen zum Vajrayana Onlineprogramm seit seiner (abonnements-basierten) Lancierung. Der Mahamudra-Kurs ist entworfen für buddhistische Praktizierende, die ihr Verständnis und die Praxis der traditionellen Kagyü-Belehrungen über die Natur des Geistes vertiefen wollen. Er präsentiert einen klaren, erfahrungsbasierten Verlauf durch die Praxis des Mahamudra. Er fokussiert die Sicht, die Meditation und die Integration für jeden Schritt entlang dem Pfad der Befreiung. Zusätzlich zu Mingyur Rinpoches Belehrungen, den Webinaren, den Texten und anderen Ressourcen wurden neue Elemente eingeführt, wie ein Praxis-Arbeitsbuch und kleine Studiengruppen.

## Ein erweitertes Joy of Living-Programm ist in Vorbereitung

Eine unserer Hauptinitiativen ist es, das Joy of Living-Programm komplett zu überarbeiten. Wir haben mit Mingyur Rinpoche gearbeitet, um einen neuen Zugang zu entwickeln. Er enthält weiterhin die tiefgründigen Praktiken und Grundsätze seiner Belehrungen, bringt diese aber mit den besten Aspekten gemeinschaftlichen Lernens und interaktiver Technologien zusammen. Dadurch soll ein wahrhaft einzigartiger Ansatz gestaltet werden, um Meditation zu lernen und zu praktizieren. Rinpoche bringt auch neue Ideen und Praktiken wie Achtsamkeits-Yoga und andere Elemente ins Joy of Living Programm ein, die sowohl neuen als auch erfahrenen Joy of Living-Meditierenden helfen, ihre Praxis zu vertiefen. Ein Joy of Living-Programm für Familien ist in Arbeit für Herbst 2018. Bleibt mit uns in Verbindung, um nach Neujahr mehr Informationen zu erhalten.

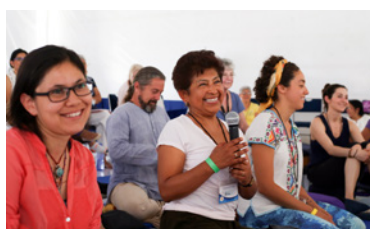


Foto Urheberchaft: Alky Cheung, Francois Henrard, George Hughes, Beth Korczynski, Pedro Pacheco, Maya Sepulchre, Sergey Smirnov, Kevin Sturm, Bema Orser Dorje