

Liebe Freunde, Freundinnen und Mit-Meditierende,

Als Kind war ich sehr daran interessiert mehr über die Quellen der Meditationsunterweisungen, die ich erhielt, zu erfahren. Woher kamen sie? Wer waren diese Linienhalter, auf die sie zurückgingen?

Saljay Rinpoche, mein Lehrer im Drei-Jahres-Retreat, ein Gelehrter und selbst ein großer Meditierender sagte stets, dass es der wichtigste Aspekt der Praxis sei, immer eine Motivation von Liebender Güte und Mitgefühl aufrecht zu erhalten. Wann immer er darüber sprach, zitierte er aus dem *Weg des Bodhisattva (Bodhicaryavatara)* "Was ist *Der Weg des Bodhisattva* ?" Irgendwann stellte ich diese Frage. Er antwortete: "Einer der kraftvollsten buddhistischen Texte, die je geschrieben wurden. Verfasst wurde er im 8. Jahrhundert von dem großen indischen Meister Shantideva." "Neben den Lehren des Buddha selbst," fuhr Rinpoche fort, "ist dieser Text eine der bekanntesten Quellen der Lehren, die uns dabei

helfen, den eigenen Geist zu transformieren, die Wesen von Leid zu befreien, Frieden zu finden und anderen von Nutzen zu sein." Dies ist also der Text, den mein Lehrer mir ans Herz legte.

Der Hauptzweck von Tergar ist es, uns gegenseitig darin zu unterstützen, Gewahrsein, Mitgefühl und Weisheit zu stärken und diese Qualitäten auch in unserem täglichen Leben zu verkörpern. Dadurch können wir einander am besten helfen. Das ist das 'Ziel' von Tergar. Und das ist auch der Grund weshalb ich nun die Unterweisungslinie zum *Weg des Bodhisattva* in die Tergar Gemeinschaft einbringen möchte. Als Gemeinschaft haben wir durch die essentielle Übung von Gewahrsein, Mitgefühl und Weisheit eine stabile Grundlage geschaffen und sind nun bereit, uns auch auf diese traditionelle Praxis einzulassen. Und da Shantideva den Pfad von Weisheit und Mitgefühl wie wir ihn praktizieren beleuchtet, können auch Anfänger*innen unmittelbar von diesen Lehren profitieren.

Die uralte Weisheit, die sich in ihrer Tiefe im *Weg des Bodhisattva* zeigt, ist auch heute noch sehr aktuell. Ich freue mich über



Mingyur Rinpoche erkundet den Wald in der Nähe von Moskau nach einem 'Pfad der Befreiung'-Retreat 2018. Foto von Sergey Smirnov.

die Gelegenheit im Laufe des nächsten Jahres gemeinsam mit euch tief in diese Praxis einzutauchen - zu unserem eigenen Wohl und dem vieler anderer. Ich hoffe dass wir - mithilfe dieser außergewöhnlich relevanten und wertvollen Praxis - gemeinsam neue Hoffnung, Mut und Mitgefühl finden werden.

Der Eure im Dharma,

Yongey Mingyur Rinpoche

Die Erfahrungslinie bewahren und weitergeben.

Seit mehr als zweitausend Jahren werden die wichtigsten Lehren der buddhistischen Tradition von Lehrer zu Schüler weitergegeben, zunächst im alten Indien, später in Tibet. Diese Übertragungen sind das lebendige Herzstück des Weges zum Erwachen. Es handelt sich dabei um praktische Anleitungen, die uns unser Grundlegendes Gutsein - angeborenes Gewahrsein, Mitgefühl und Weisheit - erkennen lassen und durch die wir lernen, diese Qualitäten inmitten all des Auf und Ab des Alltags zu entfalten.

Früher mussten die Menschen den Himalaya überqueren und enorme Opfer bringen, um diese Lehren zu erhalten, aber dank der modernen Technologie haben wir nun jederzeit Zugriff auf unzählige Bücher, Artikel, Apps und Online-Kurse. Früher war es schwierig, Zugang zu diesen Lehren zu bekommen. Heutzutage ist das Gegenteil der Fall: Wir haben 'zu viel' Zugang. Wie also können wir all diese Lehren und Anleitungen verstehen? Wie können wir verhindern, im Supermarkt der spirituellen Lehren von der schier Fülle überwältigt zu werden und stattdessen einen Weg finden, der uns hilft, zu lernen und zu wachsen?

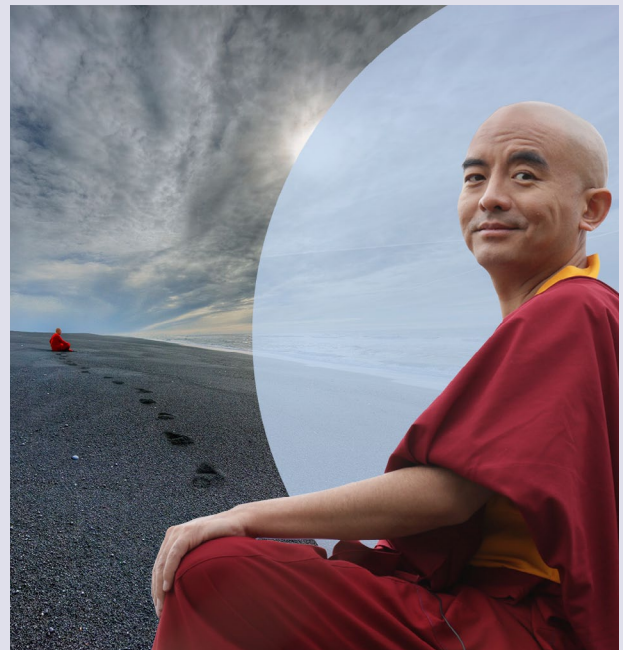
Was wir brauchen ist ein klarer Weg.

Beginnend in diesem Jahr wird Yongey Mingyur Rinpoche Übertragungen, die er von seinen eigenen Lehrern erhalten hat, an unsere Gemeinschaft weitergeben, und zwar in einem Format, das einen klaren Weg des Lernens und der Anwendung des Gelernten im täglichen Leben aufzeigt. Als Unterstützung werden wir Live-Retreats (virtuell und persönlich/vor Ort), vertiefende Online-Kurse sowie gemeinschaftsbasierte Programme anbieten.

In den folgenden Jahren werden wir weitere Kernübertragungen erkunden, von den kraftvollen meditativen Übungen des Vajrayana bis hin zu den zentralen Unterweisungen zum nicht-dualen, reinen Gewahrsein in den Linien des Mahamudra und Dzogchen.

Die schrittweise Übertragung dieser Lehren bedeutet einen wichtigen Wendepunkt für unsere Gemeinschaft. In den letzten zehn Jahren haben wir durch unser Studium und

unsere Praxis eine starke Grundlage geschaffen. Nun bauen wir darauf auf, indem wir die kostbarsten und tiefgründigsten Belehrungen der tibetischen Tradition erhalten.



DEN WEG DES BODHISATTVA GEHEN

1. Juli – 15. August

Der Weg des Bodhisattva: Einführungskurs
(learning.tergar.org)

1. – 15. August

“Das Herz des Weges eines Bodhisattva” Retreat
mit Mingyur Rinpoche
(events.tergar.org)

September 2021 – Juni 2022

Den Weg des Bodhisattva gehen: Vertiefungskurs
(learning.tergar.org)

Abschließende Retreattermine werden noch bekannt gegeben.

Das Übersetzungsteam sorgt für erweiterten Zugang

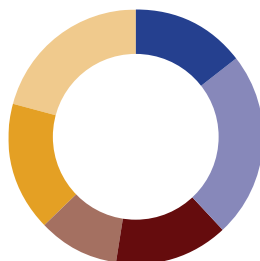
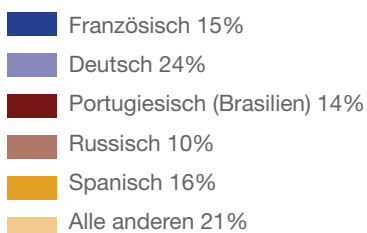
Im vergangenen Jahr hat das Tergar-Übersetzungsteam dank des unermüdlichen Einsatzes seiner Mitarbeiter*innen und engagierter Freiwilliger deutliche Fortschritte dabei gemacht, mehr Inhalte in immer mehr Sprachen zugänglich zu machen. Das Team unter der Leitung von Ana Santoyo und Roberto Serrano Cuatlayol von Tergar International besteht aus fünfzehn Koordinator*innen und etwa 100 Übersetzer*innen, die meist ehrenamtlich arbeiten. Zu ihren beeindruckenden Erfolgen im Jahr 2020 gehörte die Übersetzung von 633 Video-Untertiteldateien, mehr als 100 Dokumenten und das Simultandolmetschen live gestreamter Veranstaltungen in nicht weniger als 14 Sprachen, darunter Arabisch, Koreanisch, Portugiesisch und Niederländisch.

Ein Schwerpunkt war im letzten Jahr war es stets Dolmetscher*innen für die Veranstaltungen, die live gestreamt wurden, anwesend zu haben. Die Pandemie regte Tausende von Menschen weltweit dazu an, sich mit Meditation zu beschäftigen, und die Lehren von Mingyur Rinpoche erreichten dadurch eine noch nie dagewesene Anzahl von Menschen. Auch die Tergar Meditation App erfreute sich im letzten Jahr besonders großer Beliebtheit. Dies sind zwei der Bereiche, auf die sich das Team im Jahr 2021 stärker konzentrieren will. Wie Roberto betont, übersteigt die weltweite Nachfrage nach den Lehren bei weitem die Anzahl der Unterweisungen, die in anderen Sprachen als Englisch verfügbar sind. "Wir haben die Absicht, Tergar zu einer wahrhaft internationalen Organisation zu machen", sagte er.

Freiwillige Helfer*innen sind immer willkommen. Wenn du dich gerne als Übersetzer*in/Dolmetscher*in zur Verfügung stellen möchtest, wende dich bitte an translation@tergar.org.

2020 Übersetzte Dateien nach Sprache

733 Dateien insgesamt (Untertiteldateien und Dokumente)



Die IDEA Gruppe setzt auf Vielfalt

Tergar hat eine Arbeitsgruppe gegründet, um eine Kultur der Vielfalt und Inklusion innerhalb der Gemeinschaft zu fördern. Ihr primäres Ziel, so Tergar Instruktorin Antonia Sumbundu, "ist es, Wege zu finden, wie man unsere ganze Tergar-Gemeinschaft repräsentieren und nähren kann, nicht nur die mehrheitlichen Teile." IDEA steht für Inklusion, Vielfalt (Diversity), Gleichberechtigung (Equity) und Zugang (Access). Die Arbeitsgruppe umfasst Freiwillige aus vielen verschiedenen Ländern.

Die Gruppe hofft, Tergar Schüler*innen den Zugang zu relevanten Ressourcen wie Lesekreisen und Studiengruppen zu erleichtern und einen Rahmen zu schaffen, der schwierige Gespräche über Rassismus und Vorurteile ermöglicht und unterstützt. Langfristig hoffen wir innerhalb der Tergar-Gemeinschaft, eine noch breitere Aufstellung in Bezug auf Herkunftsland, Alter, Geschlechtsidentität, körperliche Fähigkeiten und so weiter zu erreichen.

Es gibt keine einfache Lösung dafür, die Bedürfnisse einer großen Vielzahl von Personen in einer weltweit aktiven Organisation zu erfüllen. IDEA ist sich dessen bewusst, dass einige Zeit vergehen wird bis man ein wirkliches Gefühl dafür bekommt, wie die Gruppe für alle von Nutzen sein kann. "Wir sind uns der Dringlichkeit des Themas bewusst, respektieren aber auch dessen Tiefe und Komplexität", so Antonia Sumbundu. "Unsere Absicht ist es, Mitgefühl und Weisheit in den Prozess einzubringen - zuzuhören und die ganze Gemeinschaft widerzuspiegeln, nicht nur die lautesten Stimmen. Unsere Gemeinschaft ist einzigartig, daher müssen wir unseren eigenen Weg finden."



Nachrichten der Anerkennung und Wertschätzung



"Mir begegnete ein Praktizierender, der bemerkte, dass ich Angstzustände und Atembeschwerden hatte. Er machte mich auf Yongey Mingyur Rinpoche aufmerksam, der selbst auch Erfahrungen mit Panik und Angstzuständen gemacht hatte. Auf meinem ersten 'Joy of Living 1- Innere Ruhe finden' Workshop war es dann direkt um mich geschehen. Die Lehren wirken wie ein Stoßdämpfer für das ganze Leben."
– David, Tergar Chicago



*"Unter der Anleitung von Rinpoche und den Instruktor*innen begann ich, die wahre Bedeutung von Geduld zu verstehen. Es geht dabei nicht, wie ich angenommen hatte, um einen angespannten Zustand, in dem man versucht, eine Situation zu ertragen, sondern vielmehr darum, offen für die eigenen emotionalen Reaktionen zu bleiben und sie anzunehmen. Das führt zu wahren Mitgefühl. Der Kurs hat meine Wahrnehmung der Welt, in der wir leben, vertieft."*
– Irina, Tergar Moscow



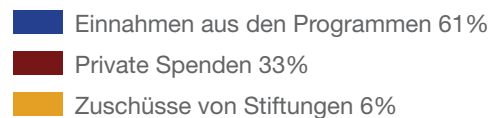
"Vielen Dank für die wunderbare Gelegenheit am Workshop 'Das Meditierende Gehirn' teilzunehmen". Es war unglaublich spannend und ich habe viel gelernt. Ich bin dem Tergar Team für seine Großzügigkeit, mir die Teilnahme zu ermöglichen, sehr dankbar und hoffe, dass ich eines Tages dazu in der Lage sein werde, für solche Gelegenheiten auch etwas zu bezahlen. Von Herzen liebe Grüße."
– Mateo (12 Jahre), Tergar Puebla

Tergar International Operatives Budget

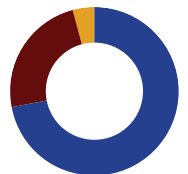
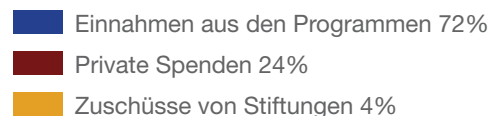
Betriebswirtschaftlich betrachtet war 2020 ein gutes Jahr für Tergar International. Wir haben in einem akuten Krisenjahr hunderttausende Menschen erreicht. Wir haben unsere Kapazitäten für Online-Veranstaltungen deutlich erweitert. Unsere Angebote wurden sehr gut angenommen, und wir haben in diesem Jahr einen Überschuss erwirtschaftet. Andererseits war das Jahr aufgrund unserer begrenzten Mitarbeiterkapazität eine unglaubliche Herausforderung. Um auf Dauer nachhaltig zu bleiben und gleichzeitig Rinpoches Vision zu erfüllen, ein möglichst breites Publikum zu erreichen und die Übertragungslinie an diese wachsende Gemeinschaft weiterzugeben, planen wir, im Jahr 2021 etwa neun neue Mitarbeiter*innen einzustellen.

Einnahmen

2020 Ist \$2,937,000

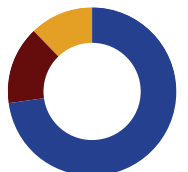
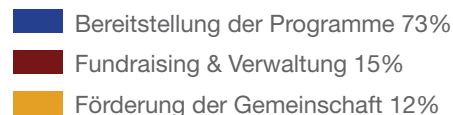


2021 Budget \$3,513,000

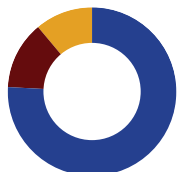
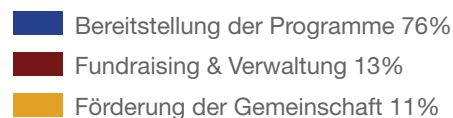


Kosten

2020 Ist \$2,269,000



2021 Budget \$3,608,000



Danksagung: Vielen Dank an Jenna Leigh Evans, die maßgeblich an der Erstellung dieses Newsletters beteiligt war. Besonderen Dank an das Tergar Übersetzungsteam, das diesen Newsletter so vielen zugänglich macht. Danke auch an Tergar Moskau für die Bereitstellung zusätzlicher Inhalte.