



**Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche** ist ein Lama der Bön Tradition Tibets und ein Meister des Dzogchen, das er seit seinem 13. Lebensjahr praktiziert.

Er wurde als Reinkarnation des berühmten Meditationsmeisters, Gelehrten und Autors Khyung Tul Rinpoche (1897-1956) erkannt, der im Garuda Tal des alten Zhang Zhung Königreichs tätig war. Tenzin Wangyal Rinpoche wurde nach der Flucht seiner Eltern vor der chinesischen Invasion Tibets im Jahr 1961 in Indien geboren, studierte bei vielen Bön- und buddhistischen Meistern und erhielt den Titel eines Geshe, den höchsten akademischen Grad in der tibetischen Tradition.

1991 ging Tenzin Wangyal Rinpoche dank eines Rockefeller Stipendiums an die Rice University, Houston, USA und gründete im Jahr 1992 das Ligmincha Institute in Charlottesville, Virginia, das sich der Erhaltung und Verbreitung der Lehren des Bön, besonders des Dzogchen, widmet.

Informationen über Ligmincha Institute/USA unter [www.ligmincha.org](http://www.ligmincha.org)

Informationen über Ligmincha Deutschland unter [www.ligmincha.de](http://www.ligmincha.de).



#### Ort / Location

Gotischer Saal

Schmiedehof 17 im Viktoria Quartier

Zugang über / Access via Methfesselstraße 24-40

10965 Berlin - Kreuzberg

U6 & Bus 104 Platz der Luftbrücke

Information / Anmeldung / Bankverbindung

Information / Registration / Bank account

[www.berlin.ligmincha.de](http://www.berlin.ligmincha.de)

Eine Veranstaltung von / An event by

**Ligmincha Berlin**



# Den leuchtenden Geist erwecken

Tibetische Meditation  
für inneren Frieden und Freude

Vortrag und Seminar mit  
Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche

24. - 26. Mai 2013





## Den leuchtenden Geist erwecken

Im Zentrum der Dzogchen Lehren steht die Sichtweise, dass alle fühlenden Wesen ursprünglich rein und vollkommen sind. Dies ist unsere wahre Natur und doch fühlen wir uns in unserem hektischen Alltag oft von uns selbst und von anderen entfremdet. Wenn wir jedoch bereit sind, den Erfahrungen unseres alltäglichen Lebens direkt und unmittelbar zu begegnen, werden diese Erfahrungen die Eintrittspforte zur Verwirklichung unserer Natur, das Tor zur inneren Zuflucht. Schmerz kann so zum Weg in unser inneres Zuhause werden.

Tenzin Wangyal Rinpoche lädt uns dazu ein, durch Meditation und Reflexion tief nach innen zu schauen und das Juwel zu entdecken, das in unseren gewöhnlichen Erfahrungen verborgen liegt. Er gibt Anleitung, wie wir die drei Tore von Körper, Sprache und Geist würdigen und nutzen können. Mit ihrer Hilfe erfahren wir die innere Zuflucht und die Geschenke von Weite, Gewahrsein und Wärme, die heilend wirken, nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Beziehungen zu anderen und zu der ganzen Welt.

Vortrag und Seminar werden aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

### Abendvortrag

Freitag, den 24.05.2013  
19.00 - 21.00 Uhr

### Kosten

12,- € / ermäßigt 8,- €\*  
\* für eine Ermäßigung ist ein Nachweis erforderlich

### Wochenendseminar

Samstag, den 25.05.2013:

10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, den 26.05.2013:

9.00 - 16.00 Uhr

### Seminargebühr

140,- € / ermäßigt 100,- €\*  
Frühbucher bis 15.03.2013:

120,- € / ermäßigt 90,- €\*  
\* für eine Ermäßigung ist ein Nachweis erforderlich



## Awakening the Luminous Mind

At the core of the Dzogchen teachings is the view that all sentient beings are primordialally pure, perfected, and have the potential to spontaneously manifest in a beneficial way. This capacity is within each and every one of us. It is our nature, and yet we often find ourselves alienated and disconnected from ourselves and others as we rush about in our day-to-day lives. If one is willing to directly and nakedly encounter the experiences of one's ordinary life, these experiences become the doorway to the realization of one's nature, the doorway to the inner refuge. Pain can become the path home.

Join Bön meditation master Tenzin Wangyal as he invites you to engage in the practice of meditation and reflection, to look intimately within and discover the jewel that is hidden in your ordinary experiences. Explore how to honor and respect the three doors of body, speech, and mind, and recognize the opportunities for healing which life presents. Discover the inner refuge and the gifts of spaciousness, awareness, and warmth that bring healing and benefit not only to you but to your relationships with others and the greater world.

Public talk and weekend retreat will be in English with German translation.

### Public Talk

Friday May 24th 2013

7 - 9 pm

### Fee

€ 12 / € 8 red.\*  
\* for reduced rate ID is required

### Weekend retreat

Saturday May 25th 2013:

10am - 6pm

Sunday May 26th 2013:

9am - 4pm

### Teaching Fee

€ 140 / € 100 reduced rate\*  
Early bird until march 15th:

€ 120 / € 90 reduced rate\*  
\* für eine Ermäßigung ist ein Nachweis erforderlich



## Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche



Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche is a lama in the Bön tradition of Tibet and a master of Dzogchen, which he has practised since the age of thirteen.

He was recognised as the reincarnation of the famous meditation master, scholar and author, Khyung Tul Rinpoche (1897-1956). Born in 1961 in India after his parents fled the Chinese invasion of Tibet, he studied with many Bön and Buddhist masters and received the title of Geshe, the highest academic degree in the Tibetan tradition.

In 1991 Tenzin Wangyal Rinpoche went on a Rockefeller Scholarship to Rice University, Houston, USA and in 1992 founded the Ligmincha Institute Charlottesville, Virginia. This organisation is dedicated to the study and practice of the teachings of the Bön tradition, and Dzogchen in particular.

For more information about Ligmincha Institute/USA visit [www.ligmincha.org](http://www.ligmincha.org)

For more information about Ligmincha Germany visit [www.ligmincha.de](http://www.ligmincha.de)

