

MAGAZIN

BUDDHISMUS
AKTUELL



Yongey Mingyur Rinpoche

© Kevin Sturm

Tergar – die weltweiten Meditationsgemeinschaften von Yongey Mingyur Rinpoche



Retreat in Winterberg 2017

Yongey Mingyur Rinpoche, ein bekannter Meditationsmeister mit langer Tradition und zugleich Vertreter des modernen tibetischen Buddhismus, verfügt über die seltene Fähigkeit, auch komplexe Inhalte einfach und direkt zu vermitteln. Seine detaillierten Beschreibungen der Vorgänge in unserem Geist ermöglichen AnfängerInnen einen leichten und spielerischen Zugang zur Meditation sowie vielen erfahrenen Meditierenden die Möglichkeit, Bekanntes ganz neu zu entdecken und dann in einer frischen Sichtweise zu praktizieren.

Ter bedeutet in der tibetischen Sprache „Schatz“ und versinnbildlicht die Methoden und die Weisheit, derer es bedarf, um unser größtes Potenzial, die Natur unseres Geistes, zu erkennen. *Gar* bedeutet Zusammenkunft. Die Tergar-Meditationsgemeinschaften von Yongey Mingyur Rinpoche sind der Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um die Natur ihres Geistes zu erkunden und zu erkennen. Wobei „Ort“ und „zusammenkommen“, wie alles bei Mingyur Rinpoche, in einem großen Zusammenhang zu verstehen ist, indem es genug Raum für alle gibt, woher man auch kommt, wie wenig Zeit man auch hat und was auch immer man an „Altlasten“ mitbringt.

Um den weltlichen Anforderungen der Menschen in der heutigen Zeit zu entsprechen, werden unterschiedliche Arten der Zusammenkunft angeboten – online, in Meditationsgruppen vor Ort oder auf regelmäßig stattfindenden Seminaren und Retreats in allen Teilen der Welt. Hier hören wir immer wieder von Rinpoche: „Du bist zornig? Das

ist okay! Du bist verzweifelt? Das ist auch okay! Du hast wirklich sehr große Angst? Das ist wirklich, wirklich okay! Nimm es an und nutze diese starke Energie, um sie zum

Gegenstand deiner Meditation zu machen!“ Die Art und Weise, wie er das sagt, lässt einen erst mal tief durchatmen und entspannen. In seiner heiteren und zugleich mitfühlenden Art – auch Rinpoche litt in seiner Jugend unter Panikattacken und verlor auf seinem Wander-Retreat fast sein Leben – gibt er sowohl Raum, sich selbst nicht mehr so ernst zu nehmen, als auch Methoden und weisen Rat, sich seines eigenen Leidens an-

zunehmen und sich mithilfe individuell zugeschnittener Praktiken davon zu befreien. Als Beispiele seien genannt: *Joy of Living* – Lebensfreude bezeichnet nicht nur ein didaktisch aufbereitetes Meditationsprogramm für säkular Praktizierende, sondern gilt auch als Form essenzieller Unterweisungen für buddhistisch Praktizierende. *Path of Liberation* – *Der Pfad der Befreiung* bezeichnet einen auf der eigenen Erfahrung basierenden Pfad der Meditation zur Natur des Geistes. Mit diesen Praktiken verbindet sich Mingyur Rinpoche mit der Tradition seines Vaters, Tulku Ugyen Rinpoche.

Claudia Schmitt



Yongey Mingyur Rinpoche mit Patrick Slavens bei einem Retreat 2016 in Madison, Wisconsin

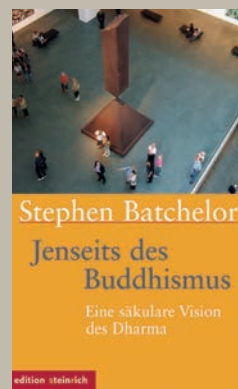
Detaillierte Infos unter:

www.tergar.de bzw. www.tergar.org, darunter auch zahlreiche Videos von Mingyur Rinpoche

edition
steinrich 



Ruth Denison: **Werde still und öffne dein Herz**
304 S., 16 S. Fototeil, geb., 19,90 Euro, ISBN 978-3-942085-62-5
erscheint Oktober 2017



Stephen Batchelor: **Jenseits des Buddhismus**
536 S., geb., 28,00 Euro, ISBN 978-3-942085-60-1



Sara Maitland: **Das Buch der Stille**
400 S., geb., 24,90 Euro, ISBN 978-3-942085-57-1

Erhältlich in jeder guten Buchhandlung
oder versandkostenfrei direkt beim Verlag
per E-Mail: info@edition-steinrich.de
oder im Onlineshop
www.edition-steinrich.de