

Tenzin Wangyal Rinpoche  
Die drei Tore zur Gelassenheit





Tenzin Wangyal Rinpoche

# Die drei Tore zur Gelassenheit

Den leuchtenden Geist erwecken –  
ein neuer Zugang zur Meditation

Aus dem Englischen  
von Susanne Kahn-Ackermann



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel  
»Awakening the Luminous Mind. Tibetan meditation for Inner Peace  
and Joy« im Verlag HayHouse Inc.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper  
Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der Originalausgabe by Tenzin Wangyal

Lektorat: Daniela Weise

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Autorenfoto: © Janine Guldener

CD-Sprecher: Christian Hoening

CD-Produktion: Studio Mitschnitt, Olaf Rohrschneider

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

978-3-442-34137-5

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Einleitung</i> .....	13
Kapitel 1: Durch die drei Tore Zuflucht finden .....	19
Kapitel 2: Innere Zuflucht und die Entdeckung des heiligen Selbst .....	74
Kapitel 3: Die Geschenke der inneren Zuflucht .....	93
Kapitel 4: Erscheinungen sind Geist .....	112
Kapitel 5: Geist ist Leerheit .....	143
Kapitel 6: Leerheit ist Klares Licht .....	163

Kapitel 7: Klares Licht ist Einheit . . . . .	182
Kapitel 8: Einheit ist große Glückseligkeit . . . . .	192
Kapitel 9: Die Schatzkammer des natürlichen Geistes. . . . .	205
<i>Nachwort</i> . . . . .	215
<i>Anhang</i> . . . . .	217
<i>Danksagung</i> . . . . .	219
<i>Der Autor</i> . . . . .	222
<i>Die Begleit-CD</i> . . . . .	224

## Vorwort

Meditation ist eine Methode, um die Vollständigkeit und Vollen-detheit, die einem jeden Augenblick innewohnt, zu erkennen und gewahr zu sein. Es geht nicht darum, etwas zu kultivieren und zu finden, das wir nicht haben, sondern darum, dass wir uns dessen, was wir schon haben, bewusst sind. Das Gewahrsein der uns innewohnenden Vollständigkeit ist rein, es durchdringt alle unsere Erfahrungen und Wahrnehmungen und leitet alle unsere Handlungen. Die in diesem Buch vorgestellten Methoden bedeuten nicht, dass Sie Rituale erlernen oder komplizierten philosophischen Ausführungen folgen sollen. Vielmehr werden Sie angewiesen, das Leben ganz direkt zu erfahren, frei von irgendwelchen religiösen oder philosophischen Ansichten, Formen oder Richtungen.

Zu den Praxisübungen, die wir im Verlauf dieses Buches direkt erfahren werden, gehören die Meditationsunterweisun-

gen des Dawa Gyaltzen, eines im achten Jahrhundert lebenden *Dzogchen*-Meisters der tibetischen Bön-Tradition. Dawa Gyaltzen war der 24. *Dzogchen*-Meister meiner Linie, des Zhang Zhung Nyan Gyud bzw. der mündlich überlieferten Tradition von Zhang Zhung. Die Anweisungen wurden über Jahrhunderte hinweg in dem alten Land Zhang Zhung und dann in Tibet in mündlicher Übermittlung vom Lehrer auf den Schüler übertragen. *Dzogchen*, die tibetische Bezeichnung für seine Lehren, bedeutet große Vollkommenheit oder große Vollen- dung. In seinem Kern liegt dem *Dzogchen* die Sicht zugrunde, dass alle fühlenden Wesen uranfänglich rein und vollkommen und mit dem Potenzial ausgestattet sind, dies in förderlicher Weise spontan zum Ausdruck zu bringen. Das mag sich, so traditionell gesagt, mysteriös anhören, meint aber einfach, dass unsere Natur von Urbeginn vollkommen rein und voll- ständig ist; und dass diese Reinheit, so sie ungehindert ist, sich mühelos auf eine Art und Weise äußern kann, die allen zum Vorteil gereicht. Über diese Fähigkeit verfügen wir alle. Das ist unsere Natur. Wenn wir diese unsere wahre Natur nicht erkennen, leiden wir und fügen anderen möglicherweise Schaden und Leid zu. Erkennen wir sie aber, dann sind wir fähig, unser eigenes Leiden zu befreien. Und in dem Maße, in dem wir in dieser Erkenntnis reifen und uns weiterentwickeln, können wir für andere ein großer Trost und eine große Hilfe sein.



Viele *Dzogchen*-Meister waren keine Intellektuellen oder Gelehrten. Manche konnten nicht einmal lesen. Aber die Übertragung der Lehren vom Meister auf den Schüler und die Wärme und der Segen dieser Verbindung sind bis auf den heutigen Tag ungebrochen. Traditionellerweise führte der Lehrer den Schüler in die Natur des Geistes ein, die bereits rein und vollkommen ist. Der Lehrer oder die Lehrerin zeigte dem Schüler eine Erkenntnis auf, die dieser hatte, oder bestätigte sie. Waren die Schüler durch dieses »Aufzeigen« unterwiesen worden, meditierten sie eine Weile in der Einsamkeit, bis sie Verwirklichung erreicht hatten. Ihre Verwirklichung wurde dann in ein paar Zeilen eines direkt von Herzen kommenden spirituellen Rates zum Ausdruck gebracht. Diesen Herzensratschlag, die Frucht ihrer Praxis, gaben sie an den nächsten Schüler weiter, der ihn seinerseits kontemplierte und praktizierte, bis auch er Verwirklichung erlangt hatte.

Erscheinungen sind Geist.\*

Vision is mind.

Geist ist Leerheit.

Mind is empty.

Leerheit ist Klares Licht.

Emptiness is clear light.

Klares Licht ist Einheit.

Clear light is union.

Einheit ist große Glückseligkeit.

Union is great bliss.

---

\* Im Deutschen findet sich für die Übersetzung der ersten Zeile auch die Variante: Vision ist der Geist (A. d. Ü.)

Dawa Gyaltsens Herzensratschlag, die sogenannte Fünffache Belehrung des Dawa Gyaltsen, besteht aus fünf Zeilen. Diese Zeilen bilden einen einfachen, eleganten und vollständigen Pfad zur Verwirklichung.

Diese fünf Zeilen beschreiben einen Pfad des reinen Gewahrseins, der uns von der Verwirrung zu großer Glückseligkeit führt. Sie lassen sich in jeder Situation und in jedem Augenblick anwenden. Als ich als junger Mönch mein Geburtsland Indien zum ersten Mal verließ – der Ruf war an mich ergangen, die tibetische Bön-Tradition im Westen zu lehren –, trug ich diese fünf Zeilen bei mir. Da saß ich dann oftmals in einem italienischen Café, beobachtete das rings um mich herum flutende Leben und kontemplierte die Zeilen. Auch jetzt leiten sie mich weiterhin an im Leben, das ich als Ehemann, Vater und Lehrer in den Vereinigten Staaten führe.

Wenn Sie nunmehr die Bedeutung dieser fünf Zeilen der Belehrung erlernen und auf sie zu meditieren beginnen, sollten Sie den Blick direkt und genau nach innen richten und das Juwel entdecken, das sich in Ihren ganz normalen Erfahrungen verbirgt. Sehr häufig nehmen wir unsere eigenen Erfahrungen nicht an und sehen uns außerhalb unserer selbst nach Hilfe, Rat oder Trost um, weil wir vielleicht nicht wissen, wie wir vorgehen sollen. Oft sind wir voller Selbstzweifel und Selbstverurteilung. Bei jeder Reise ist es wichtig zu wissen, wohin wir uns wenden können, wenn wir uns derart abgespalten oder verwirrt fühlen.

Aus diesem Grund ist das Prinzip der Zufluchtnahme so unentbehrlich – ist es so wichtig zu wissen, wie wir uns nach innen wenden sollen, wenn wir Hilfe brauchen. Und so werde ich die Kapitel 1 bis 3 der Entdeckung der inneren Zuflucht widmen.

Auch werde ich ein Lehrgedicht über die innere Zuflucht mit Ihnen teilen, das ich als Anleitung für meine Schüler schrieb. Es wird Sie darin bestärken, Ihre »drei Tore« von Körper, Rede und Geist als mögliche Wege zur Heilung zu achten und zu ehren. Zudem hoffe ich, dass es Sie dazu inspiriert, Ihre positiven Qualitäten zu entdecken, über die Sie bereits verfügen. Sie finden dieses Gedicht in Kapitel 2 und im Anhang, und es wird auch auf der CD rezitiert.

Nach der inneren Zuflucht werden Sie in den Kapiteln 4 bis 8 jede der fünf Zeilen des Herzensrates von Dawa Gyaltzen erkunden und lernen, sie mit Hilfe geleiteter Meditationsübungen zu kontemplieren. Sie werden sich mit der Offenheit, dem Gewahrsein und der Wärme Ihres wahren Wesens verbinden und damit auch mit dem Segen der Praktizierenden und Meister, die Ihnen vorangegangen sind, denn auch sie verbanden sich durch Meditation mit sich selbst, so wie Sie es heute tun.

Sie brauchen keinen bestimmten Glauben anzunehmen oder sich eine bestimmte Überzeugung anzueignen, um mit diesen Belehrungen arbeiten zu können; Sie müssen nur bereit sein, sich offen und nackt den Erfahrungen Ihres Lebens zu stellen. Der Punkt ist, dass Sie die Lehren in Ihr Dasein, so wie Sie es

leben, integrieren. Ganz gleich, welche Position Sie innehaben oder in welchem speziellen Lebensstadium Sie sich befinden, ich biete Ihnen, wo immer Sie auch sein mögen, diese Belehrungen an in der Hoffnung, dass Sie Verwirklichung erlangen und Ihre wahrgenommenen Grenzen und Beschränkungen in Geschenke umwandeln. Das ist mein Gebet. Und ganz gleich, was Sie im Leben tun, wenn Ihre Handlungen mit der offenen Quelle des Seins in Ihrem Innern verbunden sind, wird das Ergebnis positiv ausfallen. Denn wir leiden und fügen nur dann anderen Schaden zu, wenn wir die Verbindung zur inneren Quelle der Weisheit und des Lichtes verlieren.

Mögen Sie die Schatzkammer Ihres natürlichen Geistes entdecken und die vielen Ihnen verfügbaren Vorteile zur Bereicherung Ihres Lebens in Empfang nehmen. Mögen Sie die Erfahrung des Segens der Linie machen, der eine tiefe persönliche Heilung fördert, wenn Sie zulassen, dass die Belehrungen des Dawa Gyaltzen Eingang in Ihr Herz finden. Möge die Frucht Ihres Übens zur Reife gelangen und Ihnen und unzähligen anderen Nahrung bieten.

Tenzin Wangyal Rinpoche

Oktober 2011

## Einleitung

Bei dem in diesem Buch vorgestellten Meditationspfad geht es nicht um ein bloßes Erlernen von Techniken und Konzepten. Schließlich sind wir lebendige warmherzige Wesen und keine mechanischen. Wenn wir uns als fühlende Wesen weiterentwickeln wollen, müssen wir spüren können, wohin wir uns wenden sollen, wenn wir in Verwirrung geraten oder vor Problemen stehen. In meiner Tradition erhalten wir diese Hilfe, indem wir uns der *inneren Zuflucht* zuwenden. Dieses Zufluchtsuchen ist nicht vage oder abstrakt und auch kein flehentliches Bitten um Hilfe. Es beinhaltet, dass wir uns selber helfen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Weise fokussieren. Wenn wir das tun, sind unsere Entdeckungen und der Nutzen, der uns daraus erwächst, klar ersichtlich.

Was tun wir gewöhnlich, wenn wir verwirrt sind? Wir lehnen dieses Verwirrtsein ab und versuchen, es loszuwerden oder

beiseitezuschieben; wir vergrößern die Verwirrung, indem wir auf ihr herumreiten und uns in ihr verlieren; oder wir koppeln uns davon ab, indem wir Zerstreuung suchen. In Normalfall suchen wir im Außen nach irgendeiner Art von Trost, Unterstützung oder Rat. Aber das, was wir in Wahrheit suchen, lässt sich unmöglich im Außen finden. Wir meinen vielleicht, dort etwas gefunden zu haben, doch es ist vorübergehender Natur, und am Ende verlieren wir das Gefundene oder machen uns unentwegt Sorgen, dass wir es verlieren könnten. Letzten Endes ist jedwede Hilfe von außen nicht die beste Medizin für unser Leiden. Um die beste Medizin zu finden, müssen wir uns nach innen wenden. Dies beinhaltet nicht, dass wir unsere Ideen verbessern, unsere Gedanken in Frage stellen oder unsere Gefühle ändern. Wir wenden uns nach innen, um Unterstützung zu finden in dem, was wir schon sind.

Wenn Sie unter Stress oder vor einer Herausforderung stehen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Normalerweise ist diese nicht nach innen gerichtet, sondern auf das fixiert, was Sie herausfordert. Ihnen kommen Gedanken wie *Meine Gesundheit ist nicht gut ... Dieser Wechsel macht mir Sorgen ... Dieser Mensch ärgert mich*. Ihre Aufmerksamkeit ist von Ihnen abgespalten und auf »das Problem« konzentriert, mag es sich nun um eine Situation oder um eine Person handeln. Und Ihre Gedanken flitzen hin und her und versuchen, das Problem zu lösen, oder klagen über diese Situation oder diesen

Menschen. Vielleicht ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit auch ganz davon ab und wenden sich etwas anderem zu, weil das Problem zu überwältigend ist. Oder Sie passen sich der Situation an und sind der Auffassung, dass es vernünftig oder edel ist oder von Reife zeugt, wenn Sie sie akzeptieren. Bei all diesen Vorgehensweisen, ganz gleich wie kreativ oder ausgeklügelt sie sein mögen, bestärken Sie Ihre Identität als jemand, der oder die leidet. Ich nenne das eine Schmerzidentität. Egal, wie vertraut so eine Schmerzidentität auch sein mag, sie ist nicht das, was Sie wirklich sind.

Innere Zuflucht bedeutet die Erkenntnis Ihrer wahren Natur, die gemäß diesen Lehren der offene und klare Raum des Seins ist. Das ist die Natur Ihrer wahren Identität: offen und klar. Diese Natur wird oft als der natürliche Geist bezeichnet. Sie kann direkt wahrgenommen werden, aber nicht vom Probleme lösenden, in Bewegung befindlichen Geist; nur das reine Gewahrsein kann sie wahrnehmen und verstehen. Das Gewahrsein der Offenheit ist die Quelle aller Heilung und auch die Quelle von Kreativität, Freude, Liebe, Mitgefühl und allen anderen positiven Qualitäten.

Um diese Quelle im Innern, diese innere Zuflucht, entdecken zu können, müssen Sie Ihren Fokus oder Ihre Aufmerksamkeit von der Wahrnehmung eines Problems auf das Gewahrsein des *Seins* selbst verlagern. Dieses Buch gibt spezielle Anleitungen, wie man das macht und wie man erkennt, was inmitten von Ver-

wirung wahr ist. Es wird Sie anleiten, das Gewahrsein auf die gewöhnlichen Erfahrungen des Alltagslebens gerichtet zu halten, denn diese möglicherweise begrenzt und eingeschränkt erscheinenden Erfahrungen können Eingangspforten bilden, die zum Erleben der Magie der grenzenlosen Möglichkeiten führen. Dabei geht es nicht um diese oder jene Meditationstechnik, ob schon es viele nützliche und geschickte Techniken gibt, die uns helfen können. Wichtiger als jegliche Technik ist die Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Wollen wir unser Leben verändern, dann geht es darum, dass wir uns mit Orten in uns verbinden, mit denen wir uns vielleicht noch nie zur Gänze verbunden haben; und dass wir Dinge verstehen, die wir vielleicht noch nie ganz verstanden oder denen wir noch nie voll und ganz vertraut haben. Erkennen und ehren Sie im Leben, in dem Sie sich befinden, den *Raum des Seins*, die Wahrheit dessen, wer Sie sind? Dieser Raum in unserem Innern ist kein passiver Ort, in dem nichts geschieht. Das ganze Universum ersteht in diesem einzigen Raum, ruht darin und löst sich darin wieder auf. Ein jedes Ding in unserem Körper ersteht in diesem Raum, ruht darin und löst sich darin wieder auf. Wir können mit Sicherheit davon ausgehen, dass hier eine höhere, umfassendere Intelligenz am Wirken ist als die Intelligenz des Egos mit all seinen Plänen und Vorschlägen. Aus der Verbindung mit dem offenen Raum des Seins, der grenzenlos und voller unerschöpflichem Potenzial ist, werden Lösungen ganz natürlich hervorgehen.



Wenn Sie den in diesem Buch dargelegten Prinzipien folgen und die Offenheit des völligen Gegenwärtigseins erkennen und sich damit verbinden, werden Führung, Kreativität und Intelligenz natürlich und spontan aufsteigen. Sie werden beobachten, dass in Ihrem Alltagsleben Veränderungen eintreten. Vertrauen Sie darauf, dass Offenheit die Quelle ist. Diese Entdeckung ist keine passive, sondern eine lebendige Erfahrung, deren Sie teilhaftig sein können. In dem Maße, wie Sie Kenntnis haben von der Lebendigkeit, die darin liegt, sich mit den unendlichen Möglichkeiten eines jeden Augenblicks zu verbinden, werden Sie ein Gefühl von Wert und innerem Reichtum erleben. Ihre Handlungen werden aus der Wärme der Verbindung spontan hervorgehen und Ihnen und anderen Nutzen und Segen bringen.

## Wie Sie dieses Buch und die CD anwenden

Ich werde in den folgenden Kapiteln eine Reihe von Meditationen beschreiben, die so angelegt sind, dass Sie sie auch praktizieren können. Vielleicht möchten Sie nach jedem Kapitel eine Pause machen, sich den entsprechenden Track auf der CD anhören und damit üben. Das wird Ihnen helfen, sich mit jeder Praxis vertrauter zu machen; und es wird das, was Sie gelesen und überdacht haben, auf tiefere Art direkt in Ihre Erfahrung

einfließen lassen. Das ist die traditionelle buddhistische Art des Voranschreitens auf dem Weg. Wir lesen oder hören die Belehrung, denken nach über das, was wir gelesen oder gehört haben, und bringen dann das, was wir verstanden haben, direkt in unsere Meditationspraxis ein.

Vielleicht möchten Sie die CD häufig zur Unterstützung Ihrer Meditationspraxis einsetzen. Ich empfehle, eine Praxisstunde mit dem Zufluchtsvers zu beginnen. Die Hinwendung zur inneren Zuflucht gemäß den Anleitungen auf der CD wird eine Grundlage für Ihre Praxis bilden und kann für sich selbst genommen eine vollständige Praxis sein. In der Folge können Sie einen oder alle Tracks mit den entsprechenden Zeilen Dawa Gyaltsens auswählen, um darüber zu reflektieren. Ihre Praxis gelangt zur Vollendung, wenn Sie die Früchte Ihrer Meditationspraxis ins Alltagsleben einbringen. Traditionellerweise beendet man eine Meditationssitzung, ganz gleich, wie kurz diese war, mit der Absicht, das Verdienst der eigenen Praxis dem Nutzen anderer zu widmen. Damit Sie einer solchen Intention Ausdruck geben können, wird Ihnen zur Unterstützung ein traditioneller Widmungsvers in tibetischer und deutscher Sprache mitgegeben. Sie finden die deutsche Fassung im Anhang abgedruckt (Seite 217).

## Kapitel 1

### Durch die drei Tore Zuflucht finden

Unsere gewöhnliche Erfahrungswelt bietet uns drei Möglichkeiten, unser Leben zu transformieren und inneren Frieden, Freude und Befreiung vom Leiden zu finden – unser aller Wunsch. Da sich unsere Verwirrung über unseren Körper, unsere Rede und unseren Geist ausdrückt, bieten diese drei Orte auch die Chance, diese Verwirrung zu beseitigen. Die drei Bereiche von Körper, Rede und Geist werden als die drei Tore bezeichnet. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Weise verlagern – weg vom Ausdruck von Schmerz und hin zur Befreiung von diesem Schmerz –, betreten wir diese Eingangsporten, um die Geschenke von Offenheit, Gewahrsein und Wärme zu entdecken.

Sie werden lernen, Ihre Aufmerksamkeit auf dreierlei Art zu verlagern. Wenn Sie die Aufmerksamkeit auf den Schmerzkörper gerichtet halten, sind Sie angewiesen, die *unbewegte Ruhe*,

das *Stillsein* des Körpers zu fühlen. Wenn Sie die Aufmerksamkeit auf die Schmerzrede gerichtet halten, verbinden Sie sich mit dem Hören der *inneren Stille*. Und wenn Sie die Aufmerksamkeit auf den Schmerzgeist, oder den Geist in Bewegung, gerichtet halten, dann lautet die Anweisung, die *Weite* im Innern zu erkennen und sich mit ihr zu verbinden. Auf diese Weise wird es möglich, zu einem tiefen Ort der Ruhe, der Stille und der Weite zu finden. Diese drei Eingangspforten gewähren den Zugang zu wichtigen Orten des Schutzes und der Zuflucht.

Viele Menschen finden es schwierig, den Raum des *Seins* an sich gewahr zu werden, statt sich einfach insgesamt der Empfindungen, die sie fühlen, der inneren Dialoge, die sie führen, oder der Inhalte des Geistes in Bewegung bewusst zu sein. Was für eine Art von Verlagerung, von Wechsel beschreiben wir hier? Als Erstes ist es erforderlich, dass wir uns öffnen und die Erfahrung unseres Unbehagens oder Schmerzes einfach zulassen. Können Sie voll und ganz offen sein, so wie der Himmelsraum es für die Wolken ist? Bei diesem Vergleich können sich die Wolken auf Ihre Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder Erinnerungen beziehen. Hat der Himmelsraum ein Problem mit den Wolken? Ist der Himmelsraum beunruhigt? Sagt der Himmelsraum: »Ihr seid schon allzu lange da! Warum seid ihr immer noch hier? Was soll das bedeuten, dass ihr hier seid?« Nein. Der Himmelsraum lässt die Gegenwart der Wolken einfach zu, und wenn sich die Wolken schließlich verflüchtigen,

gibt er keinen Kommentar ab. Der Himmelsraum fühlt sich nicht einsam, wenn die Wolken davonziehen. Können Sie wie dieser Himmelsraum *sein* und die Wolken beherbergen? Wenn Sie dazu imstande sind – wenn Sie direkt und unmittelbar bei Ihrem Schmerz sein können –, heilt sich der Schmerz selbst: Er befreit sich selbst. Verflüchtigen sich Ihr Schmerz oder Unbehagen, dann ist es wichtig, dass Sie einfach gegenwärtig und die Offenheit selbst gewahr bleiben.

Jede Person hat ihren einzigartigen Weg, und eine jede muss bereit sein, das Gefühl von Begrenztheit und Schmerz ganz direkt zu erfahren, so wie es in Körper, Rede und Geist auftritt; und sie muss mit der Hinwendung zur inneren Zuflucht vertraut werden, um so die sich daraus ergebenden positiven Auswirkungen zu entdecken. Wichtig ist zu erkennen, dass wir dem Ego sehr viel Aufmerksamkeit schenken, unserem Geist in Bewegung, der sich dem Lösen unserer Probleme widmet. Wir müssen das Ego als das erkennen, was es ist – eine Schmerzidentität. In uns findet ein ständiger Dialog statt, bei dem der Schmerz mit dem Schmerz spricht, und das ist es, was uns gewöhnlich leitet oder antreibt und uns gelegentlich auch zum Wahnsinn treibt. Und ganz gleich, wie clever oder ausgeklügelt das Ego vorgeht, es agiert stets nur innerhalb der Logik des Schmerzes und erzeugt deshalb noch mehr Schmerz. Vielleicht ist es Zeit für die Entdeckung, dass es noch etwas anderes gibt als das Ego, an das man sich wenden und auf das man vertrauen kann.



Tenzin Wangyal Rinpoche

### **Die drei Tore zur Gelassenheit**

Den leuchtenden Geist erwecken – ein neuer Zugang zur Meditation

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Halbleinen, 224 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-442-34137-5

Arkana

Erscheinungstermin: August 2013

Bei sich selbst zuhause sein

Gelassenheit können wir letztlich nur in uns selbst finden. Der buddhistische Lehrer und Meditationsmeister Tenzin Wangyal Rinpoche lädt uns ein, durch Meditation tief nach innen zu schauen und dort das zu finden, was er unser inneres Zuhause nennt. Das ist nichts anderes als unsere wahre Natur, die ursprünglich rein und vollkommen ist, doch der wir im hektischen Alltag so oft entfremdet sind.

Rinpoche gibt Anleitung, wie wir die drei Tore von Körper, Sprache und Geist bei der Meditation würdigen und nutzen können. Mit ihrer Hilfe erfahren wir unser inneres Zuhause und das Geschenk von Weite, Gewahrsein und Wärme. Dies wirkt nicht nur heilend für uns selbst, sondern auch für unsere Beziehungen zu anderen und zu der ganzen Welt.



**Der Titel im Katalog**