

## Liebe Freunde, Freundinnen und Mit-Meditierende

Im Frühjahr begann es sich bereits abzuzeichnen, dass diese Pandemie unser aller Leben beeinträchtigen würde, aber nur Wenige konnten sich vorstellen wie schwierig es tatsächlich werden würde. Zeiten wie diese machen uns die Vergänglichkeit schmerzlich bewusst. Weitere Hinweise darauf, dass alles sich verändert sind nicht nötig. Die Erfahrung ständiger Veränderung begleitet uns Tag für Tag. Was wir nun brauchen ist Unterstützung. Wir brauchen Menschen, die an unserer Seite den gleichen Pfad beschreiten. Wir brauchen Freunde, die uns helfen zu erkennen, dass wir selbst die Kraft und die Weisheit besitzen, mit Schmerz, Verlust, Tumult und Unsicherheit umzugehen.

All das finden wir in der Gemeinschaft. Wir schließen Freundschaften in einer Gemeinschaft, aber da ist noch so viel mehr... In einer Gemeinschaft richten wir unsere Beziehungen auf gemeinsame Blickwinkel und gemeinsame

Ziele aus. Hier bei Tergar ist diese gemeinsame Sichtweise die, dass jeder von uns bereits grundlegend gut und vollkommen ist. Unser gemeinsames Ziel ist das Erwachen zu unserer wahren Natur von Gewahrsein, Mitgefühl und Weisheit.

Wir könnten diesem Pfad des Erwachens auch alleine folgen, aber ohne die Gemeinschaft würden uns viele Gelegenheiten entgehen, in denen wir lernen, wachsen und uns gegenseitig darin unterstützen können. Unsere Freundschaften, die Zeit die wir gemeinsam verbringen, unsere Gespräche... all das bringt uns zusammen - im gemeinsamen Streben nach dem Erwachen. In einer Welt voller Ablenkungen bringt die Gemeinschaft uns zurück zum Wesentlichen. Zwischen all dem was uns ängstlich, sorgenvoll oder wütend sein lässt, erinnert uns die Gemeinschaft daran, wer wir sein und wie wir unser Leben führen möchten.

Manchmal scheint es heutzutage schwieriger zu sein, neue Kontakte zu knüpfen, aber mithilfe moderner Medien können wir uns auch auf ganz neue Art vernetzen. Wir können mit Menschen auf der anderen Seite



Mingyur Rinpoche bereitet sich auf eine Unterweisung im Rahmen des "Pfad der Befreiung" Onlineretreats vor; 2. August 2020. Foto von Ngawang Thig Chok II.

der Erde gemeinsam meditieren. Wir schließen Freundschaften und teilen unsere Erfahrungen mit Menschen, denen wir unter normalen Umständen nie begegnet wären. Und auch wenn wir uns manchmal einsam und von der Welt abgeschnitten fühlen, so bilden wir doch alle gemeinsam diese internationale Gemeinschaft. In den kommenden Monaten und Jahren - mögen wir uns zusammentun, um uns gegenseitig in diesen schwierigen Zeiten zu unterstützen. Dafür bete ich.

Herzlich,

Yongey Mingyur Rinpoche

## Die Gemeinschaft staerken in Zeiten von Isolation

Vor nur 11 kurzen Monaten freute sich die Tergar Gemeinschaft noch auf die geplanten Veranstaltungen mit Mingyur Rinpoche in den USA und Schottland im Sommer. Aber diese Freude verflog schnell, als COVID-19 sich in immer mehr Ländern auf der Welt fast unkontrolliert ausbreitete. Es folgten Lockdowns die bei vielen Menschen zu körperlichen, psychischen, finanziellen und sozialen Leiden und Beeinträchtigungen führten. Die Tergar Gemeinschaft reagierte unmittelbar in dem Wunsch, dieses Leiden zu lindern - sowohl innerhalb als auch außerhalb der Gemeinschaft - und Menschen auf der ganzen Welt darin zu unterstützen, trotz Social Distancing und Isolation miteinander in Kontakt zu bleiben.



*“Die Tergar Gemeinschaft hat rasch und sehr einfühlsam auf diese Veränderung in unserer Welt reagiert. Wir sind dankbar, füreinander da und Teil einer großen, internationalen Gemeinschaft zu sein. Eure Antwort auf diese Krise und die Unterstützung, die ihr uns allen zugänglich macht, haben mir schon sehr weitergeholfen.”*  
Ein Tergar Mitglied



*“Die Meditations-Livestreams haben mir in dieser turbulenten Zeit Halt gegeben und mir dabei geholfen, für meine Familie und meine Gemeinschaft da zu sein. Ich weiß diese Hilfestellung wirklich zu schätzen. Danke.”*  
Tergar Spender\*in



*“Ich bin Mingyur Rinpoche, der Tergar Gemeinschaft und den Helfern sehr dankbar. Zu Beginn dieser Pandemie war ich voller Angst und habe mir große Sorgen gemacht. Nach wie vor überkommt mich manchmal Angst, aber seit ich mich der Gemeinschaft angeschlossen habe und begonnen habe, zu lernen, lasse ich mich nicht mehr so leicht davon überwältigen. Ich hoffe, dass auch andere Tergar kennenlernen und hier Hilfe finden.”* (ein Tergar Mitglied)

## Gestreamte Unterweisungen und Praxis-Sitzungen

Um Innere Ruhe und Mitgefühl zu stärken und um häufigen Ängsten und dem Gefühl von Einsamkeit und Isolation entgegenzuwirken, startete Tergar mit einer Reihe von Online-Unterweisungen und Praxissitzungen. Neben den Unterweisungen von Mingyur Rinpoche und den Tergar Instruktor\*innen waren auch die Meditationssitzungen mit Tergar Seminarleiter\*innen recht beliebt.

### TERGAR MEDITATIONSGEMEINSCHAFT YOUTUBE KANAL

MEHR ALS **60**

MEDITATIONSUNTERWEISUNGEN UND  
ANLEITUNGEN ZUR PRAXIS

fast **625.000**  
MAL GESEHEN

mehr als **18.000**  
ABONNENTEN

Zugriffe aus **70** LÄNDERN  
auf der ganzen Welt

Einige der größeren Tergar Meditationsgemeinschaften wie die in Brasilien, Paris, Mexiko und Moskau bieten zusätzlich Meditations-Livestreams auf YouTube, Facebook, Instagram und anderen Sozialen Plattformen an.

## Tergar Praxisgruppen und Meditationsgemeinschaften

Aufgrund der andauernden Unsicherheit zu Covid-19 und möglicher Übertragungswege, werden Fragen wie wann, unter welchen Bedingungen und in welchem Umfang wieder Veranstaltungen vor Ort stattfinden können jeweils im Einzelfall entschieden. Infos dazu findest du z.B. auf der [Tergar Webseite deiner lokalen Praxisgruppe oder Meditationsgemeinschaft](#). Auf der Website findest du außerdem einen Link zum Tergar Praxiskalender, eine Liste lokaler Meditationsgruppen und Angebote zu Online-Treffen. Aktuell werden über 75 Sitzungen zu verschiedenen Zeiten und in vielen Sprachen angeboten. Schließ dich uns an!

ONLINE-RETREATS MIT MINGYUR RINPOCHE

**5** RETREATS  
ÜBER 18 TAGE

MIT ÜBER **2,000**  
TEILNEHMER\*INNEN

aus **56 LÄNDERN**  
MEHR ALS **15** ZEITZONEN  
UMFASSEND



*Mich beflügelt es, dass ich mich so sehr als Teil dieser Gemeinschaft fühlen kann, selbst über Zeiten und Orte hinweg” Ein Tergar Mitglied*



Sarah (ganz rechts) als freiwillige Helferin auf einem Tergar Retreat 2019 mit Wendy (links) und Hui. Foto mit freundlicher Genehmigung von Wendy Ding.

## Saraha Geschichte

Sarah lebt im Nordwesten der USA und ist seit über 4 Jahren Tergar Schülerin. Schon früh im Jahr schickte Sarah uns eine E.mail, in der sie uns wissen ließ, dass sie eigentlich gehofft hatte im Juni das Retreat mit Mingyur Rinpoche zu besuchen.

*“Aber alles ist vergänglich. Ich kam am 15. Januar in Wuhan an, um mich um meinen kranken Vater zu kümmern. China schloss Wuhan für den Reiseverkehr am 23. Januar. Ich saß fest. Wir haben 36 Tage lang, die Wohnung nicht verlassen. Glücklicherweise ist meine Familie in Sicherheit und niemand hat sich mit dem Virus infiziert, aber für viele ist diese Situation sehr beängstigend. Ich bin so glücklich, dass ich weiß, wie der “Affengeist” funktioniert, so dass ich ihm nicht folgen muss und sogar meiner Familie durch diese schwierige Zeit helfen kann. Ich bin sogar froh, dass ich hier bin und sie unterstützen kann. Ich fühle mich ruhig und friedvoll wenn ich für die Menschen in Wuhan praktiziere. Mich auf jeden einzelnen Moment einzulassen - das ist etwas, dass ich tun kann.”*

Sarah blieb fast sechs Monate lang in China und kam erst Ende Juni in die USA zurück.

*“Ich habe meine Familie in Wuhan durch eine schwierige Zeit begleitet und nun ist die Zeit gekommen mich gemeinsam mit meinem Ehemann einer schwierigen Zeit hier zu stellen. Es scheint so, als werde dieser Virus den Menschen einige Zeit erhalten bleiben. Es ist also gut, Gewahrsein zu praktizieren - überall und jederzeit.”*

## Tergar heisst zwei neue Vorstandsmitglieder willkommen

Letztes Jahr haben [wir über unser Ziel berichtet](#), auch unseren Vorstand so aufzustellen, dass auch die Vielfältigkeit unserer weltweiten Tergar Gemeinschaft darin abgebildet wird. Mit den beiden neuen Vorstandsmitgliedern, die im September ihr Amt antraten sind wir diesem Ziel ein Stück näher gekommen. Eliza Cheung lebt in Hong Kong und ist eine auf Traumatherapie spezialisierte klinische Psychologin. Sie ist seit 2006 Schülerin von Mingyur Rinpoche, Seminarleiterin bei Tergar Asia und aktuell auch Mitglied des Vorstands von Tergar Asia. Khaldoun Shehadeh hatte in den letzten 10 Jahren verschiedene Rollen in mehreren Start-Up Unternehmen inne - Finanzvorstand, Gründer, VC-Investor, Mentor, um nur einige zu nennen. Da Khaldoun als Kind von Eltern unterschiedlicher Herkunft bereits in Europa,

Afrika und im Mittleren Osten gelebt hat und den größten Teil seines Lebens in einem internationalen Umfeld verbracht hat, setzt er sich dafür ein, integrative Rahmenbedingungen zu fördern, Unterschiede zu würdigen und die Einzigartigkeit von Menschen und Kulturen zu feiern. Außerdem ist er Mitgründer der Praxisgruppe Tergar Den Haag in den Niederlanden. Willkommen, Eliza und Khaldoun! Für mehr Information über den Tergar Vorstand (Board of Directors) bitte folge diesem Link [tergar.org/about/board-of-directors](https://tergar.org/about/board-of-directors)



Eliza Cheung



Khaldoun Shehadeh

## Tergar International Budget

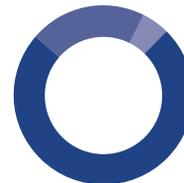
Aufgrund der sich ständig verändernden Situation rund um Covid, haben wir auf den Versand unseres Mai-Newsletters verzichtet. In dieser Ausgabe hätten wir die Bilanz für 2019 veröffentlicht, was wir hiermit nachholen. Nachdem aufgrund der Pandemie dieses Jahr fast alle Veranstaltungen vor Ort abgesagt werden mussten, mussten wir auch unsere Finanzprognose anpassen. Im Folgenden können Sie sowohl unsere ursprünglichen als auch unsere aktualisierten Prognosen einsehen.

Wir sind sehr dankbar für eure Unterstützung in dieser für alle so schwierigen Zeit.

### Einkünfte

#### 2019

- Einkünfte (Veranstaltungen) 74%
- Einzelspenden 21%
- Zuwendungen aus Stiftungen 5%



\$2,439,000

#### 2020 Budget (Stand Januar 2020)

- Einkünfte (Veranstaltungen) 70%
- Einzelspenden 22%
- Zuwendungen aus Stiftungen 8%



\$3,097,000

#### 2020 Budget (Stand Oktober 2020)

- Einkünfte (Veranstaltungen) 58%
- Einzelspenden 39%
- Zuwendungen aus Stiftungen 3%

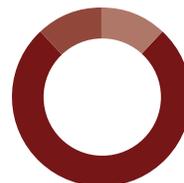


\$2,480,000

### Ausgaben

#### 2019 Actual

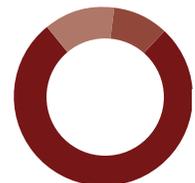
- Programmausrichtung 76%
- Fundraising und Verwaltung 12%
- Unterstützung der Gemeinschaft 12%



\$2,301,000

#### 2020 Budget (Stand Januar 2020)

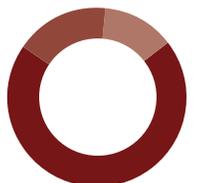
- Programmausrichtung 77%
- Fundraising und Verwaltung, \$403K 13%
- Unterstützung der Gemeinschaft 10%



\$3,098,000

#### 2020 Budget (Stand Oktober 2020)

- Programmausrichtung 70%
- Fundraising und Verwaltung 17%
- Unterstützung der Gemeinschaft 13%



\$2,378,000

