



## *Dharma-Tor Newsletter*

### *Aktives Bodhicitta*

### *November 2019*

---

**Liebe Mitglieder und Freunde,**

die Vorweihnachtszeit liegt nun wieder vor uns. Es sollte eine Zeit der Besinnung sein, die wir als Praktizierende bewusst begehen. Sich nicht vom allgemeinen Trubel mitreißen zu lassen und stattdessen stille und gemütliche Stunden zu verbringen, zeigt unsere Klarheit der Ausrichtung auf dem spirituellen Weg. Lasst euch durch die Kontemplation auf die Ebene einer anderen Wirklichkeit führen, die unser wahres Zuhause ist. Und die DVD, die unter Literatur angeführt ist, kann dazu beitragen, unser Leben von der spirituelle Dimension durchdringen zu lassen. In diesem Newsletter erhaltet ihr die Termine für Dezember und einige aktuelle Informationen. Im Anhang ist der Newsletter zum Abspeichern und Ausdrucken.

#### **1. Berichte und Mitteilungen**

Diesmal möchten wir auf die Bedeutung eines Praxis-Ortes wie unser Zentrum für die heutige Zeit hinweisen und dann ein paar Anregungen und Wünsche weitergeben, die in den Sitzungen des Stiftungsrats und der ordentlichen Mitglieder angesprochen wurden.

##### **\* Das Dharma-Tor als Praxis-Ort:**

Dharma-Zentren wie unseres bekommen als Orte der Stille und des Rückzugs vom hektischen modernen Alltag eine immer größere Bedeutung. Zur Praxis zu kommen, um eine Auszeit vom samsarischen Leben, d.h. auch vom Computer und digitalen Stress, nehmen zu können, und die Lehre des Buddha hören und praktizieren zu dürfen, ist ein kostbares Geschenk. Je mehr die Digitalisierung und die Medien die Menschen bestimmen, desto wichtiger wird so ein Ort, an dem Meditation, Kontemplation und Gewahrseins-Training geübt werden, und eine Auszeit von sämtlichen Medien genommen werden kann. Also weg von Handys, Laptops, Tablets und allen Medien – und aufs Meditationskissen! So wird der Weg zur Befreiung auch heute noch möglich.

Vieles wird heute dazu untersucht und getestet, wie Meditation auf das Gehirn wirkt. Aber ist es das, was uns hilft? Liegt in diesem Wissen der Weg aus Samsara und der Leidensverstrickung heraus? Dazu soll der Text der beiden buddhistischen Lehrer Volkmar Weede und Ruth Amon-Weede zitiert werden, der in der Ausschreibung ihrer Veranstaltung im Programm eines anderen Zentrums steht. Ihre Worte drücken genau das aus, um was es geht:

„Seit 20 Jahren boomt in der Hirnforschung die Untersuchung von Meditation und Achtsamkeit. Die Labore der Neurowissenschaftler produzieren spektakuläre Bilder und Messungen aktivierter Hirnareale und kohärenter Netzwerke. Man zieht Rückschlüsse über die Kraft von Bewusstsein und Meditation. Doch berührt uns dieses Wissen, hilft es uns? Forschen wir im eigenen Labor von Körper und Geist, ist das Ergebnis viel direkter: Wir begegnen uns selbst und erfahren unmittelbar die Wirkung von Meditation, Mantrn und Yoga auf unseren Geist, unser Herz, Nerven- und Drüsensystem. Wir folgen der ‚Landkarte des Buddha‘ und alten Yoga-Traditionen, lernen von den

Neurowissenschaftlern und finden Antworten auf die Art, wie wir leben könnten und oder vielleicht sogar sollten. Diese innere Erforschung ist das Spannendste, was es gibt und zutiefst befreiend. Und das ist genau das, was wir heute brauchen – mehr denn je.“

Und genau darin liegt die Aufgabe unseres Zentrums für die Dharma-Praxis in medienfreier und stressfreier Umgebung. Möge das Dharma-Tor weiterhin viel Nutzen bringen als Oase der Stille!

\* **Übungen für die Harmonie von Körper, Energie und Geist im neuen Programm:**

Um die ganzheitliche Einheit von Körper, Energie und Geist als in sich harmonisches System und als bedeutenden Teil unserer Praxis direkter zu vermitteln, werden wir im neuen Programm den stufenweisen Aufbau der in unserem Zentrum vermittelten Methoden sichtbarer machen. Die Praxis für Neuzugänge und für Praktizierende im grundlegenden Studienretreat enthält den Achtsamkeits-Yoga, den Bodhiviriya anleitet. Jan Erben wird das Innere Qigong anbieten, das für jeden wertvoll ist. Für Fortgeschrittenere sind Elemente aus dem buddhistischen Yoga der indo-tibetischen Tradition nach Kalu Rinpoche von Ani Karma Tsultrim in das Studienretreat eingebaut. Sie wird aber diesen Yoga auch wieder als fortlaufende Folge im neuen Programm anbieten. Für Vajrayana-Praktizierende unseres Studienretreats wird Karin Rothlehner den sehr tiefgründigen spirituell betonten Yoga der indischen Meisterin Niguma anleiten.

Möge auch damit unser Zentrum viel Nutzen bringen in der heutigen schnell-lebigen Zeit.

\* **Aktualisieren der Webseite:**

Es wurde der Wunsch geäußert, dass unsere Webseite ein neues Design erhalten sollte. Ani-la nimmt ihn als kreative Anregung, um die Webseite zu überarbeiten, zu aktualisieren und eventuell durch ein neues Design die Bedeutung unseres Zentrums als Dharma-Oase, wie oben beschrieben, noch deutlicher hervorzuheben.

\* **Ein Beitrag für die Umwelt:**

Ein weiterer Vorschlag soll gemäß der Lehren des Buddha zum Schutz aller Lebewesen (auch der Insekten, Vögel usw.) und damit zum Erhalt der Schöpfung beitragen. Es wurde der Wunsch vorgebracht, dass im Zentrum Lebensmittel aus biologischem Anbau verwendet werden sollten. Es wäre deshalb begrüßenswert, wenn alle Sangha-Mitglieder diesen Gedanken mittragen und Kekse, Tee und andere Lebensmittel, die gespendet und mitgebracht werden, möglichst aus Bioanbau stammen.

## 2. Termine im Dezember

**Im Dezember ist das Zentrum vom 23. bis 27.12. geschlossen. Vom 28.12. bis zum 1.1. findet unser Retreat zum Jahreswechsel statt. Dadurch entfallen die regulären Praxiszeiten am Dienstag 31.12. und Mittwoch 1.1.**

Die anderen Praxiszeiten finden nach Plan statt.

Veranstaltungen an den Wochenenden und Retreats:

1. Dezember

**Grundlegendes Studien-Retreat** mit Bodhiviriya (geschlossene Gruppe)

8. Dezember

**Stille Weisheitsmeditation – Zen/Mahamudra; innere Stille und offenes Gewahrsein** mit Ani Karma Tsultrim – feste Gruppe, aber offen für erfahrene Praktizierende  
Siehe Ausschreibung!

14. Dezember Tagesretreat

**Gewahrsein und Weisheit im Dialog** mit Bodhiviriya  
Siehe Ausschreibung!

14. Dezember 17.30 Uhr

**Informations-Abend zum neuen Grundlegenden Studienretreat**

15. Dezember

Vertiefung im Studienretreat für den laufenden Aufbaukurs mit Ani Karma Tsultrim (Geschlossene Gruppe)

21. Dezember

Interner Sangha-Abend zur Weihnachtszeit mit Ani Karma Tsultrim  
Einladung folgt!

22. Dezember Sonntagvormittag

Dharma-Mystik mit Ani Karma Tsultrim (geschlossene Gruppe)

28. Dezember bis 1. Januar

Retreat zum Jahreswechsel für den Sangha

Ein Teil des Retreats sind der Sangha-Silvesterabend am 31.12. und die Neujahrspraxis am 1.1. (siehe auch unten)

Siehe Ausschreibung!

31. Dezember

Silvester für den Sangha

Einladung folgt!

Vorschau:

1. Januar Sangha-Nachmittag

mit Neujahrspraxis

Einladung folgt!

### 3. Literatur

Diesmal möchten wir eine DVD empfehlen, auch als besonderes Weihnachtsgeschenk: „Der Doktor aus Indien“. Dieser Film zeigt die Lebensgeschichte des Arztes Vasant Lab, der Ayurveda in den Westen gebracht hat und ein Pionier der ganzheitlichen Medizin wurde. Das Besondere an dem Film ist, dass wir klar vor Augen geführt bekommen, wie ein von Spiritualität durchdrungenes Leben aussehen kann. Jede Geste, jede Handlung ist in ihrer Feinheit und Sensitivität Ausdruck tiefer Spiritualität. Wir können viel davon lernen für unser eigenes Leben, das von Dharma-Praxis durchdrungen sein soll, so dass auch wir aus dieser spirituellen Dimension heraus leben und handeln.

### 4. Kontemplation

Was ist Leerheit?  
Befreit sein vom Joch des Ich-und-Mein.  
Warum wird das Leerheit genannt?  
Weil alle Begrenzungen (im Geist) weggefallen sind.

Ani Karma Tsultrim  
(Kontemplation aus unserem Praxiskalender)

\*\*\*\*\*

Verantwortlich für den Inhalt: Ani Karma Tsultrim

---

Dieser Newsletter ist ein wichtiges Informationsorgan für alle Praktizierenden im Dharma-Tor Zentrum.

Wir senden ihn aber auch an einige Freunde und Interessenten, die nicht bei uns praktizieren oder Dharma- und Spiritual Care-Veranstaltungen besuchen. Wer in diesem Fall den Newsletter nicht mehr erhalten möchte, kann ihn jederzeit per E-Mail abbestellen.

Büro-Adresse: [info@dharmator.de](mailto:info@dharmator.de)

Der buddhistischen Tradition entsprechend möchten wir niemandem Informationen senden, wenn sie nicht erwünscht sind.

Wir weisen auch darauf hin, dass wir damit der Datenschutz-Verordnung entsprechen.

Weiteres zum Datenschutz auf unserer Webseite: [www.dharmator.com](http://www.dharmator.com)

---

Dharma-Tor Zentrum für Praxis und Retreat  
Bodhicharya Huttenried  
Huttenried 2, 86980 Ingenried bei Schongau

Büro-Telefon: 08868-180265

E-Mail: [info@dharmator.de](mailto:info@dharmator.de)

Webseite des Zentrums: [www.dharmator.com](http://www.dharmator.com)

Übersicht zur gesamten Webpräsenz auf der Startseite von  
[www.bodhiyana.de](http://www.bodhiyana.de)

#### **Spendenkonten:**

**Sparkasse Oberland** SWIFT-BIC: BYLADEM1WHM

Spenden für das Zentrum und die Herausgabe von Dharma-Dána Literatur:

**Dharma-Tor Stiftung**

IBAN: DE92 7035 1030 0005349204

Mitgliedsbeiträge, Freundeskreis-Spenden und Dána zur Unterstützung unserer verschiedenen Dharma-Aktivitäten:

**Dharma-Tor e.V.**

IBAN: DE87 7035 1030 0005351622

#### **Unsere sozialen Projekte**

[www.aktion-mahakaruna.de](http://www.aktion-mahakaruna.de)

**Aktion Mahakaruna e.V.** – Kindernot lindern helfen

Spendenkonto

IBAN DE22 70351030 0036228765