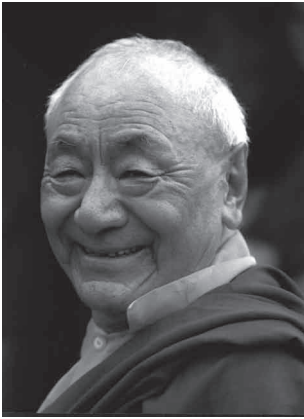


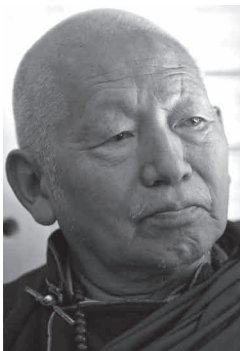
Parinirvana von Gendün Rinpoche



Gendün Rinpoche

Am Abend des 31. Oktober blieb der große Tempel hell erleuchtet. Mönche, Nonnen und Praktizierende der Umgebung trafen sich zu einem wichtigen Gedenktag: das *Parinirvana** von Gendün Rinpoche. Lama Tsony erinnerte in seiner Ansprache daran, dass „der Segen eines Meisters nicht erlöscht, da seine Gegenwart in der Praxis seiner Schüler lebendig bleibt“. Gemeinsam wurden die *Milarepa** Praxis ausgeführt und anschließend die gesegneten Opferungen geteilt.

Besuch von Lama Tönsang



Lama Tönsang

Vom 18. bis 23. September kam Lama Tönsang zusammen mit seinem Übersetzer Jean-Marc Falcombello aus Montchardon nach Kündröl Ling. Er gab den Lamas und Druplas eine Woche lang Unterweisungen zur Praxis des Buddha *Amitabha**. Die Woche fand ihren Abschluss mit einer gemeinsamen *Amitabha*-Praxis.

Mahamudra Ling

Aktion und Meditation...

Der sonst ruhige und geschützte Platz *Mahamudra Ling** wurde seit September von Maurern, Gärtnern, Schreibern und Elektrikern belebt. Die Häuser von Lama Sönam und Lama Lekshe waren die ersten, die 1991 in Mahamudra Ling gebaut wurden. Bevor beide am 12. Februar in ihre Einsiedelei zurückkehrten, waren einige Ausbesserungen und Erneuerungen erforderlich: die Elektrik wurde erneuert, Drainagen gelegt, der Fußboden besser isoliert, der vom Sturm beschädigte Zaun wurde durch eine dauerhafte Mauer ersetzt und ein geschützter Platz für die täglichen Lichtopfer gebaut.

Wir haben Lama Sönam einige Fragen gestellt:

Karme Gendün: *Welchen persönlichen Nutzen siehst du nach all diesen Retreat-Jahren?*

Lama Sönam: Der Geist ist viel offener. Er ist weniger mit diesen kleinen persönlichen Problemen beschäftigt, so ist mehr Raum da und es ist leichter mit den anderen in Beziehung zu treten. Der Geist ist viel entspannter, das hilft, andere besser zu verstehen und eine größere Sensibilität entwickelt sich.

KG: *Dein Wunsch war, lebenslang im Retreat zu bleiben. Warum bist du herausgegangen?*

Lama Sönam: Gendün Rinpoche hatte eine Anweisung hinterlassen, von der ich nichts wusste: ich sollte eine Weile herausgehen, um etwas anderes zu sehen. Als ich das erfuhr, war ich sehr überrascht. Ich habe *Gyalwa Karmapa** gefragt, was er denkt und er bestätigte, dass es gut sei. Bei seinem letzten Besuch haben wir gemeinsam den angemessenen Zeitraum abgesprochen. Und am 5. Juni bin ich nach 13einhalb Jahren Retreat für einige Monate herausgekommen.

KG: *Hat Gyalwa Karmapa dir Anweisungen gegeben für die Zeit draußen?*

Lama Sönam: Ich selbst dachte, es sei gut, draußen etwas mit den Menschen zu teilen, die ich kannte, bevor ich nach



Lama Sönam und Lama Lekshe bevor sie wieder ins Retreat gingen

Mahamudra Ling ging. Tatsächlich hat mir Gyalwa Karmapa gesagt, es wäre gut, viele Menschen zu sehen und überall hinzufahren. So bin ich viel in Frankreich und auch im Ausland gereist, zeitweise auch mit Gyalwa Karmapa.

KG: *Wie waren deine ersten Eindrücke beim Herausgehen?*

Lama Sönam: Es war seltsam, plötzlich so viele Gesichter zu sehen, weil ich während dieser Jahre nur vier oder fünf Gesichter gesehen habe. So viele Menschen zu sehen, die vom *Dharma** berührt sind und sich wirklich in die Praxis investieren, erfüllt mich mit Freude.

KG: *Welche Pläne hast du jetzt?*

Lama Sönam: Nach dem tibetischen Neujahr werde ich zusammen mit Lama Lekshe wieder ins Retreat gehen. Das ist ein sehr langfristiges Projekt, es sei denn ich werde nicht alt!

Ich wünsche immer noch, lebenslang im Retreat zu bleiben. Ich bin glücklich, so vielen Menschen begegnet zu sein oder sie wiedergesehen zu haben, aber ich glaube, jeder hat seinen Platz und meiner ist im Retreat.

Im Retreat kann ich den Menschen nicht konkret helfen, aber ich denke, für die Praktizierenden ist es sehr wichtig, zu wissen, dass jemand da ist, der seine ganze Zeit der Praxis und der Meditation widmet.

Ich glaube auch, dass man im Retreat der Welt hilft. Wir können mit unserem Mitgefühl helfen. Wenn man meditiert, versteht man, dass der Geist alles durchdringt. Je klarer unser Geist wird, desto weiter wird seine Vision und wenn man Mitgefühl für alle Lebewesen entwickelt, so denke ich, ist das eine große Hilfe. ■

Von der Aktivität aufs Kissen

Retreat der Dharma-Praktikanten



Lama Chönyi
mit den Praktikanten
in der Pause

Zweimal im Jahr findet eine Woche Retreat für die Dharma-Praktikanten statt: Vom 21. bis 28. November hat ihnen Lama Chönyi im Tempel in Laussedat die Erklärungen zur Tschenresi-Praxis gegeben und vom 5. bis 12. März gab Lama Tenzin ihnen in der Eremitage die Erklärungen zu den 37 Bodhisattva-Praktiken. Sehr geschätzt wird auch die gemeinsame Praxis und die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Laetitia, 30 Jahre, hilft seit dem Sommer in Le Bost in der Küche.

Karme Gendün: Wie hast du diese Woche Retreat erlebt?

Laetitia: Am ersten Tag habe ich mich gefragt, wie die Retreatler es drei Jahre aushalten können! Ich habe noch nie in so kurzer Zeit so viele Emotionen in mir hochkommen sehen! Anfangs war das schwierig und ermüdend, aber dann wollte ich nicht, dass das Retreat aufhört. Mir wurde klar, dass es in der Praxis keine Fluchtmöglichkeit gibt. Ich sitze da, auf meinem Kissen, ohne vor mir weglaufen zu können - es bleibt mir nichts anderes übrig als hinzuschauen.

Das Zusammensein mit der Gruppe ist sehr hilfreich, man fühlt sich nicht so alleine und durch den Austausch mit den anderen entsteht mehr Vertrauen zueinander.



Die Unterweisungen wurden ergänzt durch Fragen und Antworten mit den *Druplas**, die vor einem Jahr aus dem Retreat gekommen sind. Für die meisten von ihnen war es die erste Erfahrung im Unterrichten. Drupla

Djungne, eine deutsche Nonne, antwortet auf einige Fragen.

KG: Du hast zum ersten Mal eine Sitzung mit Fragen und Antworten geleitet, wie war es für dich?

Djungne: Zu Anfang hatte ich etwas Angst! Aber da die Praktikanten sehr offen und natürlich waren, konnte ein wirklicher, tiefer Austausch stattfinden. Das motiviert mich, Dharma-Studium und -Praxis weiter zu vertiefen und zu lernen zu unterrichten, denn ich habe während des Retreats gesehen, wie der Dharma erst im Teilen mit anderen seinen wirklichen Sinn bekommt. Ich hatte den Eindruck viel mehr zu bekommen als zu geben.

KG: Wozu dienen diese Retreats?

Djungne: Diese zwei Retreats im Jahr sind sehr wichtig für die Gruppe und auch für jeden einzelnen. Es entsteht die Möglichkeit, in einen anderen Kontext einzutauchen, sich selbst und die Dinge anders zu erleben und den Dharma mehr und mehr zu integrieren. Die Gruppe hat sich wirklich während dieser Woche weiterentwickelt, was tieferes Vertrauen in die Praxis schafft. ■

Worterklärungen

Amitabha: Name des Buddha, der im Reinen Land Dewatschen weilt.

Dharma: Lehre des Buddha.

Drupla: Titel für Personen, die ein Drei-Jahres-Retreat gemacht hat.

Gyalwa Karmapa: Gyalwa Karmapa ist ein Buddha, der sich in der Form eines realisierten Meisters manifestiert. Er ist das spirituelle Oberhaupt der Karma Kagyü Schule des tibetischen Buddhismus.

Mahamudra Ling: Zentrum für Langzeitretreats (mindestens 12 Jahre) in Le Bost.

Milarepa: Ein verwirklichter tibetischer Praktizierender, berühmt für seine Gesänge. Er ist einer der Gründerväter der Kagyü Linie.

Parinirvana: Tod eines verwirklichten Meisters.

Wünsche und Gebete

Wenn Sie für sich oder eine Ihnen nahe stehende Person spirituelle Unterstützung wünschen (im Falle von Problemen, Krankheit oder Tod), können Sie sich an die Gemeinschaft Kündröl Ling wenden.

Benachrichtigen Sie uns per E-mail oder Telefon (s. u.). Wir geben die Namen der betreffenden Personen an die Retreatzentren und die Klöster weiter, wo Gebete und Wünsche für sie gemacht werden.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihrer Bitte eine Spende beifügen.

Retreat-Kurse in Kündröl Ling

Vom 30. April bis 6. Mai:

Meditationsretreat, geleitet von Lama Yeshe.

Vom 10. bis 16. Mai:

Retreat zur Lodjong (Geiststraining) Praxis, geleitet von Lama Tsony.

Vom 2. bis 9. August:

Retreat: „Meditation, Teil 1“, geleitet von Lama Rinchen.



Die Retreats finden in Laussedat statt. Informationen im Büro Le Bost: 0033 473 522 434.

Dharmazentrum Möhra

Möhra wird das Hauptzentrum für die Aktivität des Dhagpo Kagyü Mandala in Deutschland, es erfüllt alle Bedingungen für eine solche Aufgabe. Seit dem Kauf Ende August hat sich viel getan. Ihr habt durch Eure Unterstützung – sei es durch Spenden, Mitarbeit oder Wünsche – ganz ausschlaggebend dazu beigetragen.

Der Umbau des Hauses geht sehr zügig voran. Nachdem das Haus im Oktober an die öffentliche Wasserversorgung angeschlossen wurde, arbeiten die Klempner daran, alle Wasser- und Heizungsrohre zu erneuern.

Das ganze Haus wird eine Wärmedämmung erhalten und zu einem Niedrig-Energie-Haus umgebaut. Die neue Heizungsanlage ist seit März in Betrieb – eine Biomassenanlage mit Holzabfallstoffen als Energieträger. Anfang des Jahres wurden die Küche und der Essraum renoviert. Diese Arbeit ist noch nicht abgeschlossen. Im Frühjahr beginnen wir, den großen Saal zu einem Meditationsraum umzubauen.

Der Kursbetrieb startete mit dem Weihnachtscurs mit Lama Yeshe Sangmo und Lama Tashi und mehr als vierzig Teilnehmern. Es war beeindruckend, wie alle mit dem wenigen Komfort, den das Zentrum zu diesem Zeitpunkt zu bieten hatte, völlig gelöst und locker umgingen.

In diesem Jahr haben wir bereits ein umfangreiches Kursprogramm (siehe unsere Webseite www.dharmazentrum-moehra.de, Tel.: 03695-850 752): Im Mai wird die Übertragung der Milarepa-Praxis von Lama Lhündrub und anderen Lamas und Druplas gegeben. Das dritte Herbstretreat mit Lama Walli u. a. wird dieses Jahr in Möhra stattfinden. Vom 14. – 16. Juli feiern wir ein Sommerfest.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Hilfe.



Der große Tempel in Le Bost

Dank Ihrer Unterstützung gehen die Arbeiten in Küdröl Ling gut voran:

Die Gasversorgung der Gebäude in Le Bost entspricht nun den gesetzlichen Normen, die Entwicklung der Audio-Anlage konnte fortgesetzt werden und ebenso die Beleuchtung der Schreine.

Das Karmapa Übersetzungskomitee bringt in wenigen Wochen im eigenen Verlag die frisch überarbeitete dritte Auflage des Grundlagenwerks von Gampopa «Der kostbare Schmuck der Befreiung» heraus. Bald darauf werden «Das Licht des Wahren Sinnes» zur Ngöndro-Praxis erscheinen sowie unser Standard Lodjong-Kommentar «Der große Weg des Erwachens» von Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye.

Was können Sie mit ihrer Norbu-Spende in den nächsten Monaten ermöglichen?

- Den Bau der neuen Kläranlage in Le Bost, ein aufwendiges Projekt, das im Mai in Angriff genommen wird.

- Die Fortsetzung der Arbeiten im großen Tempel: Die Fresken im ersten Stock, Türen und Holzverzierungen für die Schreine, drei kleine Mandalas, die Verzierungen auf dem Vorplatz an Säulen

und Kapitellen.

Haben Sie Erfahrungen in den plastischen Künsten und Freude, an der Dekoration des großen Tempels mitzuhelfen? Dann sind Sie herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich an Lama Samten Sangpo (Tel.: 0033 473 522 434).

Indem Sie Küdröl Ling unterstützen, helfen Sie, die Lehre Buddhas für zukünftige Generationen zu bewahren und weiterzugeben. Wenn Sie uns helfen möchten, spenden Sie einen oder mehrere NORBUS (1 Norbu = 25 €) entweder einmalig oder regelmäßig.

Beiliegend finden Sie ein Kontenblatt und einen Freiumschatz (gültig bis Nov. 2006). Für Fragen und Informationen: norbou@dhagpo-kagyü.org.

Buddhistisches Zentrum Jägerndorf

Was verändert sich für das buddhistische Zentrum Jägerndorf durch den Aufbau eines neuen Zentrums im Herzen Deutschlands?

Das Zentrum Jägerndorf in Bayern ist seit mehr als 10 Jahren ein Zentrum der Karma Kagyü Schule. Es wurde von Gendün Rinpoche gegründet und steht unter der Schirmherrschaft des 17. Karmapa Thaye Dordje. Durch die jahrelange Praxis, den Besuch von vielen großen Meistern und den Einsatz vieler Menschen wurden hier gute Bedingungen für den Dharma geschaffen.

Stärker als bisher soll das gemeinsame Praktizieren im Vordergrund stehen und dem regionalen Aspekt des Zentrums Bedeutung gegeben werden. Die ruhige

Lage und die Bedingungen im Haus eignen sich sehr für Einzel- und Gruppenretreats. Es werden auch Kurse von überregionaler Bedeutung stattfinden: z.B. die Fortsetzung der Nyung-Ne Retreats und der Weihnachtscurs mit Lama Walli, auch andere Lamas werden weiterhin Kurse leiten.

Eine engagierte Gruppe langjähriger Dharmafreunde aus der Umgebung übernimmt mehr Verantwortung für die Organisation. Lama Djangchub wird neben anderen Lamas das Zentrum betreuen und über längere Zeiträume anwesend sein.

Es ist auch möglich, am täglichen Leben des Zentrums teilzunehmen, mitzupraktizieren und zu helfen (Nachfragen: 08723-2396). ■



KARME GENDÜN

Nr. 20 - Frühling 2006

Nyung-Ne Retreat in der Eremitage

Praxis mit Fasten und Schweigen

"Karme Gendün"

(*Karmapas Sangha*) ist ein Rundbrief der Klostergemeinschaft und der Retreatzentren in Dhagpo Kündröl Ling, Auvergne (Frankreich).

Diese Gemeinschaft wurde von Gendün Rinpoche im Auftrag des

16. Gyalwa Karmapa

ins Leben gerufen, um den authentischen Dharma im Westen zu verbreiten.

Rundbrief von Dhagpo Küendröl Ling

Nr. 20 Frühling - 2006

Website:
www.dhagpo-kundreul.org

Vom 4. bis 21. November letzten Jahres fand in der Eremitage das jährliche Nyung-Ne Retreat statt. Lama Shedrup, der die Gruppe von 20 Personen in der Praxis anleitet, erläutert uns einige Aspekte der Praxis.

Karme Gendün: *Worin besteht die Nyung-Ne Praxis?*

Lama Shedrup: Nyung-Ne ist eine Praxis auf den tausendarmigen Tschenresi - er symbolisiert die grenzenlose Liebe und das Mitgefühl aller Buddhas und Bodhisattvas. Es ist ein intensives Retreat, das in Tibet traditionellerweise im Winter stattfand und besonders für die Laiengemeinschaft bestimmt war. Ein Nyung-Ne dauert zwei Tage und beinhaltet sieben Praxis-sitzungen. Seine Besonderheit sind die Gelübde, die man nimmt. Man kann so viele Nyung-Ne machen wie man möchte.



Der tausendarmige Tschenresi

KG: *Welche Gelübde sind das?*

Lama Shedrup: Es handelt sich um die zehn Gelübde, die von Novizen gehalten werden: nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, jede sexuelle Aktivität aufgeben, keine Rauschmittel einnehmen, sich nicht auf einen erhöhten Sitz setzen, weder Parfüm noch Schmuck tragen, nicht singen, nicht tanzen und nicht zu unpassender Zeit essen. Diese Gelübde werden am Morgen des ersten Tages genommen und bis zum Morgen des dritten Tages eingehalten. Am zweiten Tag wird gefastet.

KG: *Was ist das Ziel des Fastens?*

Lama Shedrup: Einen Tag zu fasten und nicht zu sprechen, verbindet uns mit dem Leiden der Wesen. Es ist ein Mittel, um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln

KG: *Für wen eignet sich diese Form von Retreat?*

Lama Shedrup: Jeder, der Zuflucht genommen hat, kann Nyung-Ne praktizieren.

KG: *Kann man diese Praxis auch alleine ausführen?*

Lama Shedrup: Das ist möglich, aber es ist vor allem eine Gruppenpraxis. Die Sitzungen finden gemeinsam statt. Die Eremitage ist übrigens ein idealer Ort dafür: die Retreatler brauchen nicht herauszugehen, alle günstigen Bedingungen für eine intensive Praxis sind vorhanden und die Eremitage ist in dieser Zeit ganz für die Nyung-Nes reserviert. Das nächste Nyung-Ne-Retreat findet vom 4. bis 20. November statt. ■