

OM SOTI
LA MED TSO KYE GYAL WAI RING LUG CHOG
KA TER MIN DROL ME NGAG SAM MI KHYAB
PEL DZE CHI WA MED PAI RIG DZIN JE
YANG TRUL NYUR JON DZAD THRIN LHUN DRUB SHOG

Wunderbar! Chhimed Rigdzin, der Du die unbegreiflichen Instruktionen der Einweihungen und Belehrungen von Buddhas mündlicher Linie und der verborgenen Schätze lehrst, die der uralten Tradition des unübertroffenen, lotusgeborenen Buddhas angehören. Möge Deine Tulku-Inkarnation schnell erscheinen und mögen alle Aktivitäten spontan verwirklicht werden.

Unser Lehrer Khordong Terchen Tulku Chhimed Rigdzin Rinpoche

wurde als die vierte Inkarnation Nuden Dorje Drophan Lingpa Drollo Tsals an einem Vollmondtag des fünften Monats (Juni/Juli), im Wasser-Hund-Jahr (1922) geboren. Er gilt als eine Emanation von Khyeuchung Lotsawas Körper, Nanam Dorje Dudjoms Rede und Padmasambhavas Geist. Im Alter von vier Jahren wurde er offiziell als Nuden Dorjes Reinkarnation anerkannt und im Khordong Kloster in Kham/Ost-Tibet inthronisiert. Damit unterlag ihm auch die Leitung verschiedener anderer Klöster in der Umgebung. Bereits im Kindesalter zeigte er viele Zeichen von Verwirklichung und Siddhi und mit neun Jahren entdeckte er sein erstes Terma.

Zu seinen Lehrern zählen Tulku Tsurlo, Rigdzin Chenpo Nyamnyid Dorje (die 9. Inkarnation von Rigdzin Godem), Bane Tulku Orgyan Tenzin, Khenpo Sangthar, Yakhe Khenpo Lodro, Tulku Chökyi Gyaltzen, Khenpo Jigme und andere große Lehrer seiner Zeit.

Nachdem er seine Studien (Philosophie, Medizin, Logik, Grammatik, Mandala, Astronomie, Astrologie, Tantra und Dzogchen) mit dem Grad eines Dorje Lopon beendet hatte, verließ er auf Anweisung seines Wurzel-Lehrers Tulku Tsurlo sein Kloster. Im Stil eines wandernden Yogis begab er sich auf eine ausgedehnte Pilgerreise zu den heiligen, buddhistischen Stätten in Tibet, Nepal, Indien, Sikkim und Bhutan. Während dieser Zeit lernte Rinpoche auch seine Frau kennen, mit der er sechs Kinder hatte. Heute leben noch vier von ihnen: seine beiden Töchter Norzin und Niese und seine beiden Söhne Migmed und Ugen. Beide Söhne wurden als Tulkus (Reinkarnationen hoher Lamas) erkannt. In Tsho Pema zog sich Rinpoche zu einem dreijährigen Retreat zurück.

Von 1954 bis 1987 lebte Rinpoche in Shantiniketan und war als Lehrer und Direktor des Institutes für tibetische Studien an der Visvabharati-Universität tätig. Er lehrte tibetische Sprache und Literatur sowie buddhistische Philosophie und Praxis. Viele von Rinpoches früheren Schülern haben in dieser Zeit bei ihm studiert. Einer der bedeutendsten ist wohl Tulku Thondup Rinpoche. Einige dieser Schüler wie z. B. James Low, Martin Boord und Uli Loserie lehren heute selbst, übersetzen alte Schriften, schreiben Bücher und Kommentare und ermöglichen so westlichen Studenten ein tieferes Verständnis des tibetischen Buddhismus.

Gemeinsam mit diesen Schülern und anderen hohen Lamas gründete Rinpoche 1961, unter der Schirmherrschaft von Dudjom Rinpoche, die Chhimed Rigdzin Society. Diese Gesellschaft hat es sich zur Aufgabe gestellt, die Lehre Guru Rinpoches zu erhalten, zu pflegen und zu verbreiten. Viele wichtige Dharmatexte, vor allem die der Byangter Tradition (Nördliche Schätze), wurden übersetzt und vervielfältigt.

Darüber hinaus half er in dieser Zeit vielen tibetischen Flüchtlingen in Indien Fuß zu fassen, lehrte als Gastdozent an verschiedenen Universitäten in Europa und arbeitete dort mit diversen Gelehrten (Prof. Tucci/Italien, Prof. Hoffman/München u.a.) an wissenschaftlichen Projekten zusammen.

Später begann er, regelmäßig nach Europa und Amerika zu reisen, um zu lehren und die Khordong-Linie, die hauptsächlich aus dem Byangter-Zyklus und den Terma-Schätzen der Khordong-Tulkus wie Nuden Dorje, Gonpo Wangyal und seiner eigenen Termas besteht, an seine westlichen Schüler zu übertragen.

Während seiner Reisen nach Tibet brachte Rinpoche die Lehren und Einweihungen seiner Linie zum "Mutterkloster" zurück und enthüllte weitere Termas. In Indien und Polen wurden unter Rinpoches Anleitungen Zentren für buddhistische Studien und Praxis errichtet. Rinpoche ermächtigte Regenten in verschiedenen Ländern, die in seiner Abwesenheit die Sangha leiten, stützen und stärken sollen. Tulku Ugen Chemchog wurde von Rinpoche zum Hauptregenten im allgemeinen und Jomo Gudrun zur Hauptregentin für Europa ernannt. Auch einige Tulku-Inkarnationen wurden durch Rinpoche erkannt. Zum Beispiel Tulku Chökyi Gyaltzen, ein neunjähriger polnischer Junge, der die Reinkarnation des gleichnamigen Lehrers von Rinpoche ist und einmal die Leitung des polnischen Dharmazentrums Drophang Ling übernehmen soll.

Am 14. Juni 2002 wechselte Rinpoche in sein reines Land, und die Zeremonien, die diesen Prozess begleiteten, waren von vielen außergewöhnlichen Zeichen geprägt. Teile seiner Asche wurden von seinen Schülern weltweit den Flüssen übergeben, und in seinem Kloster in Tibet und Indien wurden Chörtens gebaut, die mit seinen Reliquien gefüllt wurden. Rinpoches Segen und Aktivitäten aber sind weiterhin unbegrenzt und leben in uns und durch uns weiter.

Einleitung

Hallo liebe Mitglieder und Freunde von Khordong,

ich bin selbst überrascht, aber da ist er wieder, unser Khordong-Rundbrief! Leben, Sterben und Wiedergeburt ist sicher ein großes Thema für eine so kleine Zeitung und wie immer können wir hier nur an der Oberfläche kratzen. Aber vielleicht bekommt Ihr ja Lust, Euch intensiver mit diesen Themen auseinander zu setzen.

Ein Dankeschön geht an alle Autoren: an Tulku Thondup Rinpoche und Gudrun für ihre Zeilen, an Alexis und Ania für ihre Berichte aus Indien und Polen, an die TTC-Hospiz-Crew und an alle, die sich Gedanken zum Thema gemacht haben und sie hier mit uns teilen.



Beim Korrekturlesen und Übersetzen haben diesmal Nele Rubis, Uta Alves, Annette Ochs, Birgit Khoury, Moni Bernard, Christian Hennis, Frank Struewing, Ralf Bartholomäus, Sebastian Schlicht, Stephan Jäger und Christian Birkner geholfen. Die Bilder kamen unter anderem von Vera Wanitschek, Anne Gäbler, Maciej Szczypka, Marcel Everling, Ralf Bartholomäus, Susanne Salem, Przemek Plencner, Nele Rubis und Robert Beer. Die Covergestaltung kommt von Moni und das Layout hat diesmal Nele gemacht. Falls ich jemand vergessen haben sollte, verzeiht mir das bitte.

Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei jedem bedanken, der die letzten Rundbriefe in irgendeiner Art und Weise unterstützt hat. Ich kann diese Arbeit im nächsten Jahr leider nicht fortsetzen und ich hoffe sehr, es findet sich jemand, der sich dessen annimmt und uns über die Aktivitäten unserer Sangha auf dem Laufenden hält.

Mit ganz lieben Grüßen,

*Anne Wanitschek,
Redaktion*

Essenz aller Buddhas der drei Zeiten, Herr über Ozeane von Buddha Familien und Mandalas, kostbarer, unvergleichlicher, gütigster Wurzel-Lama, denk an mich!

Ich bitte Dich, segne meinen Geistesstrom.

Gewähre Deinen Segen, so dass ich Träume als Träume erkenne.

Gewähre Deinen Segen, so dass ich Erscheinungen
in Träumen ausstrahle und transformiere.

Gewähre Deinen Segen, so dass Träume als klares Licht erscheinen.

Gewähre Deinen Segen, so dass sich klares Licht mit jedem Aspekt des Lebens vermischt.

Jnana

Inhalt

Briefe an die Sangha	
Brief des Khordong-Vorstands, <i>von Andreas Ruft</i>	6
Brief von Tulku Thondup Rinpoche	7
Brief von Jomo Gudrun	8
Kloster in Indien	
Neues aus Indien	9
Polnisches Zentrum Drophan Ling	
Jahresbericht, <i>von Ania Siwecka</i>	12
Sommerretreat in Darnkow, <i>von Patrice Sammut</i>	16
Liste der Einweihungen	18
Thema: Leben, Sterben und Wiedergeburt	
Titel, <i>von Anne Wanitschek</i>	19
Salutant – ein Smic grüßt die Sangha, <i>von Smic</i>	25
Bodhicharya, Ambulantes Hospiz, <i>von Antonina Leps</i>	27
Rinpoches Tod, <i>von Patrice Sammut</i>	29
Tulku Chokey Gyaltzen, <i>von Julitta Oginska</i>	31
Ganz im Tod, <i>von Ralf Bartholomäus</i>	33
Sterben leicht gemacht, <i>von Sebastian Schlicht</i>	36
Gebet des Bestrebens, welches den Zwischenzustand auf den Pfad bringt, <i>von S.H. Dudjom Rinpoche</i>	39
Projekte	
Eine Stupa – in Darnkow, <i>von Birgit Khoury</i>	42
Archiv-Projekt, <i>von Susanne Salem</i>	45
Buchprojekt, <i>von Anne Wanitschek</i>	46
Nutzungsvertrag	47
Praxisgruppen	48
Internationale Praxisgruppen	49
Mitgliedsantrag	50



Liebe Khordong-Freunde,

wieder haltet Ihr unseren jährlichen Rundbrief in den Händen. Mensch könnte sich schon daran gewöhnen. Doch wieder ist ein Jahr vergangen, ein aufregendes Jahr mit Taklung Tsetrul Rinpoches Besuch in Drophan Ling/Polen, Büchern von alten Texten in neuem Gewand und einigen wenigen Veranstaltungen, mehr oder weniger wie gehabt. Und doch wäre es falsch davon auszugehen, dass es immer so bleibt. Vergänglichkeit ist das Thema des Rundbriefs und Vergänglichkeit ist das erste Drehen des Rades der Lehre des Buddha, gehört zu den vier Gedanken die uns von Samsara ablenken sollen, etwas, was uns als Buddhisten tief im Innersten vertraut sein sollte.

Auch in unserem Verein stehen Veränderungen an. Gudrun und Rolf sind aus Rottenburg weggezogen und damit wird möglicherweise auch der Vereinssitz in Tübingen hinfällig. Dieses Jahr muss der Vereinsvorstand wieder neu gewählt werden. Wolfgang Zimmermann und Anne Wanitschek haben bei einer letzten Vorstandssitzung angekündigt, für den Vorstand nicht weiter zur Verfügung stehen zu wollen, wenn auch Wolfgang an einzelnen Projekten weiter tatkräftig mitwirken möchte, wie beim Rundbrief oder als Administrator für die Webseite. Und auch ich hatte immer wieder überlegt, dass es auch mal Zeit wäre, jemand anderen meine Tätigkeit im Vorstand anzuvertrauen, zumal ich immer wieder über große Strecken keine Zeit habe und andere Aufgaben meine Kraft und Zeit brauchen. Doch das würde heißen, dass der komplette Vorstand neu gewählt werden müsste, was eine große Belastung für den Verein und seine Aktivitäten sein würde. Doch brauchen wir nun unbedingt jemanden der Wolfgangs verantwortungsvolle und umfassende Aufgabe als Kassenwart übernehmen kann, die er sehr genau und gewissenhaft durchgeführt hat, sowie mit der Sangha vertraute und verantwortungsvolle Menschen, die unseren Verein im Vorstand weiter vertreten und verwalten wollen.

Dieser Rundbrief und auch die vorhergehenden wurde vor allem von Anne Wanitschek federführend ermöglicht. Sie hatte dabei das Zepter in der Hand und mit Beständigkeit dafür gesorgt, dass Beiträge nicht nur versprochen, sondern auch rechtzeitig abgeliefert werden, zu Beiträgen ermutigt, alle Abläufe organisiert und redaktionell überschaut. Doch Anne wird diese Arbeit für den nächsten Rundbrief aus zeitlichen Gründen leider nicht weiterführen können. So wird auch dafür wieder jemand gesucht, damit auch nächstes Jahr wieder so ein schöner und informativer Rundbrief für unsere Sangha entstehen kann.

Dank gilt all denen, die auf unterschiedlichste Weise an all den Projekten mit geholfen haben: bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen, dem Schreiben oder Übersetzen von Texten für den Rundbrief oder unsere Webseite, Layout vom Rundbrief oder Flyern, Aufnahmen von Veranstaltungen, Spendenaktionen organisiert oder Textübersetzungen vorgenommen haben, an der Webseite mitwirken oder Abrechnungen und Berichte erstellen, Adressen verwalten und Briefe versenden, Spenden großzügig gegeben haben und ganz besonders an die Lehrer, die uns besuchen und ihre Erfahrungen mit uns teilen.

Wie James gerne sagt, ohne das Engagement von vielen wäre all das nicht möglich. Auch wenn sich unser Engagement wandelt, möge es doch insgesamt beständig sein! Und möge es hilfreich sein, ein besserer Mensch zu werden, dem Pfad des Dharma zu folgen.

Ihr alle seid herzlich eingeladen Euch einzubringen.

*Andreas Ruft,
z.Zt. 1.Vorsitzender des Khordong e.V.*



Liebe Dharmafreunde,



ich freue mich sehr zu hören, dass so viele von Euch Eure Zeit der Dharmapraxis widmen, wie Chhimed Rigdzin Rinpoche es sehr anerkennenswert gefunden hätte.

Wir erfreuen uns heute unseres kostbaren menschlichen Lebens und sind tiefgründigen Lehren und Lehrern begegnet. Wenn wir aus diesen Segnungen Nutzen ziehen, ist es gewiss, dass wir jetzt ein bedeutungsvolles Leben haben und glückliche Leben in der Zukunft.

Zum Zeitpunkt des Todes werden uns die, die wir lieben, unser Wohlstand und sogar unser hoch geschätzter Körper nicht begleiten können. Nur unsere eigenen früheren karmischen Taten – die positiven oder negativen Einflüsse, die wir in unseren Geistesstrom eingepägt haben – werden uns zu unserer nächsten Wiedergeburt führen.

Wenn wir meditiert haben und mit Hingabe zu Guru Rinpoche gebetet haben, mit der Hingabe, welche von der Energie aus Freude und Vertrauen gespeist ist, wird er uns zum Zeitpunkt unseres Todes als sein Kind in Empfang nehmen. Er wird uns als Führer bei unserer Reise durch den Bardo geleiten, und uns zu seinem freudvollen reinen Land bringen, um dort wiedergeboren zu werden. Von seinem reinen Land aus werden wir vielen auf dieser Erde dienen können.

Bitte erinnert Euch also daran, wann auch immer Ihr es könnt, Guru Rinpoches Gegenwart zu visualisieren oder an diese zu denken, zu ihm mit völliger Hingabe zu beten, und seine segnenden Lichter zu empfangen, diese Lichter seiner bedingungslosen Liebe.

Mit Liebe und Gebeten,



Liebe Sangha,

wieder ist ein ganzes Jahr vergangen und der neue Newsletter, den Anne mit viel Engagement zusammengestellt hat, ist fertig.

Das Thema Leben, Tod und Reinkarnation ist bestimmt für alle sehr spannend, besonders, da wir auch sehnsüchtig hoffen, dass bald eine Reinkarnation von Rinpoche gefunden wird.

Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, was ich wohl in diesem Brief schreiben könnte. Da ich selbst wenig persönliche Erfahrungen zu diesem Thema habe, möchte ich Euch alle dazu ermuntern, die Literatur dazu zu studieren. Zum Beispiel Tulku Thondups Buch „Peaceful Death, Joyful Rebirth“. Vielleicht findet Ihr, wie auch ich, in der Vorstellung, dass Rinpoche zum Zeitpunkt unseres Todes für uns da sein wird, Frieden, Zuversicht, Hoffnung und Trost.



Rinpoche hat mich immer wieder dazu ermuntert, auf Vergänglichkeit und Leerheit zu meditieren. Die Notwendigkeit, alle Vorstellungen und Emotionen, alle Besitztümer und geliebten Dinge loszulassen. Alles hinzunehmen, so wie es ist, und doch nicht in passive Lethargie zu verfallen, sondern die Dinge aktiv anzupacken. Sie da zu verändern, wo es möglich ist, aber nicht an den starren Vorstellungen anzuhafte, dass es so sein muss, wie ich das gerne hätte.

So versuche ich auch alle Vorstellungen davon, wie der Tod sein wird, wie der Bardo, die Wiedergeburt sein werden, loszulassen und mich statt dessen darin zu üben, anzunehmen was kommt – so wie es kommt.

Herzliche Grüße,

Eure Gudrun



Indien



Wie von Anne Wanitschek gewünscht würden wir gerne die Themen des diesjährigen Khordong Rundbriefes vor dem Hintergrund dessen, was hier in Indien passiert, betrachten. Kommen wir direkt zum Kern, dem Leben und dem Tod eines spirituellen Projektes, verkörpert durch eine Gompa, die umgeben ist von weitem Land irgendwo in Indien.

Lasst uns zuerst fragen, wie alles angefangen hat und in wie weit wir alle mit dem Projekt in irgendeiner Weise verbunden sind.

Wir können eigentlich sagen, dass alles mit einem Traum begann, einem Wunsch und einer Vision, die uns durch unseren spirituellen Leiter C.R. Lama als eine Art Wegweiser gegeben wurde. Dies geschah vor 30 Jahren, als die Chhimed Rigdzin Society entstand, dessen Vorhaben und Ziele bereits die Grundlage dafür legten, das zu erreichen, wo wir heute stehen. Zu jener Zeit nahmen einige die Sache ernst, andere hielten nichts davon, wieder andere, die meisten von uns, kannten C.R. Lama nicht einmal. Aber über die Jahre hat die Vision Bestand gehabt und viele trugen dazu bei sie zu einem Teil unserer

gemeinsamen Lebenswirklichkeit werden zu lassen.

Viele begleiteten das gesamte Gompaprojekt. Land wurde gekauft und mit der Errichtung wurde begonnen, obwohl die meisten von uns weder die Bedeutung noch das Ausmaß dieses Vorhabens erfassen konnten.

Hier stehen wir nun, als eine Sangha mit einer Verantwortung, die wir gewissermaßen zugelassen haben, wie es auch in Darnkov der Fall ist. Es war sicher nicht die Art von Gefühl, nach der wir gesucht haben.

Hier ist ein Stück Land mit einer sehr schönen Gompa, einer beeindruckenden Stupa, acht Räumen für Lamas, einem Speisesaal und einer Küche, einer Bibliothek, zusammen mit einem Büro, wie auch einem kleinen Bauernhof mit vierzehn Kühen, und ungefähr zehn in Vollzeit beschäftigten Menschen, die entsprechend bezahlt werden, zuzüglich Extras.

Ein schönes Gästehaus mit angeschlossenen Küchen steht für jeden zur Verfügung, der der Gompa einen Besuch abstatten oder auch länger bleiben will, zum Studieren oder

für einen Retreat, und auch für diejenigen, die während der Behandlung im benachbarten Krebshospital einen sicheren und ruhigen Ort brauchen.



Wir können jetzt sagen: Hier ist es, bereit zur Benutzung.

Dank an diejenigen von Euch, die sich über die Jahre hinweg eingesetzt haben und diese Vision bedingungslos unterstützten. Dieser Ort, gelegen in der Mitte von Nirgendwo und der Welt bislang gänzlich unbekannt, fängt an zu einer Referenz im tibetischen Netzwerk und zu einem schönen Anlaufhafen für Besucher mit unterschiedlichen Perspektiven zu werden.

Dieses Zentrum Tag für Tag zu managen, ist ein Thema, aber was mit diesem fertig gestellten Zentrum in Zukunft geschehen wird, bleibt wohl die Kernfrage. Wenn man bedenkt, dass wenn es für niemanden unter uns von Nutzen ist, wenn niemand oder nur sehr wenige es wachsen sehen möchten, es nutzen möchten und die dortigen Notwendigkeiten erkennen möchten – dann könnte der Geist des Ortes zusammen mit dem Ort selbst und unseren davon mitgebrachten Mitbringseln sterben.

Natürlich hat sich schon manches geändert, aber es hängt nur von jedem einzelnen von uns ab, uns wieder mit der Vision erneut zu verbinden und sie unseren persönlichen Möglichkeiten gemäß am Leben zu erhalten.

Unsere achtzehn Schüler, zusammen mit ihren drei Lehrern, haben bereits eine große Veränderung bewirkt und etwas Leben in die Vision gehaucht, wie auch unser jährliches Butterlampen-Retreat diese über die Jahre am Leben erhalten hat, aber das ist nicht genug, es ist nur ein Anfang.

Diese Vision braucht uns, die, die ihr folgen und sie pflegen, sie braucht unsere In-

spiration und die volle Unterstützung jenseits von interner Politik und privaten Vorhaben, um zu bestehen und sich zu entfalten.

Der erste Schritt war es, den Platz zu erhalten und entsprechend zu bebauen, der zweite Schritt war, ihn mit Mönchen zu füllen und zum Bestandteil des örtlichen Netzwerkes werden zu lassen, der dritte Schritt ist es, dich dorthin zurück zu bringen, zusammen mit dem Vermächtnis, das wir alle von unserem Guru C.R. Lama erhalten haben. Angefangen bei einfachen Dingen, zum Beispiel, wie man die *Große Rigdzin* zusammen einsgerichtet als eine gemeinsame Praxis durchführt. Und es geht weiter bis hin zu all den Lehren, die Rinpoche uns zur Praxis, zum Studium, zum Übersetzen, zum Kommentieren usw. gegeben hat. Rinpoche ist hier lebendig, durch den Besuch eines jeden von uns, so wie wir ihn in uns tragen.



Die Präsenz eines jeden von uns zusammen mit den Mitbringseln und Geschichten sind von größtem Nutzen und Gewicht für diejenigen, die hier auf Dauer leben und speziell für die, die Rinpoche nie getroffen haben. Mit Deiner Präsenz und Deinem Engagement wird der Traum wahr und die Richtung, die uns vor langer Zeit gegeben wurde, wird bewahrt und vorbereitet, um durch die Zeit und die kulturellen Unterschiede erhalten zu bleiben. Einfach weil Du für einige Zeit zu diesem Ort kommst und ihn belebst oder auch einfach nur, um das zu nutzen, was der Ort zu bieten hat, dadurch wird der Ort echt und bedeutend für alle und besonders für die, die hier arbeiten.

Wir sind natürlich als Khordong Gompa bekannt, aber wir werden hier in der Umge-

bung auch als „hinji“ Gompa bezeichnet. Die Gompa der Fremden, glaubt mir, kein leichter Stand, aber man kann stolz darauf sein, daran Teil zu haben, sie „heranwachsen und laufen“ zu sehen, trotz der regelmäßigen Höhen und Tiefen.

Auf der anderen Seite, wenn wir für die nächsten Jahre so weitermachen wie bisher, sollten wir darauf vorbereitet sein, dass dieser Ort sich in eine Richtung verändern wird, die keiner von uns wirklich wünscht. Die Leere durch unsere Abwesenheit und unseren Mangel an Interesse wird dann auf andere Weise ausgefüllt werden. Natürlich soll es weiterhin ein Dharmazentrum bleiben, welches sich der Verbreitung des Vajrayana-Buddhismus im Besonderen den Lehren des Byangter und des Nuden-Dorje-Tersar verschrieben hat.



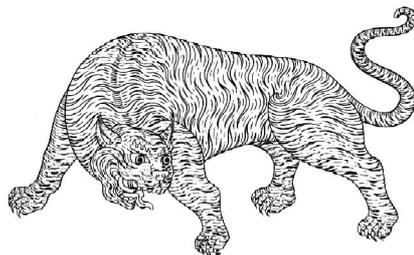
Wenn jedoch zu wenige von uns den Platz für ihre eigenen Dharmaentwicklungen und -aktivitäten nutzen wollen, dann müssen wir auch darauf vorbereitet sein, uns als Fremde hier zu fühlen und den heiligen Boden verloren zu haben, der das

Ganze in unseren Herzen verbindet und den wir „unsere“ Gompa nennen könnten.

Diese Worte wurden geschrieben, um ein wenig Licht auf das zu werfen, was hier vor Ort geschieht, und um Euch „Willkommen zurück“ zu heißen, wie viele Ihr auch seien möget.

Lasst den Wahnsinn aufs Neue alles überfließen,
Kuntuzangpo mit Liebe

Alexis Lefort



Jahresbericht Darnkow 2008

Liebe Dharmafreundinnen und -freunde,

ganz am Anfang würde ich Euch gerne mitteilen, was sich in Drophan Ling Darnkow während dieses Jahres alles getan hat.



Zuallererst: die Gompa ist fertig. Wir haben neue Türen zur Gompa und zum Büro, und die Stufen und der Gang im ersten Stock sind gefliest worden. Alle Terrassen und Balkone haben Geländer bekommen, was sie schöner und vor allem sicherer macht.

Wir sind dabei, die abschließenden Genehmigungen für das Gebäude zu bekommen (dass der Bau beendet und zur Nutzung offen ist). Wir hoffen, dass der ganze Papierkram bis Ende 2008 erledigt ist. Alle Dokumente sind direkt nach dem Kurs bei den Behörden eingereicht worden, aber aufgrund der neuesten Änderungen im polnischen Recht kann es diesmal etwas länger als gewöhnlich dauern.

Zweitens ist die Oburka bereit für eine große Veränderung. Das heißt, dort werden eine Küche und ein Lager entstehen. Neue Wasserleitungen, Böden, Treppen und ein Eingang wurden schon gemacht. Allen Fans dieses Ortes müssen wir leider sagen, dass man in Zukunft nicht mehr dort schlafen kann. Die Oburka wird als Küche, Lager und Lebensraum für die Köche dienen. Neue Schlafplätze werden im ersten Stock unseres Essraums entstehen, der gerade umgebaut wird (mehr darüber am Ende des Texts).

Alle diese Baumaßnahmen konnten nur durch Eure finanzielle Unterstützung durch-

geführt werden: Im Namen unserer Leitungsgruppe danke ich Euch allen für Eure Hilfe!

Was dank Eurer Großzügigkeit außerdem stattfand, war die 12. Butterlampenopferung mit der speziellen Ausrichtung auf Frieden in Tibet. Die Zeremonie wurde von Tulku Migme geleitet, der jeden Tag mit uns die Lampen putzte, bis zum 23. Juli, als er abreisen musste. Das eigentliche Butterlampenretreat war kürzer als normal, aber wir opferten auch nach der Ankunft von Seiner Heiligkeit Taklung Tsetrul Rinpoche weiter Butterlampen. Wie jedes Jahr waren nicht viele da, aber wir schafften die jährliche Anzahl von 111.111 und sogar noch mehr! S.H. Taklung Tsetrul Rinpoche und andere Teilnehmer sponserten viele Butterlampen, so dass wir insgesamt 140.000 Butterlampen opfern konnten!



Das Größte in diesen Sommer war natürlich der Besuch von S. H. Taklung Tsetrul Rinpoche in Darnkow. Wir hatten drei Jahre darauf gewartet und waren am Anfang ganz schön nervös und gestresst. Seit einigen Jahren war Darnków nicht mehr von einem Rinpoche besucht worden und ganz besonders von einem wie Taklung Tsetrul Rinpoche, der aus einem sehr traditionellen Umfeld kommt. Wir versuchten alles gut vorzubereiten, aber wir waren einfach unsicher, ob es uns immer gut gelungen war.

Seine Heiligkeit Taklung Tsetrul Rinpoche kam am 9. Juli in Darnkow an. Am Eingang des Klosters begrüßten wir ihn traditionell und feierlich mit tibetischen Trompeten und mit Räucherwerk. Dann geleiteten wir Rinpoche zu seinem Haus. Rinpoche verbrachte dort zwei Ruhetage und erholte sich von einer Bindehautentzündung. Am 12. Juli gab Rinpoche eine Langlebenseinweihung und damit begann das Retreat der Übertragung wichtiger Byangter-Texte.



Rinpoche beschenkte uns mit vielen wunderbaren Einweihungen in traditioneller und vollständiger Form. Wir erhielten von ihm eine komplette Übertragung von Drub Khor Nam Sum und Gongpa Zangthal sowie Unterweisungen dazu. Darüber hinaus gab Rinpoche einige zusätzliche Einweihungen wie Norlha – die Göttin des Reichtums, den Schwarzen Garuda und Hayagriva. Rinpoche gab auch Belehrungen zur Ngöndropraxis des Byangter – Zer Nga. Er wurde von drei Mönchen begleitet, die die bei den Einweihungen notwendigen Rituale durchführten – sie machten auch viele wunderbare Tormas, Sandmandalas und Feueropfer. Ugyen Paljor, der Privatsekretär seiner Heiligkeit, war in seiner unkomplizierten Art für alle Anliegen und Fragen der Organisatoren und Teilnehmer immer ansprechbar. Durch seine unschätzbare Präsenz und die enge Verbindung mit Seiner Heiligkeit hat er das Retreat überhaupt erst möglich gemacht

Rinpoche spricht ausschließlich Tibetisch. Seine Einweihungen und Belehrungen wurden von Khenpo Chöwang ins Englische übersetzt. Khenpo übersetzte nicht nur den Kurs wunderbar, sondern gab auch in den Morgensitzungen die Lungs. Es ist nicht einfach, einen so guten Übersetzer wie ihn zu finden und wir hoffen sehr, dass auch er dabei sein wird, wenn Rinpoche nächstes Jahr wieder hoffentlich nach Polen kommt.

Andrzejek übersetzte sowohl die Belehrungen als auch die Interviews vom Englischen ins Polnische und Tibetische. Auch mit seiner Arbeit waren wir sehr zufrieden und hoffen deswegen genauso, dass er nächstes Jahr wieder für uns übersetzt.

Lasst uns zurückblicken, wie so ein Kurstag aussah: Von acht Uhr morgens an bis zirka zwölf Uhr gab Khenpo Chöwang die Lungs für die Einweihungen, die von Rinpoche an den Nachmittagen gegeben wurden. Vor der Gompa waren Lautsprecher aufgestellt, so dass viele den Lungs zuhörten, während sie die Butterlampen putzten. Zur gleichen Zeit bereitete sich Rinpoche in der Gompa auf die Einweihungen am Nachmittag vor. Die Einweihungen und Belehrungen fanden zwischen 14.30 Uhr und 19.30 Uhr statt. Danach gab es die Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen mit Rinpoche. Das Retreat war sehr intensiv, aber alle waren unendlich glücklich und dankbar für diese Gelegenheit, all diese kostbaren Übertragungen und Belehrungen von einem so hohen Lehrer zu bekommen.



Tulku Dakpa Rinpoche war während der gesamten Übertragungen von S. H. Taklung Tsetrul Rinpoche hier bei uns in Drophan Ling. Auch ihm gefiel es in Darnkow sehr gut. Tulku Ugen konnte leider nur am Anfang und am Ende des Kurses hier sein.

Ohne seine kostbare Hilfe wäre der Kurs nicht zustande gekommen. Er unterstützte uns dabei, Tsetrul Rinpoche nach Polen einzuladen und gab uns viele wertvolle Ratschläge zum gesamten Kurs. Gudrun und Rolf konnten leider auch nur für ein paar Tage kommen. Gudrun leitete am Dakinitag eine wunderbare Große Rigdzin und lud mit uns zusammen Tsetrul Rinpoche für nächstes Jahr ein.

Wir haben Rinpoche wiederholt förmlich durch die Darbringung von Opfergaben eingeladen. Bei seiner Abreise versprach er uns, nächstes Jahr wieder zu kommen, wenn seine Gesundheit es zulässt. Er sagte auch, dass er



von der von Chhimed Rigdzin Rinpoche geleisteten Arbeit zutiefst beeindruckt sei und sehr glücklich darüber, so viele seiner Schüler so hingebungsvoll im Dharma zu sehen.

Wir machten mit Rinpoche und den Mönchen auch Ausflüge. Bei einem Besuch in Kudowa sprach Rinpoche Gebete in der Schädelkapelle, fütterte die Fische im Stadtpark und probierte den leckeren Kuchen in Asia-Basia. Ein andermal gingen wir mit Rinpoche in den Zoo in Dvorze Kralove und kurz vor seiner Abreise zeigten wir ihm Prag. Meiner Meinung nach genoss Rinpoche seinen Besuch in Darnkow und es ist gut möglich, dass er nächstes Jahr wieder nach Drophan Ling kommen wird.

Abschließend möchte ich allen danken, die geholfen haben, diesen Kurs vor-

zubereiten und ihn durchzuführen. Ich möchte allen Sponsoren danken, vor allem Sara und Marek für ihre finanzielle Hilfe vor und während des Kurses!

Ein Riesendank auch an Dzidka, die die Einladungen für alle Gäste vorbereitet hat!

Danke an alle, die die Butterlampen geputzt haben! Danke an Rabten für seine Hilfe bei der Vorbereitung der Gompa! Dank an Andrzej fürs Übersetzen! An Margola für die Büroarbeit, das Management und die technische Umsetzung. An Jagoda und Wiesiek fürs die Vorbereitung des Tsog! An Waldek für das Aufnehmen der Belehrungen und seine vielseitige Hilfe in der Gompa!

Und an alle, die durch ihre Arbeit und positive Haltung dazu beitrugen, dass dieser Kurs im Großen und Ganzen so glatt und angenehm ablief!

Unglücklicherweise gab es auch ein paar unerfreuliche Vorkommnisse. Einige störten andere bei der Meditation. Alle sollten sich darauf besinnen, warum wir nach Darnkow kommen. Es ist ein Rückzugsort und keine Ferienanlage! Wir alle sollten zum Praktizieren herkommen und um von unserem gehetzten

Stadtleben Abstand zu bekommen! Wir sollten diesen Ort und alle Menschen respektieren, die ihn besuchen! Da es wiederholt dieses respektlose Verhalten gab, hat sich die Managementgruppe entschieden, die Leitung des Zentrums strenger zu handhaben. Die Regeln gelten für alle, die auf dem Klostergelände sind, sowohl während der Kurse als auch dazwischen.

Die neuen Regeln lauten:

Wir fordern absolute Ruhe zwischen 23 Uhr und 8 Uhr!

- Alle werden gebeten, sich an die Regel zu halten, 'andere nicht zu stören', was bedeutet, ruhig zu sein, keine Musik, andere auf keinerlei Art und Weise zu stören!

- Leute, die das nicht beachten, werden verwahrt. Wer nach einer zweiten Verwarnung weiterhin andere stört, muss das Gelände verlassen, ohne sein Geld erstattet zu bekommen.

Warnung: Wir werden diese Regeln konsequent anwenden!

Nichtsdestotrotz hoffen wir, dass es in Zukunft keine solchen ernsten Probleme in Drophan Ling mehr geben wird!

Jetzt ein Ausblick auf die Pläne für 2009. Wie schon vorher erwähnt, haben wir angefangen, den Essraum und die Küche neu aufzubauen. Dank des guten Wetters haben wir im Erdgeschoss alles fertig bekommen. Der Essraum sieht jetzt komplett anders aus – Ihr werdet überrascht sein! Er ist so gut wie fertig. Wir brauchen noch die Fenster (und das Geld dafür). Im ersten Stock ist ein neuer Schlafsaal geplant – einige Räume zum Schlafen. Da müssen wir noch den Boden machen und darunter eine Holzkonstruktion, die Wände isolieren, Fenster einsetzen und Trennwände einbauen, die Decken und die Elektroinstallation machen. Das alles können wir nur realisieren, wenn Geld dafür vorhanden ist. Die bisherigen Spenden reichen nur für den Umbau des Essraums, jetzt wird noch Geld für den Schlafbereich gebraucht. Dafür möchte ich Euch um Eure Unterstützung bitten. Die geschätzten Kosten für den Umbau des Schlafbereichs liegen bei 40.000 Zloty.

Wir würden auch gerne einen Teil der Grünanlagen des Zentrums säubern, vor allem die Wiese zwischen Rinpoches Haus und der Sommergomba. Dafür brauchen wir nicht viel Geld, sondern Menschen, die bereit sind, dort zu arbeiten. Im Frühling

brauchen wir ein paar Leute für die Gartenarbeit. An alle, die helfen wollen und können: Bitte versucht, im April etwas Zeit zu finden!

Und die Dharmapläne für nächstes Jahr: Natürlich die Butterlampenopferung und das Retreat mit S. H. Taklung Tsetrul Rinpoche. Ich hoffe, dass bei ihm alles positiv verläuft und Rinpoche uns wieder besuchen kann!

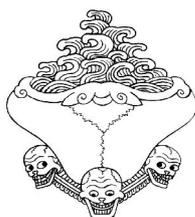


Wir hoffen außerdem, dass wir mit dem Bau der Stupa für Chhimed Rigdzin Rinpoche beginnen können. Wir werden mit Tulku Ugen über das Projekt und den Inhalt der Stupa sprechen und dann die Kosten überschlagen. Dann werden wir das weitere Vorgehen und weitere Bauarbeiten planen. Alles ist 'in Arbeit', aber habt bitte Geduld!

Falls Ihr Fragen habt, bitte zögert nicht, mir zu schreiben!

Herzliche Grüße aus Drophan Ling Darnkow!

Ania Siwecka
Präsidentin des polnischen
Khordong-Vereins



Sommerretreat in Darnkow

Anne bat mich, meine Erlebnisse der Initiationen in Darnkow mit Taklung Tsetrul aus dem Jahr 2008 mitzuteilen. Es ist leicht, diese zusammenzufassen: Kuntuzangpo: all good!



Dann wird es aber schon schwieriger, diese fünfzehn Tage in Worte zu fassen. Worte schränken das Erlebnis so ein... wie dem auch sei, hier ist nun, was mir dazu einfiel.

Vielleicht sieht Zangdopalri so aus... wie ich gerade schon schrieb: alles war wunderbar. Ein wunderbarer Lehrer, so von Liebe, Weisheit und Mitgefühl erfüllt, der mich so an unseren geliebten Rinpoche erinnerte, nicht nur wegen seines hohen Alters und seiner Probleme beim Laufen, sondern viel mehr durch seine Großzügigkeit, uns den Dharma so zu geben, wie eine Mutter ihr Kind füttert. Ich bekam viel mehr als ich erwartete. Die Belehrungen, die nicht auf dem Programm standen, bestanden aus einfachen Worten mit tiefer Bedeutung. Dies gab mir wirklich einen starken Anstoß und erneuerte meine Energie und Ausdauer zur Dharmapraxis.

So wie Rinpoche seine Termas darbrachte und verbreitete, brachte Tsetrul Rinpoche ganz und gar den Byangter dar. Er war, er ist der Byangter in menschlicher Gestalt. Und wenn er es geschafft hatte, auf den Thron zu kommen, war es erstaunlich zu sehen, wie

viel Energie er hatte. Sogar nach den längsten, drei bis vier Stunden währenden Initiationen beendete er die Puja kraftvoll und saß dort fit und frisch, während ich richtig erschöpft und bereit zum Ausruhen war. Wenn die Initiationen kurz waren, gab er Belehrungen und zeigte uns, dass es keine Zeit zu vergeuden gilt, wenn man Erfolge haben will bevor man stirbt.

Was soll man über den Platz sagen? Ich war vor ein paar Jahren da, als Rinpoche das Land übergeben wurde. Ich erinnere mich an ein altes halbzerstörtes Gebäude und Felder. Was für eine Veränderung. Die Gompa ist einfach umwerfend. Von außen und von innen, was für ein Werk, was für ein Erfolg. Und diese Malereien im ersten Stock, wirklich lebendige Bilder. Ich saß fünfzehn Tage vor der Grünen Tara. In diesen ganzen zwanzig Jahren der Erforschung des Dharma hatte ich nie eine besondere Anziehung oder Verbindung zu Tara verspürt. Nach einer kurzen Weile vor ihr habe ich mich nun einfach in sie verliebt. Ich fühlte sie so stark (und sie ist so schön...). Der nächste Thangka, den ich kaufen werde, wird einer von der Grünen Tara sein. Schon aus diesem Grund (und es gibt andere, aber...) freue ich mich auf ein Wiederkommen dorthin. Und ich überlasse es Euch, Euch meine Gefühle bezüglich Dorje Drolos Bildern vorzustellen, Drolu, meine geliebte Gottheit, mein Guru!



Die Vajra-Brüder und -Schwestern waren dementsprechend. Ich sah an diesem Ort nur Dakinis und Helden. Ich habe großen Respekt vor der Arbeit von Ania und den polnischen Gomchens, die wirklich wun-

derbare Arbeit geleistet haben: sie haben diese Gompa gebaut und machen diese nun zu einem lebendigen Dharmazentrum. Bravo!

Das Wetter war für mich einfach perfekt. Die Mischung aus Sonne, Wolken und Regen war gut, nicht zu kalt, nicht zu heiß. Ich fand den Regen sehr hilfreich, um uns alle auf das konzentriert zu

halten, für das wir hergekommen waren. Dank dieses Regens verwandelte sich der Platz nicht in ein lärmendes Ferienlager. Sogar die Vögel halfen mir mit ihrem Gesang am frühen Morgen beim Aufwachen. Einen besonderen Dank an den kraftvollen unter ihnen, der mich eines Morgens, als Faulheit mich schlafen lassen wollte, mithilfe seines sehr kraftvollen Gesanges, der ganz klar bedeutete: "Hey Mann, wach auf, es ist schon fünf, und du musst vor dem Lung noch etwas Praxis machen!" tatsächlich aus dem Bett zerrte.

Ich werde mit einer Reaktion über das, was wir in diesem Sommer bekommen haben, schließen. Ich hörte wie einige Leute das, was Tsetrul Rinpoche uns gab, mit dem verglichen, was Rinpoche uns gab. Sachen wie: "Oh, so vollständig haben wir diese Initiationen von Rinpoche nicht bekommen... da gab es keine Tormas und diese ganzen Sachen. Wir bekamen nur die kurze Ringdzin Dondup Ermächtigung..."

Ich weiß nicht ob wir diese Sachen vergleichen können. Ich lernte diesen Sommer, dass Guru Rinpoche durch sein großes Mitgefühl verschiedene Wege zur Übermittlung von Ermächtigungen gab. Diese können lang sein, komplex, mit vielen Hilfsmitteln, Objekten, Bildern, Tormas und so weiter. Dies ist wohl die klösterliche Methode, wo dann alles zur Verfügung steht, wo der Lama so viele Assistenten hat, wie er braucht, und

so weiter. Und da sind kurze Wege Initiationen zu geben, mit wenigen Objekten, ohne Assistenten, in kurzer Zeit. Dies ist wohl eher ein yogischer Weg, für die, die in Einsiedeleien leben, in den Bergen, wo es manchmal nicht mehr als den Text, den Dorje und die Glocke, und ein bißchen Tsampa gibt.

Aber ich bin mir nicht sicher, dass der längste Weg der kraftvollste ist. Es

kann sogar das Gegenteil der Fall sein. Nicht wegen der Initiation an sich, die sollte gleichwertigen Segen bringen, sondern wegen der Schwäche des Empfängers. Es fiel mir nicht leicht, einen einspitzigen Geist während drei bis vier Stunden zu halten, ich bin mir also nicht sicher, ob ich im richtigen Zustand war, um den Segen zu erhalten, der während dieser Zeit auf mich herabkam. Für mich war es während den kurzen Initiationen einfacher, einspitzig zu bleiben und den Segen zu spüren...

Und so weit ich weiß, ist die tiefgehendste Initiation nichts anderes als die Enthüllung der Natur des Geistes durch den Guru. Und dies kann in einem einzigen Moment und ohne Hilfsmittel geschehen, wie es in vielen Geschichten von hohen Lamas (Patrul Rinpoche und Nyoshul Luntog, Tilopa und Naropa und so weiter) gezeigt wird.

Abschließend möchte ich uns alle daran erinnern, dass dieser Platz und alles, was dort geschah, und geschehen wird, das Resultat vieler Dinge, der Zusammenführung der Energie vieler Leute ist. Aber nichts wäre möglich geworden, ohne die Großzügigkeit, den Segen und die Voraussicht unseres geliebten Gurus Chhimed Rigdzin Rinpoche. Vergesst ihn nicht. Er und sein Segen sind an diesem Platz so einfach zu berühren...

Patrice Sammut



Liste der Einweihungen

Taklung Tsetrul Rinpoche, Sommer 2008

- 12. 07. 2008 Thug Drub Langlebens-Praxis
- 13. 07. 2008 Chenresig, Äußere Sadhana
- 14. 07. 2008 Rigdzin Dungdrup, Langlebens-Gebet
- 15. 07. 2008 Aktions-Mantra
- 16. 07. 2008 Mittlere Rigdzin Dungdrup
- 17. 07. 2008 Kurze Rigdzin Dungdrup
- 18. 07. 2008 Lange Thug Drup Dragpo Dzal
- 19. 07. 2008 Mittlere Thug Drup Dragpo Dzal
- 20. 07. 2008 Kurze Thug Drup Dragpo Dzal
- 20. 07. 2008 Schwarzer Garuda von Thug Drup
- 21. 07. 2008 Le Dünma 1, Namkai Ningpo
- 22. 07. 2008 Le Dünma 2, Trison Detsen
- 24. 07. 2008 Le Dünma 3, Yeshe Tsogyal
- 25. 07. 2008 Le Dünma 4, Nanam Dorje Dudjom
- 26. 07. 2008 Le Dünma 5, Mutig Tsenpo
- 28. 07. 2008 Samba Lhündrup
- 30. 07. 2008 Hayagriva
- 31. 07. 2008 Gongpa Zangthal – Ins Mandala eintreten
- 01. 08. 2008 Gongpa Zangthal – Schüler vorbereiten / Schützer / Samaya
- 02. 08. 2008 Gongpa Zangthal – Lange Vasen-Ermächtigung
- 03. 08. 2008 Gongpa Zangthal – Einfache geheime Ermächtigung
- 04. 08. 2008 Gongpa Zangthal – Sehr geheime Weisheits-Ermächtigung
(sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)
- 05. 08. 2008 Gongpa Zangthal – 1. Letztendliche Ermächtigung der selbststehenden
Rigpa-Energie (Kuntu Zangpo Wang)
- 06.08.2008 Gongpa Zangthal – 2. Vimalamitra: Fünf-Weisheiten-Ermächtigung
- 06.08.2008 Gongpa Zangthal – 3. Befreiung durch Symbole (Kristall)
- 06.08.2008 Gongpa Zangthal – 4. Einweihung in die beste Sichtweise
- 06.08.2008 Gongpa Zangthal – 5. Selbstmanifestation von Rigpa
- 07.08.2008 Gongpa Zangthal – 6. Reine Weisheits-Ermächtigung
- 08.08.2008 Gongpa Zangthal – Geheime Ermächtigung
- 09.08.2008 Gongpa Zangthal – Reines Dzogchen-Mandala
- 10.08.2008 Norlha-Ermächtigung (Reichtum) / Amitayus-Ermächtigung
(Langlebens-Praxis)

Zusammengestellt von Marcel Everling und Ralf Bartholomäus.

Titel

Leben, Sterben und Wiedergeburt lautet das Thema unseres diesjährigen Rundbriefes. Dieses Thema hat sich im Laufe des letzten Jahres ganz von selbst herauskristallisiert. Ausschlaggebend waren vielleicht der Tod eines Familienmitgliedes, Gespräche mit Freunden über den Tod oder mit jenen, die an schweren Krankheiten erkrankt sind, oder die starke Präsenz, die ein körperloser Rinpoche immer noch hat.

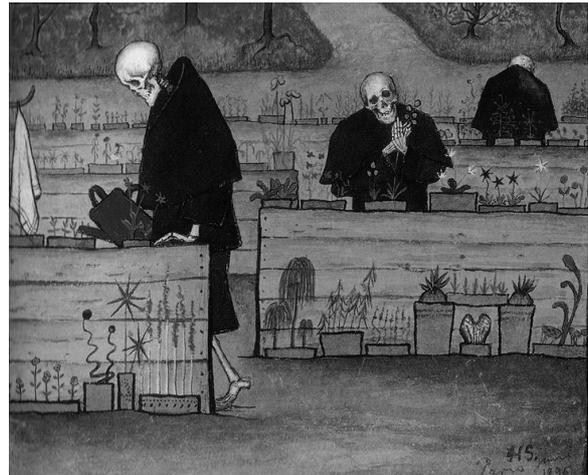
Eigentlich wollte ich an dieser Stelle einen wundervollen Artikel von Chagdug Tulku Rinpoche über die Vorbereitung auf den Tod drucken (Chagdug Tulku, Tore in die Freiheit, Kapitel: Vorbereitung auf den Tod). Leider ist es uns nicht gelungen, die Erlaubnis für den Druck zu bekommen. Ich versuche daher, die wichtigsten Punkte hier mit eigenen Worten wiederzugeben. Ich bin mir durchaus darüber im Klaren, dass dies nicht im Geringsten an die äußerst mitfühlenden und klaren Belehrungen von Chagdug Tulku Rinpoche heranreicht. Ich empfehle daher denen, die sich für dieses Thema interessieren, den Artikel noch einmal selbst zu lesen. Außerdem habe ich Inhalte aus folgenden Büchern mit in den Artikel einfließen lassen:

- Dudjom Rinpoche: Counsels from my heart. Kapitel: An introduction to the Bardo.
- Dzongsar Jamyang Khyentse: What makes you not a buddhist.
- Irvin D. Yalom: In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet.

Das letzte Buch ist von einem amerikanischen Psychotherapeuten geschrieben und hat nichts mit Religion zu tun, sondern befasst sich mit der Angst vor dem Tod und Möglichkeiten, diese zu identifizieren, damit umzugehen und das Leben dadurch zu bereichern. Ein sehr sensibles und durchaus hilfreiches, empfehlenswertes Buch, wie ich finde.

Hier in Europa begegnet man dem Tod eher selten. Er wird versteckt und wie etwas

Unsauberes, Anormales behandelt. Selbst Leichenwagen sieht man nicht mehr auf den Straßen. In Indien gehört es dazu, ab und zu mal Leichen zu sehen oder Leichenzüge, Trauernde, oder mit alten Menschen im Zug zu sitzen, die auf dem Weg nach Varanasi sind, zum heiligen Ganges, um sich dort auf ihre letzte Reise vorzubereiten.



Warum verstecken wir den Tod?

Haben wir Angst uns anzustecken? Theoretisch wissen wir ja, dass das Leben unweigerlich mit dem Tod endet, doch wir versuchen, die Tatsache so lange wie möglich zu ignorieren. Zum Geburtstag blasen wir fröhlich die Kerzen auf dem Kuchen aus – und übersehen dabei die Tatsache, dass all die Lichter für Jahre stehen die unwiderruflich vorbei sind und uns nur näher an den Tod heranbringen. Wir färben uns die Haare, machen Yoga, straffen und bepinselnd unsere Falten, essen nur Bio und alles, um uns der Illusion hinzugeben, wir würden nicht altern. Wem hilft dieses Ignorieren? Je mehr wir den Tod verdrängen, desto einfacher fällt es uns, sinnlose Dinge zu tun. Je mehr wir den Tod ins Bewusstsein holen, desto bewusster leben wir auch.

Warum sollten wir uns mit dem Tod auseinandersetzen?

Die Auseinandersetzung mit dem Tod kann sich direkt auf unser Lebensgefühl auswirken.

Sie kann uns frei machen von vielen Ängsten und Kleinlichkeiten, uns die Augen

für die Kostbarkeit des Augenblicks öffnen. Angst vor dem Tod erscheint nur selten unmaskiert. Meist manifestiert sie sich ganz versteckt als allgemeine Beunruhigung, als Paranoia, Einsamkeit, Schuld, als die Kraft die uns alle möglichen und unmöglichen Dinge tun lässt. Oft ist die Angst vor dem Tod gekoppelt mit dem Gefühl eines ungelebten Lebens. Je geringer die Zufriedenheit im Leben, desto größer die Todesfurcht. Wenn man sich dem Tod stellt, wenn man lernt, dem Tod ins Gesicht zu schauen, bändigt das nicht nur die Angst, sondern führt durch ein wirkliches Begreifen der Endlichkeit dieses Lebens dazu, die Kostbarkeit jeden Augenblickes auszukosten und Mitgefühl für sich selbst und seine Mitmenschen zu entwickeln. Die Beschäftigung mit dem Thema Tod kann also zu einer Anleitung für das Leben selbst führen.

Sie kann zu der Erkenntnis führen, dass in unserem Leben keine positive Veränderung geschehen, solange wir uns an den Gedanken klammern, dass der Grund dafür, dass wir nicht gut leben, außerhalb von uns selbst liegt.

Es sind nicht unbedingt unsere Erfahrungen selbst, die die Qualität unseres Lebens vermindern, sondern unsere Interpretationen und Bewertungen dieser Erfahrungen.

Andererseits sehen die Buddhisten im Tod einen starken Helfer auf dem Weg zur Freiheit. Ein tibetisches Sprichwort sagt: „Wenn Du mal musst, ist es zu spät eine Latrine zu bauen.“ Die Vorbereitung auf den Tod gehört also in die Zeit des Lebens und da wir nicht wissen, wann er uns begegnet wird, ist es wohl gut „allzeit bereit“ zu sein. Also jetzt. Im Moment unseres Todes wird unsere Praxis dann ihre Früchte zeigen. Wenn man erkennt, dass der Tod unausweichlich ist, ein Teil eines Kreislaufes, verschwindet jede Hoffnung, und wo keine blinde Hoffnung ist, ist auch keine Enttäuschung.

Der Prozess des Sterbens

Es ist äußerst wichtig den Moment des Todes als solchen zu identifizieren! Gib alle Anhaftung an die Dinge dieses Lebens auf. Wenn der Tod bevorsteht wird dir aufgehen,

dass du rein gar nichts aus deinem Leben mitnehmen kannst. Das Einzige, das dich begleitet, ist dein Karma. Um der Anhaftung an deinen Besitz entgegen zu wirken und Verdienst anzusammeln, ist es gut, rechtzeitig ein Testament zu schreiben und z.B. einem Kloster etwas zu spenden. In den Klöstern wird Verdienst unablässig gewidmet, wodurch es ungeheuer stark vermehrt wird und langfristig wirkt.

Reinige deinen Geist, indem du deine schlechten Taten bekennt. Bete zu den drei Juwelen und ihrer Essenz – deinem Wurzel-lama. Dies sind die Grundvoraussetzungen, um in ein reines Land geführt zu werden. Wenn du die Übertragung des Bewusstseins in ein reines Land (Phowa) geübt hast, kannst du diese Technik anwenden, oder ein Lama oder Freund, der weiß wie es gemacht wird, kann das für dich tun. Diese Praxis sollte gleich gemacht werden, nachdem die Atmung aufgehört hat.

Wenn du stirbst, lösen sich die Elemente, aus denen du zusammengesetzt bist, voneinander und ineinander auf. Wenn diese Auflösung vollständig ist, stoppt deine Atmung. Die im Kopf gespeicherte männliche Energie sinkt herab und die im Bauch gespeicherte weibliche Energie steigt herauf – beide verschmelzen im Herzen miteinander und in diesem Moment verlässt dein Geist den Körper. Hast du keine tiefe, beständige Erfahrung in der Meditation, fällst du an diesem Punkt in einen Zustand der Bewusstlosigkeit.

Hast du eine sehr gefestigte Meditation, löst sich dein Bewusstsein in den Raum und der Raum in eine Erfahrung von klarem Licht auf. Dieses klare Licht hat überhaupt nichts mit Licht im üblichen Sinne zu tun, sondern beinhaltet Klarheit als Fehlen von Täuschung, von Subjekt-Objekt-Dualität, von Dumpfheit und Vorstellungen. Wenn du in deiner Meditation dieses klare Licht erkannt hast – und ihm dann in dem Raum nach dem Tod wieder begegnest, ist das so, als würden sich Mutter und Kind treffen. Das ist die Dharmakaya-Befreiung.

Hast du nicht genügend praktiziert, erscheint dir das klare Licht nur wie ein



Aufblitzen und du erwachst in schrecklichen Visionen. Die friedlichen und zornvollen Gottheiten erscheinen dir. Wenn du in den auftauchenden Phänomenen das Strahlen deines eigenen Gewahrseins erkennst, wird dieser Übergang für dich zur Sambhogakaya-Befreiung.

Erkennst du die Erscheinungen nicht als dein eigenes inneres Gewahrsein, erschrecken sie dich fürchterlich. Wenn deine Angst am größten ist, verblässen die Visionen und dein Geist verlässt den Körper aufgeregt durch die entsprechende Öffnung. Du betrittst nun den Bardo. Jetzt ist dein Geist ohne jegliche physische Unterstützung, nur ein subtiler Körper aus Licht. Du kannst an jeden beliebigen Ort gehen, einfach indem du daran denkst, bist du schon da. Du weißt, was andere Leute, z.B. deine Familie und Freunde (über dich) denken. Trotz deines fleischlosen Körpers hast du Erfahrungen von Hunger und Durst, Hitze und Kälte. Hier können Gebete und verdienstvolle Taten, die andere nach deinem Tode für dich ausführen, von großem Nutzen für dich sein. Hast du in deinem Leben die Angewohnheit gehabt, in aussichtslosen Situationen zu beten und an deinen Wurzellama zu denken, wirst du das hier wieder tun. Sobald du dann an die Quelle deiner Zuflucht denkst, wirst du im Reinen Land des betreffenden Weisheitswesens wiedergeboren. Dies ist die Nirmanakaya-Befreiung.

Geschieht dies nicht, sucht sich dein ruheloser, gejagter Geist Schutz und tritt ein in den Leib deiner zukünftigen Mutter und du stürzt dich in einen neuen Traum. Deine nächste Existenz beginnt...

Sei dir darüber klar, dass alles vergänglich ist! Erwähne dich, dass Emotionen nur Leiden hervorbringen und dass die Phänomene keine eigene Existenz haben! Und erfahre Nirvana, welches jenseits aller Konzepte ist.

Kleine Übung

Nicht nur in der griechischen Mythologie sind der Tod und der Schlaf Brüder (Hypnos und Thanatos). Der Schlaf ist ein ganz kleiner Tod und wir können ihn nutzen, um uns „im Sterben zu üben“. Stell dir vor dem Zubettgehen vor, dass dies dein letzter Tag

gewesen ist. Morgen wirst du nicht mehr aufwachen. Lass Dein Leben an dir vorüberziehen, reflektiere es! Visualisiere ein Weisheitswesen über deinem Kopf und reinige, mittels der vier Kräfte, deine Untugenden. Gib im Geiste deinen Besitz all jenen, die es brauchen können. Widme den Verdienst allen Lebewesen. Dann stell dir vor, wie dein Bewusstsein am Scheitel deines Kopfes austritt und sich mit dem Weisheitswesen oder dem ursprünglichen Raum vereint. Die Vertrautheit mit dieser Übung wird deine Meditation zum Zeitpunkt deines Todes wirkungsvoller machen.

Wie gefestigt deine Meditation zum Zeitpunkt deines Todes ist, kannst du einschätzen, indem du deine Träume beobachtest. Wenn du nicht mehr in die Traumphantasmen verstrickt bist, sondern im Gewahrsein verweilen kannst ist deine Übung sehr weit entwickelt, der Tod ist ein Tor zur Befreiung für dich. Ist dir im Traum bewusst, dass du träumst, wirst du auch während des Sterbens eine Kontrolle über die Situation haben. Wenn du von deinen Traumbildern gefangen bist und von deinen Emotionen überwältigt, wirst du auch im Tod emotional beeinflusst sein und es sind immer die Emotionen, die zum Leiden führen.

Wie können wir einem Sterbenden beistehen?

Sicher wäre es schön, einen Ort zu schaffen oder zu finden an dem man „in Frieden“ sterben kann, einen Ort, wo kaum Ablenkung vorhanden ist und Konzentration ganz natürlich entsteht. Da der Tod uns aber entweder unvorbereitet oder nach einer langen Krankengeschichte trifft, ist dies sicherlich schwierig. Die meisten medizinischen Einrichtungen haben kein entsprechend, geschultes Personal, und der Tod ist in diesen Einrichtungen etwas sehr Unpersönliches. Ich weiß nicht, was für einen Einfluss die hektischen medizinischen Maßnahmen auf die Konzentration des Sterbenden tatsächlich haben. Aber was für Möglichkeiten haben wir? Leider gibt es, soweit mir bekannt, keine alternativen Sterbehäuser. Wir könnten den Sterbenden also unterstützen, indem wir ihm helfen das bestmögliche Umfeld zu schaffen.

Unsicherheit im Umgang mit dem Tod ist ganz normal. Niemand von uns kennt sich wirklich damit aus. Manchmal werden in der Gegenwart des Sterbenden Familienangehörige und Freunde distanziert, sie wissen nicht, was sie sagen sollen und vermeiden Nähe aus Angst, mit ihrem eigenen Tod konfrontiert zu werden. Wir können dem Sterbenden helfen, indem wir authentisch bleiben, auch wenn dies bedeutet, dass wir mit ihm über unsere eigene Unsicherheit im Umgang mit dem Tod sprechen und ihn fragen, was für ihn am angenehmsten ist. Manche wünschen sich vielleicht körperlichen Kontakt und andere wollen nur reden oder ruhig beisammen sitzen.

Wir sollten den Sterbenden daran erinnern, dass seine Elemente sich auflösen und er sterben wird. Wenn er kein praktizierender Buddhist ist, kann man ihn bitten, sich auf den Raum oberhalb seines Kopfes zu konzentrieren. Dies hat zwei positive Wirkungen: Erstens lenkt es ihn von Schmerz und Angst ab. Zweitens verlässt sein Bewusstsein den physischen Körper nicht durch eines der unteren „Tore“, die zur Wiedergeburt in einem niederen Bereich führen. Acht Fingerbreit hinter dem ursprünglichen Haaransatz, am obersten Punkt des Kopfes, liegt das Tor zur Wiedergeburt in einem Reinen Land. Konzentriert er sich in den Tagen vor dem Tod darauf und visualisiert, dass er mit dem Raum über dem Kopf oder mit einem Weisheitswesen, dem er vertraut, verschmilzt, wird er zumindest nicht in einem der niederen Bereiche wiedergeboren. Einem Sterbenden buddhistische Visualisation beibringen zu wollen, stiftet sicher nur Verwirrung. Man sollte den Sterbenden unterstützen, ein Objekt seines Vertrauens über seinem Kopf zu vi-



ualisieren und zu beten, dass er mit ihm vereint wird. Berühre den Sterbenden im Augenblick des Todes am obersten Punkt seines Kopfes, jedoch an keinen anderen Teil seines Körpers.

Wenn es möglich ist, sollte von dem Sterbenden rechtzeitig Abschied genommen werden. Im Augenblick des Todes sollte er nicht von seinen Verwandten und Nahestehenden abgelenkt werden.

Aus buddhistischer Sicht ist es ratsam den Körper des Toten einige Tage aufzubewahren. Der Geist sollte sich erst vollständig vom Körper gelöst haben, bevor der Körper bewegt wird. Wir können für den Verstorbenden beten, ihm Speisen und Kleidung opfern. Dies wird ihn im Bardo unterstützen, ihn beschützen und so von großer Hilfe für ihn sein. Gebete sind wie schützende Begleiter und sie können den Sterbenden leiten. Der Bardo dauert 49 Tage. Während der ersten einundzwanzig Tage nimmt der Verstorbene sich noch in seiner alten Form wahr – später hat er dann Wahrnehmungen entsprechend seiner zukünftigen Wiedergeburt. Daher sind Gebete und Ansammlungen von Verdienst, die man dem Verstorbenen widmet, besonders in den ersten drei Wochen von entscheidener Bedeutung.

Eine äußerst kompakte und praktikable Erklärung zur Vorbereitung auf den Tod, die ich euch nicht vorenthalten möchte, gab Padmasambhava an Yeshe Tsogyal:

Er war dabei, Tibet zu verlassen und da sagte sie zu ihm: „Erhabener Meister, Ihr geht, um die Rakshas zu bezwingen, und lasst mich hier in Tibet zurück. Meister, obwohl ich Euch so lange gedient habe, wird diese alte Frau angesichts des Todes von Unsicherheit befallen. Ich bitte Euch deshalb inständig, mir eine Unterweisung zu geben, die alle Lehren in sich vereint, die kurz ist und einfach zu praktizieren.“

Der erhabene Meister erwiderte: „Du, die Du voll hingebender Verehrung bist und einen vertrauensvollen und tugendhaften Geist hast, höre mir zu.“

Obwohl es viele tiefsinnigen Schlüsselunterweisungen für den Körper gibt: Bleibe einfach frei, entspannt und gelassen, so, wie du dich wohl fühlst. Darin ist alles enthalten.

Obwohl es viele Schlüsselunterweisungen für die Rede gibt, wie die Kontrolle des Atems und des Rezitieren von Mantras: Schweige einfach, sei still und stumm wie jemand, der die Sprache verloren hat. Darin ist alles enthalten.

Obwohl es viele Schlüsselunterweisungen für den Geist gib, wie Konzentration, Loslassen, Ausstrahlen, Auflösen, Sich-nach-Innen-Wenden, alles ist darin enthalten, ihn einfach in seinem natürlichen Zustand zu lassen, ungekünstelt, offen und entspannt.

In diesem Zustand ist der Geist nicht nur in Ruhe. Fragt man sich: „Ist er nichts?“, so schimmert er und blitzt auf wie Dunstschleier im Sonnenlicht. Fragt man sich aber: „Ist er etwas?“, so hat er keine erkennbare Farbe oder Form, ist nichts als gänzlich leer und vollständig gewahr – das ist die wahre Natur des Geistes.

Dessen vollkommen gewiss zu sein, nachdem man dies erkannt hat – dies ist die Sicht. Unabgelenkt in diesem Zustand der Stille zu verweilen, ohne etwas ändern zu wollen oder an etwas festzuhalten – dies ist die Meditation. Gegenüber den Erfahrungen der sechs Sinneskräfte frei von festhalten Wollen und Anhaften, Annehmen oder Ablehnen, Hoffnung oder Angst zu sein – dies ist das Verhalten.

Wann immer Zweifel auftaucht oder ein Zögern entsteht, bete zu deinem Meister. Halte dich nicht unter gewöhnlichen, weltlichen Menschen auf, praktiziere in Zurückgezogenheit. Gib das Hängen an dem auf, was dir am teuersten ist, sowie an demjenigen Wesen, zu dem du in diesem Leben die stärkste Verbindung fühlst, und praktiziere. Auf diese Weise wird dein Geist, obwohl dein Körper seine menschliche Form behält, dem der Buddhas gleichen.

Angesichts des Todes praktizierst du, wie nun folgt:

Durch das Sich-Auflösen des Erdelements ins Wasserelement wird der Körper schwer und kann sich nicht mehr aufrecht halten. Durch das Sich-Auflösen des Wasserelements ins Element Feuer trocknen Mund und Nase aus. Wenn das Feuerelement sich ins Element Wasser auflöst, schwindet die Körperwärme. Der Wind, der sich ins Bewusstsein auflöst, bewirkt, dass man nur noch mit einem Rasseln ausatmen und mit einem Keuchen einatmen kann.

Du hast das Gefühl, von einem riesigen Berg erdrückt zu werden, von Dunkelheit eingeschlossen zu sein oder in die Weiten des Alls zu fallen. All diese Erfahrungen werden von donnernden und schallenden Tönen begleitet. Der Himmel wird von einem strahlenden Glanz sein wie auseinander gefalteter Brokat.

Dann werden die natürlichen Manifestationen deines Geistes, die friedvollen, rasenden und halbrasenden Gottheiten und jene mit verschiedenen Häuptionen, unter einer Kuppel von regenbogenfarbigen Lichtern den Himmel erfüllen. Waffenschwingend werden sie „Schlage! Schlage!“, „Töte! Töte!“, „Hung! Hung!“, „Phat! Phat!“ rufen und andere wilde Laute ausstoßen. Dazu wird ein Licht erscheinen, so stark wie hunderttausend Sonnen.

In diesem Augenblick wird deine innere Gottheit dich daran erinnern, die Bewusstheit zu wahren, indem sie dir sagt: Lass dich nicht ablenken! Lass dich nicht ablenken! Dein innerer Dämon wird versuchen, all die Erfahrung, die du erlangt hast, zusammenbrechen zu lassen. Er wird scharfe und wilde Laute ausstoßen und dich verwirren.

Hier nun musst du wissen: Das Gefühl, von einem Berg erdrückt zu werden, rührt von deinen eigenen Elementen her, die sich auflösen. Hab keine Angst davor! Das Gefühl, von Dunkelheit eingeschlossen zu werden, rührt her von dem Sich-Auflösen deiner fünf Sinne. Das Gefühl, in die Weite des Alls zu fallen, entsteht dadurch, dass dein Geist, da er sich von deinem Körper getrennt hat, nun ohne Stütze ist und deine Atmung aufgehört hat.

Alle Erfahrungen von regenbogenfarbigen Lichtern sind die natürlichen Manifestationen deines eigenen Geistes. All die friedvollen und rasenden Gottheiten sind die natürlichen Ausformungen deines eigenen Geistes. Alle Laute sind deine eigenen Laute. Alle Lichter sind deine eigenen Lichter. Zweifle nicht daran! Sowie du Zweifel fühlst, wirst du in Samsara fallen. Wenn du – nachdem du dies alles als die Selbstentfaltung deines eigenen Geistes erkannt hast – fähig bist, hellwach in leuchtender Leerheit zu verweilen, wirst du allein dadurch die Drei Kayas und die Erleuchtung erlangen. Selbst wenn du in Samsara geworfen würdest, wirst du ihm entgehen.

Die innere Gottheit ist dein gegenwärtiges Halten des Geistes in unzerstreuter Achtsamkeit. Von jetzt an ist es von entscheidender Bedeutung, ohne Hoffnung und ohne Frucht gegenüber den Objekten der sechs Sinneskräfte und gegenüber freudvollen und leidvollen Erfahrungen zu sein, dich nicht an sie zu klammern und an ihnen festzuhalten. Wenn du hierin jetzt Festigkeit erlangst, wirst du im Bardo deinen natürlichen Zustand einnehmen und Erleuchtung finden. Aus diesem Grund musst du unbedingt von nun an ohne jede Ablenkung praktizieren.

Der innere Dämon ist deine gegenwärtige Neigung zu Unwissenheit, dein Zweifel und Zögern. Lass dich, wenn du stirbst, von den verschiedenen furchterregenden Phänomenen wie Klängen, Farben und Lichtern nicht faszinieren. Zweifle nicht, hab keine Angst. Wenn du auch nur einen Augenblick lang zweifelst, wirst du in die samsarischen Bereiche fallen. Du musst also unerschütterliche Festigkeit entwickeln.

Zu diesem Zeitpunkt werden die Eingänge in den Mutterschoß wie himmlische Paläste erscheinen. Widerstehe ihrer Anziehungskraft, sei standhaft, ohne Hoffnung, ohne Angst! Ich gebe dir meinen Eid darauf, dass du auf diese Weise Erleuchtung erlangen wirst, ohne durch weitere Wiedergeburten gehen zu müssen.

Es ist nicht so, dass einem ein Buddha hilft, wenn man stirbt – deine *eigene* Bewusstheit ist von Anfang an erleuchtet. Und es ist nicht so, dass du in den Höllenbereichen Schaden nimmst – wenn das Haften an den Dingen sich ganz natürlich löst, wird die Angst vor Samsara und die Hoffnung auf Nirvana an der Wurzel durchschnitten.

Erleuchtung zu erlangen kann verglichen werden mit Wasser, das sich von Trübstoffen klärt, Gold, das von Unreinheiten gereinigt wird, oder mit einem wolkenverhangenen Himmel, der sich erhellt.

Nachdem du den dem offenem Raum gleichenden Dharmakaya zu deinem eigenen Nutzen und Wohl erlangt hast, wirst du das Wohl der Lebewesen, soweit der offene Raum reicht, erfüllen. Nachdem du den Sambhogakaya und Nirmanakaya zum Wohl der anderen erlangt hast, wirst du den Lebewesen von Nutzen sein, so weit dein Geist die Phänomene durchdringt.

Selbst ein großer Sünder wie jemand, der Vater und Mutter getötet hat, wird nicht wieder in Samsara fallen, wenn ihm diese Unterweisung dreimal gegeben werden. Es gibt keinen Zweifel daran, dass er zur Erleuchtung gelangen wird.

Auch wenn du manch andere tiefgründige Lehre empfangen hast, ohne eine Unterweisung wie diese bleibst du weit vom Ziel entfernt. Praktiziere sie unermüdlich, denn du kannst nicht wissen, in welchem Daseinsbereich du dich wiederfinden wirst...“ (Die Geheimen Dakini Lehren, Kapitel: Die Quintessenz der mündlichen Unterweisungen)

Damit möchte ich mich erst einmal von euch verabschieden. Ich würde mich sehr freuen, wenn der Artikel euch inspiriert euch mehr mit dem Thema zu beschäftigen. Ihr könnt euch auch gern bei mir melden und dann würde ich euch den Text „Vorbereitung auf den Tod“ von Chagdug Tulku zukommen lassen.

*Liebe Grüße von Anne Wanitschek
anne_wanitschek@hotmail.com*

Salutant – Ein Smic begrüßt die Sangha

Quid lucidius sole et hic deficit „ – in deutsch soviel wie „was leuchtet heller als die Sonne – und auch sie weicht der Finsternis“.

Ein wenig möchte ich über das Sterben reden – über *mein* Sterben.

Eigentlich dachte ich, dass ich niemals sterbe, dass ich ewig lebe.

Es waren immer nur die anderen, die sterben mussten. Und ich spreche aus Erfahrung. Wenn immer ich jemandes Tod beiwohnte, war ich auch froh, dass ich es nicht selber war, der dort sterben musste.

Natürlich hatte ich keine Angst vor dem Tod, wo ich mich doch zu den Meistern des Todes zählte.

Dann plötzlich, vor einiger Zeit, erfuhr ich, dass ich ein Prostata-Karzinom habe, das sich schon ziemlich weit entwickelt hat, und dass ich wahrscheinlich an diesem Ding eingehen, nämlich sterben werde.

Schon sah die Welt zunächst mal anders aus. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich sterben werde, und irgendwo in meinem Inneren hatte ich manchmal Angst davor. Ein Gefühl, das ich vorher so nicht kannte. Nun musste ich überlegen, wie gehe ich vor, wie beende ich mein Leben.

Gut – ich hatte durch den Buddhismus, und auch durch unseren sehr verehrten Lehrer Chhimed Rigdzin Rinpoche eigentlich einen Weg gesehen, wie man sich auf diesem Pfad bewegen könnte.

Mir wird bewusst, dass ich eigentlich meine ganzen Besitztümer nur geliehen habe, dass nichts von dem mit mir mitgehen kann, Dinge, an denen ich hänge, Bilder, selbst meine Gedanken werden wahrscheinlich hier bleiben. Die Gedanken an schöne Zeiten, an Frauen, an Reichtum, an Armut, alles das werde ich wohl hinter mir lassen. Es ist ziemlich schwer vorstellbar.

Nun – viel habe ich eigentlich nicht zu sagen. Ich versuch das mal mit einer Prosa auszudrücken:



Hier beginnen die Sprüche, die vom Hinausgang der Seele berichten. Zum vollen Licht des Tages, berichten von ihrer Auferstehung im Geiste, dem Eintritt in die Bereiche des Jenseits, von ihren Reisen.

Hier sind die Worte zu sprechen, am Tag der Bestattung, da in die Welten des Jenseits die Seele einzieht, vom Leibe getrennt.

Einer bin ich, der wandelnden Seelen im Bardo.

Padmasambhava, hilf mir meine Feinde zu zerschmettern und die Dämonen zu bezwingen.

Ich gehöre zu Deinem Gefolge. In deinem Namen schreite ich fort. Durch dich bezwinde ich meine Feinde und die Dämonen, indem die Worte gewogen werden im großen Tempel von Zangdopalri.

Krieger bin ich, zugleich des Kriegers Sohn. Meine Mutter erzeugte mich, sie gebar mich unter heiligen Schmerzen. Ich bin ein Geist aus den Kriegshöllen, ein Geist unter jenen, die schluchzend klagen, den Tod als eine neblige Wand vor mir.

Seht, ich ziehe die Riegel der Pforte, welche den Zugang erschließt zu den Rätseln der Welten des Jenseits. Ohne Schaden dringe ich ein, wandle inmitten der flammenden Gärten.

Göttliche Geister, die die geläuterten Seelen zu Padmasambhavas geheiligter Wohnstatt geleiten, erlaubt mir an eurer Seite zu schreiten, geläuterte Seele auch ich.

Lasst in Padmasambavas geheiligte Wohnstätte mich ein.

Könnte ich hören wie ihr, sehen wie ihr, verbleiben wie ihr nach Belieben, ob stehend, ob sitzend, ihr geistigen Wesen, die ihr Opfer bringt den geläuterten Seelen, bringt die Opfer auch mir, die geweihten, dass meine Seele auflebe.

Ihr göttlichen Geister, die ihr die Bahnen erschließt und die Sperren wegräumt, öffnet auch meiner Seele den Zugang zur Wohnstatt Padmasambhavas. Möge sie siegesbewusst dort hin dringen und ginge sie wieder im Frieden hinaus, dass sie – zurückgewiesen am Eingang – nicht werde gezwungen umzukehren, könnte sie nach Belieben hineingehen oder hinaus.

Ihr göttlichen Geister, seht nun wie zusammen mit euch meine Seele vorwärts schreitet. Sie redet zu euch. Wie ihr selbst ist sie geheiligt. Die Waage der Richter, für sie sich entschieden.

Nun komme ich zum Reiche der Wahrheit, Gerechtigkeit.

Groß ist der Glanz unter den Göttern und Dakinis, den Schützern, die mich an allen

Seiten umringen, sitzend mit ihnen, ebenbürtig ihr Bruder, ihre Nahrung genieße ich.

Eine Stimme vernehme ich, die betet, meines Priesters Stimme auf Erden, der stehend vor meinem Sarge Gebete her sagt. Lass mich in Frieden eindringen in dein Königreich. Mögen die Herren der heiligen Erde mit Jubelschrei mich empfangen, einen Platz mir an ihrer Seite gewähren. Möge zu günstiger Zeit ich Padmasambava begegnen. Möge das gütige Wesen mit Gunst mich empfangen. Alle möglichen Metamorphosen möge ich durchlaufen und in allen Bereichen des Jenseits verweilen, wie meines Herzens Freude es wünscht.

So wie eben beschrieben fühle ich. So wie eben beschrieben denke ich. So wie eben beschrieben handle ich. Und immer wieder: Ich habe Angst. Aber was muss ich sagen. In lateinisch: „*ultra posse nemo obligatur*“, zu deutsch: „darüber zu klagen nützt nichts“. Außerhalb von uns gibt es kein Leben, und wenn, dann ist es kein Leben.

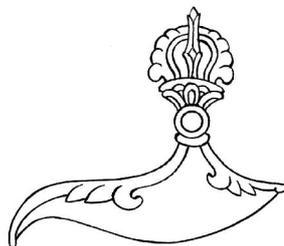
Das ist, was ich euch sagen wollte.

„*Alea jacta est*“ – „Die Würfel sind gefallen.“

Ich grüße euch.

In aller Liebe und Demut,

S.M.I.C



Bodhicharya, Ambulantes Hospiz

Seit 2004 gibt es auf dem 1200 qm großen Gelände von Bodhicharya in der Kinzigstraße in Berlin-Friedrichshain ein ambulantes Hospiz unter der spirituellen Leitung von Ringu Tulku Rinpoche, das sich die Betreuung schwerst kranker und sterbender Menschen zur Aufgabe gemacht hat.



Der Schwerpunkt eines der ersten ambulanten buddhistischen Hospize Deutschlands ist die Sterbebegleitung durch ein geschultes Hospizteam.

Zum Hospizteam gehören eine hauptamtliche Koordinatorin mit Pflegeausbildung, die sich gerade in Palliativ Care weiterbildet, einer Fortbildung über lindernde Medizin in der Begleitung, sowie zirka 30 ehrenamtliche Mitarbeiter, von denen ein Teil sich noch in Ausbildung zum Sterbebegleiter befindet, während andere den Hospizdienst von Bodhicharya schon seit der Gründung tatkräftig und mit einer großen Portion Idealismus unterstützen.

Das ambulante Hospiz-Projekt soll eine Stütze für Menschen in schweren Zeiten sein und kostenlos helfen, das Vertrauen der Betroffenen zu stärken; dabei stehen deren individuelle Bedürfnisse im Mittelpunkt. Während sich manche Betroffene regelmäßigen Besuch zum gemeinsamen Schachspiel oder für Spaziergänge und Gespräche wünschen, sehnen sich andere nach spirituellem Beistand oder brauchen Unterstützung und Beratung in behördlichen Fragen. Bei besonders akuter Nachfrage versucht der Hospizdienst, Sitzwachen zu organisieren und eine Rundumbetreuung zu gewährleisten.

Außerdem bietet das ambulante Hospiz Bodhicharya an, Abschiedsrituale nach den eigenen Wünschen zu gestalten oder an der monatlichen Lichtmeditation für Kranke und Verstorbene teilzunehmen.

Der Tod ist des Menschen ewiger Begleiter und Gleichmacher, alle Menschen teilen diese Erfahrung und dennoch geschieht das Sterben oft im Verborgenen, losgelöst aus Alltag, Familie und Selbstverständlichkeit. Diesem Trend der Tabuisierung versucht die Hospizbewegung seit Anfang der 90er Jahre entgegenzuwirken.

Mittlerweile gibt es in Deutschland 151 stationäre Hospize, 139 Palliativstationen und 1450 ambulante Hospize, die sich die liebevolle Begleitung von Menschen auf ihrem letzten Weg zur Aufgabe gemacht haben und versuchen, den Betroffenen zu helfen, ihren letzten Lebensabschnitt so angenehm und schmerzfrei wie möglich zu gestalten.

Um der steigenden Nachfrage von Betroffenen, die sich Begleitung wünschen, gerecht werden zu können, wird das ambulante Hospiz Bodhicharya 2009 eine weitere Schulung zum ehrenamtlichen Sterbehelfer/in veranstalten. Diese dauert neun Monate, besteht aus Grund- und Aufbaukurs und ist die Grundlage für Sterbebegleitung. Neben den von der ‚Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz Berlin‘ empfohlenen Richtlinien ist sie um einige kreative Angebote und buddhistische Inhalte erweitert. Die Schwerpunkte der Ausbildung, die an 3 Abenden und einem Samstag im Monat vermittelt werden, teilen sich in theoretisches und praktisches Wissen, Selbsterfahrung, spirituelle Inhalte und Methoden sowie ein Praktikum.

Während der theoretische Teil Inhalte zur Hospizbewegung, Kommunikation mit Schwerkranken und Sterbenden, Auseinandersetzung mit Krankheit und Trauer, Schmerztherapie, Arbeit mit Angehörigen und rechtliches Grundwissen vermittelt, dient der Selbsterfahrungsteil der Auseinandersetzung mit dem eigenen Todesverständnis, der eigenen Vergänglichkeit und mit Ängsten. Im spirituellen Teil der

Ausbildung bekommen die Teilnehmer, die nicht alle einen buddhistischen Hintergrund haben, einen Überblick über Tod und Sterben in den Weltreligionen, der Buddhismus wird vertiefend behandelt und auch Wissen aus dem tibetischen Totenbuch wird vermittelt. Die Inhalte werden von Dozent/innen wie zum Beispiel Lisa Freund, Sylvia Wetzel, Heike Lampe, Dr. Niklas-Faust, Lothar Hahn, Wilfried Reuter und anderen qualifizierten Lehrer/innen vermittelt. Der neue Kurs beginnt im Herbst 2009, die Kursgebühren betragen 290 Euro, die den Teilnehmern bei zweijähriger Mitarbeit in der Begleitung bei Bodhicharya jedoch erstattet werden.

Den typischen Hospizhelfer gibt es nicht. Ob Hausmeister, Ärztin, Künstler oder Büroangestellte, die Schulungsteilnehmer kommen aus völlig unterschiedlichen Bereichen und Gründen. Oft sind es persönliche Erfahrungen und die eigene Betroffenheit, die Bereitschaft helfen zu wollen oder die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod, die die Menschen motivieren, an der Schulung teilzunehmen. In ein paar Eigenschaften ähneln sie sich jedoch. Auf Zuverlässigkeit, Offenheit für andere Ansichten, Lebensweisen und Religionen, ein gewisses Maß an Reflektions- und Empathiefähigkeit legt das ambulante Hospiz viel Wert. Genauso wie es sich von seinen Helfern wünscht, dass diese psychisch und physisch stabil sind, ihre eigenen Grenzen kennen und achten, Lust haben, immer weiter dazuzulernen, und an sich zu arbeiten.

So zum Beispiel Elke, eine der jetzigen Schulungsteilnehmerinnen. Ihre erste Motivation war der Tod der Großeltern, aus dem ihre Eltern sie völlig heraushielten, wodurch bei ihr ein Gefühl entstand, als sei sie nicht da gewesen und als hätte sie etwas Wichtiges verpasst. Im Laufe der Schulung wurde für sie aus einem abstrakten Thema eine persönliche Auseinandersetzung. Spannend findet sie den buddhistischen Hintergrund der Schulung, die Selbstverständlichkeit, sich mit Tod und Sterben zu beschäftigen und die Auseinandersetzung sogar als Training für den eigenen Tod zu betrachten, gerade in einer Gesellschaft, die wenig

Raum für eine persönliche Beschäftigung mit diesen Fragen bietet. Auch der Aspekt der Authentizität, der im Schulungsverlauf immer wieder aufgegriffen wird und Fragen aufwirft, ist ein wichtiges Element. In der Schulung hat sie gelernt, wie wichtig Authentizität ist, und dass es oft das Einzige ist, was man tun kann im Umgang mit Sterbenden und im Umgang mit sich selber, weil alle Aspekte auf ihre Essenz reduziert werden und so zum Beispiel auch Angstmomente wegfallen.

Für Michael, einen anderen Schulungsteilnehmer, der schon seit 10 Jahren den Wunsch in sich trägt Hebamme oder Sterbebegleiter zu werden und seit 3 Jahren buddhistische Praxis übt, war die Motivation konkreter. Bewusst möchte er sich mit dem Tod auseinandersetzen und mit der Vergänglichkeit konfrontieren. Bei seiner Praxis hat er ein großes Potential an Mitgefühl entdeckt, so dass ihm klar wurde, dass die Energie irgendwo sinnvoll hingeleitet werden muss, und dann war es halt Sterbebegleitung.

Das ambulante Hospiz Bodhicharya versteht sich als Anlaufstelle für Menschen, die sich in irgendeiner Weise mit Tod und Sterben auseinandersetzen. Inhaltlich wird der Hospizdienst von Lisa Freund, der Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz Berlin und dem Ricam Hospiz unterstützt. Alle Interessierten sind eingeladen, an den Veranstaltungen, Seminaren und offenen Abenden teilzunehmen.

Näheres ist zu erfahren von:

Miriam Pokora, Michaela Dräger,
Gabriela Jaensch.

Bodhicharya Ambulantes Hospiz
Kinzigstraße 29
10247 Berlin
Di – Do 14.00 - 16.00
Tel (030) 290 097 40
Fax (030) 290 097 41
hospiz@bodhicharya.de
www.hospiz-bodhicharya.de

Antonina Leps

Rinpoches Tod

Ich schreibe wieder etwas über Rinpoches Tod, weil Anne mich darum gebeten hat (ja, sie benimmt sich mir gegenüber wie eine Art Tyrann... aber ich mag das).

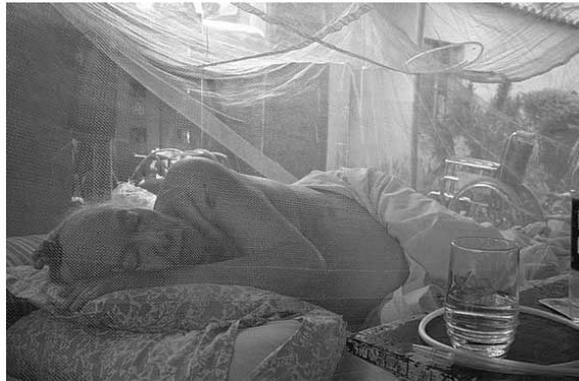
In Wirklichkeit, um genau zu sein, sprechen wir über den Tod von Rinpoches Körper. Sein Geist und seine Aktivitäten sind überhaupt nicht tot. Jeder, der ihn gekannt hat (und ich weiß sogar von Menschen, die ihn nie getroffen haben), kann sie leicht spüren.

Aber ja, Rinpoches Körper ist gestorben. Überraschenderweise kam mir der Gedanke, dass er sterben würde, bereits als ich ihn das erste Mal getroffen habe, das war 1989. Es war in der Dordogne, und obwohl er noch stark war, laut sprach, lachte, voller Leben, war einer der ersten Gedanken, die ich über ihn hatte: "Er ist alt, er wird nicht mehr lange leben". Es war einer dieser Gedanken, die man an einem Ort haben kann, während man eine angenehme Zeit genießt, aber gleichzeitig weiß, dass es ein Ende haben wird. Von Anfang an hat er mir Vergänglichkeit gelehrt und gezeigt. Einige Monate später, als er sich nach seiner ersten großen Europatour aufmachte, zurück nach Indien zu fliegen, und ich mich von ihm verabschiedete, trat die Vergänglichkeit wieder in mein Bewusstsein, und ich dachte: "Oh, er wird bald sterben, wir werden uns wahrscheinlich nicht wieder treffen."

Und im nächsten Frühjahr habe ich ihn begrüßt, als er in Paris ankam. Er schaute mich mit einem großen Lächeln an und sagte: "Du siehst, ich bin nicht tot, wir treffen uns wieder, hahaha!" und er hat mich fest umarmt. Das war das erste von vielen Malen, in denen mir Rinpoche zeigte, dass er in meinen Gedanken lesen konnte, wie in einem offenen Buch.

Später konnte ich dann, so wie wir alle,

miterleben, wie Rinpoche seine Energie verlor, langsam, langsam, Jahr für Jahr, wie seine Beine zu schmerzen begannen, wie es schwer für ihn wurde, zu gehen – obwohl ich ihn am Anfang manchmal rennen oder über einen Zaun springen sah. Seine Beine wurden schwach, seine Augen wurden schwach, sein Herz wurde schwach, seine



Blase, seine Prostata, aber das Erstaunliche war, dass sein Geist genau gleich blieb. Da ich Arzt bin, hat er mit mir offen über seine Gesundheit gesprochen. Er hat seine Symptome wie eine Landschaft beschrieben: "Oh, ich hatte diesen Morgen star-

ken Durchfall... Oh, da gibt es einen lustigen Schmerz hier..." – ohne zu jammern, ohne jegliches Leiden zu zeigen, einfach beobachtend, was er fühlte.

Sogar als er mich einige Monate vor seinem Tod das letzte Mal zu Hause besuchte, und obwohl er kaum laufen konnte, obwohl zwei oder drei Stufen hinunterzugehen furchtbar schwierig für seine Beine war, obwohl er sogar zu erschöpft war, um während der Kleinen Rigdzin sitzen zu bleiben, war sein Geist frisch und strahlend, waren sein Humor und sein Vorauswissen intakt. Ich erinnere mich, wie er mich in diesen Tagen einmal auf eine sehr freundliche und scharfe Weise anschaute und zu mir sagte: "Oh, es ist schade, dass Du nicht Tibetisch gelernt hast!" Ich fragte mich, warum er mir das sagte, denn er hatte mich niemals dazu aufgefordert. Als ich ein paar Jahre nach seinem Tod Belehrungen von meinem neuen Dzogchenmeister erhielt, kamen mir diese Worte von Rinpoche wieder ins Bewusstsein und ich verstand: Dieser Meister unterrichtete nur auf Tibetisch.

Danach habe ich Rinpoche noch einmal im Kloster von Siliguri getroffen, beim letzten Butterlampenretreat, bei dem er

anwesend war. Er wurde einige Tage nach meiner Ankunft krank und als ich abreiste lag er, wie immer, wenn er schwach war, und sagte mir: "Oh, Du gehst schon!" mit einer traurigen Stimme, während ich seine große, warme Hand auf meinen Kopf legte. Diesmal wusste er, dass wir uns in diesem Leben nicht mehr begegnen würden, aber ich hatte mich während der letzten Jahre so sehr daran gewöhnt ihn zu sehen, dass ich nicht darüber nachdachte.

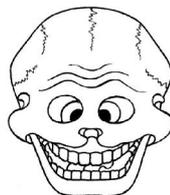


Ein paar Monate später im Juni 2002 starb Rinpoche. In Belmont, wo ich lebe, war dieser Tag sonnig und der Himmel war wolkenlos. Den ganzen Tag lang konnte ich Rinpoche fühlen, wie er den ganzen Himmel ausfüllte. Rinpoche war der Himmel. Wenn ich in den Himmel schaute, füllte er mein Herz. Als ich von Rinpoches Tod erfuhr, war es im ersten Moment, als wenn die

Traurigkeit mein Herz zusammendrückte, aber dann fühlte ich nur Liebe und Hingabe und große Freude. Ich weinte nicht, ich war nicht mehr traurig, denn ich wusste, wie Rinpoche mir klar zeigte, dass sein alter Körper tatsächlich überflüssig geworden war. Irgendwie war ich auch froh, dass er davon befreit war, obwohl ich mir sicher bin, dass er nicht gelitten hat. Seit diesem Tag weiß ich, dass sein Geist vollständig in den Dharmakaya geschmolzen und er ein vollkommener Buddha ist.

Dieses letzte Geschenk von Rinpoche für mich ist wahrscheinlich das wertvollste und nützlichste. Denn es ist jetzt richtig leicht für mich, ihn anzurufen, ihn bei mir zu fühlen, ihn um Hilfe oder um Inspiration und Belebung meiner Praxis zu bitten. Ich muss nur in den Himmel schauen. Ich hatte nicht die Gelegenheit, ihn im Himmel fliegen zu sehen, während er mir sein Vermächtnis in einer kleinen Schachtel gibt, wie in den Geschichten der Dzogchen-Patriarchen (und überhaupt, wer bin ich, um solche Dinge zu empfangen?), aber ich bin Rinpoche sehr dankbar für das, was er mir gegeben hat, denn es ist genau das, was ich für meine Praxis brauche. Gibt es etwas Nützlicheres auf dem Weg als das Verschmelzen mit dem Geist des Gurus?

Patrice Sammut



Tulku Chokey Gyaltzen

Anne bat mich darum, etwas über Tulku Chokey Gyaltzen zu erzählen.

Für mich fing alles sieben Jahre vor seiner Geburt an. Als ich während eines Retreats in Wrocław ein Abendessen für Rinpoche gab, erzählte ein Paar, dass sie ein Kind erwarten



würden. Rinpoche sprach so nett über ihr zukünftiges Kind dass ich, nachdem das Paar gegangen war, ihm meinen Plan, ein drittes Kind haben zu wollen, darlegte. Noch bevor ich den ersten Satz beendet hatte, fuhr Rinpoche mich an und meinte, wenn es an der Zeit wäre würde er mir schon ein Kind machen. Ich war völlig verwirrt und wusste nicht, was ich darüber denken sollte, wusste aber irgendwie, dass ich meinen Plan nicht durchführen sollte. Bald darauf bekam ich fort dauernde gesundheitliche Probleme und dachte, dass das Kind vielleicht auch krank auf die Welt kommen würde und dass mein Lehrer deshalb eine so merkwürdige Reaktion an den Tag gelegt hatte.

Als ich sechs Jahre später während eines Retreats in Darnkow mit Rinpoche wichtige und dringliche Dinge, die meine Praxis betrafen, besprechen wollte, ging er überhaupt nicht auf das ein, was ich sagte, und meinte, wenn ich schon zwei Töchter hätte, wäre es nun Zeit für einen Sohn. Ich war enttäuscht, dass er nicht meinen interessanten Sachen die nötige Aufmerksamkeit schenkte und hatte das Gefühl, dass er alberne Witze machte. Aber er meinte ungefähr fünfmal, dass dies kein Witz wäre und die Tibeter

glauben würden, dass es wichtig sei, einen Sohn in der Familie zu haben und die Zeit gekommen sei, einen zu bekommen.

Als ich nach einiger Zeit mit Rinpoche telefonierte und ihm erzählte, dass ich ein Kind erwartete, lachte er und fragte: "Wer ist der Vater?" Die Frage schien mir absurd, und ich sagte, dass dies natürlich mein Mann sei. Als wir unser Gespräch beendet hatten, dachte ich an die Unterhaltung, die wir vor etwa sechseinhalb Jahre geführt hatten.

Während des Sommerretreats im Jahr 2000 war Chokey Gyaltzen sechs Monate alt. Als die Hälfte des Retreats vergangen war, es war an einem Sonntag während einer wichtigen Initiation, zu der etwa 200 Leute anwesend waren, verkündete Rinpoche, dass mein Sohn Tulku Chokey Gyaltzen sei. Er sagte auch, dass Tulku Chokey Gyaltzen sein Lehrer war, als er im Khordong-Kloster lebte. Sie hätten dort zwanzig Jahre miteinander verbracht und Rinpoche habe rund achtzig Prozent seiner Initiationen von ihm erhalten. Er sei eine sehr sanfte Person gewesen und Rinpoche habe ihn während dieser zwanzig Jahre nie wütend gesehen.



2001 war das letzte Mal, dass Rinpoche in Darnkow und auch bei uns zu Hause war. Zu dieser Zeit organisierte Rinpoche Rabdens Besuch in Polen. Das Kloster war noch nicht gebaut, es gab nur die Baugrube für die Fundamente. Ich ging zu Rinpoche, als er auf der Bank vor seinem Haus saß, er wackelte mit den Beinen wie ein Kind (dies war ein Rat der Ärzte wegen seiner Durchblutungsprobleme) und lächelte fröhlich in Betrachtung der Baugrube. Er meinte, dass hier eines Tages ein schönes Kloster stehen würde und dies eines der größten oder das größte buddhistische Zentrum Europas werden würde und Chokey Gyaltsen hier viel zu tun haben werde.

Rinpoche gab mir keine Ratschläge für die Zukunft. Der Grund hierfür war vielleicht, dass ich ihm nicht zuhören mochte, wenn er sagte, dass er sterben würde. Er sagte mir nur, dass ich Antek nach seinem fünften Geburtstag nach Tibet mitnehmen sollte und dass er Rabden dazu bestimmt habe, Antos Tibetisch beizubringen.

Also nahm ich ihn mit nach Tibet und er lernt seit anderthalb Jahren Tibetisch. Die Durchführung dieser zwei Sachen war und ist nur möglich mit Eurer finanziellen Unterstützung. Wir sind Euch sehr dankbar dafür. Rabden bringt Chokey Gyaltsen erst einmal das Lesen bei, ohne dass er das Gelesene gleich versteht. Er meint, dass es für Tulku künftig wichtig sei, sehr schnell zu lesen. Antos lernt diese Gebete auswendig.



Rabden bespricht sich über das Unterrichtsprogramm mit Dodrubchen Rinpoche und mit Taklung Tsetrul Rinpoche.

Vielleicht möchte einer von Euch etwas über Anteks besondere Fähigkeiten wissen, aber ich werde mich jetzt mit keinem Wort dazu äußern. Ich glaube, es ist nicht die richtige Zeit für solche Informationen. Wenn er älter ist und unsere Erwartungen nicht enttäuscht, wird die richtige Zeit für solche Aussagen gekommen sein, dessen bin ich mir sicher.

Ich möchte Euch nochmals für Eure Unterstützung danken, bis bald beim Retreat.

Julitta Oginska



Ganz im Tod



“Death, he is my friend,
he promised me a quick end.”

Jhonn Balance, Coil

I

Pfingsten 1982 musste ich nach einem Unfall am Fußgelenk operiert werden. In der Narkose war ein Mittel enthalten, auf das mein Körper mit der Kontraktion aller Muskeln, also auch Herz, Lunge usw. reagiert hat. Bevor ich wiederbelebt werden konnte, war ich in einem medizinisch als Nahtod bezeichneten Zustand. Und ich gehöre zu den Menschen, die eine deutliche Erinnerung an dieses Erlebnis behalten haben.

Ich weiß nicht, wie lange es gedauert hat, weil davon im Narkoseprotokoll nichts vermerkt ist. Es ist sowieso ein zeitloser Zustand, den man nicht mit herkömmlichen Mitteln messen kann. Entscheidend ist die Erfahrung, dass ich immer war und immer sein werde, aber nicht als ein personales „Ich“, sondern im konkreten Übergang in eine weitere Dimension, genau wie ein Wassertropfen, der im Ozean aufgeht. Es war einfach weit, grenzenlos weit, ruhig, leuchtend, rein.

Tarhang Tulku schreibt über diesen Moment: „... sobald du diese Stelle wirklich findest, ist sie unendlich – größer als das Universum. Diese Welt, dieses Universum, wie wir es wahrnehmen, ist vollkommen eingeschlossen in diesem Geisteszustand, dieser zugrunde liegenden Natur. Und diese Natur ist völlig ohne Zentrum. Auf eine Weise ist alles enthalten, und auf eine andere Weise ist

nichts wirklich darin“.¹ – Genauer kann man es nicht sagen.

Dagegen stimmt es nicht ganz, wenn gesagt wird, dass im letzten Moment das eigene Leben nochmal wie ein Film an einem vorüberzieht. Denn das ist mit einer zeitlichen Vorstellung verbunden, die es „dort“ nicht gibt.² Das Gefühl ähnelt mehr dem Raum, dem Licht, dem Klang – und alles ist gleichzeitig vorhanden, Vergangenes genauso wie die Ewigkeit. Und die Grunderfahrung ist absolute Geborgenheit in sich selbst. Denn man geht eigentlich nicht in diese höhere Dimension ein, sondern man selbst *ist* diese Dimension, vollkommen ohne jeden Zweifel.

Was nach dieser Erfahrung kommt, weiß ich nicht, finde aber die Beschreibung des sogenannten Tibetischen Totenbuches³ plausibel und faszinierend. Nach dem Erkennen des Klaren Lichts im Zwischenzustand des Todesmoments, den ich erlebt habe, folgt demnach der Zwischenzustand der Realität, der in zwei Phasen abläuft: Realität der Milden Gottheiten und Realität der Grimmigen Gottheiten. Dem schließt sich der Zwischenzustand des Werdens an, die Phase, die zur Wiedergeburt führt. In jedem der Zustände ist Befreiung möglich, aber auch weitere Verstrickung in unsere Projektionen: friedvolle Erscheinungen, zornvolle Erscheinungen oder – noch schlimmer – samsarische Erscheinungen...

- 1 Tarhang Tulku: Schritte auf dem Diamantweg. Dharma Publishing, 2000, S. 183. Der Autor erklärt an dieser Stelle auch prägnant, warum man das Erlebnis gar nicht formulieren muss: „Wenn du es eines Tages wirklich hast, dann weißt du es... Du brauchst nicht einmal auszudrücken, wie es ist – die Frage stellt sich nicht..., du bist nicht besorgt, weil du *weißt*; und dieses Wissen ist das Höchste, was es gibt“ (S. 186).
- 2 „Im Augenblick des Todes verändert sich nicht die Zeit, die Erfahrung verändert sich... Alles ist illusionär und ohne Substanz. Alles ist Leerheit...“ Tulku Urgyen Rinpoche: Regenbogenbilder. Aspekte der Dzogchenpraxis. 2003, S. 239.
- 3 Das Tibetische Totenbuch. Neu übersetzt und kommentiert von Robert A. F. Thurman, Frankfurt 1996.

Nach meiner eigenen Erfahrung, die inzwischen von Menschen bestätigt wurde, die etwas Vergleichbares erlebt haben, war es von einer eigenen Intention bestimmt, „zurück“ zu gehen. Vielleicht war es noch nicht der richtige Moment für einen Übergang. Vielleicht waren nur die Ärzte zu gut, die mich wiederbelebt haben. Wie meine spätere Entwicklung gezeigt hat, könnte es aber auch sein, dass wir aus diesem oder ähnlichen Erlebnissen Resultate erhalten, die wir weitergeben sollen. Damit möchte ich nicht zu hoch greifen, aber manchmal erscheint mir das wie ein Auftrag, eine sehr subtile Spur im Bewusstsein präsent zu halten, die sich irgendwann mit anderen zu einer wirklich fruchtbaren Einsicht verbinden könnte.

“Where are you?
Are you hiding from me?
Are you still looking for things
that no-one else can see?”

Jhonn Balance, Coil

II

Die Aussage des Totenbuches, die mich seither am stärksten motiviert hat, lautet: „Indem du den Prozess deines Geistes verwandelst, kannst du die Verwandlung der äußeren Welt beobachten.“ Das ist bei all seiner Mystik nicht nur radikal positiv gedacht, sondern auch objektiv nachvollziehbar. Und dies war die Erkenntnis, die mich nach meinem Erlebnis am tiefsten bewegt hat: dass alles von spirituellem Wert durchdrungen und mit mentalen Zuständen verknüpft ist. (Dieses Verknüpft-Sein ist die eigentliche Bedeutung von Tantra.) Ich hatte verstanden, dass tatsächlich unsere Gedanken – und mehr noch die verborgen darunter liegenden Ambitionen unseres Geistes – das erzeugen, projizieren, was uns als Wirklichkeit erscheint. Denn im letzten Grunde ist alles tatsächlich leer, ohne essentielle Selbst-Existenz, leer und zugleich übervoll von karmischen Tendenzen.

Nur war ich so völlig unvorbereitet in dieses Wissen gestürzt, dass ich es weder mir noch anderen erklären konnte. Wenn ich versucht habe, darüber zu sprechen, habe ich gemerkt, dass die anderen mich mindestens für wunderlich, wenn nicht gar komplett verrückt hielten. Und die Psychologin, die

mir im Krankenhaus zugewiesen wurde, hat mich als Studienobjekt benutzt, ohne etwas von dem zu verstehen, was ich ihr sagen wollte. Nur mit einem sollte sie recht behalten: „Diese Erfahrung werden Sie jetzt immer suchen.“...

Nachher ist einem das „normale“ Leben erstmal grundsätzlich fremd. Weil man das Erlebte nicht einordnen kann, sucht man es zu vergessen, indem man sich in alle nur möglichen Abenteuer stürzt und die Erinnerung in Alkohol ersäuft. Aber irgendwann wurde der Druck zu groß und ich begann, das Erlebnis zu rekonstruieren, mit allem, was nur möglich war: den Büchern von Deleuze, Leary, Wilson und in Drogen (LSD, Pilze, MDMA). Dazu Musik von *Coil* mit Themen wie „4-Indolo 1,3-[2-(Dimethylamino)Ethyl], Phosphate Ester“ (=Psilocybin) oder „baby food“ (auch eine Droge). Es war wie ein Zwang, immer wieder „dahin“ zu kommen, an die Pforten der Wahrnehmung, sie freizulegen und zu durchscheitern. Manchmal waren sie offen und klar, manchmal habe ich sie komplett verfehlt. Und oft war ich kaum noch Herr meiner Sinne. Aber es gab auch Einsichten, die mir bis heute wertvoll erscheinen. Vor allem der Verweis auf das Tibetische Totenbuch, von Timothy Leary publiziert zur Anwendung unter psychoaktiven Substanzen, hat mich nachhaltig beeinflusst.

Mit Gilles Deleuze habe ich dann begriffen, wie unfruchtbar dieser Weg war, vergeblich und doch unumgänglich. In „mille plateaux“ schreibt er sinngemäß, dass man ein neues Niveau nur dann wirklich besetzen kann, wenn man sich den Weg dahin selbst erarbeitet hat. Alles andere führt zu Konfusion. Mehr noch: für Deleuze/Guattari bleibt immer die Frage, ob die Drogen „tatsächlich die Ebene konstruieren können, die Voraussetzung für ihre Wirksamkeit ist“. Und ihre Kritik gipfelt in der grandiosen Feststellung: „Nicht die Drogen garantieren die Immanenz, sondern die Immanenz der Drogen macht es möglich, darauf zu verzichten“.⁴ So abstrakt das klingt: auf diese Weise wurde das Thema um 1992/93 wirklich diskutiert.

4 Deleuze & Guattari: Tausend Plateaus. Berlin 1992, S. 387/389.

Bald darauf erschien auch die deutsche Ausgabe der wunderschönen Neubewertung des Tibetischen Totenbuches von Robert F. Thurman mit ausführlichem Kommentar, den ich verschlungen habe wie einen Krimi. Vor allem aber war da im Anhang ein Text, der mein Leben verändert hat wie nichts zuvor, signiert von einem Autor Namens Padmasambhava: „Natürliche Befreiung durch Nackte Schau. Aufzeigen der Urintelligenz“. Wow, Das war es! Ich hatte den Anschluss an Dzogchen gefunden (ohne diesen Begriff überhaupt zu kennen). Und zugleich war immer der Satz präsent: Bleibe bei dem, was dich inspiriert hat.

So wurde dieser Text für mich zur eigentlichen Tür in ein spirituelles Leben. Aber auch das berühmte Buch von Sogyal Rinpoche (in dessen Berliner Zentrum ich den ersten Kontakt zu authentischem Buddhismus fand), enthielt ein großes Versprechen. Er sagt darin: Wenn du im Inneren bereit bist, wird sich dein Lehrer auch im Äußeren manifestieren. Was in Folge dieser Entdeckungen geschah, erscheint mir heute ganz zwangsläufig direkt bis zur Begegnung mit unserem Herzens-Lehrer.

Wenn man Chhimed Rigdzin Rinpoche getroffen hat, war das ganze Herumgeirre auf endlos krummen Wegen einfach vorbei. Ihm zu begegnen, war eine unglaubliche Herausforderung, vor der man am liebsten weggelaufen wäre, aber zugleich eine Inspiration, die einem so den Atem verschlagen

hat, dass man gar nicht weglaufen konnte. Unter den Naturereignissen war er der Tsunami, unermesslich, unausweichlich. Wenn man ihn sah, fragte man nicht: Wer ist das?, sondern: Was ist das? – Eine treffende Antwort wäre gewesen: Padmasambhava. Und das war schon deshalb interessant, weil er auf seinen eigenen Ruf so absolut nichts gegeben hat. Seine Wirkung war dabei immens!

Allein sich in seiner Gegenwart zu befinden, hat uns alle auf ein höheres Niveau gehoben: exaltes, doch völlig klares, extrem erweitertes Bewusstsein. Und erst recht, wenn wir mit ihm zusammen praktiziert haben. Aber das Beste ist, dass sein Einfluss nach seinem Übergang weiter wirkt, ob man ihn nun selbst getroffen hat oder nicht: Er ist der Stern, dem wir folgen. Er ist das Licht, das uns durch das Dunkel der Existenzen führt. Und Er wird es sein, dem ich im Tod vertrauen kann, den besten mir bestimmten Weg zu finden.

Wenn man die Erfahrung kennt, dem Tod schon so nah und vertraut zu sein, kann das vielleicht anderen helfen, von einer ganz unnötigen Angst loszulassen, die uns daran hindert, die Wirklichkeit zu sehen und zu unserer eigentlichen Ganzheit zurück zu finden. Darum habe ich das jetzt aufgeschrieben, nach 26 Jahren, mit dem Wissen von heute, in Liebe für C. R. Lama, Rinpoche.

Ralf Bartholomäus



Sterben leicht gemacht

In den Jahren 2000 bis 2004 habe ich mit Anne zusammen ein 3-Jahres-Retreat gemacht. Eines der Hauptthemen, dem wir uns ausgiebig in dieser Zeit widmen mussten, war der Tod – nicht zuletzt, weil in dieser Zeit auch unser Lehrer Chhimed Rigdzin Rinpoche verstarb.

Damals stellte ich fest, dass neben der Tatsache, dass ich jederzeit das Zeitliche segnen könnte, ich umgeben war von Menschen, die mehr oder weniger nichts mit dem Buddha-Dharma zu tun haben, und ich fragte mich, wie ich diesen Menschen helfen könne, ohne sie zum Buddha-Dharma zu „bekehren“ – denn das will hierzulande nun wirklich niemand! Aus meinem geringen Studium der buddhistischen Philosophie wusste ich, dass spätestens mit dem Moment des Todes ein jeder die Auswirkungen seiner Handlungen zu spüren bekommt. Außerdem heißt es, dass man im Sterbeprozess bis hin zur Wiedergeburt um ein vielfaches empfindlicher und auch aufnahmefähiger ist als im Alltag des Lebens. Also stellte ich meinem Lehrer bei der nächstbesten Gelegenheit diese Frage: „Wie kann ich als einfacher Praktizierender meinen „Eltern-Wesen“ im Moment des Todes helfen?“

Ich rechnete damit, die aufwendigen Phowa-Praktiken in Kombination mit dem Zangdog Palri Monlam praktizieren zu müssen, so wie ich es 1998 auf Anraten



von Chhimed Rigdzin für meine Großmutter tat. Zu meiner Überraschung sagte er dieses Mal jedoch, ich solle das kurze Phowa-Gebet aus der Großen Rigdzin für die Verstorbenen rezitieren und ich könne dieses Gebet dreimal wiederholen, aber es sei so kräftig und wirkungsvoll, dass ein einziges Mal genüge!

Zur Erinnerung und für diejenigen, die es nicht gehört haben, möchte ich hier noch einmal die Geschichte dieses Gebetes erzählen, die ebenso kurz ist, wie das Gebet selbst. Der Autor dieses Gebets ist Nudan Dorje Drophan Lingpa Drölo Tsal, eine vorherige Inkarnation meines Lehres Chhimed Rigdzin Rinpoche und Gründer der heutigen Khordong-Linie. Nudan Dorje hatte einen Diener, der sich Zeit seines Lebens den Bedürfnissen seines Meisters widmete. Als dieser Diener nun langsam alterte, wurde ihm klar, dass er nicht mehr genügend Zeit habe, um die ausgiebigen Sadhana-Riten, wie sie in Tibet noch heute üblich sind, zu praktizieren und so Befreiung zu erlangen. Also ging er zu Nudan Dorje und sprach: „Ich habe Dir mein Leben lang gedient und dadurch meine Dharma Praxis vernachlässigt. Nun ist es an der Zeit, dass Du etwas für mich tust. Bitte gib mir eine kurze und einfache Praxis, die mir zum Zeitpunkt des Todes von Nutzen sein wird!“

Daraufhin schrieb Nudan Dorje diese Zeilen:

Kurze Phowa-Praxis

རང་གི་སྤྱིང་ཁ་ནས་རྩ་ཡབ་དཔལ་རིའི་བར་དུ་འོད་ལྗེའི་ལམ་གསལ་ཞིང་འཚོར་བ་ཐལ་ལེ་
 ཟུགས་པའི་སྤྱིང་དུ་རང་སེམས་རང་གཟུགས་ཀྱི་ནམ་པ་ཅན་གྱི་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་
 ཐམས་ཅད་དཔལ་བོ་རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ཀྱི་གོགས་དང་བཅས་ཏེ་འོད་ཀྱི་ལམ་གྱི་
 སྤྱིང་ན་པར་ཉམས་དགའ་ཡལ་ཡལ། འུན་འཕྱིབ་འཕྱིབ། སྤང་བ་བདེ་ཆས་ཆས་སྲིན་ཏེ་འཕྱིབ་
 ཏེན་སི་ཡུལ་གྱི་སྤང་བ་ཐིབ་ཐིབ་ རྒྱབ་ཏེ་སྲིབ་སྲིབ་ལུས་མཁའ་འགྲོ་དང་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་
 ལམ་ལམ་ཤར། ལྷ་རྒྱན་པདྨ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་དབུས་ན། བཞུག་པ་དང་རྩེ་
 ཉེར་སོང་ཏེ་མཐར་རང་གཟུགས་གུ་རུའི་ཐུགས་ཀར་སིབ་ཀྱིས་ཐིམ་པར་བསམ།

**RANG GI NYING KHA NAE NGA YAB PAL RI BAR DU OD NGAI LAM SAL
 ZHING TSER WA THAL LE ZUG PAI TENG DU RANG SEM RANG ZUG KYI
 NAM PA CHEN GYI YAE GYON DUN GYAB THAM CHE PA WO RIG DZIN
 KHAN DROI TSOG KYI DROG DANG CHE TE OD KYI LAM GYI TENG NA
 PHAR NYAM GA YAL JIN THIB THIB NANG WA DE CHAM CHAM JIN TE
 JIG TEN MI YUL GYI NANG WA THIB THIB NUB TE CHIR CHIR LUE KHA
 CHOD ZANG DOG PAL RI TRA LAM LAM SHAR UR GYEN PAD MA RIG
 DZIN YIDAM KHAN DROI WUE NA ZHUG PA DANG JE NYER SONG TE
 THAR RANG JUG GU RUI THUG KAR SIB KYI THIM PAR SAM**

Von meinem Herzzentrum bis nach Zangdopalri führt ein Pfad aus fünffarbigem Licht.
 Er ist klar, er leuchtet, er stellt die direkte Verbindung dar; und darauf befindet sich mein
 Geist in der Form meines jetzigen Körpers. Um mich herum sind Heerscharen von Viras,
 Vidyadharas und Dakinis, vor mir, hinter mir, sowie zu beiden Seiten und agieren als Helfer.
 Ich gehe voller Freude auf diesem Pfad aus Licht und fühle mich leicht und heiter auf einer
 Welle von Segen. Mit diesem wunderbaren Gefühl gehe ich dorthin und alle Vorstellungen
 aus der menschlichen Welt verblassen und verschwinden, bis alle weit hinter mir
 zurückbleiben. Dann erscheint Kachod Zangdopalri sehr klar vor mir.

Padmasambhava sitzt inmitten von vielen Vidyadharas, Yidams und Dakinis
 und ich nähere mich ihnen, bis schließlich mein eigener Körper mit

Padmasambhavas Herz verschmilzt.

Der Diener war mit diesem sehr kurzen Gebet zufrieden und zum Zeitpunkt seines Todes wollen einige Augenzeugen (je nach ihren Fähigkeiten) ihn auf einem weißen Pferd oder Schneelöwen im Himmel in Richtung Zangdog Palri reiten gesehen haben.

Ob man diese Geschichte nun glaubt oder nicht, sei dahin gestellt. Wichtig ist ihre Aussage, nämlich, dass dieses Gebet enorm wirkungsvoll ist.

Ich selbst fing an, mich im Retreat in dieser Praxis zu üben, indem ich all die Wesen, die damals in meiner Umgebung starben (vorwiegend kleine Hundebabys), nach Zangdog Palri „schickte“. Später arbeitete ich als Pfleger in einem Seniorenheim (die traurige Endstation vieler alter Men-

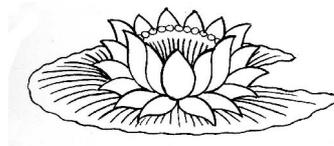
schen in Deutschland) und hier hatte ich sehr viele Gelegenheiten, den armen Menschen wenigstens im Tod beizustehen.

Alles in allem kann ich nur sagen, dass ich in den letzten Jahren sehr gute Erfahrungen mit diesem Gebet gemacht habe und es wärmstens für all jene weiter empfehle, die den Lung dafür haben. Es hilft nicht nur dem Sterbenden, sondern auch – und ich glaube sogar in erster Linie – dem Praktizierenden!

Möge es von Nutzen sein. Mögen alle glücklich sein. SAMAYA.

PS.: für all jene, die den Lung nicht haben... holt ihn euch bei der nächsten Gelegenheit von Gudrun oder Ugen.

Sebastian Schlicht



Gebet des Bestrebens

welches den Zwischenzustand auf den Pfad bringt



von S.H. Dudjom Rinpoche

Glorreicher Lama, Verkörperung aller Buddhas,
meine einzig wählende und höchst gütigste Zuflucht,
Herr des Mandalas, Verweile für immer auf dem Lotus im Zentrum meines Herzens.
Ich bete, dass Du mich liebevoll als deinen Schüler akzeptierst und mir Deinen
beruhigenden Segen gewährst!

Deine vorzüglichen Veranlagungen führten Dich zum Pfad der Großen Vollkommenheit.
Du wandtest die tiefen Kern-Unterweisungen an, um falsche Sichtweisen im Geiste aufzulösen.
Mit unabgelenktem Fleiß hast Du die mündlichen Unterweisungen verstanden.
Deine Vertrautheit mit den direkten, entscheidenden Unterweisungen hat seine Zeichen
hinterlassen.

Nicht auf Ergebnisse zu einem späteren Zeitpunkt hoffend,
Reinigtest Du kraftvoll die Verschmutzungen der unreinen Täuschungen.
Mögest Du die Pfade und Stufen der Vier Visionen in einem Augenblick durchlaufen
und die höchste Übertragung des Regenbogenkörpers in diesem Leben verwirklichen!

Obwohl Du mit einem Geist ausgestattet bist, der dem Pfad vertraut, hast Du Dich nicht
bis zum Äußersten der Kultivierung der essentiellen Erfahrungen gewidmet oder die Erschöpf-
fung aller Phänomene verfolgt, die Höchste aller Errungenschaften während Deines Lebens.

Wenn die Zeit kommt zu sterben und diesen Körper gereiften Karmas zurück zu lassen, wird Deine erlangte Gewissheit, dass alle Phänomene wie magische Illusionen sind, und das Wissen über die entscheidende Bedeutung des Entstehens, des Verweilens und der Zerstörung der Aggregate der fünf Elemente, Dich vor Panik zum Zeitpunkt des Todes bewahren.

Mögest Du das Erreichen des unangreifbaren, unsterblichen Zustandes genießen!

Die Umkehrung der zirkulierenden, karmischen Energien bricht Knoten in den fünf Zentren deines Körpers.

Die Feuer-Ausgleichende zirkulierende Energie dreht sich um:

Die Hitze Deines Körpers wird beschädigt, und Du kannst kein Essen mehr verdauen.

Die lebenserhaltende zirkulierende Energie dreht sich um: Dein Bewusstsein wird völlig unklar.

Die nach unten ausführende zirkulierende Energie dreht sich um: Die Hauptflüssigkeiten Deines Körpers lösen und verflüchtigen sich.

Die nach oben steigende zirkulierende Energie dreht sich um: Du kannst kein Essen mehr halten.

Die durchdringende zirkulierende Energie dreht sich um: Deine Glieder werden hart und steif, der Atem wird kürzer, Kanäle werden dumpf (*rtsa rtul*) und Du fällst auf Dein Todesbett.

Mögest Du dann keine Anhaftung an die Existenz haben, die hier erscheint.

Die Auflösung des Erd-Elements in Wasser zerstört das Zentrum des Nabelkanals.

Als ihr äußeres Zeichen wird der Körper schwer; als ihr inneres Zeichen versinkt der Geist in Dumpfheit; als ihr geheimes Zeichen erscheinen Spiegelungen des klaren Lichtes.

Wenn dies geschieht, möge Dein Geist den Dharmakaya Lama im Zentrum Deines Herzens ergreifen!

Die Auflösung des Wasser-Elements in Feuer zerstört das Zentrum des Herzkanals.

Als ihr äußeres Zeichen werden Dein Mund und Deine Nase trocken; als ihr inneres Zeichen wird Dein Geist äußerst unruhig; als ihr geheimes Zeichen erscheint Rauch.

Wenn dies geschieht, möge Dein Geist den essentiellen Lama des Weisheitskörpers (*Svabhavikakaya*) auf der Höhe Deines Nabels ergreifen!

Die Auflösung des Feuer-Elements in Wind zerstört das Zentrum des Halskanals.

Als ihr äußeres Zeichen verlierst Du Wärme; als ihr inneres Zeichen wird Dein Geist verwirrt und Du kannst andere nicht mehr erkennen; als ihr geheimes Zeichen erscheinen Lichter, Leuchtkäfern ähnlich.

Wenn dies geschieht, möge Dein Geist den Nirmanakaya-Lama auf der Höhe Deiner Stirn ergreifen!

Die Auflösung des Wind-Elements in Bewusstsein zerstört das Zentrum des geheimen Kanals.

Als ihr äußeres Zeichen wird das Atmen mühsam; als ihr inneres Zeichen siehst Du viele Visionen; als ihr geheimes Zeichen dämmert Lampen ähnliches Leuchten.

Wenn dies geschieht, möge Dein Geist den Sambhogakaya-Lama an Deinem geheimen Ort ergreifen!

Bewusstsein löst sich in den Raum auf, die fünf Sinne blockierend. Blut sammelt sich im lebenserhaltenden Kanal und trifft das Herz: äußerlich hört Deine Atmung auf.

Die Positionen der weißen und roten Elemente verändern sich: während sie den Hauptkanal entlang fließen, erscheinen strahlende weiße und rote Lichter.

Wenn sich die zwei Bodhicitta-Tropfen treffen, ist die Unterscheidung zwischen ihnen ausgelöscht. Ein schwarzes Feld erscheint und die achtzig inneren Gedanken-Muster versiegen.

Raum löst sich auf in strahlendes Leuchten: die Leuchtkraft des Urgrundes dämmert wie der wolkenlose Himmel des Herbstes.

Mögest Du dies augenblicklich erkennen und Deinen eigenen Grund erlangen, und in der großen Weite des ursprünglich, reinen Dharmakaya befreit werden!

Wie dem auch sei, wenn es Dir nicht gelingt, innerhalb dieses Zustandes Befreiung zu erlangen, dann wende, wenn der innere Atem anhält, die Kern-Unterweisungen für den Augenblick des Todes an und sende das Gewahrsein wie einen reinen Tropfen durch Brahmas Tor, wie eine Sternschnuppe direkt ins Herz des Lamas.

Mögest Du dann wie aus einem Traum erwachen und zu den himmlischen Bereichen reisen, um dort die edlen Qualitäten der Stufen und Pfade zu vollenden.

Wenn Du das strahlende Leuchten nicht erkennst, bevor der Sterbeprozess beendet ist, wirst Du den Zwischenzustand der Natur der Phänomene sehen.

Das strahlende Leuchten löst sich in die Vereinigung auf:

Klänge, Lichter und Heerscharen friedlicher und zornvoller Gottheiten füllen die Bereiche des dreitausendfachen Universums.

Wenn die Existenz der Phänomene sich in Körpern aus Licht zeigt, solltest Du die Schlüsselunterweisungen des Verweilens in der natürlichen Meditation anwenden: erkenne (die Erscheinungen) als Deine eigene Wahrnehmung, habe Vertrauen darin und erlange Befreiung in der spontanen Gegenwart des reinen Sambhogakaya-Landes.

Bei jenen mit geringster Intelligenz verhindert die überwältigende Kraft der täuschenden gewohnheitsmäßigen Muster das Erkennen der Natur aller Phänomene, und ihre (Erscheinungen) verblassen.

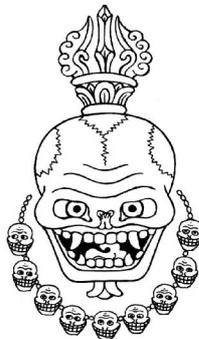
Wenn Du in den Zwischenzustand der Existenz eintrittst, mögest Du nicht das Leiden der unreinen Wahrnehmungen des Zwischenzustandes erfahren, wie furchterregende Klänge und ein schrecklicher Abgrund.

Mögest Du nicht in eine andere Wiedergeburt eintreten, sondern sofort zum Lotus-Licht (Pema Ö) reisen, und dort Ermächtigungen und Prophezeiungen von Guru (Rinpoche) empfangen.

Mögest Du dort die Übungen, die Dir auf Deinem Pfad noch verbleiben, beenden. Und den Ruhm der spontanen Erlangung Deiner Ziele für Dich selbst und andere erhalten!

Möge die Kraft und der Segen der unendlichen Ozeane der Zuflucht, die Macht der zwei Wahrheiten – natürlich und unbestreitbar – und die Wahrheit meiner erhabenen reinen Absicht dieses Wunschgebet, das ich mache, mit Gewissheit zu voller Erfüllung bringen!

Ich, Jigdral Yeshe Dorje, schrieb dies als Antwort auf die Bitte des tantrischen Mönchs Lodrö Zangpo, "Ich brauche ein Wunschgebet, welches den Zwischenzustand auf den Pfad bringt".



Eine Stupa – in Darnkow

„Eine Stupa ist ein Platz wo alle Buddhas verweilen. Die Wesen, die nicht das Karma haben, den Buddha wirklich zu sehen, brauchen heilige Objekte von Körper, Rede und Geist – Statuen, Schriften, Stupas – als ein Feld um Verdienst anzusammeln“.

Guhyasamaja Wurzeltext

Beim Tsogopfer-Gebet in der „Kleinen“ und „Großen Rigdzin“ bitten wir darum: „Mögen sich unsere Ansammlungen von Verdienst und Weisheit erfüllen „...tsog dzog don nyi lhun drub nae...“

Nun, welche Möglichkeiten haben wir, diese beiden Ansammlungen zu erfüllen?

Zu den Aktivitäten, die mit am effektivsten, wirkungsvollsten und tiefgründigsten sind, um die Ansammlungen von Verdienst zu erfüllen, gehören vor allem alle Handlungen, die im Zusammenhang mit der Errichtung einer Stupa stehen. Sei es, bei der Errichtung einer Stupa direkt mitzuhelfen, ihre Errichtung in irgendeiner Weise zu fördern oder später zu ihrem Erhalt beizutragen.

Unermesslicher Verdienst wird angesammelt, wenn dem Monument der Stupa, der Manifestation des erleuchteten Geistes des Buddhas, Verehrung erwiesen wird. Diese Verehrung bringen wir mit unserem Körper, unserer Rede und unserem Geist zum Ausdruck.

Das wird traditioneller Weise getan, indem wir die Stupa umschreiten, Opfergaben darbringen, Gebete rezitieren und uns in unserem Geist mit dem Geist Buddhas verbinden.

Als Schüler des Buddhas befinden wir uns auf dem Pfad, unsere eigene Buddhatur zu erkennen. Wir verbinden uns dabei in unserer Praxis mit den drei Aspekten Buddhas.

Mit seinem erleuchteten Körper, den wir über die Form von Statuen, Thangkas oder



Abbildungen wahrnehmen können als dem Nirmanakaya-Aspekt und mit seiner erleuchteten Rede, der wir in der Form des Dharma begegnen, als dem Sambhogakaya-Aspekt.

Der erleuchtete Geist Buddhas ist ohne Form. Es ist der Dharmakaya Aspekt, der mit den drei Merkmalen von Allwissenheit, Allmacht und grenzenloser Liebe ausgestattet ist und der sich für uns in dem Bauwerk einer Stupa manifestieren kann.

Die Proportionen und die Geometrie einer Stupa entsprechen einer tiefgründigen Symbolik. Jede der Komponenten der Stupa, ihr proportionaler Bezug zueinander, trägt konkrete Bedeutung und einen Bezug zu unserem Weg der Erleuchtung, der Realisation unserer eigenen Buddhatur.

Eine Stupa wird gefüllt mit heiligen Abbildungen, Statuen, Dharmatexten, Mantrarollen und Reliquien heiliger Wesen, sowie kostbaren Substanzen und Materialien, wie Gold und Edelsteinen.

Die Verbindung dieser äußeren und inneren Wesenheiten einer Stupa, der äußeren Form und ihres heiligen und kostbaren Inhalts, schafft eine starke inspirierende Quelle und Präsenz spiritueller Energie.

Wenn wir das Monument der Stupa als eine Repräsentation von Buddhas Geist sehen können, kann dies zu einer sehr tiefgründige Praxis werden.

Wir können die Stupa als den Geist von Buddha Shakyamuni sehen oder als den Geist des Buddhas im allgemeinen.

Und wir können die Stupa als eine Repräsentation des Geistes unseres eigenen Wurzellamas Chhimed Rigdzin Rinpoche sehen, der für uns nicht verschieden ist vom Geist Padmasambhavas, von Buddhas Geist. Wenn wir das tun können, wissend, dass die Stupa eine berührbare Manifestation des erleuchteten Geistes unseres Lehrers ist, dann können wir durch diese Verbindung, in Verehrung, Hingabe und Liebe zu unserem Lehrer unseren Geist auf eine kontinuierliche Weise reinigen und wir sammeln auf diese Weise Verdienste an.

Die Qualitäten einer Stupa in ihrer Vollkommenheit, sind letztlich nicht mit Worten zu beschreiben. Der Nutzen einer Stupa ist unermesslich, bezogen auf die Weite, Dimension und Tiefgründigkeit ihrer Wirkung und Ausstrahlung.

Eine Stupa, die alle notwendigen Merkmale erfüllt, kann allein durch deren Anblick, jenseits von Worten und Konzepten erleuchtetes Wissen im Betrachter aktivieren, und erweckt dessen Potential, seinen oder ihren Geist zu transformieren. Es gibt viele Berichte in der Vergangenheit, wie jedes Mal, wenn sich die erleuchtete Aktivität der Errichtung einer Stupa manifestierte, eine Periode von Frieden und Glück folgte. Negative Kräfte wurden unterworfen, Hindernisse wurden ausgeräumt und positive, Glück verheißende Umstände und Situationen haben sich vermehrt.

Solch ein heiliges Monument im Lande zu haben, macht das Land reich und glücklich. Wo immer eine Stupa gebaut wird, wird das ein kraftvoller Ort zum Heilen sein und die Elemente gelangen in Harmonie zueinander.

Der Segen einer Stupa bleibt nicht allein auf das Land begrenzt, in der sie sich befindet. Ihre Segenskraft strahlt auf die ganze Welt aus und alle Lebewesen, Menschen,

Tiere und die vielen, vielen für uns nicht sichtbaren Wesen werden von ihrer Segenskraft berührt und beeinflusst.

Von Buddha und von anderen großen realisierten Meistern gibt es unzählige Äußerungen über die Segenskraft, die aus der Errichtung und der Verehrung einer Stupa erwächst:

♦ Im Saddharma Pundarika Sutra heißt es:
„Wer immer seine Hände faltete vor einer Stupa, ob mit zwei Händen oder nur mit einer;
Wer immer, auch nur einmal seinen Körper vor einer Stupa niederbeugte, oder sogar nur kurz seinen Kopf neigte,
Wer immer sich verbeugte oder allein „Buddha“ mit einem unabgelenkten Geist ausspricht – ob einmal oder mehrmals – vor Orten, wo Reliquien aufbewahrt werden, derjenige wird die höchste Erleuchtung erlangen“.

♦ So auch Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche:
„...In der Stupa bleibt der Segen des Lehrers unverändert. Der Buddha sagte, wer immer eine Stupa sieht, wird befreit werden durch deren Anblick. Wer die Berührung des Windes in ihrer Nähe spürt, wird durch Berührung Befreiung erlangen. Wer den Klang der kleinen Glöckchen wahrnimmt, wird durch deren Klang Befreiung erlangen. Wenn man die Stupa gesehen hat, und über diese Erfahrung reflektiert, wird man Befreiung durch Nachdenken erlangen. Mögen diese Stupas zu einem höchsten Objekt des Opfern werden und für jeden, der sie sieht, berührt, von ihnen hört oder sich ihrer erinnert, zur Befreiung werden.“

♦ Und Kyabje Chadrak Gyel Rinpoche:
„Ich bitte alle diejenigen dringend, die Wohlergehen und Glück suchen, ihre menschliche Existenz auf eine sinnvolle Weise zu nutzen.
Bemüht Euch nach besten Möglichkeiten und Kräften, die Ansammlungen zu vervollkommen und die Verdunkelungen zu reinigen.

Mit einer edlen Haltung von Bodhicitta, macht Niederwerfungen, Opferungen, Umschreitungen, rezitiert Gebete und so weiter vor diesen besonderen höchsten Praxis-

Objekten der Stupas, welche großen, bedeutsamen Nutzen bringen, durch Sehen, Hören und Sich-Erinnern.“

Für eine Stupa in „Drophan Ling“

Auf dem Frontcover dieses Rundbriefs zeigen wir das Foto einer Stupa. Es ist einer der Abgüsse einer Stupa, die der Bildhauer Marcel Everling für das Sommerretreat mit S.H. Taklung Tsetrul Rinpoche in „Drophan Ling“ angefertigt hat.

Wir haben in Polen Seiner Heiligkeit diese kleinen Stupa-Abgüsse gezeigt und er sagte, dass das eine gute Idee sei. Diese Stupas wurden auch von Rinpoche gesegnet. In Darnkow, in „Drophan Ling“, soll sobald wie möglich mit dem Bau einer Stupa begonnen werden. Chhimed Rigdzin Rinpoche hatte auf die Wichtigkeit der Errichtung einer Stupa in Darnkow hingewiesen und auch den Ort dazu festgelegt. Im vorigen Jahr fand für diese Stupa die Grundsteinlegung mit Tulku Ugyen Chemcho statt.

Die Errichtung einer Stupa, soll sie ihren vollen Segen entfalten und verbreiten, verlangt große Sorgfalt, Sachkenntnis und Engagement. Und je größer unser Engagement, das Engagement der Sangha ist, um so mehr kann die Stupa auch ihren wunderbaren Zweck und ihre Funktion erfüllen.

Wir würden uns freuen, wenn die Errichtung dieser Stupa von vielen Sangha-Mitgliedern unterstützt wird. Wie Ihr vielleicht wisst, wird zur Errichtung einer Stupa viel Geld benötigt.

Wir wollen Euch einladen, mit einer Spende den Bau einer Stupa zu fördern, damit der Ort in Darnkow wirklich zu einem Ort wird, der den Wesen großen Nutzen bringt. So wie es der Name „Drophan Ling“ besagt, den Rinpoche diesem Ort gegeben hat.

Jeder, der eine Spende von mindestens 25 Euro überwiesen hat, bekommt als „Danke-schön“, so er oder sie es will, den Abguss einer solchen oben erwähnten kleinen Stupa zugeschickt.

Auch planen wir, dass wir den Anteil der Füllung von Mantras und eines der Reiskörner, mit denen S.H. Taklung Tsetrul die kleinen Stupas gesegnet hatte, mit dazu zu legen. Eigene kostbare Kleinigkeiten, wie Gold, Silber und Edelsteine könnt Ihr noch selbst zur Füllung dazutun, wenn Ihr möchtet.

Wir möchten Euch einladen, eine Spende für die Errichtung der Stupa in „Drophan Ling“ in Darnkow an folgende Adresse zu überweisen:

Khordong Berlin

Konto: 324 755 801

Kennwort: „Stupa Drophan Ling“

BLZ: 100 700 24

Von diesem Konto werden dann Eure Spenden gesammelt nach Polen überwiesen.

Damit Ihr nach Eurer Überweisung in den Besitz einer kleinen Stupa gelangen könnt, wendet Euch bitte telefonisch (per SMS), postalisch oder über email an:

Mark Hasselbach

Birkenstr. 19

10559 Berlin

(0174) 876 16 35

mark.hasselbach@gmx.de

der Euch die „kleine“ Stupa, die etwa 18 cm hoch ist, per Post zuschicken wird.

Birgit Khoury





Archiv-Projekt



Die Aufgabe des Archivs ist es, die Ton- und Filmaufnahmen unseres unvergleichlichen Lehrers Chhimed Rigdzin Rinpoche zusammenzutragen und zu sichern, um seine Übertragungen zu erhalten und verfügbar zu machen. Für jeden, der mit der Praxis von Chhimed Rigdzin Rinpoche verbunden ist, können diese Materialien Inspiration und Bereicherung sein. Was an Belehrungen und Praxis bereits zur Verfügung steht, findet ihr auf der Khordong-Webseite:

www.khordong.de/content/category/16/127/676/

Wir sind dabei, zunächst die bereits vorliegenden Aufnahmen zu digitalisieren, und wir versuchen, ein möglichst vollständiges Archiv zusammenzutragen. Eine weitere Idee ist es, die Belehrungen zu bestimmten Themen zu verschlagworten und zu transkribieren.

An dieser Stelle eine große Bitte an diejenigen, die Film- und Tonaufnahmen von Chhimed Rigdzin Rinpoche haben (Originale oder Kopien): Bitte informiert uns darüber und stellt sie uns zur Verfügung! Auch jede noch so kleine Information über jemanden, der damals aufgenommen hat und die Aufnahmen noch hat, ist für uns wertvoll. Wir sammeln auch alle Informationen über Veranstaltungsorte und -daten für eine umfassende Datenbank.

Außerdem benötigen wir dringend noch Mitarbeit in folgenden Bereichen:

- Kopieren und Digitalisieren der Originalaufnahmen (Ton- und Filmmaterial)
- Bearbeiten und Zusammenstellen der Aufnahmen für CDs und DVDs
- Verschlagworten oder Transkribieren von Audioaufnahmen
- Datenbankpflege (Medien und Events)

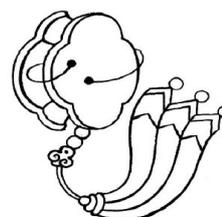
Wer sich für die Mitarbeit interessiert, Aufnahmen zur Verfügung stellen kann oder Fragen und Anregungen zum Archiv-Projekt hat kann sich bitte an mich wenden:

Susanne Salem
 susanne.salem@gmx.de
 ++ 49 431 200 11 17

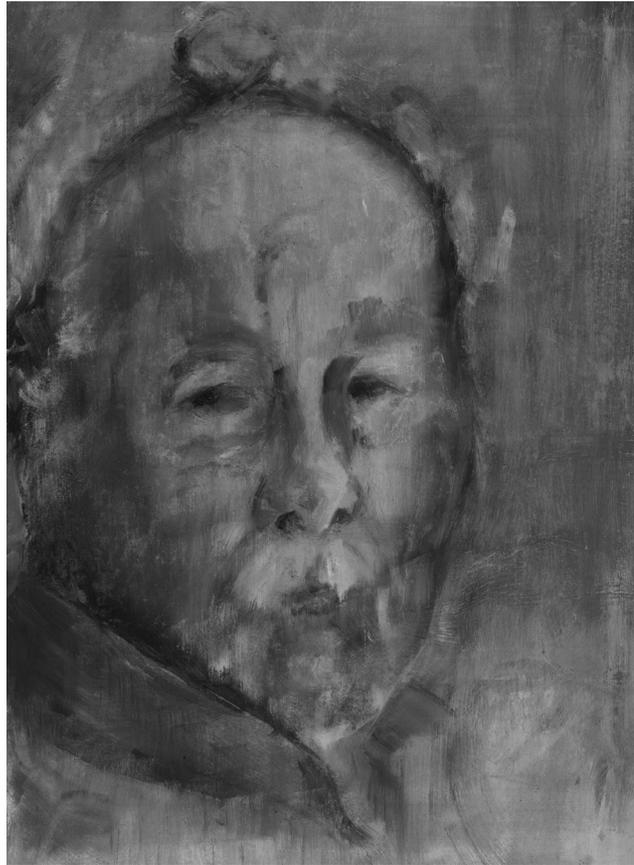
An dieser Stelle auch ein riesiges Dankeschön an alle, die sich am Archiv-Projekt beteiligen und somit zur Erhaltung und Weitergabe der Lehren von Rinpoche beitragen!

Möge es für Alle von großem Nutzen sein!

*Susanne Salem
 November 2008*



Buchprojekt



Du bist immer noch herzlich eingeladen, Dich an unserem Buchprojekt zu beteiligen. Wir sammeln persönliche Geschichten und Material rund um Chhimed Rigdzin Rinpoche. Vielleicht findest Du ja die Zeit, Deine persönlichen Erfahrungen mit Rinpoche aufzuschreiben. Wenn Du mir deinen Bericht schickst, oder auch Fotos oder selbstgemalte Bilder (gerne auch von Kindern), fülle bitte den nachfolgenden Nutzungsvertrag aus und schicke ihn gleichfalls an mich.

Außerdem brauchen wir noch Hilfe beim Transkribieren. Es gibt noch einige Inter-

views auf Kasette, die getippt werden müssen. Es wäre schön, wenn Du mithilfst und eine Kasette übernehmen würdest.

Falls Du Fragen oder Anregungen zu dem Projekt hast oder mithelfen möchtest, melde Dich bitte bei:

Anne Wanitschek
Hagenauer Str. 13
10435 Berlin
++ 49 030 440 327 72
anne_wanitschek@hotmail.com

Anne Wanitschek

Nutzungsvertrag

Name:

Straße:

PLZ Ort:

E-Mail:

Dem Khordong-Verein Deutschland e.V. wird hiermit von mir gestattet, im Rahmen eines Nutzungsrechtes für Jedermann unentgeltlich das von mir zur Verfügung gestellte folgende Material, nämlich:

zu vervielfältigen und zu verbreiten. Der Khordong-Verein Deutschland e.V. darf dieses für Bücher und Veröffentlichungen in den verschiedensten Medien einschließlich für Veröffentlichungen über das Internet uneingeschränkt verwenden.

.....

Ort, Datum

.....

Eigentümer des Materials

Praxisgruppen

Berlin

Ort

TTC | Bodhicharya e.V.
Kinzigstr. 25
10247 Berlin
U 5 Samariterstraße

Praxis

Start: 17 Uhr
Vidyadhara-Guru-Sadhana, 'Big Rigdzin',
jeden Sonntag, Vollmond, Padmasambhava-Tag

Kontakt

Ralf Bartholomäus
Tel ++ 49 (0) 177-337 58 04
galerieweisserelefant@web.de

Hanau

Ort

bei Sugandha Sibakoti
Otto-Wels-Str. 3
63452 Hanau

Praxis

Jeden Dienstag 19 Uhr: Kleine Rigdzin-Puja
Studium der Vidyadhara-Guru-Sadhana

Kontakt

Sugandha Sibakoti
Otto-Wels-Str. 3
63452 Hanau
Tel ++ 49 (0) 6181-180 40 65

Bremen

Ort

KTC Bremen, Neustadtswall 15,
28199 Bremen,

Praxis

Donnerstags und Padmasambhava Tag 16:00
Uhr:

gr./kl. Rigdzin, Medizinbuddha,
mittl. Dorje Drolo, je nach Bedarf

Kontakt

Arnim Voigt
kl.adler@web.de
www.ktc-bremen.de

Lahr/Schwarzwald

Ort

Rangshar Ling
Shillerstr. 3
77933 Lahr / Schwarzwald

Praxis

Start: 18:30 Uhr“
„Kleine Rigdzin“, Padmasambhava-Praxis

Kontakt

Tel ++ 49 (0) 782 192 055 57
www.tibet-lahr.de

Frankfurt

Ort

Heike Gregory
Frankenallee 121
60326 Frankfurt

Praxis

Vidyadhara-Guru-Sadhana, 'Big Rigdzin',
kleine Mandarava-Puja und
kleine Padmasambhava-Puja

Kontakt

Heike Gregory
khordong.frankfurt@yahoo.de

München

Ort

Barerstr. 52
München

Praxis

Praxisgruppe mit Uli Loseries
Mittwoch 19:30 Uhr (Byangter-Texte)
Montag Shamatha-Meditation

Kontakt

Michael Hakel
michaelhakel@yahoo.de

Hamburg

Ort

Der Praxisort ändert sich regelmäßig,
bitte erkundigt Euch im voraus.

Praxis

Vidyadhara-Guru-Sadhana, 'Big Rigdzin' und
große Dorje Drollo

Kontakt

Frauke Blohm
Tel ++ 49 (0) 405 305 59 37
kontakt@don-na-pacem.de

Oldenburg

Ort

Tubten Ga Tsal Padma Ling
Gasland 76
26203 Littel

Praxis

jeden Sonntag um 20.00 Uhr: Chenresig-Puja
oder Kleine Padmasambhava-Puja

Kontakt

Doris und Hans Driebold
Tel ++ 49 (0) 440 758 57

Ravensburg

Ort

Baindter Str.27
88339 Bad Waldsee

Praxis

jeden Dienstag 19:15 Uhr: Vidyadhara-Guru-Sadhana, 'Big Rigdzin' und Chöd

Kontakt

Eva und Helmut Köckenberger
Tel ++ 49 (0) 752 434 31
EH.Koeckenberger@t-online.de

Tübingen

Ort

Siglinde Schauer
Ruth-Marx-Straße 4
Tübingen

Praxis

kleine Padmasambhava-Puja

Kontakt

Anke Thomas
Tel ++ 49 (0) 707 145 459
anke.thomas@supra-net.net
oder Stephan Jäger
Tel ++ 49 (0) 707 126 113
st-jaeger@web.de



Internationale Praxisgruppen

Frankreich

Ort

Nathalie Koralnik,
Patrice Sammut
500, rue Guillaume de Varey, 69380
Belmont d'Azergues

Praxis

Start: 20:30 Uhr
Jeden zweiten Montag:
stille Meditation und Guru Yoga

Jeden anderen Montag:

Kleine Rigdzin oder
Mittlere Dorje Drollo und Tsog
Einmal im Monat (Sonntagmorgen):
Vidyadhara-Guru-Sadhana,
'Big Rigdzin' und Tsog
Bitte genaue Daten erfragen.

Kontakt

Tel ++33 (0) 4 72 54 64 99
khordong.france@wanadoo.fr
nkoralnik@wanadoo.fr

Polen

Ort

Warschau
Praxis
Big Rigdzin und andere

Kontakt

Margola
Tel ++48 501 772 788
malwiska@tlen.pl.

Spanien

Ort

Álvaro Urquijo Bengoa
Camino de Etume 23- 31 dcha.
Edificio El Pinar- Igueldo.
CP:20008 Donostia - San Sebastián

Praxis

Start: 11:00 Uhr
Jeden Sonntag: Kleine Rigdzin, oder andere

Kontakt

Tel ++34 609 44 50 51
sansebastian@rurquijo.com
v.solar@hotmail.com

Hinweise zu aktuellen Veranstaltungen findet Ihr unter: www.khordong.de

Mitgliedsantrag

– Bitte kopieren und per Post/Fax an den Vorstand –

Ich möchte den Khordong Verein in seinen gemeinnützigen Aufgaben und Zielen aktiv unterstützen und beantrage hiermit die Mitgliedschaft. Als Vereinsmitglied erhalte ich alle Veranstaltungsprogramme und die neusten Informationen über die Aktivitäten der Sangha von Chhimed Rigdzin Rinpoche zugesandt.

Ich kann jederzeit durch schriftliche Erklärung aus dem Verein austreten.

VORNAME : _____ NAME : _____
STRASSE : _____ PLZ: _____ ORT : _____
TELEFON : _____ FAX: _____
2.TELEFON : _____ EMAIL: _____

Den Jahresbeitrag von € 60.– (Paare € 90.–) werde ich innerhalb von 4 Wochen auf das untenstehende Konto überweisen :

KHORDONG e.V, SCHULSTRASSE 15, 72108 ROTTENBURG
DEUTSCHE BANK, BLZ 100 700 24, VEREINSKONTO NR. 324755800

DATUM: _____ UNTERSCHRIFT: _____

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

HIERMIT ERMÄCHTIGE ICH DEN KHORDONG VEREIN E.V. ZUM EINZUG DES
JÄHRLICHEN MITGLIEDSBEITRAGES VON MEINEM KONTO.

ICH KANN DIESE EINZUGSERMÄCHTIGUNG JEDERZEIT SCHRIFTLICH WIDERRUFEN:
DER BEITRAG SOLL

JÄHRLICH ABGEBUCHT WERDEN:

BANKNAME.....

KONTONUMMER.....BANKLEITZAHL.....

DATUM.....UNTERSCHRIFT.....

1.Vorsitzender: Andreas Ruft, Oppelner Straße 28, 10997 Berlin, Tel.: 030-2833276,E-mail: andreas@khordong.net ///

2.Vorsitzender: Anne Wanitschek, Hagenauer Straße 13, 10435 Berlin, Tel.: 030-44032772,
E-mail: anne_wanitschek@hotmail.com ///

Kassenwart: Wolfgang Zimmerman, Taborstraße 5, 10997 Berlin,
Tel.: 030-6186393, E-mail: wolfgang@khordong.net

Khordong e.v.

Der Khordong e.V. hat seinen
Vereinsitz in Tübingen und ist im
Vereinsregister eingetragen.
Die Gemeinnützigkeit wurde lt.
Bescheid vom 9.2.1999 zur Förderung
religiöser Zwecke anerkannt.

Der Vorstand

1. Vorsitzender Andreas Ruft
Oppelner Str. 28
10997 Berlin
Tel (030) 283 32 76
andreas@khordong.net

2. Vorsitzende Anne Wanitschek
Hagenauer Str. 13
10435 Berlin
Tel (030) 44 03 27 72
anne_wanitschek@hotmail.com

Kassenwart Wolfgang Zimmermann
Taborstr. 5
10997 Berlin
Tel (030) 618 63 93
wolfgang@khordong.net

Kassenprüfer Norbert Ohl

Kontoverbindungen
Deutsche Bank
BLZ 10070024
324 755 800 Ideeller Bereich
324 755 801 Spenden für Polen
324 755 802 Edition

Steuernummer 86166/61107
Letzter Freistellungsbescheid
vom 29.06.2004

