



Dharma-Tor Newsletter

Aktives Bodhicitta

März 2020

Liebe Mitglieder und Freunde,

Bald feiern wir Ostern, durch die Corona-Epidemie diesmal unter besonderen Umständen, die uns tiefer die eigentliche Bedeutung dieser Feiertage vor Augen führen können – gerade auch aus buddhistischer Sicht. Unten sind kleine Beiträge von Ani Karma Tsultrim zu dieser Zeit und momentanen Situation, durch die wir uns traditionsübergreifend inspirieren lassen und unseren spirituellen Weg vertiefen können.

Die angekündigten Veranstaltungen entfallen im April aufgrund des Infektionsschutzes und der Ausgangsbeschränkung.

Als Lektüre wird ein Buch empfohlen, das an entspannten Abenden unser Herz im Dharma öffnen kann. Als Kontemplation findet ihr noch einmal das schöne Gedicht, das ich zum Frühlingsanfang bereits als Rundmail verschickt hatte, da es über den Newsletter noch mehr Leser erreicht.

Wir wünschen euch und euren Familien eine gesunde Zeit.

Im Anhang ist der Newsletter zum Abspeichern und Ausdrucken.

1. Berichte und Mitteilungen

* Die Ostertage aus buddhistischer Sicht zu betrachten, gibt interessante Anregungen für unsere Praxis. Sie bieten die Gelegenheit, uns mit dem ursprünglichen Sinn der Lehre des Buddha zu verbinden – der Befreiung aus dem Leidenskreislauf. Der Karfreitag ist ein idealer Tag, um uns die Vier Edlen Wahrheiten in ihrer ganzen Tiefe zu vergegenwärtigen. Am Karsamstag können wir uns die drei Pfeiler des Weges ins Gedächtnis rufen und für unser Leben stabilisieren: die Silas, d.h. eine stabile Ethik; Samadhi, d.h. Meditation in offenem, klarem Gewahrsein; Prajna, d.h. Erkenntnis der Wahrheit durch innere Erfahrung. Die Ostertage selbst erinnern uns durch die Auferstehung einerseits an den Kreislauf der Wiedergeburten, andererseits an die Befreiung in der letztendlichen Wirklichkeit, im Todlosen, Parinirvana. Aber wir werden uns auch bewusst, dass Auferstehung oder Wiedergeburt in jedem Moment unseres Lebens stattfinden kann. Wie es im Zen heißt: Du musst einmal auf dem Kissen (d.h. in Meditation) sterben. Das bedeutet ein totales Zusammenbrechen der Ich-und-Mein-Verstrickung, ein Sterben des Ego, aus dem wir eine Neugeburt erleben, die oft verglichen wird mit der Verwandlung einer Raupe in einen Schmetterling. Es vollzieht sich also eine radikale Befreiung vom Eingesperrtsein in seine Muster, Konzepte, persönlichen Verstrickungen, hin zu grenzenloser Offenheit in einem Bewusstsein, das von Loslösung, ungetrübter Liebender Güte und Freude erfüllt ist.

* Ganz besonders die Corona-Epidemie bietet uns Anlass zu einem Umdenken, das Ausgangspunkt für eine solche Neugeburt sein kann, in der wir das Wesentliche erkennen, neue Schwerpunkte setzen, innerlich wachsen. Im Dharma heißt es, dass gerade Herausforderungen uns auf dem Weg motivieren und wir alles, was uns begegnet, zur Praxis nutzen sollen. Und wie wir bei vielen unserer

Mitmenschen jetzt sehen, geschieht bereits eine Öffnung. Liebende Zuwendung, Mitgefühl werden spürbar. Blicke werden intensiver, präsenter, begleitet von einem Lächeln. Die Bewusstheit nimmt zu. Wir sehen es beim Einkaufen, wenn wir dem Nachbarn zuwinken... Es ist eine tiefere Verbundenheit da, die Gleichgültigkeit weichen lässt. Es geschieht eine Wandlung, auf die viele schon lange gewartet haben.

Was können wir als Praktizierende besonders dazu beitragen? Lasst uns die Ausstrahlung der Brahmavihara praktizieren, um allen Lebewesen Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und den Segen inneren Friedens zu schicken. Wir wollen uns mit all denen, die mit Hingabe und Liebe in ihrer spirituellen Praxis das Gute stärken, verbinden und gemeinsam alle Lebewesen, die ganze Welt mit diesem Segen durchdringen und umhüllen.

* Da wir uns zu den regulären Praxiszeiten und Wochenend-Retreats nicht im Zentrum treffen können, sind wir auf **Heim-Praxis-und-Studium** gesetzt. Ani Karma Tsultrim leitet die Gruppen in dieser Zeit über Anweisungen per E-Mail und in der Webseite. Dabei setzen wir, wie es insbesondere jetzt die Zen-Zentren tun, auf Stilles Sitzen und Vertiefung der Praxis. Öffnet euren inneren Tempel, wendet euch dem zu, was in euch unzerstörbar ist, was die eigentliche Zuflucht ist, was unsere wahre Heimat ist. Dort sind wir geborgen, dort ist Frieden, auch wenn die Wogen um uns herum hochschlagen. Nutzt neu gewonnene Zeit für eure Praxis und für Dharma-Lektüre. Vertieft euren spirituellen Weg. Eine solch herausfordernde Situation wie jetzt kann uns Ansporn sein, unsere Motivation stärken. Es ist eine Chance für spirituelles Wachstum auf dem Weg zur Befreiung.

* Für unseren Sangha hat Bodhimitta interessante Beiträge zusammengestellt, die im internen Sangha-Bereich unserer Webseite unter „**Virtuelle Beiträge**“ zu finden sind. Diese Inhalte wollen uns in die Welt des Dharma hineinragen und uns auch verstärkt Motivation auf dem Weg geben. Wir möchten unsere Praktizierenden einladen, damit entspannte „Corona-(freie)-Abende“ zu verbringen. Herzlichen Dank an Bodhimitta für seine inspirierenden Kreationen. Viel Freude damit!

2. Termine

Wie oben bereits angemerkt, entfallen im April alle Treffen im Zentrum.

3. Literatur

Für entspannte Abende, an denen wir uns tief mit unserer Dharma-Praxis verbinden können, sei wieder das Buch „**Von Herz zu Herz**“ von Ajahn Maha Bua empfohlen, einem der großen thailändischen Waldkloster-Mönche. Seine Unterweisungen können unseren inneren Tempel öffnen, uns die Wahrheit direkt vor Augen führen und uns Stütze und Begleitung auf dem spirituellen Weg sein.

Das Buch findest du auf dieser Seite zum Download:

http://www.luangta.eu/site/books_de.php

4. Kontemplation

Betrachtungen zur Corona-Zeit

Geschrieben von Bruder Friedrich Richard Hendrick – OFM,

Kapuziner im Irischen Franziskaner-Orden

13. März 2020 🌸

Eingesperrt

Ja, da ist Angst.

Ja, es gibt Isolation.

Ja, es gibt Panikkäufe.

Ja, es gibt Krankheit.

Ja, es gibt sogar den Tod.
Aber
sie sagen, dass in Wuhan nach so vielen Jahren des Lärms, sie die Vögel wieder singen hören können.
Das sagten sie schon nach wenigen Tagen der Ruhe.
Der Himmel ist nicht mehr dicht mit Smog.
Aber blau und grau und klar.
Das sagen sie in den Straßen von Assisi:
Die Leute singen miteinander
über die leeren Plätze,
ihre Fenster weit geöffnet,
so dass diejenigen, die allein sind, die Geräusche der Familien um sie herum hören können.
Sie sagen, dass ein Hotel kostenlose Mahlzeiten an die betroffenen Menschen in Quarantäne nach Hause liefert.
Heute war eine junge Frau, die ich kenne, damit beschäftigt, Flugblätter mit ihrer Nummer in der Nachbarschaft zu verbreiten:
Damit die Ältesten jemanden haben, den sie anrufen können.
Heute bereiten sich Kirchen, Synagogen, Moscheen und Tempel auf die Begrüßung von Menschen vor.
Sie schützen die Obdachlosen, die Kranken, die Müden.
Überall auf der Welt werden die Menschen langsamer und reflektieren.
Überall auf der Welt betrachten Menschen ihre Nachbarn auf eine neue Art und Weise.
Überall auf der Welt erwachen Menschen zu einer neuen Realität.
So groß sind wir wirklich!
So wenig Kontrolle haben wir wirklich!
Worauf es wirklich ankommt: Lieben!
Also beten wir und erinnern uns daran:
Ja, da ist Angst.
Aber es muss keinen Hass geben.
Ja, es gibt Isolation.
Aber es muss keine Einsamkeit geben.
Ja, es gibt Panikkäufe.
Aber es muss keine Gemeinheiten geben.
Ja, es gibt Krankheit.
Aber es muss keinen Seelenschmerz geben.
Ja, es gibt sogar den Tod.
Aber es kann immer eine Wiedergeburt der Liebe geben.
Wache mit den Entscheidungen auf, die Du triffst, um jetzt zu leben.
Atme jetzt!
Höre auf die Geräusche hinter der Panik!
Die Vögel singen wieder!
Der Himmel klärt sich!
Der Frühling kommt!
Und wir sind immer von Liebe umgeben!
Öffne die Fenster deiner Seele!
Und obwohl du möglicherweise auf direkte Berührungen verzichten musst ...
SINGE!

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

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

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

Büro-Telefon: 08868-180265

E-Mail: info@dharma-tor.de

Webseite des Zentrums: www.dharma-tor.com

Übersicht zur gesamten Webpräsenz auf der Startseite von
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

Aktion Mahakaruna e.V. – Kindernot lindern helfen

Spendenkonto

IBAN DE22 70351030 0036228765