



## Dharma-Tor Newsletter

### Aktives Bodhicitta

Oktober 2020

---

Liebe Mitglieder und Freunde,

hier erhaltet ihr den neuen Newsletter mit einigen wichtigen Informationen, insbesondere in Bezug auf die Corona-Situation, und mit den Terminen für November. Unter Literatur stellen wir ein Buch vor, das sich besonders auch für an der buddhistischen Praxis Interessierte eignet. Die Kontemplation soll euch wieder die Anwendung der Dharma-Praxis im Alltag erleichtern. Im Anhang ist der Newsletter zum Abspeichern und Ausdrucken.

#### 1. Berichte und Mitteilungen

\* Aus Anlass der sich ständig verändernden Corona-Situation wird unser Hygienekonzept zum Infektionsschutz regelmäßig aktualisiert. Die Sangha-Mitglieder und Freunde des Zentrums werden entsprechend per Rundmail informiert.

**Wir weisen darauf hin, dass diese Regelungen von jedem, der ins Zentrum kommt, strikt zu befolgen sind. Wir sind als eingetragene gemeinnützige Organisation und Religionsgemeinschaft rechtmäßig dazu verpflichtet, die entsprechenden Vorschriften umzusetzen!**

\* Für unsere Praktizierenden werden alle Veranstaltungen weiterhin stattfinden. **Wegen der angekündigten Kontaktbeschränkungen diskutieren wir aber gerade, wie wir während dieser Zeit die Präsenz-Veranstaltungen durch andere Möglichkeiten ersetzen wollen.** Im Frühjahr während des Lockdowns hatten wir bereits die Veranstaltungen durch Übermittlung von Praxisanweisungen, virtuelle Beiträge im internen Bereich unserer Webseite, Online-Studium u.a. ersetzt.

**Eine Information dazu als Rundmail erhalten unsere Sangha-Freunde am kommenden Wochenende, wenn die neuen Bestimmungen von der Bayerischen Staatsregierung erlassen sind.**

#### 2. Termine für November

Im November finden die regulären Praxiszeiten unter Woche nach Plan statt. Bitte beachtet, dass wie bereits angekündigt, ab November der Dienstagabend und der Mittwochvormittag mit Ani Karma Tsultrim im Wechsel stattfinden: An jedem 1. und 3. Dienstag im Monat ist Praxis am Abend, an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat ist Praxis am Vormittag.

Die Praxis mit Bodhiviriya findet wie bisher jeden Mittwochabend statt.

**Wie oben angekündigt, werden diese regulären Veranstaltungen sowie die aufgeführten Wochenend-Veranstaltungen voraussichtlich nicht als Präsenz-Gruppen ablaufen, sondern auf andere Weise angeboten. Entsprechende Informationen dazu folgen in Kürze!**

Veranstaltungen an den Wochenenden:

7. November Praxisabend

**Spiritualität im Alltag – ein 7-Punkte-Programm** mit Ratnabodhi und Ani Karma Tsultrim  
Fortlaufender Kurs, in den ein Quereinstieg jederzeit möglich ist; bei Interesse bitte anfragen  
Ausschreibung folgt!

8. November

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

14. November abends

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

15. November

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

21. November

**Übungs-Serie zum Inneren Qigong – Yin und Yang** mit Jan Erben

Ausschreibung folgt!

22. November vormittags

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

28. November abends

**Spiritualität im Alltag – ein 7-Punkte-Programm** mit Ratnabodhi und Ani Karma Tsultrim  
Fortlaufender Kurs, in den ein Quereinstieg jederzeit möglich ist; bei Interesse bitte anfragen  
Ausschreibung folgt!

### 3. Literatur

Diesmal stellen wir ein Buch vor, das sich vor allem auch für Interessierte zum Einstieg in die buddhistische Praxis eignet. Für erfahrenere Praktizierende kann es ein Begleiter sein, um Praxis und Alltag zu verbinden: **„Den fehlenden Frieden finden – Eine Einführung in die buddhistische Meditation“, von Ajahn Amaro.** Wir haben diesen Autor durch sein hervorragendes Buch „Kleines Boot, erhabener Berg“ bereits sehr zu schätzen gelernt. Diesmal möchte er zur Meditation einladen mit den Worten: „Es geht darum, dass diejenigen, die die Lektionen nutzen, ihr Leben vielleicht ein wenig besser verstehen; dass sie in der Lage sein werden, etwas mehr in Frieden zu leben sowie mit ihrer Familie und jenen, mit denen sie zusammenarbeiten, besser auszukommen; und dass sie dazu aufwachen, wie das Leben tatsächlich ist – während es um uns herum und in uns Form annimmt. Es geht darum, dass es zu einem Verständnis und damit zu einem tieferen Einklang mit dem Leben kommen kann. Dies ist, was hier wirklich unter Meditation verstanden wird – worauf sich das Wort in diesen Lektionen bezieht.“

Da das Buch ein Dana-Buch ist, kann es nicht im Buchhandel erworben werden.

Als pdf-Datei zum Download findest du es hier:

<https://dhammapala.ch/wp-content/uploads/2018/06/Den-fehlenden-Frieden-finden-Web.pdf>

### 4. Kontemplation

Jene, die streitsüchtig sind,  
haben vergessen, dass wir alle sterben werden.  
Für den Weisen, der diese Tatsache bedenkt,  
gibt es kein Streiten.

*Dhammapada Vers 6*

Gedanken zu diesem Vers für den Alltag:  
In jedem Tag ist dein ganzes Leben enthalten.  
Lebe ihn, als wäre er der einzige Tag –

einzigartig und vollständig,  
voller Mitgefühl, liebender Güte und Offenheit.

*Ani Karma Tsultrim*

\*\*\*\*\*

*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)

---

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](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