

2018-1

KCL Nachrichten

Post of Kyabjé Chime Rinpoche on Facebook 28.2. 2018



Aniversary of Milarepa 1040-1123

1/3/2018

བྱང་ལྷོགས་མུན་པའི་སྐྱེ་བའ་ན།

གངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་འབྲེ་བའི།

ཐོས་པ་དགའ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི།

སྐྱེ་བུ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚེའོ།

In the darkness of the land

To the north.

Is one like the sun rising

Over the Snow peak, to that

Great being known as

Milarepa. I prostrate

Naropa said

Termine im Mai:

14.5.-19.5. Helferwoche vor dem Pfingstretreat: Wir freuen uns, wenn Ihr schön früher kommt und mithelft, Haus und Garten zu richten und nachher wieder aufzuräumen.

19.5. Zukunftswerkstatt

19.5.-27.5. FRÜHJAHRRETREAT

28.5.-3.6. Helferwoche nach dem Pfingstretreat(To do Liste im Sekretariat)

Hier ein paar Berichte der vergangenen Monate:

Paltrul Rinpoches Besuch im Februar 2018 in Todtmoos



Bericht und Foto von Monika Thoms

Für mich war es eine sehr intensive und mit Freude und Dankbarkeit erfüllte Zeit in der Begegnung mit Rinpoche und allen Gästen.

Am Wochenende kamen ca. 25 Gäste ins Zentrum zur Einweihung in den Medizinbuddha. Durch Dieter Schindlers hervorragende Übersetzung war es uns allen möglich, Paltrul Rinpoche direkt zu verstehen und die wunderbare Initiation zu erleben. Wir erfuhren aus Rinpoches Leben seiner verschiedenen Inkarnationen Einzelheiten und konnten auch mit ihm ins Gespräch gehen. Zusammen mit Johannes Frischknecht hat Dieter viele Interviews betreut und es konnte so Gästen geholfen werden in ihre gesundheitliche und spirituelle Situation Klarheit und Linderung zu bringen. Es freut mich sehr, dass so viele Menschen gekommen sind und ich wünsche euch allen gute Besserung.

Mit großer Freude kann ich euch mitteilen, dass Rinpoche uns seine Zusage gegeben hat, im September wieder zu kommen. Das Programm wird euch zeitnäher zukommen, sofern ihr im Verteiler des KCL seid, es wird sich um den Zeitraum 10.- 16. September 2018 handeln.

In dieser Woche wird das Gästehaus am Mühlenbach für uns zur Verfügung stehen. Es hat mich sehr gefreut, dass Rinpoche sich bei uns so wohl gefühlt hat. Er sagt, wir seien das Zentrum mit dem besten Essen auf der ganzen Welt, wozu sich die Übersetzer angeschlossen haben! Das hören wir sehr gerne und die Sonne hat uns während der gesamten Zeit richtig verwöhnt, so dass wir mit Rinpoche die Bergpfade begehen konnten und auch Kontakt mit den Flüchtlingen im Dorf aufnehmen konnten, die ebenfalls von Rinpoche medizinisch versorgt werden konnten.

Herbstretreat mit Lama Alasdair

Bericht von Rembert



Anfang November fand das Herbstretreat in Todtmoos statt, der innerhalb von drei Jahrzehnten zur Tradition geworden ist. In den ersten vier Tagen gab Lama Alasdair seine kostbaren Belehrungen zur Guru Rinpoche Praxis, in der zweiten Hälfte praktizierten wir Shi-ne mit stillem Sitzen und Gehmeditation um die Gompa herum.

Wir waren bis zu 25 Teilnehmer und widmeten uns intensiv der Praxis. Die Belehrungen und Antworten auf unsere Fragen von Lama Alasdair übersetzten Luzie und am letzten Tag auch Jens in gewohnt souveräner Weise. Vielen Dank dafür! Unser Dank gilt auch unserem Team vor Ort mit Petra, unserer Sekretärin, unterstützt von unermüdblichen Helfern (Gaby A., Anina, Steffi u.v.m.). Für das leibliche Wohl sorgten die ersten Tage Matthias, Amos, Jannis und Petra, ab Dienstag dann Gaby S. Auch euch allen ein herzliches Dankeschön.

Mein ganz persönlicher Eindruck:

Kyabjé Chime Rinpoche scherzte einmal vor vielen Jahren im Pfingstretreat mit seinen Schülern, die so dicht gedrängt vor ihm saßen, dass sie sich mit den Knien berührten und kaum, dass eine Sitzung beendet war, losschnatterten wie eine Schar Gänse.....'In Tibet sei man alleine in eine Höhle gegangen um zu praktizieren!'

Für mich haben die Pfingst -und Herbstretreats mit Chime Rinpoche und Lama Alasdair eine besondere Qualität: Die Verbindung von intensiver Meditationspraxis mit Zusammenarbeit in Küche, Haus und Garten und mit unseren Sanghafreunden eine gute Zeit zu haben fernab des Alltags.

Lama Alasdair erfreute uns immer wieder mit sehr persönlichen Geschichten, die er in den vielen Jahrzehnten seit seinem Dreijahresretreat unter der Leitung des Ven.Kalu Rinpoche in Frankreich erlebt hat. Zu Beginn der Morgensession las er uns aus 'The Live of Shabkar' vor, z.B. das sehr zu Herzen gehende Lied der Blume über die Vergänglichkeit.....(Link:

<https://mindfulgod.com/everything-is-teaching-us/>)

Für mich sind die Begegnungen mit Lama Alasdair etwas ganz Besonderes, was auch an seinem Humor und der völligen Abwesenheit von Eitelkeit und Pathos liegt.

Feedback von Workaway Salomé

There are some places and encounterings that change you deep inside... and that is what happened to me here. I met such amazing people with great heart and kindness, and also a lot of humor and laughing times! The work made me feel useful and was not complicated, with a lot of freedom (veg cooking, tidying up, manual work and other various daily chores.) It was also my first immersion into daily and regular meditation, it was a really positive experience. The Tibetan songs mornings and evenings are very powerful and touched my heart with bliss (however they are not compulsory, you can attend them if you wish). The nature around has a lot of energy and strength, and people in the Schwarzwald are welcoming and helpful, even strangers come easily into warmful contact. This was my first workaway experience and I really enjoyed it. Thank you so much and I am looking forward to meeting you again, lovely folks !

Kurs mit Robert vom 24. bis 26.11.2017 Befreiende Praxis oder Cargo-Kult?

Bericht von Margot

Auch dieses Jahr haben wir uns mit Robert getroffen, um gemeinsam zu meditieren und klare Anleitung zu bekommen. Der Wechsel von kurzen Impulsen und praktischer Anwendung sowie der Austausch in einer

überschaubaren Gruppe (12 Personen) hat richtig gut getan.

Robert erklärte uns wie wir mit dem Text von Mipam der befreienden Praxis näher kommen können. Dieser Text mit dem Titel „Stille, Bewegung und Bewusstheit gemäß den wesentlichen Anweisungen des Mahamudra“ wurde uns von Kyabje Chime Rinpoche zur Verfügung gestellt.

Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass wir von Lamas Unterweisungen hören, danach aber nicht viel geschieht. Der Grund ist, dass wir die Praxis vorwiegend durch Äußerlichkeiten erfahren. Wir wollen irgendwo hinkommen, etwas tun. Die Buddha-Natur ist natürlicherweise schon immer da und der Geist ist von Anfang an leer. Somit ist Nicht-Tun angesagt. Was wir tun können, um unsere Praxis weiter zu entwickeln ist Ehrlichkeit uns selbst gegenüber. In der Meditation schauen wir unsere eigenen Regungen und Annahmen sorgfältig an. Wir können uns 20 Min. hinsetzen und schauen, wo wir eigentlich sind. Wir stellen fest, dass die Geistesgegenwart nicht durchgehend da ist, dass wir abschweifen. Wir versuchen, da zu sein in unserem eigenen Dasein und an dem Ort anzukommen, an dem wir sind. Um dies zu üben, ist formlose Praxis gut geeignet. Wir können durch die Geistesgegenwart vermeiden, dass wir Texte oder Mantras automatisch rezitieren. Richtige Meditation ist nicht abgelenkte Wahrnehmung von Stille und Bewegung unserer Gedanken. Es handelt sich um eine feine Balance von Aktivität und Geistesgegenwart. Jede andere Praxis, die wir in dieser Geistesgegenwart machen, ist natürlich auch gut.

Wir suchen nach objektiver Bewusstheit, üben wach zu sein auch bei unseren Alltagshandlungen. Unsere Urteile können wir immer wieder neu ansehen. Wir stellen uns die spirituelle Welt getrennt von unserem „wirklichen“ normalen Leben vor. Wie kann ich wissen, wie ich mich richtig entscheide? Wir haben alle schon die Erfahrung gemacht, dass ein feiner Impuls kurz und leise uns den richtigen Hinweis gibt. Wir neigen dazu, ihn sehr schnell wieder mit vielen Gedanken und Impulsen zuzudecken.

Die Buddha-Natur wird durch keine gute Tat verbessert und durch keinen Fehler beschädigt. Wir können die Buddha-Natur annehmen wie ein Geschenk, das uns zusteht wie ein Erbe.

Es ist nicht möglich, dass wir uns aus der Misere heraus und in die Erleuchtung hineindenken. Wichtig ist, dass wir auf dem Boden bleiben, egal wo wir uns in unserer Entwicklung vermuten.

Die Natur des Geistes ist ein stiller weiter Raum. Er kann auch bewegt sein und kommt von selbst wieder zur Ruhe. In der Meditation schauen wir, was macht mein Geist gerade? Ohne diesen Gedanken nachzugehen. Kyabje Chime Rinpoche hat uns öfter mal das Bild von den Wellen auf dem Ozean gegeben. Die Wellen bauen sich auf, verlaufen sich, ebbten ab und verschwinden wieder im Ozean. Wir sind nicht getrennt von unserer Umgebung. Wir bewegen uns in einem freien Feld und versuchen mit diesem in Verbindung zu bleiben. Das Dasein ist ein Ganzes und kann nicht in Innen und Außen geteilt werden. Wichtig ist, dass wir bei der Meditation aufrecht sitzen, wenn möglich ohne uns anzulehnen. Die Hände werden abgelegt, die Daumen berühren sich leicht, ohne Druck. Spannungen in den Schultern vermeiden.

Beim Sitzen auf dem Kissen bilden die Knie ein stabiles Dreieck mit dem Steißbein. Der Nacken wird gestreckt, so kann die Energie fließen. Die Gedanken lassen wir los und atmen tief ein. Wir versuchen, die Mitte in

Haltung, Atem und geistiger Bewegung zu halten. Basis ist die Stille des Geistes.

Wir neigen oft dazu, bei der Meditation abzuschweifen oder abzusinken und einzuschlafen. Wenn wir doch einschlafen, können wir versuchen, einen Faden der Bewusstheit zu behalten. Hilfreich ist, wenn wir auf unsere Hände achten, sie zeigen unsere Befindlichkeit.

Durch das Sitzen allein erlebt unser Geist nichts, was er nicht auch sonst bekommen kann. –es geht darum, zu beobachten, was in unserem Geist vor sich geht. Wir sollen daraus aber keine großen Worte machen.

Wir haben in uns eine große Zugkraft, die erkannt werden will. Es gibt dazu keine moralische Verpflichtung oder Ähnliches. Unser Ego versucht jedoch, dies zu verhindern und macht deshalb unnötige Spielchen. Diese können abfallen und der Geist kann sich klären.

Bei unseren Beobachtungen fällt uns auf, dass wir Vieles zu manipulieren versuchen. Wir nehmen dies alles einfach wahr, ohne etwas erreichen oder haben zu wollen. Gefühle von Omnipotenz und Magie sind nicht hilfreich. So sollten wir keine Praxis, auch keine Puja machen, um etwas herbeizuführen oder zu erreichen. Dies dient dem Ego. Gute Wünsche zu sprechen ist gut, wenn ich nicht glaube, dass ich jetzt jemand helfen kann. Ich wünsche einfach Gutes.

Bei unseren Ideen schauen wir, was dran ist, was da auf uns zukommt und wir versuchen diesen feinen Impuls zu spüren, der uns zeigt, welches Verhalten in der konkreten Situation angemessen ist. Wir meditieren nicht, um etwas zu erreichen, sondern um wahrzunehmen und anzuerkennen, was ist.

Robert erklärte uns noch, dass die Quantentheorie sagt, das Universum ist ein Vakuum voller Energie, die sich ab und zu vorübergehend manifestiert und wieder ins Vakuum zurückfällt.

Kein Zustand ist besser als andere. Unser Ziel ist nicht, ohne Gedanken zu sein, sondern wahrzunehmen, was ist. Die Praxis ist nicht das Sitzen, sondern die Bewusstheit. Auch sollte unsere Haltung nicht starr sein. Heldenhaftes Aushalten von Schmerzen ist nicht das Ziel. Wenn wir bemerken, dass wir uns bei unserer aufrechten Haltung verspannen, korrigieren wir sie.

Der Kurs mit Robert und 12 ZuhörerInnen fand in einer schönen Atmosphäre in unserer Gompa statt. Wir konnten uns austauschen und Fragen stellen. Robert erklärte uns klar, was für uns hilfreich ist.

Petra und Moni hatten alles schön vorbereitet und kochten sehr lecker für uns. Wir konnten die Mahlzeiten in der Cafeteria in familiärer Runde genießen. Sie sorgten auch dafür, dass wir die Tara und Chenresig-Puja zusammen erleben konnten.

Die Anregungen aus dem Kurs fließen noch in den Alltag ein und die Erinnerung an dieses ermutigende Wochenende begleitet mich noch immer.