



## Dharma-Tor Newsletter

### Aktives Bodhicitta

Dezember 2019

---

#### Liebe Mitglieder und Freunde,

Weihnacht als spirituelles Fest der Neugeburt, indem wir uns an das Buddha-Licht in unserem Herzen erinnern, es als unsere Heimat erkennen, darauf vertrauen und es zum Wohl aller Wesen strahlen lassen – Das ist die Quelle des Friedens, den wir so ersehnen. Und von diesem Licht getragen, wollen wir dann das Neue Jahr beginnen. Die Kontemplation am Ende des Newsletters soll uns dann zu dem Verständnis führen, was wahrer Frieden wirklich ist.

Als Literatur-Empfehlung möchten wir die gerade erschienene Biographie von Patrul Rinpoche bekanntgeben.

Im Anhang ist der Newsletter zum Abspeichern und Ausdrucken.

#### 1. Berichte und Mitteilungen

\* Für das Halbjahr März bis August ist unser **neues Programm** in Vorbereitung und geht Anfang Januar in Druck. Wir freuen uns, dass nun auch Ratnabodhi und Karin Rothlehner aktiv mitwirken werden. Wir werden neben den regulären Praxiszeiten unter der Woche, den beiden laufenden Studienretreat-Gruppen, evtl. auch einem neuen Grundkurs und der weiterführenden Dharma-Mystik auch wieder interessante Tagesretreats anbieten können. Neu im Programm sind an einzelnen Wochenend-Tagen Praxisabende der Stille mit Sitz-, Geh- und Bewegungs-Meditation und an Ostern und Pfingsten kurze Retreats dazu. Wie angekündigt wird sowohl im Studienretreat als auch bei den Tagesretreats die ganzheitliche Praxis besonders betont. Und natürlich ist der bereits angekündigte Kurs zum Inneren Qigong ganz in diesem Sinn.

\* Wir werden auch in diesem Jahr wieder unseren **Praxiskalender** mit schönen Fotos und kurzen kontemplativen Texten erstellen. Er enthält wie immer wichtige Gedenktage von großen Meistern der buddhistischen Traditionen und Praxistage, die dem Mondkalender zugeordnet sind. Herzlichen Dank an Dipabodhi, die Ani-la dabei unterstützt.

\* Die **neue Webseite** ist im Entstehen und bereits Online. Es wird noch einige Zeit dauern, bis alle Texte und evtl. noch Bilder als Illustration eingesetzt und weitere Ideen umgesetzt sind. Ani Karma Tsultrim dankt Bodhimitta für seine Unterstützung und seine Anregungen. Sie dankt auch dem Team, das die Stimmigkeit des Aufbaus geprüft hat und die Texte durchsieht: Bodhiviriya, Monika, Ratnabodhi und Suryabodhi.

Link zur neuen Webseite [www.dharma-tor.com](http://www.dharma-tor.com) oder [www.dharma-tor.de](http://www.dharma-tor.de)

Die alte Webseite ist jetzt unter dem Link: [www.bodhiharya-huttenried.com](http://www.bodhiharya-huttenried.com) zu erreichen.

\* Ein paar Worte zum angekündigten **Yoga der indischen Meisterin Niguma**, den Karin Rothlehner, eine erfahrene Yogalehrerin, als Teil des vertiefenden Studienretreats anleiten wird, an dem sie

selbst teilnimmt: Dieser Yoga ist eine ganzheitliche spirituelle Praxis auf der Ebene des Vajrayana. Er darf nicht mit den „Sechs Yogas von Niguma“ verwechselt werden, kann aber als Grundlage dafür gesehen werden, um das Körper-Energie-Geist-System darauf vorzubereiten. Dazu gibt es einen Film auf Youtube. Geshe Michael Roach leitet diesen Yoga auf sehr feine Weise an. Wir haben uns lange überlegt, ob es sinnvoll ist, den Link zum Film bekanntzugeben, haben uns dann aber dazu entschlossen, da es der einzige authentische Film ist und leider unzählige Verfälschungen davon in Youtube zu finden sind. Zum Teil wurden reine Körperübungen daraus gemacht, zum Teil Teile des Originalfilms hergenommen, die spirituellen Teile weg geschnitten und/oder mit lauter Musik überspielt, so dass die Erklärungen nicht mehr zu hören sind. Wie es bei all diesen ursprünglich spirituellen ganzheitlichen Systemen aus Indien tragischer Weise mehr und mehr geschieht, hat auch da die Verflachung, Verfälschung und Verweltlichung nicht halt gemacht. Schaut euch also auf jeden Fall den Originalfilm an, wenn es euch interessiert.  
<https://www.youtube.com/watch?v=uaWDNCGU0Uk>

## 2. Termine Ende Dezember und im Januar

**Zur Erinnerung: 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. Ab Dienstag 7.1. finden die regulären Praxiszeiten wieder nach Plan statt.**

Veranstaltungen an den Wochenenden und Retreats:

28. Dezember bis 1. Januar

**Retreat zum Jahreswechsel für den Sangha**

Siehe Ausschreibung!

31. Dezember

**Silvester für den Sangha**

Siehe Einladung!

1. Januar Sangha-Nachmittag

mit **Neujahrspraxis**

Siehe Einladung!

11. Januar (*Programm-Änderung: Das im Programm angekündigte Tagesretreat entfällt*)

Neu ausgeschrieben ist für diesen Tag:

**Ein Abend in Stille – Kraft schöpfen zu Beginn des neuen Jahres** mit Ani Karma Tsultrim

Siehe Ausschreibung!

12. Januar

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

18. Januar Tagesretreat

**Inneres Qigong 1. Teil** mit Jan Erben

Siehe Ankündigung; Ausschreibung folgt

19. Januar Tagesretreat

**Vertiefende Yidam-Praxis** mit Ani Karma Tsultrim (Geschlossene Gruppe)

25. Januar Samstagabend

**Die heilende Kraft des Geistes – Teil 3** mit Ani Karma Tsultrim

Ausschreibung folgt!

26. Januar Sonntagvormittag

31. Januar bis 2. Februar

Retreat zum Abschluss des Semesters der Teilnehmer am Grundkurs mit Bodhiviriya

### 3. Literatur

Wir können uns über die deutsche Ausgabe einer besonderen Biographie freuen, die gerade jetzt kurz vor Weihnachten herauskommt: „Der erleuchtete Vagabund – Leben und Lehre von Patrul Rinpoche“ von Matthieu Ricard

Der Manjughosha-Verlag schreibt zu diesem Buch: „Das Leben und die Lehren des wandernden Yogis Patrul Rinpoche – eines hoch angesehenen buddhistischen Meisters und Gelehrten des 19.

Jahrhunderts in Tibet – werden in diesen wahren Geschichten lebendig, die der französische buddhistische Mönch Matthieu Ricard über mehr als 30 Jahre hinweg gesammelt hat. Sie stammen aus Gesprächen mit großartigen zeitgenössischen Lehrern sowie aus schriftlichen Quellen. Patruls Lebensgeschichte offenbart uns das Wesen eines hoch verwirklichten Menschen, der den Dharma in all seinem Handeln vermittelt hat.“

### 4. Kontemplation

Nirvana bedeutet absoluten Frieden. Es ist reines Glück. Der Frieden des Nirvana, seine Segnung und die Seligkeit seines Bewusstseins sind grenzenlos. Nirvana ist nicht der gewöhnliche Frieden, den wir in unserem alltäglichen Leben erfahren. Es ist völlig unbegrenzt und vollkommen gegenwärtig, es ist nicht im Werden, und es ist nicht unbeständig.

Nirvana ist die eine wahrhafte geistige Gesundheit, in der man die Wirklichkeit sieht wie sie ist, ohne Zeit, Raum und ohne Werden. Man hat das vollständige Bild. (...)

In seiner ethischen Bedeutung schließlich, seinem moralischen Gehalt, bezieht Nirvana sich auf die innere Verwandlung, die stattfindet, wenn jemand frei von allem Wünschen ist. Es ist die Auslöschung der quälenden, negativen Gefühle des Zornes, des Hasses, der Gewalt, der Begierde und des Wahns. Nirvana ist die letztendliche Bestimmung der Menschheit für jeden von uns, der Zustand eines transzendenten Bewusstseins, an dem alle teilhaben, des absoluten Daseins unendlicher Seligkeit des *sunyata* oder die Gleichzeitigkeit von Leere und Fülle. Nirvana ist in buddhistischer Tradition das Ziel und unsere ursprüngliche Natur. (...)

*Zitat aus „Wenn der Buddha lächelt“ von Maha Ghoshananda*

\*\*\*\*\*

*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@dharma-tor.de](mailto:info@dharma-tor.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.dharma-tor.com](http://www.dharma-tor.com)

---

Huttenried 2, 86980 Ingenried bei Schongau

Büro-Telefon: 08868-180265

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

Webseite des Zentrums: [www.dharma-tor.com](http://www.dharma-tor.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