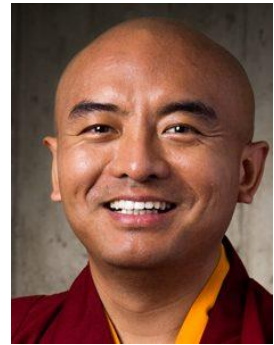




Mingyur Rinpoche – Detaillierte Biografie

Yongey Mingyur Rinpoche wurde 1975 in einem kleinen Dorf im Himalaya in der Grenzregion zwischen Nepal und Tibet geboren. Als Sohn des berühmten Meditationsmeisters Tulku Urgyen Rinpoche fühlte sich Mingyur Rinpoche bereits in jungen Jahren zu einem Leben in Kontemplation und Einkehr hingezogen. Oft lief er weg um in den Höhlen zu meditieren, die sein Dorf umgaben. In dieser frühen Zeit litt er jedoch an heftigen Panikattacken, die es ihm schwer machten in Kontakt zu Anderen zu treten und die idyllische Natur um sich herum zu genießen.



Im Alter von neun Jahren ging Rinpoche mit seinem Vater nach Nagi Gompa, einer kleinen Einsiedelei in einem Randbezirk des Kathmandu Tals, um Meditation zu lernen. Für beinahe drei



Jahre führte Tulku Urgyen ihn durch die tiefgründigen buddhistischen Praktiken von Mahamudra und Dzogchen; Belehrungen, die als geheim gelten und nur fortgeschrittenen Praktizierenden gegeben werden. Während dieser Zeit gab sein Vater seinem jungen Sohn Kernunterweisungen und schickte ihn anschließend solange zum Meditieren, bis er eine direkte Erfahrung der jeweiligen Belehrung erlangte.

Mit elf Jahren wurde Mingyur Rinpoche gebeten, zum Sherab Ling Kloster in Nordindien zu kommen, dem Sitz von Tai Situ Rinpoche und einem der bedeutendsten Klöster der Kagyü-Linie. Während seines Aufenthalts studierte er Schriften, die ehemals vom großen Übersetzer Marpa nach Tibet gebracht wurden, sowie Rituale der Karma-Kagyü-Schule mit dem Retreatmeister des Klosters, Lama Tsültrim. Im Alter von zwölf Jahren wurde er von Tai Situ Rinpoche formell als siebte Inkarnation des Yongey Mingyur Rinpoche inthronisiert.

Dreijahresretreat

Als Mingyur Rinpoche dreizehn Jahre alt wurde, bat er sowohl seinen Vater als auch Tai Situ Rinpoche um die Erlaubnis, in das traditionelle Dreijahresretreat zu gehen, das im Sherab-Ling-Kloster beginnen sollte. Für jemanden in seinem Alter war das sehr ungewöhnlich, doch beide stimmten zu, und so begab sich Mingyur Rinpoche in das Retreat unter der Leitung von Salje Rinpoche, einem äußerst gelehrten und erfahrenen Meditationsmeister, der die Hälfte seines Lebens in striktem Retreat verbracht hatte.

Während der nächsten drei Jahre praktizierte Mingyur Rinpoche die Vorbereitenden Übungen (Ngöndro), die einen Meditierenden auf fortgeschrittene Meditationspraktiken vorbereiten; die



Entstehungsphase, in der Visualisierung und Mantrn zur Transformation der gewöhnlichen Wahrnehmung genutzt werden; die Vollendungsphase, in der u. a. mit den subtilen Energien im Körper gearbeitet wird; und Mahamudra, eine Form der Praxis, die es dem Meditierenden erlaubt, die leuchtende Klarheit der Natur des Geistes direkt zu erfahren. Aufgrund seines großen Eifers im Retreat erreichte Mingyur Rinpoche ein außergewöhnlich hohes Maß an Meisterschaft, mit Gedanken und Emotionen umzugehen. In dieser Zeit überwand er seine Panikattacken, die ihn als Kind so stark plagten, vollständig indem er aus der eigenen Erfahrung heraus entdeckte, wie Meditation für einen konstruktiven Umgang mit aufwühlenden emotionalen Problemen genutzt werden kann.

Als Yongey Mingyur Rinpoche sein Dreijahresretreat beendete, verstarb sein geliebter Lehrer Salje Rinpoche und hinterließ seine Position als Retreatleiter im Sherab-Ling-Kloster unbesetzt. Auf Wunsch von Tai Situ Rinpoche wurde Mingyur Rinpoche als der nächste Retreatleiter des Klosters ernannt. Somit war er dafür verantwortlich, langjährige Mönche und Nonnen durch die Komplexheit der buddhistischen Meditationspraxis während des nächsten Dreijahresretreats zu führen. Als Siebzehnjähriger war Mingyur Rinpoche damit einer der jüngsten Lamas in einer solchen Position.

Oberaufsicht über die Aktivitäten im Sherab-Ling-Kloster

Mingyur Rinpoche erhielt weiterhin bedeutende Übertragungen von seinem Vater und Khenchen Thrangu, einem bedeutenden Kagyü Lama. Mit neunzehn Jahren schrieb er sich in der Klosteruniversität Dzongsar ein, wo er unter Leitung von Khenpo Kunga Wangchuk die grundlegenden Themen der traditionell buddhistischen Lehre studierte, so z. B. die Philosophie des Mittleren Weges (Madhyamaka oder auch Madhyamika) und buddhistische Logik.



Im Alter von zwanzig Jahren betraute Tai Situ Rinpoche ihn als Abt mit der Oberaufsicht des Sherab-Ling-Klosters. In dieser Rolle war er maßgeblich daran beteiligt, ein neue Shedra (Hochschule) einzurichten in der er als Lehrbeauftragter arbeitete, während er zusätzlich seinen Pflichten als Retreatleiter für das dritte Dreijahresretreat nachkam. In diesem Lebensabschnitt, der bis zu seinem 25. Lebensjahr andauerte, begab sich Rinpoche wiederholt in Einzelretreats von ein bis drei Monaten, während derer er die Betreuung des Sherab-Ling-Klosters nie vernachlässigte. Mit 23 Jahren erhielt er von Tai Situ Rinpoche die volle Mönchs-Ordination.

Wichtige Übertragungen

In dieser Zeit erhielt Mingyur Rinpoche eine wichtige Dzogchen-Überlieferung von Nyoshul Khen Rinpoche, einem bedeutenden Lehrer der Nyingma Schule des tibetischen Buddhismus. In insgesamt einhundert Tagen, verteilt über mehrere Jahre, lehrte der große Meditationsmeister die



„mündliche Übertragungslinie“ der Herzessenz der großen Vervollkommnung. Diese Belehrungen des „vollständigen Durchschneidens von Verwirrung“ (Trekchö) und des „direkten Überquerens“ (Tögal) der Dzogchen-Schule sind extrem geheim und werden nur an eine Person in einer bestimmten Zeitspanne übertragen. Genauso wie er Jahre zuvor mit seinem Vater studierte, erhielt Mingyur Rinpoche auch in dieser Zeit weitere tiefgreifende Meditationsanweisungen erst nachdem er die vorangegangenen Belehrungen selbst in der Praxis realisiert hatte. Diese seltene Art der Unterweisung wird auch erfahrungsbasierte Anleitung genannt.

In den folgenden Jahren führte Mingyur Rinpoche sein Studium der fünf essentiellen Themenkomplexe der buddhistischen Tradition (Madhyamaka, Prajnaparamita, Abhidharma, Pramana und Vinaya) zusätzlich zu weiteren wichtigen Themen fort und entwickelte seine meditative Verwirklichung durch tägliche Praxis und regelmäßige Einzelretreats weiter.

Mingyur Rinpoche fährt auch heute noch fort mit seinem Studium und der Meditation. In jüngster Zeit hat er wichtige Dzogchen-Belehrungen von Kyabjé Trulshik Rinpoche erhalten, welche die „Übertragenen Belehrungen der Nyingma-Schule“ (Nyingma Kama) und der "Vier Punkte der Herzessenz" (Nyingtik Yabshi) beinhalten. Er nahm ebenfalls an Übertragungen von Jamgon Kongtrul's "Schatz der kostbaren wiederentdeckten Lehren" (Rinchen Terdzö) und "Schatz der kostbaren Anweisungen" (Damngak Dzö) im Kloster in Sherab Ling teil.

Buddhismus und Wissenschaft

Mit dem umfangreichen Wissen über buddhistischer Philosophie und Meditation im Hintergrund, widmet sich Mingyur Rinpoche mit großem Interesse der Psychologie, der Physik und der Neurowissenschaft. Bereits in jungen Jahren begann er eine Serie informeller Gespräche mit dem bekannten Neurowissenschaftler Francisco Varela, der nach Nepal kam, um bei seinem Vater, Tulku Ugyen Rinpoche, Meditation zu lernen. 2002, viele Jahre später, wurden Mingyur Rinpoche und einige andere langjährig Meditierende auf Wunsch von S.H. dem Dalai Lama in das Waisman Institut für Hirnforschung an der Universität von Wisconsin-Madison eingeladen, wo Richard Davidson, Antoine Lutz und weitere Wissenschaftler die Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn erfahrener Meditierender untersuchten. Über die Ergebnisse dieser wegweisenden Untersuchungen wurde in vielen der weltweit meistgelesenen Zeitschriften (z.B. *National Geographic* und *Time*) berichtet. Folgeuntersuchungen fanden an der Harvard Universität, dem MIT und anderen bedeutenden Forschungseinrichtungen statt.





Rinpoche führt sein Engagement für diese Untersuchungen fort und beteiligt sich an dem regen Austausch zwischen westlicher Wissenschaft und dem Buddhismus. Er ist ein Berater des „Mind and Life“ Instituts und nimmt an fortlaufenden Untersuchungen zu neuronalen und physiologischen Effekten von Meditation als „Forschungsobjekt“ teil.

Rinpoches Art der Belehrung ist stark geprägt durch seine Kenntnisse über die moderne Wissenschaft. Er ist besonders bekannt für seine Fähigkeit, seine Darstellung der alten Einsichten und Methoden des tibetischen Buddhismus mit den Aspekten der modernen Wissenschaft anzureichern. Es ist seine Hoffnung, dass die aufkommende Beziehung zwischen diesen scheinbar so unterschiedlichen Bereichen zu grundlegenden Einsichten führen wird, die uns unser vollstes menschliches Potential entdecken lassen.

Aktivitäten

Zusätzlich zu seinen Aufgaben im Sherab-Ling-Kloster ist Mingyur Rinpoche der Abt des Tergar Osel Klosters in Kathmandu, Nepal, und des Tergar Rigzin Khachö Targyé Ling Klosters in Bodhgaya, Indien. Er gibt regelmäßig Belehrungen in Europa, Nord- und Südamerika und Asien, wo er zunehmend mehr Tergar Meditationszentren und Mediationsgruppen leitet.

Rinpoche ist ein weltweit bekannter Autor. Sein erstes Buch *„Buddha und die Wissenschaft vom Glück“* erschien auf der New York Times Bestseller-Liste und wurde in über zwanzig Sprachen übersetzt. Sein zweites Buch *„Heitere Weisheit: Wandel annehmen und innere Freiheit finden“* untersucht, wie schwierige Gefühle und herausfordernde Lebenssituationen als Sprungbretter genutzt werden können, um Freude und Weisheit zu entdecken. Mingyur Rinpoches neueste Bücher sind *„Werde ruhig wie ein tiefer See: Vorbereitende Übungen des tibetischen Buddhismus“* und ein illustriertes Kinderbuch mit dem Titel *„Ziji: The Puppy that Learned to Meditate“*. Mehr zu Rinpoches Büchern unter deutsch.tergar.org/medien/buecher .

Zu den größten Leidenschaften von Mingyur Rinpoche gehört es, die Meditationspraxis Menschen unterschiedlichster Gesellschaftsschichten nahe zu bringen. Er arbeitet aus diesem Grund mit Experten vieler verschiedener Disziplinen zusammen, um seine Joy of Living-Retreats an verschiedene Bereiche wie Krankenhäuser, Schulen, Gefängnisse und an die Ausbildung von Führungskräften anpassen zu können. Ein Teil dieser Arbeit umfasst die Entwicklung eines Programmes für Moderatoren und Instrukturen, die die Meditationsübungen in den verschiedenen Bereichen lehren können.

Anfang Juni 2011 verließ Mingyur Rinpoche sein Kloster in Bodhgaya, Indien, für ein ausgedehntes Einzelretreat. Im November 2015 kehrte er nach vier Jahren zurück und gibt aktuell wieder Belehrungen für seine klösterlichen und westlichen Schüler auf der ganzen Welt.