

Dharma-Tor Newsletter

Aktives Bodhicitta

Dezember 2020

Liebe Mitglieder und Freunde,

Wenn wir uns an Weihnachten auf eine spirituelle Neugeburt eingelassen haben und das Buddha-Licht in unseren Herzen nun ein bisschen stärker erstrahlt, so können wir das Neujahrsfest als Start dafür betrachten, aus diesem erwachten Licht heraus alle unsere Aktivitäten mit Taten, Worten und Gedanken auf das Wohl aller Wesen auszurichten. Praktiziert dazu eifrig die Brahmavihara als Einheit in ihrer tiefen Bedeutung: grenzenlose Liebe, die alle Wesen umarmt; Mitgefühl, das die Verstrickung aller Wesen im Leid der Existenz erkennt; Freude über den Weg zur Befreiung und Mitfreude mit dem Wohlergehen anderer; sowie Gleichmut, der uns trotz allen Leids, mit dem wir konfrontiert sind, in innerer Balance hält.

Die Kontemplation am Ende des Newsletters ist zum Jahreswechsel mal etwas Humorvolles... Als Literatur-Empfehlung stellen wir ein Buch von Ajahn Chah vor, das uns auf lebensnahe Weise wichtige Inhalte der Buddhalehre vermittelt.

Im Anhang ist der Newsletter zum Abspeichern und Ausdrucken.

1. Berichte und Mitteilungen

* Einige von euch wissen es bereits: Die Mutter von Ringu Tulku Rinpoche hat an Heiligabend im Alter von 93 Jahren diese Welt verlassen. Sie war eine herzengute Frau. Ich bin dankbar, dass ich ihr in Sikkim einige Male begegnen durfte. Lasst uns für sie die Amitabha-Praxis machen und ihr viele liebe Gedanken und Gebete widmen. (Wer die Amitabha-Praxis noch nicht kennt, kann Liebende Güte in alle Himmelsrichtungen senden und dann das Licht immer mehr ausdehnen, bis es alle Wesen umfasst.) *Ani Karma Tsultrim*

Siehe auch Rinpoches Worte auf der Bodhicharya-Webseite: <https://bodhicharya.org/>

* Der Lockdown begleitet uns nun in das Neue Jahr hinein – wie lange, wissen wir noch nicht. Die **Veranstaltungen im Januar** werden wir deshalb wieder so gestalten, dass nichts ausfällt, sondern nur die Art der Durchführung der gegebenen Situation angepasst ist. Sobald wieder Präsenz-Gruppen möglich sind, werden alle unsere Praktizierenden mit einem Rundmail informiert.

* Die **Mittwochabend-Meditation mit Bodhiviriya** wird auch im Januar als **Zoom-Veranstaltung** weitergeführt. Sie ist für alle unsere Sangha-Freunde – alle sind willkommen! Den **Zoom-Zugang** findet ihr als Link oben auf der Startseite unserer Homepage: www.dharma-tor.com

* Wir erinnern an die **besondere Veranstaltung zu Neujahr: Am 2. Januar wird Bodhiviriya via ZOOM von 15.00 bis ca. 18.00 Uhr ein kleines Neujahrs-Retreat anleiten.** **Zoom-Zugang** oben auf der Seite www.dharma-tor.com

2. Termine für Januar

Veranstaltungen an den Wochenenden:

2. Januar 15.00 bis ca. 18.00 Uhr

Neujahrs-Retreat mit Bodhiviriya **via Zoom** (Zugang oben auf der Webseite www.dharma-tor.com)

9. Januar nachmittags und abends

Aufbauendes Studienretreat 1. Semester mit Bodhimitta und Ani Karma Tsultrim (Geschlossene Gruppe)

Bodhimitta via Zoom, Ani-la über Praxismaterial per E-mail

9. Januar Praxisnachmittag

Pali-Buddhismus mit Bodhimitta **via Zoom**

An diesem Teil des Aufbaukurses nehmen noch weitere Interessenten teil – Quereinstieg auf Anfrage möglich!

10. Januar vormittags

Dharma-Mystik Vertiefung mit Ani Karma Tsultrim (Geschlossene Gruppe)

über Praxismaterial per E-mail

16. Januar abends

Spiritualität im Alltag - ein 7-Punkte-Programm mit Ratnabodhi und Ani Karma Tsultrim

über Praxismaterial per E-Mail (oder Präsenz-Veranstaltung falls möglich)

Fortlaufender Kurs, in den ein Quereinstieg jederzeit möglich ist; bei Interesse bitte anfragen!

17. Januar Tagesretreat

Yidam-Vertiefung mit Ani Karma Tsultrim und Karin Rothlehner (Geschlossene Gruppe)

über Praxismaterial per E-Mail (oder Präsenz-Veranstaltung falls möglich)

23. Januar

Grundlegendes Studienretreat 1. Semester mit Bodhiviriya (Geschlossene Gruppe)

via Zoom (oder Präsenz-Veranstaltung falls möglich)

23. Januar abends

Dharma-Mystik neue Gruppe mit Ani Karma Tsultrim (Geschlossene Gruppe)

über Praxismaterial per E-Mail (oder Präsenz-Veranstaltung falls möglich)

24. Januar Tagesretreat

Mahamudra-Vertiefung mit Ani Karma Tsultrim und Karin Rothlehner (Geschlossene Gruppe)

über Praxismaterial per E-Mail (oder Präsenz-Veranstaltung falls möglich)

30. Januar Tagesretreat – **nur falls Präsenz-Veranstaltung möglich ist!**

Übungs-Serie zum Inneren Qigong mit Jan Erben

Ausschreibung folgt!

31. Januar

Stiftungs-Sitzung und Sitzung des Dharma-Tor e.V.

Ob die Sitzungen zu diesem Zeitpunkt durchgeführt werden, hängt von der aktuellen Situation ab, sowie von speziellen Regelungen, die für das Corona-Jahr in einem Sondergesetz für Mitglieder-Versammlungen erlassen wird.

3. Literatur

Von Ajahn Chah, einem der bekannten Meister der Waldtradition in Thailand, ist ein neues Buch mit Unterweisungen in deutscher Übersetzung herausgebracht worden: „**Alles entstehend, alles vergehend – Reflexionen über Vergänglichkeit und das Ende vom Leiden**“

Das Schöne an diesen Unterweisungen ist, dass die Tiefgründigkeit wichtiger Inhalte der Buddhalehre anhand von Beispielen in lebensnaher Einfachheit lebendig und ergreifend dargelegt werden. Dieses Buch ist für jeden inspirierend. Es eignet sich für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Praktizierende. Auch ist es besonders zu empfehlen für Dharma-Lehrende, die daran lernen, wie tiefgründige Inhalte auf ansprechende, verständliche Weise vermittelt werden können.

4. Kontemplation – mit Humor ins Neue Jahr

Zeitgenössischer buddhistischer Humor

Wie viele Meditationslehrer braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Fünfundvierzig. Einen für die eigentliche Arbeit, und 49 die ihre Reflektionen dazu mitteilen.

Wie viele Räucherstäbchen-Buddhisten braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Wozu die Mühe? Kwan Yin wird es für uns tun.

Wie viele Mönche braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Sie dürfen das nicht. Es gibt keine Glühbirnen im Vinaya.

Wie viele Vipassana-Meditierende braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Dazu besteht keine Notwendigkeit. Einfach achtsam notieren: "Dunkelheit, Dunkelheit, Dunkelheit".

Wie viele tantrischen Adepten braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Zwei, aber sie müssen es im vollen Lotussitz tun.

Wie viele Nagarjunas braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Da es keinen Nagarjuna und keine Glühbirne gibt, wie könnte es da ein "wechseln" geben?

Wie viele buddhistische Gelehrte braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Ein international angesehener Ausschuss von Wissenschaftlern kam, nachdem sie die Angelegenheit die ganze Nacht erwogen hatten, zu keiner Einigung über die Bedeutung des Wortes "Glühbirne".
Inzwischen war die Sonne aufgegangen.

Wie viele Zen-Meister braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Die Pfirsichblüten fallen sanft auf den warzigen alten Frosch.

Wie viele Ajahn Brahms braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Die Glühbirne muss nur in jhana gelangen, dann leuchtet sie von selbst.

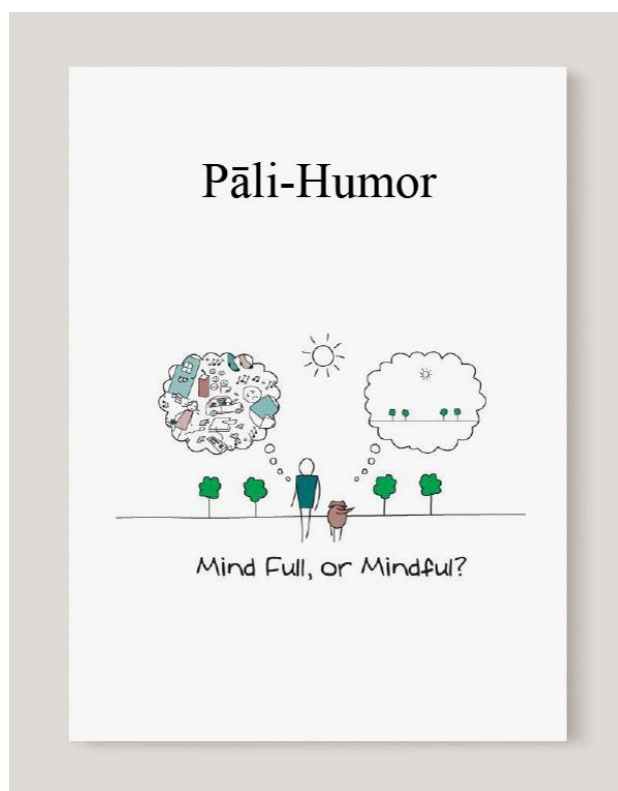
Wie viele Abhidhamma Gelehrten braucht es um eine Glühbirne zu wechseln?
Es gibt 20W Glühlampen, 40W Glühlampen, 80W Glühlampen, 100W ... 200W ... Es gibt 6V Glühbirnen 12V Glühlampen, 120V Glühlampen, 240V Glühbirnen ... Es gibt Glühlampen, Leuchtstoffröhren ... Es gibt klare Glühbirnen, milchige Glühbirnen, farbige Glühbirnen ... Es gibt Schraub-Glühbirnen, Bajonett Glühbirnen ... Es gibt 20W Glühlampen mit 6V, gibt es 20W Glühlampen mit 12V ... 120V ... 240V... Es gibt 40W Glühlampen mit 6V ... 240V... 80W ... 100W ... 200W ... Es gibt 20W Glühlampen mit 6V mit Glühfäden ... Es gibt 200W Glühlampen mit 240 V, Leuchtstofflampen farbig und Bajonett.

Wie viele Arahants braucht es, eine Glühbirne zu wechseln?
Einen.

Aus: „Pali-Humor – Mind full or Mindful?“ von der Buddhistischen Gesellschaft München

Pdf-Download:

<https://dhamma-dana.de/buecher/pali-humor/44>



Bären-Meditation

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