

## Liebe Freunde, Freundinnen und Mitmeditierende,

Was ist der wahre Sinn der Meditation? Warum sollten wir uns Zeit für Meditation nehmen, wenn es so viele Probleme auf der Welt gibt, die unsere Aufmerksamkeit erfordern?

Die meisten von uns glauben, dass die „wahre“ Meditation während der formellen Sitzpraxis stattfindet. Wir glauben, dass wir es „tun“, wenn unser Geist endlich ein wenig zur Ruhe kommt und wir mehr als ein paar Sekunden lang unserem Atem folgen können. Aber den Atem zu beobachten ist – wie jede andere Meditationspraxis auch - nur eine Technik.

Welche Techniken und Fähigkeiten wir auch entwickeln, sie alle werden nicht den geringsten Unterschied machen, wenn wir sie nicht im täglichen Leben anwenden. Einige wenige Minuten Meditation am Morgen sollen uns dabei helfen, für die Menschen, die uns wirklich am Herzen liegen, voll präsent zu sein. Indem wir zu Beginn der Meditationssitzung eine Motivation der Güte und der Fürsorge entwickeln, lernen wir, alles was wir tun, mit Mitgefühl zu durchwirken. Den endlosen Strom von Gedanken und Emotionen zu betrachten, der durch unseren Geist zieht, kann uns dabei

helfen, klarer zu erkennen, wenn wir impulsiv reagieren und etwas Abstand brauchen.

Dies sind Veränderungen, die wir sehen, wenn wir Meditation im Alltag üben. Aber das ist erst der Anfang. Auf die gleiche Weise, wie wir Meditation vom Kissen in den Rest unseres Lebens tragen, können wir unsere Praxis in neue Richtungen wachsen lassen, indem wir mehr Weisheit und Mitgefühl in die Welt bringen.

Wir haben alle unsere Kämpfe und Leiden, aber auch die Welt leidet. Das Klima ist aus dem Gleichgewicht geraten, getrieben von der grenzenlosen Gier der Menschen. Es bestehen tiefe Gräben zwischen Ethnien und Kulturen, und Ängste und Depressionen erreichen kritische Ausmaße.

Wenn wir uns hinsetzen, um zu meditieren, üben wir nicht nur für uns. Wir praktizieren für den gesamten Planeten oder, wie wir BuddhistInnen gerne sagen, „zum Wohle aller fühlenden Wesen“.

Indem wir unsere Meditationspraxis in den gewöhnlichen Situationen des Alltags anwenden, vollzieht sich die eigentliche Transformation. Dies ist unser Weg und unser größtes Geschenk an die Welt.

Yongey Mingyur Rinpoche



**„ Indem wir zu Beginn einer Meditationssitzung eine Motivation der Güte und der Fürsorge erwecken, lernen wir, alles was wir tun, mit Mitgefühl zu durchwirken. „**

## Neues Joy of Living Programm unterstützt 'Guided Learning' und tägliche Anwendung

Mehr als ein Jahrzehnt nach seiner ersten Veröffentlichung wurde das Joy of Living Programm neu aufgelegt.

### Neues Online- Joy of Living -Training

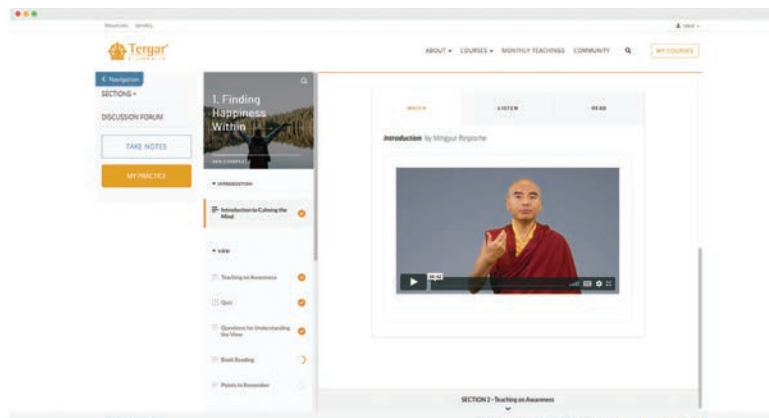
Am 15. Oktober 2019 startete das neu gestaltete Online-Programm „Den Geist zur Ruhe bringen: Joy of Living Level 1“ auf der Tergar Learning Community. Das neue, dreistufige Programm ist jederzeit verfügbar - Sie müssen nicht auf den Beginn des nächsten Onlinekurses warten - überall dort, wo Sie eine Internetverbindung haben.

Seit Mingyur Rinpoche im Jahr 2015 sein Wander-Retreat beendete, legte er großen Wert darauf, diese tiefgründige Praxis einfach und für jedermann zugänglich zu machen. Diese neuen Unterweisungen spiegeln das Wissen wider, das in über einem Jahrzehnt der Interaktion mit Tausenden von SchülerInnen auf der ganzen Welt gesammelt wurde. Das Ergebnis ist ein Programm, bei dem es weniger darum geht, Ihnen Meditation beizubringen, als vielmehr darum, Ihnen zu helfen, Meditierende zu werden.

Das Joy of Living-Training zeigt sich nun in einem neuen interaktiven, lebendigen und ansprechenden Format – mit neu gefilmten Lehrvideos von Mingyur Rinpoche, neuen geleiteten Meditationen und anderen Verbesserungen.

Die Kursseiten im Web sowie die Videos enthalten Zeichnungen und Animationen des preisgekrönten Illustrators Yawen Zheng, einem Mitglied unserer Tergar-Gemeinschaft. Vielleicht haben einige von Ihnen ihn in den letzten Jahren bei einer Tergar-Veranstaltung getroffen. All dies wurde entwickelt, um Meditation zu einer täglichen Gewohnheit zu machen - in Ihrem Leben und im Leben anderer.

*„Die Animationen passen einfach perfekt in diese Unterweisungen. Heute früh meditierte ich und mein Affengeist war sehr aktiv und gab sich große Mühe mich überall hin mitzunehmen. Plötzlich tauchte der animierte Affe aus dem Lehrvideo auf. Infolgedessen hatte ich eine freudige Meditation. Vielen Dank und herzlichen Glückwunsch zum Upgrade.“*



Das Joy of Living Onlineprogramm zeigt sich in einem neuen, frischen Format, das es euch auch ermöglicht, Fortschritte leichter zu verfolgen und aufzuzeichnen.

Dank der Unterstützung der Tergar-Gemeinschaft ist es uns möglich, Abos schon ab 25 USD pro Monat anzubieten. Auch reduzierte Gebühren sind auf Anfrage möglich. Wenn Sie Tergar dabei helfen möchten, dieses Training möglichst Vielen zugänglich zu machen, ist ein Sponsor-Option von 35 USD pro Monat verfügbar. Sobald neue Levels und neue Kurse verfügbar werden, erhalten Sie mit Ihrem Abonnement Zugriff auf das gesamte Material, so dass Sie in Ihrem eigenen Tempo damit arbeiten können. Level 1 Modul 2 wird voraussichtlich im Januar 2020 und Modul 3 im März verfügbar sein. Die drei Module von Level 2 (Opening the Heart) werden ab Mai 2020 verfügbar sein, und Level 3 (Awakening Wisdom) wird in etwa einem Jahr eingeführt.

Derzeit ist das Online-Joy of Living-Training nur auf Englisch verfügbar, andere Sprachen sind jedoch in Arbeit. Die spanische Version wird voraussichtlich im Jahr 2020 veröffentlicht, die deutsche und die russische Version kurz darauf. Im Laufe der Zeit werden weitere Sprachen hinzugefügt werden, um so viele SchülerInnen wie möglich zu erreichen.

Erfahren Sie mehr über das aktuelle Online-Training unter [tergar.org/joy](https://tergar.org/joy).

### Auch die Joy of Living-Workshops werden aufgehübscht

Tergar stellt außerdem die neuen Lehrvideos und einen frischen Zugang zur Arbeit mit dem Joy of Living-Material in den Workshops vor Ort vor. Studien zeigen, dass Lernen nachhaltigere und tiefgreifendere Auswirkungen hat, wenn wir etwas mit dem dargestellten Thema verbinden und

unsere eigenen Erfahrungen machen können. Durch die Integration von Erfahrungen mit Konzepten und die anschließende Reflexion über das Ergebnis werden gleichzeitig mehrere Regionen des Gehirns angesprochen und wir können so authentische, persönliche Verbindungen zu den Lehren herstellen. Darüber hinaus machen die Workshops wenn wir an gemeinsamen Übungen teilnehmen viel mehr Spaß!

*„Mir gefällt die Unterteilung des Kurses in Video-, Übungs- und Diskussionsabschnitte. Der Inhalt war spannend und die InstruktorInnen unglaublich!“*

Wir stellen das neue Workshop-Format in diesem Jahr bei einigen JoL Level 1-Programmen in ausgewählten Städten vor. Erste Umfrageergebnisse zeigen, dass die Teilnehmenden den neuen Workshop-Aufbau schätzen. Die Mehrheit derjenigen, die in der Vergangenheit an einem Joy of Living-Workshop teilgenommen hatten, fand das neue Format besser. Die Workshops in ihrer neuen, frischen Struktur werden im Laufe des Jahres auf der ganzen Welt gezeigt werden.

*„Die kürzeren Videos sind großartig - und ich weiß die gute Mischung aus Lernerfahrung und Interaktion zu schätzen. Tempo und Abwechslung sind wirklich gut durchdacht.“*



Bei einer Buchpräsentation in Paris leitet Mingyur Rinpoche Matthieu Ricard und das Publikum in einer Übung zum Gewahrsein über Körperempfindungen an. Foto: Olivier Adam | Tergar



Mingyur Rinpoche ergänzt seine Unterweisungen durch immer mehr erfahrungsbasierte Elemente wie dem Austausch in kleinen Gruppen, hier während des Sommerretreats 2019 in Saint Paul, Minnesota. Foto: Wasfia Nasreen | Tergar

## Eine gemeinsame Anstrengung

Wir möchten Yongey Mingyur Rinpoche unsere tiefe Dankbarkeit aussprechen. Ebenso den großzügigen SpenderInnen, die die Tergar-Aktivitäten unterstützen, den Tergar-SchülerInnen und ehrenamtlichen HelferInnen, den Menschen auf der ganzen Welt, die an Joy of Living-Seminaren und Onlinekursen teilgenommen haben, deren Engagement dieses neue Training bereichert hat, sowie den Mitarbeitenden von Tergar, den fünf InstruktorInnen und 36 SeminarleiterInnen, den unterschiedlichen Beta-TesterInnen und allen, die es – auf unterschiedlichste Art und Weise – ermöglichen, diese transformativen Lehren mit möglichst vielen Wesen zu teilen.

## Der Vorstand von Tergar International heißt zwei neue Mitglieder willkommen

In diesem August hieß Tergar zwei neue Vorstandsmitglieder, Dinara Toktosunova und Rasmus Hougaard, herzlich willkommen. Beide bringen eine große Fülle an Erfahrungen und Fähigkeiten, tiefes Engagement für Rinpoches Vision und die Aufgaben von Tergar in unsere Organisation ein. Dinara ist in Deutschland und Russland ansässig und gehört zu den leitenden Personen in Tergar Moskau. Sie arbeitet im Bereich globaler Nachrichten und Multimedia. Rasmus pendelt zwischen Dänemark und New York. Er verfügt über umfangreiche Erfahrungen



Rasmus Hougaard

mit Dharma-Organisationen, unter anderem als Lehrer und Vorstandsmitglied der Stiftung zur Erhaltung der Mahayana-Tradition, einer der größten Organisationen dieser Art weltweit. Er gründete auch das „Potential Project“, eine weltweite Beratungsagentur für Achtsame Führung. Es ist uns eine große Ehre, dass Dinara und Rasmus

unser Angebot angenommen haben, dem Vorstand von Tergar International beizutreten.

Auch diese beiden neuen Vorstandsmitglieder tragen dazu bei, dass unser Vorstand vielfältiger und integrativer wird und so unsere weltweite Gemeinschaft immer



Dinara Toktosunova

besser repräsentiert. Als Tergar gegründet wurde, lebte unser gesamter Vorstand in der Gegend um Minneapolis, Minnesota.

Derzeit lebt die Hälfte der Vorstandsmitglieder von Tergar International in Ländern außerhalb der USA. Männer und Frauen sind in gleicher Anzahl vertreten und es gibt auch eine immer

größere kulturelle Vielfalt. Noch sind einige Schritte nötig, um wirklich alle Aspekte der weltweiten Gemeinschaft auch hier wiederzufinden, aber wir freuen uns, dass wir uns in die richtige Richtung bewegen.

## Unterstützung der LGBTQ-Mitglieder in der Tergar Meditationsgemeinschaft

Im Juni dieses Jahres setzte sich eine kleine Gruppe von Mitgliedern unserer Gemeinschaft mit Mingyur Rinpoche zusammen, um über die Erfahrungen von Mitgliedern der LGBTQ Szene (lesbisch, schwul, bisexuell, transgener, queer) zu sprechen.

In erster Linie konzentrierte sich die Gruppe auf die Frage, was Tergar noch tun könnte, um Meditierende aus diesen Kreisen willkommen zu heißen und zu unterstützen. Rinpoche war für das Thema sehr empfänglich. Er wies darauf hin, dass es in seinem Umfeld immer schon offen schwule und lesbische SchülerInnen gab- schon solange er unterrichtete und lange bevor es Tergar gab.

Rinpoche ermutigte die Gruppe, sich der Aufgabe zu widmen, Tergar noch integrativer und unterstützender für Meditierende aus der LGBTQ Gemeinschaft zu machen. Alle Teilnehmenden des Treffens waren der Meinung, dass der effektivste erste Schritt darin bestehen würde, die starken Verbindungen innerhalb der Gemeinschaft und die Sichtbarkeit von LGBTQ Mitgliedern bei Tergar zu erhöhen.

Wenn Sie an diesen Gesprächen teilnehmen möchten, schreiben sie uns unter [queerorganizers@tergar.org](mailto:queerorganizers@tergar.org).

## Tergar 2020 Sommerretreats mit Mingyur Rinpoche

### Nordamerika (Saint Paul, Minnesota)

Joy of Living Retreat: 30. Mai bis 4. Juni 2020

Pfad der Befreiung Übertragungen 1 bis 4: 04. – 10. Juni 2020

Pfad der Befreiung Level 3 und 4, vertiefendes Retreat: 10. – 14. Juni 2020

Pfad der Befreiung Level 5, Weiße Tara Retreat: 14. – 17. Juni 2020

### Europa (Perth, Scotland)

Joy of Living Retreat: 14. – 19. Juli 2020

Pfad der Befreiung Übertragungen 1 und 2: 19. – 24. Juli 2020

Pfad der Befreiung Übertragungen 3 und 4: 24. – 29. Juli 2020

Pfad der Befreiung Level 5, Weiße Tara Retreat: 29. Juli – 01. August 2020

Die Registrierung wird voraussichtlich Anfang 2020 öffnen. Auf [tergar.org/schedule](http://tergar.org/schedule) finden Sie aktuelle Informationen zu Rinpoches Tourplan und Links zur Registrierung.