

# KARMA KAGYU CHÖ KHOR LING

## LOSAR 2016 UND DER BESUCH VON PALTRUL RINPOCHE

### MAHAKALA PRAXIS VOR LOSAR

Traditionell wird an den Tagen vor dem tibetischen Losarfest eine ausführliche Form der Mahakala Puja praktiziert, die Hindernisse für das kommende Jahr auflösen soll. Seit 16 Jahren leitet Lama Alasdair diese Praxis in Todtmoos. Zur Vorbereitung gehört auch die Herstellung besonders kunstvoller Tormas, die sehr zeitaufwendig ist.



Lama Alasdair bei den letzten Vorbereitungen für die erste Mahakala Puja an Losar 2016.

### KURS MIT VEN. PALTRUL RINPOCHE 5.-7.2. 2016

*„Wie man Schmerz und Leiden für den Weg des Dharma verwenden kann“*

Paltrul Rinpoche wurde am Freitagabend gegen Ende der Chenresig Praxis von Lama Alasdair und den schon angereisten Gästen herzlich mit den traditionellen Kataks begrüßt.

Der eigentliche Kurs begann am Samstag Vormittag mit einer Medizinbuddha-Einweihung. Nachmittags gab es dann Belehrungen auf Tibetisch, die von Johannes Frischknecht aus Zürich übersetzt wurden. Am Ende der Belehrungen erzählte uns Paltrul Rinpoche ausführlich über seine zahlreichen Aktivitäten weltweit. Paltrul Rinpoche, der mit Frau und drei Töchtern in New York lebt, spricht selber auch hervorragend Englisch, wie wir bei den Mahlzeiten, die er alle mit uns gemeinsam einnahm, erleben durften. Er war dies Jahr schon zum vierten Mal in unserem Zentrum und fühlt sich bei uns sehr wohl!

An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an Iris, die die Herausforderung für 35 Leute zu kochen, nicht ohne Stress aber mit Bravour gemeistert hat!

Am Sonntag nutzten noch zahlreiche Menschen die Gelegenheit zu persönlichen Interviews mit Rinpoche.

Nachmittags gab es dann eine Tsog- Puja mit Rinpoche und ein Freudenfeuer mit lautem und fröhlichem „Ki ki so so lha gyal lo“.

Rember



Das traditionelle Freudenfeuer nach der Tsog Puja.

### EIN SONNTAG IN AU

Shine Wochenende mal ein bisschen anders. Als erstes kamen wir gleich zu spät, weil wir es versäumt hatten die genaue Anfangszeit (10:30) nachzulesen. Zweitens saß diesmal statt Lama Alasdair Anna am Steuer. Nach ein paar einleitenden Worten und Gebeten blieben wir unseren immer noch rasenden Gedanken überlassen -Shine eben-.

Anna hatte die schöne Idee mit einem Holzklötz auf das Parkett zu klopfen. Für uns bei einer Sitzung ein willkommener Weckruf! Zusammen mit dem leckeren Essen, das Iris für uns zubereitet hatte und dem netten Austausch mit den lieben Menschen dort war es ein gelungener Sonntag! Schade, dass wir nächstes Mal nicht dabei sein können.

Loïc & Simone

### KURS AM OSTERWOCHENENDE MIT KHENPO TSETEN 1.4.2016

*Thema: „Zuflucht und Bodhicitta gemäß der Sichtweisen der drei Yanas“*

Schon seit einigen Jahren besucht uns Khenpo Tseten vom Shechen Kloster in Nepal um die Osterzeit. Da trifft sich die junge Sangha in Todtmoos-Au. Khenpo Tseten kam schon am Donnerstag an und traf sich am Freitag mit den Jugendlichen.

Vom Samstag bis Ostermontag gab er Belehrungen für alle. Um das Ziel Bodhicitta zu erreichen, gehen wir durch die verschiedenen Stufen der vorbereitenden Übungen.

Die verschiedenen Aspekte der Übungen erklärte er ausführlich. Wichtig ist, dass wir ernsthaft und ehrlich Zuflucht nehmen und dabei wissen, was unsere Motivation dabei ist. Auch die Bedeutung der Zuflucht in den drei Yanas (Theravada, Mahayana und Vajrayana) beleuchtete er genau.

Durch anschauliche Beispiele machte er uns deutlich, wie wir die Praxis ausüben und welche hilfreichen Wirkungen sie hat. Khenpo Tseten zeigte uns auch auf, wie wir die Praxis mit in den Alltag integrieren können. Wenn wir uns bewusst und entschlossen darauf einlassen, kann durch die Zuflucht Selbstvertrauen und Zuversicht entstehen. Freiheit können wir erfahren, wenn wir unsere Gewohnheit, uns zu rechtfertigen, aufgeben und das, was da ist, einfach anschauen.

Am Ende gab er uns noch eine kurze Zusammenfassung und wies darauf hin, dass Unverständnis/Ignoranz die Ursache unseres Leidens ist. Er empfahl uns immer wieder die 37 Übungen eines Bodhisattva zu lesen, vor allem die Verse 12 – 20. Beim Abschied sprach er noch gute Wünsche für Lama Chime Rinpoche aus.

Für mich war der Kurs eine gute Hilfe, mich wieder auf die Grundlagen der Praxis zu konzentrieren und meine eigene Motivation und Ausdauer zu prüfen. Ich habe viele Anregungen mitgenommen und mich gefreut, dass ich an dem Kurs teilnehmen konnte.

Margot

KARMA KAGYU CHÖ KHORLING E.V.  
Mühlematt 5, 79682 Todtmoos, Tel. 07674-1011  
Bankverbindung: Sparkasse Hochrhein,  
IBAN: DE07 6845 2290 0021 0137 43  
BIC: SKHRDE6WXXX