



## Dharma-Tor Newsletter

### Aktives Bodhicitta

März 2021

---

#### Liebe Mitglieder und Freunde,

Die Zeit vergeht – und es ist zum zweiten Mal Ostern unter Corona-Bedingungen. Lasst uns daher noch einmal die Bedeutung dieser Feiertage vor Augen führen, die sie in dieser besonderen Situation haben können – auch aus buddhistischer Sicht. Dazu findet ihr unten den kurzen Beitrag von Ani Karma Tzultrim, durch den wir uns traditionsübergreifend inspirieren lassen und unseren spirituellen Weg vertiefen können.

Die angekündigten Veranstaltungen werden auch im April in derselben Weise stattfinden wie im März. Wir bemühen uns, so viele Programmpunkte wie möglich über ZOOM und/oder mit Praxismaterial durchzuführen.

Anstelle einer Literatur-Empfehlung weisen wir auf einen besonderen Film hin – ein guter Tipp für einen gemütlichen Abend an Ostern.

Als Kontemplation findet ihr Worte der Befreiung des indischen Meisters Bodhidharma.

Wir wünschen euch und euren Familien eine gesunde Zeit und ein schönes Osterfest.

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 unsere Muster, Konzepte, persönlichen Verstrickungen, hin zu grenzenloser Offenheit in einem Bewusstsein, das von Loslösung, ungetrübter Liebender Güte und Freude erfüllt ist. (Von Ani Karma Tzultrim)

\* **Dharma über ZOOM-Meetings** zu vermitteln, hat nun eine neue Möglichkeit eröffnet, die wir auch für unser Zentrums-Programm verstärkt nutzen.

**Bodhimitta** präsentiert auf diese Weise seinen Kurs „Palibuddhismus“ sehr anschaulich und mit viel Enthusiasmus.

**Bodhiviriya** hält bereits seit Monaten jeden Mittwoch für unsere Sangha-Freunde und weitere Interessierte einen Meditationsabend – ein wunderbares offenes Angebot, das gerade in dieser besonderen Zeit eine große Stütze ist. Er plant auch, in Zukunft für die Zeit mit Präsenz-Veranstaltungen seine themenbezogenen Tagesretreats so zu gestalten, dass weiter entfernt wohnende Interessierte über ZOOM daran teilnehmen können.

**Ani Karma Tsultrim** bietet nun speziell für langjährige Praktizierende unseres Sangha monatlich einen Abend unter der Bezeichnung „Dharma-Essenz“ an. Das gibt die Möglichkeit, dass auch Praktizierende teilnehmen können, die zum Teil nicht mehr oder nur selten ins Zentrum kommen können oder auch zu weit weg wohnen. Die Resonanz bei diesem neuen Thema ist groß, so dass diese ZOOM-Abende auch dann weitergeführt werden sollen, wenn die anderen Veranstaltungen wieder in Präsenz laufen. Auch an der „Dharma-Mystik Vertiefung“ gibt es entsprechendes Interesse, so dass voraussichtlich ebenso zu diesem Thema ein ZOOM-Angebot auf Dauer laufen wird, um nicht die Teilnehmer wieder auszuschließen, die nicht zu Präsenzveranstaltungen kommen können.

\* Bodhimitta hat inzwischen begonnen, **Video-Aufzeichnungen** von unseren virtuellen Dharma-Meetings für die Webseite vorzubereiten. Ihr findet einzelne Videos, für die es inhaltlich vertretbar ist, sie weiteren Praktizierenden zugänglich zu machen, im internen Sangha-Bereich. Sie sollen Interessierten unter euch zur Verfügung stehen und auch zur Teilnahme an unseren fortlaufenden Angeboten anregen.

Hier findet ihr den Zugang zu den Videos auf [www.dharma-tor.com](http://www.dharma-tor.com) :  
[Sangha-Bereich \(einloggen\)](#) → [Besonderes Material](#)

\* Es gibt in unserem Sangha leider immer noch einzelne Praktizierende, die sich mit den **ZOOM-Darbietungen** nicht anfreunden wollen. Versucht es doch einfach mal, indem ihr eine Video-Aufzeichnung anschaut. Und dann gebt euch einen Ruck und nehmt auch am nächsten ZOOM-Abend teil. Viele in unserem Sangha waren zu Beginn skeptisch, sind aber inzwischen von dieser Möglichkeit begeistert, den Dharma auch in dieser besonderen Zeit auf diese Weise vermittelt zu bekommen. Wir wollen insbesondere die Teilnehmer an den fortlaufenden Kursen dazu aufrufen, die virtuellen Teachings nicht zu verpassen, um den Anschluss nicht zu verlieren und dann weiter dabei sein zu können, wenn wieder Präsenz-Veranstaltungen stattfinden. Es werden jetzt auf diese Weise Inhalte und Praxisanleitungen übermittelt, auf denen weiteres Verständnis und Vertiefung der Praxis aufbauen. Und manche Video-Aufzeichnungen können nur an diejenigen weitergegeben werden, die auch teilgenommen haben. Das betrifft besondere Inhalte und Übermittlung von Praxismethoden. Bitte bedenkt das, wenn ihr dann später weiter teilnehmen wollt.

\* Hier eine **Bitte zu euren Überweisungen**: Es ist für unsere Buchhalterin nicht ersichtlich, wie die Eingänge zu verbuchen sind, wenn ihr bei Überweisungen keinen Zweck angebt. Eingänge ohne Zweckangabe gelten offiziell nur als Spenden. Dann aber fehlen eure Beiträge und das Dana für eine Veranstaltung, die ganz anders verbucht werden müssen. Wir müssen in dem Fall also immer handschriftlich auf den Kontoauszügen ergänzen, wofür ein Eingang ist, was eine Änderung auf dem Kontoauszug bedeutet, die eigentlich nicht sein soll. Und bitte erhöht den Beitrag gleich um das Dana, das sonst während des Semesters bei Präsentveranstaltungen in die Box kommt. Das spart Buchhaltungskosten. Beitrag und Dana für eine Veranstaltung werden sowieso als Beiträge verbucht und sind keine „echten Spenden“, da es eine Gegenleistung dafür gibt. Bei „echten Spenden“ gebt bitte den Zweck „Spende“ an. Und nur für diese werden Spendenbescheinigungen ausgestellt.

\* **Herzlichen Dank** wieder an alle von euch, die unser Zentrum mit großen und kleinen Spenden unterstützt haben und unterstützen. Eure Beiträge und Spenden helfen, dass das Zentrum diese Zeit ohne Präsenzveranstaltungen überstehen kann.

## 2. Termine für April

Solange der Lockdown anhält, also auf jeden Fall noch während des April, findet die **reguläre Praxis unter der Woche** für alle weiterhin mit Bodhiviriya als ZOOM-Veranstaltung am Mittwochabend statt. Zeit und Zoom-Zugang findet ihr oben auf der Startseite von [www.dharma-tor.com](http://www.dharma-tor.com)

### **Veranstaltungen an den Wochenenden und am Montag:**

Ani Karma Tsultrim wird für die Fortgeschrittenen Übungsmaterial zur Verfügung stellen und dazu wieder Anweisungen zur Vertiefung der Praxis an virtuellen Abenden über ZOOM geben.

Auch Bodhimitta hält den Palibuddhismus-Kurs weiterhin über ZOOM, ebenso Bodhiviriya die themenbezogenen Tagesretreats.

Ratnabodhi und Daniela stellen wie bisher für ihre Themen Übungsmaterial zur Verfügung.

10. April

Aufbauendes Studienretreat 2. Semester mit Bodhimitta und Ani Karma Tsultrim über Praxismaterial und via ZOOM (Geschlossene Gruppe)

10. April Praxisnachmittag

Pali-Buddhismus mit Bodhimitta via ZOOM – an diesem Teil des Aufbaukurses nehmen noch weitere Interessenten teil – Quereinstieg auf Anfrage möglich!

11. April

*Hinweis: Die Übungs-Serie zum Inneren Qigong mit Jan Erben muss leider wegen der Corona-Situation wieder entfallen.*

12. April Praxisabend (Montag)

Dharma-Essenz für fortgeschrittene Praktizierende mit Ani Karma Tsultrim via ZOOM (nur eingeladene Teilnehmer)

17. April

Grundlegendes Studienretreat 2. Semester mit Bodhiviriya via ZOOM (Geschlossene Gruppe)

18. April

Dharma-Mystik neue Gruppe mit Ani Karma Tsultrim über Praxismaterial und via ZOOM (Geschlossene Gruppe)

24. April Praxisabend

Spiritualität im Alltag – ein 7-Punkte-Programm mit Ratnabodhi und Ani Karma Tsultrim über Praxismaterial per E-mail

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

24. April nachmittags

**Ordentliche Mitgliederversammlung der Aktiven Mitglieder des Dharma-Tor e.V. als virtuelles ZOOM-Meeting – Einladung folgt!**

25. April

Dharma-Mystik Vertiefung mit Ani Karma Tsultrim über Praxismaterial und via ZOOM (Geschlossene Gruppe + eingeladene Teilnehmer)

### **3. Eine Film-Empfehlung**

Wir wollen euch über den neuen Film zu Mingyur Rinpoche und sein mehrjähriges Wander-Retreat im Himalaya informieren. Dieser Film gibt spannende Einblicke in Rinpoches tiefe und transformierende Erfahrungen in dieser Einsamkeit der Wanderschaft. Mehr dazu auf der Webseite: <https://www.ajoyfulmind.com/>

### **4. Kontemplation**

Mit Hilfe des rationalen Denkens die Wirklichkeit entdecken zu wollen ist Illusion.  
Nichts zu denken und die Wirklichkeit sehen ist Gewährsein.  
Sich selbst von den Worten zu lösen ist Befreiung.  
Vom Staub der Sinneswahrnehmungen ungetrübt zu bleiben ist das Hüten des Dharma.  
Leben und Tod transzendieren heißt nicht an einem Ort gebunden zu sein.  
Keine weitere Existenz mehr erleiden ist das Ende des Weges.  
Keine neuen Täuschungen schaffen ist Erleuchtung.  
Dem Nichtwissen nicht nachgeben ist Weisheit.  
Keinerlei Kümernisse haben ist Nirvana.  
Im Herzen keine Unterscheidungen machen ist das andere Ufer.

*Aus: Bodhidharmas Lehre des Zen  
Bodhidharma war ein indischer buddhistischer Mönch im 4./5. Jahrhundert, der den Dharma nach China  
brachte. Er gilt als Begründer des Chan/Zen.*

\*\*\*\*\*

*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 Spenden 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