

die Tergar Meditationsgemeinschaft

Newsletter

Liebe Freund*innen und (Mit-)Meditierende,

Überall auf der Welt haben die Menschen ein großes Bedürfnis nach Meditation. Aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Studien ist das Bewusstsein für psychische Gesundheit und psychisches Leiden gestiegen. Die gesellschaftliche Akzeptanz für Meditation steigt stetig, aber diese Popularität hat auch eine Kehrseite. Manche nehmen an einem kurzen Kurs teil und beginnen sofort selbst, Meditation zu unterrichten. Selbst mit den besten Absichten können sie ungewollt Abneigung und Verlangen noch verstärken, indem sie ihren Schülern beibringen, dem Frieden nachzujagen und zu versuchen, störende Gedanken zu blockieren. Unsere buddhistische Übertragungslinie kann auf mehr als 2.600 Jahre Erfahrung zurückblicken. Wir haben nützliche 'Werkzeuge' für die Meditation anzubieten, und viele Menschen interessieren sich dafür.

Wie ein Sprichwort sagt: Gib einem Hungrigen Gerste, und er isst einmal, aber lehre ihn, Gerste zu pflanzen, und er hat jedes

Jahr etwas zu essen. Spirituelle Großzügigkeit ist genauso: Sie hilft den Menschen, sich mit ihrem angeborenen Mitgefühl und ihrer

Weisheit zu verbinden und sich selbst zu helfen. Die letzten Jahrzehnte habe ich mich im 'trial and error'-Prinzip darum bemüht herauszufinden, wie man Meditation auf möglichst einfache und verständliche Weise unterrichten kann. Das Ergebnis sind die Joy of Living -Programme. Nun ermutigen mich mein Lehrer Tai Situ Rinpoche und Khandro Kunga Bhuma (das Orakel des Dalai Lama) dazu, mich einem noch größeren Publikum zuzuwenden.

Bei Tergar haben wir uns das Ziel gesetzt, in den nächsten fünf Jahren 100.000 Menschen mit einem vom Joy of Living abgeleiteten grundlegenden Meditationsprogramm dabei zu helfen, sich eine eigene Meditationspraxis aufzubauen. Wir werden zu diesem Zweck auch Schulungen anbieten, so dass viel mehr Mitglieder/bei Tergar engagierte Menschen als bislang diese essenziellen Techniken in ihre Gemeinschaft tragen können.

Es ist keine einfache Aufgabe, unsere Organisation und unsere Gemeinschaft zu erweitern. Wir können sicher sein, dass alles, was wir tun, Vorteile aber auch Schwierigkeiten mit sich bringt. In jedem Fall werden wir daraus lernen, denn sowohl Höhen als auch



Mingyur Rinpoche hinter den Kulissen während des Online-Retreats "Die Weisheit der Emotionen".

Tiefen stützen unsere angeborenen Qualitäten von Weisheit, Liebe und Mitgefühl.

Der Eure im Dharma,

Yongey Mingyur Rinpoche

|| Spirituelle Großzügigkeit ist genau das: Sie hilft den Menschen, sich mit ihrem angeborenen Mitgefühl und ihrer Weisheit zu verbinden und sich selbst zu helfen. ||



Tergar International: Wechsel auf der Führungsebene

Um eine solide Grundlage für Rinpoches Vision für die kommenden Jahre zu schaffen wird Tergar International (TI) einige Anpassungen in der Organisationsstruktur vornehmen. Die Bedürfnisse unserer Gemeinschaft haben sich weiterentwickelt, und die Instrukto:innen, die Tergar mitbegründet haben, sind dem Ruhestand ein Stückchen näher. Um sicherzustellen, dass wir weiterhin gut aufgestellt sind, um Mingyur Rinpoches Unterweisungen in die Welt zu tragen, haben wir vor kurzem einige Veränderungen auf der Ebene des Führungsteams vorgenommen.

Mit Wirkung vom 1. September sind Myoshin Kelley, Antonia Sumbundu und Tim Olmsted von ihren administrativen Aufgaben bei Tergar International zurückgetreten, so dass sie sich nun auf Ausbildung und Beratung der Gemeinschaft konzentrieren können. Edwin Kelley wird die Funktion des Interims-Finanzdirektors noch im nächsten Jahr weiter ausüben, und Cortland Dahl wird als geschäftsführender Direktor und Vorstandsmitglied im Amt bleiben. Neben Cortland und Edwin gehören Isboset Amador, Chief

Product Officer, und Emilda Rahim, Chief Performance and Development Officer, dem neuen TI-Führungsteam an.

In den letzten zehn Jahren haben Antonia, Myoshin und Tim ihr Leben und Wirken Tergar gewidmet, und maßgeblich dazu beigetragen, Tergar zu dem zu machen was es heute ist. Frei von Verwaltungsaufgaben haben sie nun die Möglichkeit, ihre Zeit und Energie ganz auf Beratung, Mentoring und das Unterrichten zu konzentrieren. Ihre enorme Weisheit und Erfahrung werden auch in Zukunft viele Belange von Tergar maßgeblich leiten.



"Ich versuche schon seit Jahren, zu meditieren. Ich habe viele Methoden ausprobiert, für einige auch bezahlt. Nun hat das Universum dafür gesorgt, dass mir vor ein paar Monaten dieser wunderbare Mensch und seine Lehren begegneten. Ich freue mich jetzt auf meine Meditationspraxis. Mingyur Rinpoche lässt alles so leicht erscheinen, so dass auch die Meditation ganz einfach wird. Vielen Dank für diesen Upload."

- YouTube-Kommentator



"Ich versuche mich nach einer Krebserkrankung neu zurechtzufinden und arbeite gleichzeitig an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Mingyur Rinpoches Lehren haben mir durch diese Zeit geholfen - zurück zu den Grundlagen. Sein Humor und seine Albernheit sind brillant - ich liebe es, wenn man sich selbst nicht so ernst nimmt! Es macht mir Mut, die nächsten Schritte zu gehen."

- Online-Retreat-Teilnehmer



Tergar Instruktor*innen Tim Olmsted, Edwin Kelley, Myoshin Kelley, und Antonia Sumbundu, Foto von Kevin Sturm, 2018.

Neue Stelle für verantwortungsbewusstes Management geschaffen



Emilda Rahim,
Beauftragte für
Leistung und
Entwicklung

Tergar International befindet sich in einer erneuten Wachstumsphase. Um dieses Wachstum zu unterstützen, werden derzeit neue Schulungsprogramme, Praxisressourcen und Lehrpläne entwickelt. Um für Ausgewogenheit während dieser Expansion zu sorgen, hat Tergar International die Position des Chief Performance and Development Officer geschaffen. Die erste, die dieses Amt innehat, ist Emilda Rahim aus den Niederlanden,

eine langjährige Schülerin von Mingyur Rinpoche und bislang ehrenamtliche Mitarbeiterin von Tergar.

"Tergar muss in der Lage sein, Rinpoches Vision, die Lehren einem breiteren Publikum zugänglich zu machen, verantwortungsvoll und nachhaltig umzusetzen", erklärt Emilda. "Verantwortungsbewusst bedeutet, das Niveau und die Qualität der Lehre zu bewahren und der Identität und den Werten von Tergar treu zu bleiben. Und Nachhaltigkeit bedeutet, dass wir unsere Ressourcen so effizient wie möglich einsetzen."

Die Aufgaben dieses Postens sind komplex und reichen von der Mittelbeschaffung über die Personalverwaltung bis hin zur Schulung und Unterstützung der breiteren Tergar-Gemeinschaft, die sich über alle Kontinente mit Ausnahme der Antarktis erstreckt. Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem sowohl Mitarbeiter von Tergar als auch die Gemeinschaft gedeihen und in ihrer Meditationspraxis unterstützt werden.

Die Erfüllung von Rinpoches Wunsch, in den nächsten fünf Jahren 100.000 neue Meditierende zu unterstützen, erfordert ein plötzliches, schnelles Wachstum. Emilda weiß, dass auch positive Veränderungen schwierig sein können. "Wir versuchen, rasche Entscheidungen zu treffen, von denen einige für die Zukunft von Tergar sehr wichtig sind. Es ist keine leichte Reise für alle Beteiligten, aber wir tun unser Bestes, damit die Umstellung für alle reibungslos verläuft. Vor allem sind wir begeistert und konzentrieren uns auf die Umsetzung von Rinpoches Vision."



Meditation auf einem Joy of Living Retreat in St. Paul Minnesota 2018.
Foto von Kevin Sturm.

Das **HAUPTZIEL** von Tergar ist es, Menschen zu befähigen, mit grenzenlosem Gerwahrsein, Mitgefühl und Weisheit zu leben.

Unser **ZIEL** ist es, in den nächsten fünf Jahren 100.000 Menschen zu einer regelmäßigen Meditationspraxis zu verhelfen.



"Ich bin sehr dankbar dafür, dass Tergar so viel Wert auf den Aufbau einer Gemeinschaft legt. Wo ich vorher praktiziert habe, waren die Lehrer zwar außergewöhnlich, aber es gab, zumindest für mich, kein Gefühl von Gemeinschaft. Bei Tergar habe ich eine offene und unterstützende Gemeinschaft gefunden. Das hat mir wirklich geholfen."

- Joy of Living-Schülerin

Anns Geschichte



Ich lebe in den USA, wo ich angesichts des politischen und klimatischen Chaos manchmal verzweifelt nach einer Zuflucht suche. Ein Freund empfahl mir Videos und Bücher von Mingyur Rinpoche und das inspirierte mich. Ich nahm an einem "Joy of Living 1" Kurs teil. Aber es fiel mir schwer, allein eine

regelmäßige Meditationspraxis aufrechtzuerhalten. Dann kam die Pandemie. Auf der Suche nach Unterstützung durch eine Gruppe fiel mir auf der Tergar-Website Tergar Brussels ins Auge, und aus irgendeinem Grund fühlte ich eine Verbindung. Während des Lockdowns gab es eine Zeit, in der ich das Gefühl hatte, dass ich buchstäblich nicht sehen konnte, was vor meiner Tür lag. Ein Hügel vor meinem Haus versperrt mir die Sicht, und manchmal schien es, als würde mein Universum genau an diesem Hügel enden. Aber als ich mich der Tergar Gemeinschaft in Brüssel anschloss, eröffnete sich mir ein Blick auf die Welt. Zu wissen, dass es da draußen noch andere Menschen gibt, die praktizieren und sich um andere kümmern, machte für mich einen großen Unterschied. Ich konnte über den Hügel sehen! Inzwischen kann ich mir nicht mehr vorstellen, nicht zur Brüsseler Gruppe zu gehören - ich vertraue ihnen von ganzem Herzen.

So geht es mir mit Tergar im Allgemeinen. Als es in Brüssel zu katastrophalen Überschwemmungen kam, während gleichzeitig in meinem Heimatstaat Kalifornien Waldbrände wüteten, war es für mich ermutigend zu wissen, dass ich mit Hilfe der Meditation auf mich selbst schauen und erkennen kann, was ich an mir verändern kann, um inmitten von Chaos und Verwüstung in der Welt etwas zu bewirken und so einen positiven Beitrag zu leisten.

Nimm Kontakt zu einer Online Tergar Gruppe auf



Fast alle Tergar-Gruppen bieten eine Online-Option an. Von Toronto über Lissabon bis Kathmandu heißen die Tergar-Gruppen neue Teilnehmer willkommen. Auf tergar.org/communities findest du lokale Gruppen oder auch den globalen Online-Kalender. Jeden Tag finden bis zu neun Veranstaltungen statt, darunter Joy of Living-Gruppen, Lesekreise und andere Praxissitzungen.



¡hola tergar!

«La Alegría de Vivir»
- Level 1 available online -
aprende.tergar.org

