

Liebe FreundInnen, SchülerInnen und Mitmeditierende,

In der heutigen Zeit werden wir ständig an die Herausforderungen erinnert, denen wir gegenüberstehen. Depression und Sorgen sind auf dem Vormarsch, die Klimaveränderung führt auf der ganzen Welt zu Naturkatastrophen, und große gesellschaftliche Veränderungen bringen Dinge ans Licht, die viele Generationen lang im Dunkeln lagen.

Es mag uns scheinen, als ob Anerkennung und Hoffnung keinen Platz in einer Welt hätten, die sich so vielen Herausforderungen gegenüber sieht, dabei sind genau das die Qualitäten, die uns die innere Stärke geben werden, mit unserem Leid auf geschickte Weise zu arbeiten, ohne dabei das Verbunden-Sein untereinander zu verlieren. Wertschätzung ist nicht gleichzusetzen mit positivem Denken. Es geht nicht darum, dass wir uns die Dinge besser wünschen als sie wirklich sind. Wertschätzung ist, uns die Zeit zu nehmen, zu bemerken was tatsächlich schon da ist, was wir genau hier und jetzt bereits haben.

Da sind so viele Eigenschaften die wir an uns selbst nicht wertschätzen. Unser Geist ist von Natur aus klar und gewahr. Unser Herz ist von Natur aus

offen und mitfühlend. Und jeder von uns besitzt unglaubliche Weisheit. Der Buddha nannte dies die „Buddha-Natur“. Wir erkennen sie nicht immer... aber sie ist immer bei uns. Jeden einzelnen Tag tun wir zahllose Dinge, die ein Ausdruck dieser Buddha-Natur sind. Kleine Zeichen des Mitgefühls, Momente der Einsicht und des Verständnisses. Diese Dinge sind so gewöhnlich, dass wir sie nicht einmal bemerken. Diese Qualitäten zu erkennen, ist wie einen Schatz zu finden, der direkt unseren Füßen begraben lag. Was wir entdecken fühlt sich vielleicht neu und frisch an, aber es ist nur die Erkenntnis, die neu ist, nicht die Qualitäten selbst.

Dieses Entdecken unserer eigenen Buddha-Natur ist die Lösung für die Probleme, denen wir uns gegenübersehen. Es gibt uns die Sicherheit, das Mitgefühl und die Weisheit, um mit unseren eigenen Herausforderungen und dem Leiden der Welt mit einem offenen Herzen und einem klaren Geist umgehen zu können. Wenn wir Wertschätzung zur Grundlage unserer Praxis machen, dann ist jeder Moment ein Moment voller Möglichkeiten.

Der eure im Dharma,



Mingyur Rinpoche



“ Wenn wir Wertschätzung zur Grundlage unserer Praxis machen, dann ist jeder Moment ein Moment voller Möglichkeiten. ”



Ca. 200 Menschen nahmen am Retreat in Tubten Ling, außerhalb von Moskau, Russland teil

Mingyur Rinpoches Reisen und Veranstaltungen 2018

Es war ein weiteres geschäftiges Jahr des Lehrens und Reisens für Mingyur Rinpoche. Tausende hatten die Möglichkeit ihn bei öffentlichen Vorträgen, Wochenend-Workshops und Retreats auf der ganzen Welt wieder zu sehen oder ihm zum ersten Mal zu begegnen.

Im April hatte er sein Kloster in Nepal verlassen, um nach Europa zu reisen - für einen öffentlichen Vortrag an der ‚London School of Economics‘ ([siehe Video auf YouTube](#)).

Im Laufe der nächsten Monate besuchte er viele seiner größeren Gemeinschaften und alten SchülerInnen in Nord- und Südamerika sowie in Westeuropa, Russland und Asien, um zu unterrichten. Rinpoche hatte die Gelegenheit, Städte zu besuchen, in denen er zuletzt vor seinem Wanderretreat gewesen war, und er stattete auch tibetischen Gemeinschaften einen Besuch ab, wann immer es ihm unterwegs möglich war.

An einigen Orten ließ er Belehrungen über die ‚Sechs Paramitas‘ in seine Vorträge einfließen - zu dieser Zeit auch das Thema des laufenden Kurses auf Vajrayana Online. Zu anderen Gelegenheiten traf er auf WissenschaftlerInnen oder VertreterInnen der Wirtschaft zu Gesprächen über Achtsamkeit aus verschiedenen Perspektiven. Aber wo auch immer Rinpoche hinkam, teilte er sein Gewahrsein, sein Mitgefühl und seine Weisheit mit uns und erinnerte uns daran, wie wir diese auch in uns selbst finden können.

Über Mingyur Rinpoches Tourplan könnt ihr euch unter tergar.org/schedule auf dem Laufenden halten.

Neue Inhalte für Meditationsgruppen

Mingyur Rinpoche erinnert uns immer wieder daran, dass es gut ist, gelegentlich Dinge zu verändern, um unsere Meditationspraxis frisch zu halten. Dies gilt auch auf der Ebene der Gemeinschaft und deshalb wurden dieses Jahr eine Vielzahl neuer Curricula für Tergar Praxisgruppen und Gemeinschaften vorgestellt. Es wurde ein Curriculum aus Zusatzmaterialien zusammengestellt, das das grundlegende Joy of Living Material für Praxisgruppen ergänzen soll. Diese zusätzlichen Inhalte geben Gemeinschaften die Möglichkeit, neue Stimmen zu hören - aus der Tergar Gemeinschaft und darüber hinaus. Zu den vor kurzem veröffentlichten Materialien zählt auch ein neues Book Club Curriculum für „Das edle Herz“ und eine Filmnacht für die Dokumentation „A Joyful Mind“

Darüber hinaus freuen wir uns sehr, ein neues Angebot anzukündigen, das „Paramita Programm für Meditationsgruppen“. Diese substanzielle Erweiterung unseres bestehenden Curriculums steht nun Tergar Praxisgruppen und Gemeinschaften zur Verfügung. Wenn eure Gemeinschaft am Paramita Programm teilnehmen möchte, oder wenn ihr gerne mehr Informationen darüber hättet, wie ihr eine Tergar Gruppe in eurer Gegend gründen könnt, wendet euch an franka@tergar.org.



Check-In für das ‚Pfad der Befreiung‘- Retreat in St. Paul, Minnesota

Tergar Verhaltenskodex

Tergar International hat vor kurzem einen Verhaltenskodex veröffentlicht, der dabei helfen soll, unsere Gemeinschaft zu leiten. Er hält uns dazu an, anderen mit Güte, Respekt und Integrität zu begegnen sowie Gewahrsein, Mitgefühl und ein echtes Gefühl von Zusammenarbeit in unser Miteinander einzubringen. Er enthält außerdem Richtlinien für den Umgang mit Verletzungen ethischer Standards, sollte dies



Gruppenbeteiligung am Joy of Living Workshop in Mexiko

in unserer Gemeinschaft vorkommen. Den Verhaltenskodex könnt ihr auf tergar.org einsehen.

Vajrayana Online - erweiterter Zugang und Kurse

Seit seiner Veröffentlichung ist Vajrayana Online zu einer reichhaltigen und sich ständig erweiternden Schatzkammer von Belehrungen geworden. Die Vision war es, einen Ort zu erschaffen, an dem alle, die tiefer in die Erkundung der buddhistischen Prinzipien und Praxismethoden einsteigen möchten, willkommen sind. Seit diesem Jahr sind die meisten Kurse nun auch öffentlich für alle zugänglich, die ein Interesse daran haben, teilzunehmen. Der aktuelle Kurs „Exploring Reality- Die Wirklichkeit erkunden“ z.B. bietet eine tiefgehende Betrachtung der vier Hauptrichtungen der buddhistischen Philosophie. Wie bei allen von Mingyur Rinpoches Belehrungen liegt auch hier der Fokus darauf, die Anweisungen sowohl für unsere Praxis als auch für unsere alltägliche Erlebenswelt relevant werden zu lassen. Auch frühere Kurse können jederzeit angesehen und studiert werden. Einige Themen auf Vajrayana Online sind zugangsbeschränkt. Bei Fragen wendet euch bitte an TLCsupport@tergar.org.



Joy of Living Meditationssitzung in Edinburgh, Schottland

Betrachtungen zum ersten Besuch eines Joy of Living Retreats

„Ich hatte keine Ahnung was mich auf einem Retreat erwarten würde und keinerlei Vorstellung davon, dass ein solch friedlicher Ort in der heutigen Welt existieren könnte. Es war das erste Mal, dass ich von meinen drei Kindern getrennt war. Einen Tag nachdem ich aus dem Retreat nach Hause kam, wurde mein Sohn krank und mein Mann fuhr unser Auto zu Schrott. Ich schaffte es, mit diesen zwei persönlichen Krisen auf eine Weise umzugehen, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. Ich brauchte plötzlich keinen Wein oder chinesisches Essen mehr. Ich musste nur zurückkommen zu diesem Ort, von dem ich vorher nicht gewusst hatte, dass er in mir selbst existiert.“

Ein neues Werkzeug zur Dokumentation der Praxiszeit

Im Laufe der Jahre hat Mingyur Rinpoche uns eine Vielzahl an Werkzeugen an die Hand gegeben, die uns dabei helfen sollen, eine regelmäßige Meditationspraxis inmitten unseres geschäftigen Alltags aufzubauen. Die neue Tergar Meditation Tracker App ist etwas, mit dem wir unserem Werkzeugkasten ergänzen können. Rinpoche selbst sprach vor kurzem auf einem Retreat darüber: „Früher konnte es passieren, dass wir vergessen, den Beginn unserer Praxis zu notieren und nach einiger Zeit wussten wir auch nicht mehr, wie lange wir schon praktizieren. Dann stellte sich die Frage, ob wir nun noch einmal ganz von vorne beginnen müssten. Heute kann uns die App als Erinnerungshilfe dienen.“

Da sie auch ohne aktive Internetverbindung funktioniert, ist es ganz einfach, alle Praxissitzungen mit der Tergar App festzuhalten.

Die App steht zum kostenlosen Download für Mobilgeräte bereit, kann aber auch online unter app.tergar.org genutzt werden. Momentan steht sie auf Englisch, Spanisch und Indonesisch zur Verfügung. Weitere Sprachen und zusätzliche Features werden in Kürze folgen.

Elternschaft als Pfad

Viele Eltern fragen: *Wie kann ich meinem Kind Meditation nahebringen?* Eine der besten Methoden ist, wenn Eltern selbst praktizieren. Unter diesem Leitgedanken startete dieses Jahr ein neues Pilotprogramm für Eltern in zwei US-Städten - mit hervorragender Resonanz.

Mingyur Rinpoche hat für dieses Eltern-Programm sechs neue Videos aufgezeichnet. Sein Wunsch ist die Entwicklung eines Sechs-Wochen-Programms, das sowohl lokal als auch online angeboten werden kann. Es liegt ein unschätzbare Wert darin, es praktizierenden Eltern zu ermöglichen, Kontakte untereinander zu knüpfen. Wir hoffen, das Programm im Laufe von 2019 veröffentlichen zu können.



Einblick hinter die Kulissen während der Filmaufnahmen für neue Lehrvideos

Joy of living Videos werden überarbeitet

Inmitten seiner Lehrreisen hat Mingyur Rinpoche sich die Zeit genommen, eine neue Version der Joy of Living Lehren aufzuzeichnen. Die Videos zeigen vertraute Materialien unter einem neuen Blickwinkel, neue Geschichten und neue Witze. Die Tergar Übersetzungsteams arbeiten nun daran, das kürzlich überarbeitete Material für „Den Geist zur Ruhe bringen - Joy of living 1“ noch in 2019 in mindestens drei Sprachen zugänglich zu machen.

Im Laufe der Zeit werden alle Joy of Living Programme - sowohl online als auch vor Ort - mit neuen Videos ergänzt. Gleichzeitig wird die Tergar Online Learning Plattform vergrößert, so dass sie eine höhere Anzahl an Live Kursen und Kursen zum Selbststudium anbieten kann. Bald werden SchülerInnen die Möglichkeit haben, einen Kurs jederzeit und in der gewünschten Sprache beginnen zu können.



Rinpoche spricht mit Kindern an der Universität von St. Thomas

Neues Buch, neue Unterweisungen

Mingyur Rinpoches neues Buch „Verliebt in die Welt: Die Reise eines Mönchs durch die Bardos von Leben und Sterben“ wird am 7. Mai 2019 erscheinen und kann beim Buchhändler Ihres Vertrauens vorbestellt werden. Eine Lesereise, Belehrungen zu den Bardos sowie zu Tod und Sterben von Mingyur Rinpoche sind für nächsten Sommer an verschiedenen Orten der Welt in Planung. Einhergehend mit diesem Material ist ein mehrmonatiger Kurs über die Bardo Belehrungen auf Vajrayana Online geplant und wird voraussichtlich im Spätjahr 2019 starten. Updates werden auf tergar.org veröffentlicht.



Autogrammstunde in São Paulo, Brasilien

Photo credits: Cortland Dahl, Pedro Pacheco, Maya Sepulchre, Sergey Smirnov, Kevin Sturm, Sian Yeshe, Tergar Puebla