

Kagyü Samyé Dzong Nachrichten

Herausgeber: Kagyü Samyé Dzong Kirchheim e.V.
Die Kagyü Samyé Dzong Nachrichten erscheinen unregelmäßig.
ViSdP: Silvia Schwarzfeld; info@kirchheim.samye.org



Ausgabe Januar 2008

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE!

Mit der zweiten Ausgabe unseres Newsletters starten wir ins Jahr 2008. Wir hoffen, es hat für Euch alle gut angefangen und freuen uns auf ein positives Jahr mit gemeinsamem Praktizieren und Wachsen – sowohl als buddhistisches Zentrum als auch jedes Einzelnen.

In unserer letzten Ausgabe des Newsletters wurdet Ihr aufgefordert, Euere Meinung mitzuteilen, was ein passender Name dafür sein könnte. Allgemein ging die Tendenz dahin, nichts „Exotisches“ dafür zu wählen. Daher bleibt es nun ganz nüchtern bei den „Samyé Dzong Nachrichten“.

Im Dezember 2007 hatten wir einige Veranstaltungen mit Hanna Hündorf aus Kiel.

Die beiden öffentlichen Vorträge, die sie für unser Zentrum gehalten hat, findet Ihr unten wiedergegeben.

Am Wochenende 8. / 9. 12. 2007 wurde unser 3-jähriger Studienkurs fortgeführt. Der Unterricht, den Hanna als Einführung zu Block II hielt, befasste sich im theoretischen Teil mit der ersten der Vier Edlen Wahrheiten (Leiden), den fünf Skandhas und den fünf Kleshas; die praktischen Übungen widmeten sich dem Zusammenhang von Körper, Atem und Geist (die vier Verankerungen der Achtsamkeit).

Die für den 6. Dezember anberaumte Mitgliederversammlung unseres Vereins wählte einen neuen Vorstand, bestehend aus Silvia Schwarzfeld, Petra Sanders, Ani Semchi und Hanna Hündorf. Diese stehen für Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.

Margot Hagelmoser verwaltet die Kasse.

VORTRAG VON HANNA HÜNDORF: BUDDHISMUS UND BEZIEHUNGEN

In ihrem Vortrag am Freitag 7. 12. 2007 im Zentrum ging Hanna Hündorf auf verschiedene Arten von Beziehungen ein.

Der Grund dafür, erklärte sie, dass wir sexuelle Beziehungen eingehen, liege in unserer Sehnsucht nach Liebe. Diese Sehnsucht werde heute oft geprägt von „Hollywood-Vorstellungen“. Die wirtschaftlichen Gegebenheiten ermöglichen, sehr viel leichter als früher den Lebenspartner zu wechseln. Falsche Vorstellungen führten zu unnötigem Leid.

Hanna erzählte, sie habe eine recht wilde Jugend hinter sich mit einer Einstellung „anti Alles“.



Auf der Suche nach einer Landkommune sei sie auf Akong Rinpoche gestoßen und habe Zuflucht bei ihm genommen, wobei sie hier das Wort in jeder Bedeutung meinte: Buddhistische Zuflucht, aber auch bzgl. Unterkunft etc.

„Verlangen“ gelte im Buddhismus als Grundübel, erklärte Hanna. Akong Rinpoches Ansicht zu sexuellen Beziehungen sei, dass hierbei

beide Partner genau wissen sollten, was sie wollen – sonst entstehe sehr viel Leid.

Hanna betonte, dass „Anhaftung“ und „Liebe“ zwei grundverschiedene Dinge seien. Anhaftung beruhe auf Gier. Gier sei Ausdruck innerer Leere, eines Loches, das der „Geliebte“ stopfen solle.

Um hier mehr Glück zu erlangen, sei Umdenken dahingehend erforderlich, andere Menschen nicht als Lückenfüller zu betrachten, sondern als Menschen mit eigenen Bedürfnissen.

Die Vorstellung, man müsste einen Partner haben, sei von den Medien künstlich aufgebauscht – mit der Folge, dass Menschen sich schon deswegen unglücklich fühlten, weil sie alleine lebten.

Generell könne man mehr Zufriedenheit erlangen, indem man Tiefe entwickle und genau prüfe, welche Handlungen Glück bringen.

Hanna räumte ein, dass Mutterliebe in unserer westlichen Gesellschaft nicht mehr in ihrer ursprünglichen, reinen und tiefen Form weitergegeben werde. Daher funktioniere die tibetische Methode zur Entwicklung von Mitgefühl über die Dankbarkeit für all das Gute, das einem die Mutter gegeben hat, hier nicht so gut.

Der Einzelne solle sich klar machen, dass jede Mutter sehr viel investiere, und sich von übersteigerten Erwartungen distanzieren.

In Asien herrsche zwischen Müttern und Kindern sehr viel Nähe und Intimität, auch Körperkontakt; die Kinder würden auch geschlagen, nähmen aber aufgrund der intakten Beziehung kaum Schaden.

Auch die Vaterliebe sah Hanna häufig durch Versagen geprägt, gerade in Deutschland durch das Trauma des Krieges.

Sie ermutigte, unsere Gesellschaft durch Entwicklung einer liebevollen Einstellung unseren Eltern gegenüber zu heilen und uns um unsere Eltern zu kümmern, Kinder zu den Großeltern zu lassen u. ä.

bei sich selbst seien und die vollkommene Liebe schon entwickelt hätten, desto mehr profitierten die Kinder.

Therapien, kritisierte Hanna, arbeiteten oft mit Schuldzuweisungen. Die Leute funktionierten zwar wieder nach einem Zusammenbruch. Da darüber hinaus aber keine Ergebnisse erzielt würden, sei dieser Weg eher negativ.



Kurz ging die Referentin darauf ein, dass auch in anderen Bereichen, wie im Verein oder Kollegenkreis,

Beziehungen schwierig sein könnten. Sie selbst habe einmal viele Jahre Probleme mit einem Kollegen gehabt; nichts habe geholfen, bis Akong Rinpoche beiden geraten habe, gemeinsam Shine-Meditation zu praktizieren. Dies habe dann Abhilfe schaffen können.

Auf der Demenzstation in der Altenpflege bemühe sie sich um Liebe und Respekt. Nehme man den Kern des menschlichen Wesens mit Liebe und Respekt wahr, sei das sehr beglückend und viel komme zurück.

Betrieben Kollegen Mobbing, geschehe das aus innerer Unzulänglichkeit und Überlastung. Unter Umständen helfe es, das Herz zu entwickeln anstatt die äußere Situation zu ändern.

Abschließend zitierte Hanna Lama Yeshe's „Rezept“ für gelungene Beziehungen aller Art:

Toleranz – Geduld – Vergebung

VORTRAG VON HANNA HÜNDORF: BEWUSST LEBEN, ANGSTFREI STERBEN: DER UMGANG MIT DEM TOD AUS BUDDHISTISCHER SICHT

Eingangs des mit ca. 25 Personen gut besuchten Vortrags am 9. Dezember 2007 in der Seegrasspinnerei in Nürtingen stellte Hanna Hündorf sich vor als eine Buddhistin, die in der Altenpflege arbeite. Sie erklärte, dass Buddhismus, trotz der eingehenden Beschäftigung mit „Leid“, keineswegs eine „negative“ Religion sei.

Unsere Gesellschaft verdränge Themen wie Tod und Leid. Tatsächlich aber seien das Alter und seine Leiden unvermeidlich, ebenso Krankheiten schon bei Jüngeren.

Anschaulich beschrieb die Referentin einige Fälle qualvollen Sterbens, etwa das Sterben einer Frau, die stundenlang hechelnd geatmet und dabei nach allen Leuten geschlagen habe, die sich um sie kümmern wollten.

In völlig anderer Weise habe Hanna häufig das Sterben von gläubigen Menschen erlebt, seien es Christen oder Buddhisten.

Aufgrund dieser Erfahrungen, fuhr sie fort, stärke sie selbst bewusst und aktiv den Glauben ihrer betagten Mutter, besonders durch offene Gespräche.

Auch im Altenheim versuche sie, so zu helfen: durch Gebete, Singen, Gespräche, vor allem aber liebevolle Anwesenheit. In der Samye Ling Gemeinschaft würden mindestens drei Tage Wachen gehalten, bei denen rund um die Uhr Mantras rezitiert oder Pujas ausgeführt würden. Mit einer seit einigen Stunden verstorbenen Buddhistin habe sie noch gesprochen und Vorgänge erklärt, um Verwirrung im Geist der Toten zu vermeiden („Das war der Arzt, der den Totenschein ausgestellt hat“). Da es gut möglich sei, dass der Tote sich noch in seinem Körper oder dessen Nähe befinde, sei es keine gute Idee, am Totenbett zu streiten, zu sehr zu klagen oder sich schlecht zu benehmen

Hanna empfahl, man solle im Gegenteil eine positive, entspannte, liebevolle und angstfreie Atmosphäre schaffen, sich auf den eigenen Atem konzentrieren, gute Gedanken hegen. Laute Mantras und buddhistische Gebete seien nur bei Buddhisten angebracht, nicht bei überzeugten Angehörigen anderer Religionen.



Es sei möglich und hilfreich, sich selbst frühzeitig vorzubereiten, um zu gebener Zeit nicht so angstvoll zu sein. So sortiere ihre Mutter allmählich Dinge aus, die sie nicht mehr brauche – ein Abschied in kleinen Schritten. Auch helfe es, Einschränkungen, wie sie das Alter mit sich bringe, zu akzeptieren und aufzugeben, was nicht mehr gehe. Wichtig sei insbesondere, sich auszusöhnen, zu vergeben, Frieden zu schließen mit sich und seinem Umfeld.



Dies brauche nicht unbedingt sehr lange zu dauern, hob Hanna hervor. Im Falle eines 33-jährigen Krebskranken, der sich drei Wochen vor seinem Tod an sie gewandt habe, habe diese Zeit völlig ausgereicht, ihm alles notwendige Handwerkszeug zu vermitteln. Er habe gelernt, loszulassen, Frieden mit seinem Vater geschlossen und der Mutter seines Sohnes, von dem er sich noch verabschieden konnte. 12 Stunden nachdem er Zuflucht genommen habe, sei er ganz friedlich und ohne Angst gestorben.

Als maßgeblich sah Hanna an, **wie** wir leben, altern und sterben, dass wir einen guten Übergang haben. Hierfür sei unabdingbar, dass wir uns an nichts anklammerten, früh anfangen mit dem Üben. Aber auch in wenigen Monaten sei ganz viel spirituelle Entwicklung möglich, gerade bei vorher schwierigen Menschen.

Zum Abschluss gab Hanna einen Überblick über die Abläufe beim Sterbeprozess, wie sie im tibetischen Buddhismus gesehen werden aufgrund von Informationen wiedergeborener Tulkus, die den Prozess bewusst durchlaufen haben.

Hanna wies auf die detaillierte Darstellung der Sterbeabläufe im "Tibetischen Totenbuch" hin, das Sterbende unterstütze, indem man ihnen daraus vorlese.

Die eigenen Sterbezeichen erkenne man diesen Überlieferungen zufolge daran, dass sich „die Elemente“ auflösten. Im Moment des Eintritts des Todes erlebe man eine kurze Ohnmacht.

Nach gewisser Zeit erscheine ein strahlend-weißes Licht; das „Kind – Klares – Licht“ gehe auf die „Mutter – Klares – Licht“ zu. Gelingen dem Verstorbenen diese Verschmelzung, erreiche er sofortige Erleuchtung und Befreiung.

Trete man in diese Phase ohne Vorbereitung ein, erlebe man sie mit großer Angst.

Danach, schilderte Hanna, erschienen Dämonen, mit denen man sich jeweils verbinden könne und dadurch höhere Dimensionen erreichen.

In dieser Phase verfüge man wieder (geistig) über einen „gesunden Körper“ und alle Sinne. Man sei immer da, wo die Gedanken seien – im eigenen Haus,

bei Streitsituationen etc. Das Fliegen hierbei könne man als schöne Erfahrung empfinden; dies aber eher, wenn man sich dabei im Klaren sei, dass man tot sei.

Menschen, die durch Suizid oder mit Drogen stürben, könnten ohne Hilfe noch die gesamte „normale Lebenszeit“ in diesem Zustand verbringen.

In diesem ruhelosen Zustand sehne man sich nach einem Zuhause, einem Unterschlupf. Dies sei die Ursache für die nächste Wiedergeburt. Hanna wies darauf hin, dass an diesem Punkt gutes Karma sehr hilfreich sei, da vom Karma abhängen, wovon man angezogen werde.

Vor einer Wiedergeburt als Mensch sehe man seine Eltern beim Beischlaf; als zukünftige Frau

werde man vom Vater angezogen, als zukünftiger Mann von der Mutter. Nun werde das Bewusstsein „zermalmt“ zwischen einem roten und einem schwarzen Halbmond. Man erwache, mit Sinnen ausgestattet, in der befruchteten Eizelle oder als Fötus.

Man könne sich aber auch durch Grashalme kriechen sehen und als Insekt wiedergeboren werden, o. ä.



So erhalte man nach dem Tod drei Chancen:

- Erleuchtung durch die Verschmelzung mit dem klaren Licht
- Bei Vertrautheit mit einem Yidam, z. B. Chenresig, habe man eine gute Chance, auf die Gottheit zu treffen, oder sie selbst zu sein, und dies zur Befreiung zu nutzen
- Durch (frühere und jetzige) Wunschgebete eine gute Geburt

Ergänzend machte Hanna darauf aufmerksam, dass das „Reine Land“, Amithabas Dewachen, ähnlich beschrieben werde wie das christliche Paradies.

Aus dem Publikum wurde die Frage gestellt, wie der Buddhismus, der einen Toten drei Tage lang unberührt liegen lassen möchte, zur Frage der Organspende stehe.

Hierauf antwortete Hanna, dass durch Berührung die Winde im toten Körper gestört werden könnten und dies bei jemandem, der nicht die Chöd-Praxis geübt habe, zu Verwirrung und Panik führen könne. Man überlegte, dass allerdings jemand den Eingriff gut überstehen könne, der mit der Organentnahme rechne und innerlich darauf eingestellt sei.

**REZEPT FÜR „VEGETARISCHES HACKFLEISCH“
GUT GEEIGNET ALS ALTERNATIVE MOMOFÜLLUNG
(SIEHE REZEPT DER LETZTEN AUSGABE)**

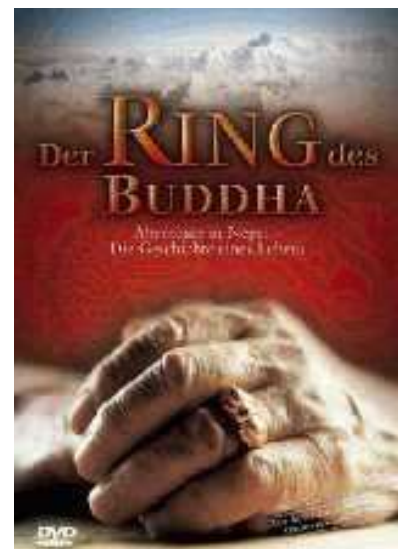
gehackte Champignons
geriebene Mohrrüben
gehackte Zwiebeln
gehackte Walnüsse

Alle Zutaten (Mengenverhältnisse nach Vorlieben) in heißer Pfanne mit ausreichend Öl anbraten. Wie Hackfleisch würzen. Im Fall von Momos nimmt man dazu viel Paprika, Chili nach Geschmack, Salz, Koriander (frisch oder gemahlen) und Kreuzkümmel.

**FILMEMPFEHLUNG
DER RING DES BUDDHA
VON SILVIA EMPFOHLEN**

Dieser interessante und aufwendig gestaltete Spielfilm dokumentiert die Lebensgeschichte von Toni Hagen, der 1950 als erster Europäer das „verbotene Königreich“ Nepal durchquerte. Toni Hagen erforschte den Himalaya als Geologe. Bei dieser Tätigkeit stieß er auf tibetische Flüchtlingsströme, deren menschliches Leid ihn sehr berührte. Mit Mut, Phantasie und Engagement gelang es ihm, den Flüchtlingen wieder Hoffnung und eine neue Zukunft zu geben.

In diesem Film spielt Toni Hagen sich selbst; Mitwirkende sind auch Seine Königliche Majestät Birendra, der König von Nepal, und Seine Heiligkeit Der Dalai Lama.



Der Film besticht durch schöne Aufnahmen von Natur und Menschen.

Mehr Infos unter www.ringdesbuddha.de

MEDITATIONSGRUPPE IN KIEL

In Kiel gibt es seit April 2006 eine Meditationsgruppe unter Leitung von Hanna Hündorf, die sich einmal die Woche trifft, und im Wechsel Chenresig Puja und Shiné Meditation übt. Anlass war ein Besuch von Akong Rinpoche, zu dem spontan über 30 Interessierte kamen. Seither wächst die Gruppe von Anfangs zwei bis drei auf heute fünf bis sieben Teilnehmer. Nach der gemeinsamen Meditation gibt es die Möglichkeit zum Gespräch, bei dem Hanna oft Fragen beantwortet.



Im Mai 2007 besuchte Rinpoche, diesmal in Begleitung von Ken Holmes, Tsering Tashi und Ani Semchi, Kiel ein zweites Mal. Er gab eine Guru Rinpoche Einweihung für 70 Menschen in einem öffentlichen Raum, der für ein paar Stunden zu einem Schreinraum umfunktioniert wurde, komplett mit Thron, Altar und tibetischen Instrumenten.

Im September begann, so wie in Kirchheim, ein Studienprogramm über drei Jahre, womit der Rat von Akong Rinpoche, zum Anfang schwerpunktmäßig Shiné, Chenresig und Studium zu betreiben, vollständig befolgt wurde.

PILGERFAHRT NACH SAMYE LING

Vom 1. bis 7. August 2008 laden Ani Semchi und Hanna Hündorf die Sangha und Interessierte aus Kiel und Kirchheim ein, mit ihnen eine Woche in Samye Ling in Schottland zu verbringen. Akong Rinpoche gibt während dieser Zeit einen Kurs, es gibt die Möglichkeit, nach Wunsch an den vielen Pujas und Meditationen teilzunehmen, oder einfach die besondere Atmosphäre des Ortes und der Umgebung zu genießen und seinen Tagesablauf selbst zu gestalten. Bei Interesse bitte bei Silvia melden.



WAS WIR NOCH BRAUCHEN KÖNNTEN...

- Ein kleines Schränkchen für Geschirr etc.
- Holzregalbretter für Bücher, ca. 30 cm tief und bis zu 2 Meter lang mit dazu passenden Winkeln zum Anbringen an die Wand

Bitte meldet Euch bei Petra, Tel. 07021-58119

TERMINVORSCHAU

Die folgenden Termine entsprechen der derzeitigen Planung, Änderungen bleiben vorbehalten.

Veranstaltungswoche mit Ani Semchi

Dienstag, 11. 3. 2008	Mittwoch, 12. 3. 2008	Donners- tag, 13. 3. 2008	Freitag, 14. 3. 2008	Samstag, 15. 3. 2008	Sonntag, 16. 3. 2008
8.00 Uhr Tara-Puja Fragen / Meditation	8.00 Uhr Tara-Puja Fragen / Meditation		8.00 Uhr Tara-Puja Fragen / Meditation	8.30 Uhr Tara-Puja 10.00 – 12.30 Uhr Studienkurs	10.00 – 12.30 Uhr Studienkurs
				Mittag- essen im Zentrum	Mittag- essen im Zentrum
				14.00 – 16.30 Uhr Studienkurs	14.00 – 16.30 Uhr Studienkurs
18.00 Uhr Meditation 19.30 Uhr Vortrag und Praxis: „Meditati- on für An- fänger“ im Zentrum	19.30 Uhr Vortrag „Dem Weg des Her- zens fol- gen“	18.00 Uhr Meditation 19.30 Uhr Gespräch und Fra- gen zum Studienkurs	19.30 Uhr Chenresig- Puja, Film, Snacks		

Wer am 15. und/oder 16. 3. mit uns im Zentrum gegen eine Spende zu Mittag essen möchte, meldet sich bitte rechtzeitig an bei Ute Eisele, Tel. 0 70 23 / 95 78 16 (abends) oder UEisele@goeppingen.de.

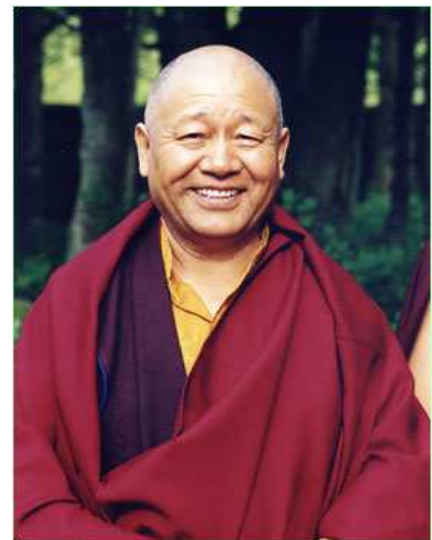
Am **Dienstagabend, 11. März** um 19. 30 Uhr werden wir einen Abend mit Ani Semchi verbringen, an dem sie über Meditation spricht und einfache Anleitung gibt, die wir gleich gemeinsam ausprobieren können. Für alle, die interessiert sind, aber vielleicht nicht so recht wissen, wie beginnen, ist dies eine wunderbare Gelegenheit, Zugang zum einzigartigen Weg der Meditation zu finden. Ein Weg zu wahren Frieden und Freiheit, die uns helfen mit Klarheit, Stabilität und Freude den Anforderungen unseres Alltags gerecht zu werden und mit friedvollem Geist zufriedenstellende, beglückende und mitfühlende Verbindungen zu den Menschen um uns herum zu gestalten.

"Dem Weg des Herzens folgen" (Mittwoch, 12. März): Ani Semchi spricht über unser inneres Potential, das nach buddhistischer Ansicht voller grenzenloser Güte und Weisheit ist. Sie zeigt Wege auf, dieses Potential zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen. Auf diese Weise gelingt es uns allmählich, ehrlicher und liebevoller mit uns selbst und unserer Umwelt in Frieden und Harmonie zu leben.

Mai: Wochenendkurs mit Lama Yeshe am 16. bis 18. Mai. Übersetzen wird Ani Semchi.

Juni: Hanna Hündorf wird uns vom 23. bis 29. 6. 2008 besuchen. Am 28./29. 6. werden wir unser Studienprogramm fortsetzen und gemeinsam am 26. 6. Karmapas Geburtstag feiern.

Im Sommer freuen wir uns außerdem auf Ken Holmes, der Termin steht noch nicht fest.



September: Lama Zangmo wird uns besuchen. Ani Semchi wird während ihres zweiwöchigen Aufenthaltes das Studienprogramm fortsetzen.

Dezember: Fortsetzung des Studienprogramms mit Hanna Hündorf.

HAUSAKTIVITÄTEN

Unsere Bemühungen, auf dem Weg zu einem „Samye Dzong“ („Dzong“ bedeutet wörtlich „Haus“) voranzukommen, zeigen, dass es wirklich zu schaffen sein kann, auch mit wenig Eigenkapital ein ansprechendes Objekt zu erwerben. Eine gute Chance besteht, wenn mit dem Objekt Miet-einnahmen in gewisser Höhe erzielt werden, die auch den Banken Sicherheit bieten.

Angedacht ist eine rechtliche Konstruktion, bei der unser Verein die von ihm direkt benötigten Räume von einer Gesamtheit von „Investoren“ anmieten würde. Je nach dem wäre möglich, diese „Raummiete“ auszudehnen und so mit der Zeit eine Lamawohnung, Räume für Gäste usw. zur Verfügung zu haben.

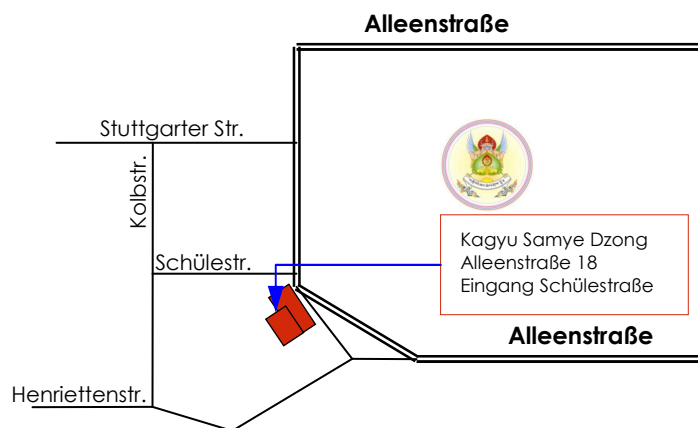
Die Überlegungen gehen dahin, ein „Haus der Begegnung“ zu schaffen, in dem unser buddhistisches Zentrum eine wichtige, aber nicht die alleinige Rolle spielt. So könnte dieses Haus auch von anderen sozialen oder kulturellen Organisationen genutzt werden, wie z.B. Hausaufgabenhilfe, Jugendhilfe, Entwicklungshilfe oder Schuldnerberatung. Ein solches Haus wäre auch für die öffentliche Hand oder für potentielle „Investoren“ attraktiver.

Wir gehen ein solches Großprojekt einerseits für uns selbst an, aber darüber hinaus haben wir die Chance, viel mehr Menschen den Kontakt mit dem Dharma und unseren herausragenden Lehrern Akong Rinpoche und Lama Yeshe zu ermöglichen.



KONTAKT

Besucher und neue Mitglieder sind uns jederzeit herzlich willkommen, ebenso neue „Mitarbeiter“.



Info@kirchheim.samye.org
oder über
www.kirchheim.samye.org

Unser Spendenkonto:

Konto 347146 007, Volksbank Kirchheim-Nürtingen, BLZ 61290120

Bitte im Verwendungszweck Adresse angeben, damit wir eine Spendenbescheinigung zusenden können.

Wir freuen uns über schriftliche Beiträge, Rezepte, Medienempfehlungen – was Euch eben so Positives einfällt.

Einsendungen bitte per e-mail an Silvia.schwarzfeld@freenet.de oder an Silvia Schwarzfeld, Hermann-Löns-Straße 112, 72622 Nürtingen

Wer den Newsletter nicht mehr erhalten möchte, wendet sich bitte ebenfalls an Silvia oder an info@kirchheim.samye.org