



# TIBET

## Kailash Haus



Kailash Institut für Traditionelle Tibetische Heilkunde  
Tibet Förderkreis e. V.

Rundbrief

Januar 2009

### Liebe Freunde des Tibet Kailash Hauses

Es ist nicht selbstverständlich, dass ich mich nach 18 Jahren aktiver Tibetarbeit bei so vielen treuen Unterstützern humanitärer Hilfsprojekte für Tibet, Sympathisanten und Interessenten der tibetischen Kultur und Heilkunst aus tiefster Freude bedanken darf.

Über 7000 Freunde und Förderer beteiligen sich bundesweit an den Aktivitäten und Angeboten des Tibet Kailash Hauses in Freiburg.

Am 10. März jährt sich die Besetzung Tibets zum 50. Mal. Obwohl sich die Situation der Tibeter nach der Olympiade keineswegs verbessert hat und seitens Chinas – auch angesichts der weltpolitischen Krisen – keine Verhandlungsbereitschaft

zu bestehen scheint, resigniere ich nicht. Die gewaltfreie Politik des Dalai Lama ist noch lange nicht gescheitert.

Für all die bevorstehenden Herausforderungen wünsche ich euch grandiosen Mut, Zivilcourage für positive Veränderungen in den entscheidenden Bereichen, viel Kraft und einen langen Atem.

*Wilfried Pfeffer*

### Never Give Up

No matter what is going on  
Never give up  
Develop the heart  
Too much energy in your country  
is spent developing the mind  
instead of the heart  
Develop the heart  
Be compassionate  
Not just to your friends but to everyone  
Be compassionate  
Work for peace  
in your heart and in the world  
Work for peace  
And I say it again  
Never give up  
Nno matter what is happening  
No matter what is going on around you  
Never give up

*His Holiness  
the XIVth Dalai Lama*

## +++ 50 Jahre im Exil +++

### Deutscher Medienpreis für den Dalai Lama Verleihung am 10. Februar in Baden-Baden

Der Dalai Lama ist der Träger des Deutschen Medienpreises 2008.

In der Begründung der Jury heißt es: „Der Dalai Lama ist eine herausragende Persönlichkeit der Zeitgeschichte. In einer Zeit religiöser Spannungen, selbsterstörerischer Profitsucht und ständiger Missachtung der Menschenrechte setzt er sich für Versöhnung, Toleranz, Bescheidenheit und Respekt ein. Seine Person verbürgt den Weg des gewaltfreien Kampfes für die Rechte des tibetischen Volkes“.

Die Jury besteht aus den Chefredakteuren der wichtigsten deutschen Zeitungen und Zeitschriften. Die Verleihung des Preises wird am 10. Februar 2009 in Baden-Baden stattfinden und ist nicht öffentlich.

Das Datum der Preisverleihung wurde bewusst gewählt: An eben diesem Tag im Jahr 1959 trat dieser berühmte tibetische Mönch die Flucht aus seiner tibetischen Heimat ins indische Exil an, wo er nun seit fünfzig Jahren lebt.



Anschrift:  
Tibet Kailash Haus  
Wallstraße 8  
79098 Freiburg

Telefon (07 61) 6 68 14  
Fax (07 61) 6 68 13  
info@kailash-institut.org  
www.tibet-kailash-haus.de

Bankverbindung Volksbank Freiburg (BLZ 680 900 00)  
Kto. 518 200 02 für Projekte und Spenden  
Kto. 518 200 10 für Patenschaften  
Kto. 518 200 53 für Stupa-Projekt

## 50 Jahre Tibet im Exil 50 Jahre Krise in Tibet

Auch wenn die Medien nicht mehr über Tibet berichten, so geht die Unterdrückung dort weiter. Täglich werden Dorfbewohner, Mönche und Nonnen erneut gefangen genommen, in sog. „Patriotische Umerziehungslager“ verschleppt, gefoltert, zum Verhungern verurteilt oder sofort getötet.

### Tibet aktuell

China regiert die Tibeter mit eiserner Faust. Die Gerichte in Lhasa verhängen längere Haftstrafen an Tibeter als je zuvor.

Über 400 Tibeter sind während der vorolympischen Unruhen getötet worden. Über 10000 wurden verhaftet.

China verweigert den Tibetern weiterhin jegliche Autonomie. Viele Klöster stehen unter dauernder militärischer Bewachung.



Nachdem in den vergangenen Monaten im tibetischen Hochland umfangreiche Rohstoffvorkommen (u.a. Uran, Eisenerz und Kupfer) gesichtet wurden, deren Erschließung die Volksrepublik China weitgehend unabhängig von Rohstoffimporten machen könnten, rückt die Hoffnung auf eine Änderung der chinesischen Tibetpolitik in weite Ferne... Seit Ende der olympischen Spiele hat die Umsiedlung von bis zu einer Million Han-Chinesen nach Tibet begonnen.

Jetzt ist die ganze Weltgemeinschaft neu gefordert mit dem drohenden Zusammenbruch der Geld-Welt. Jeder kann den Kreislauf von Gier-Geldwirtschaft-Krieg immer deutlicher erkennen. Ebenso die Wünsche, individuelle Macht zu entwickeln als auch die Art, wie diese umgesetzt wird.

**„Die jetzige globale Krise ist zu wertvoll, um sie zu verschwenden“.**

Krisen können für den Menschen notwendig sein – weil die Not die dringliche Wende herbeiführen kann.

Die begonnene Globalisierung bringt eine Eigendynamik mit hohem Tempo.

Der Westen kann nicht mehr alleine entscheiden und kontrollieren. Nationale Alleingänge sind nicht mehr klug.

Nationale Diskriminierungen sollten der Vergangenheit angehören!

**„Erst kommt die eigene innere Abrüstung, dann die äußere, das ist die richtige Reihenfolge.“** Dalai Lama

Was wir zur Lösung zukünftiger Probleme persönlich benötigen, sind mehr emotionale Intelligenz, nicht Diskriminierung, Fremdenangst, Panik oder gar Hass.

Die darwinistische Sichtweise: „Der Stärkere setzt sich in der Evolution immer durch!“ würde auf die jetzige Weltsituation angewandt bedeuten: Gier wird siegen. Wie wir aber sehen, hat diese Gier eine selbsterstörerische Dynamik und ist eigentlich das Gegenteil von Stärke.

Mitgefühl für den sog. Starken ist genauso nötig wie Mitgefühl für den Schwächeren.

Dalai Lama drückt dies so aus: Man muss zwischen der Handlung und der Person unterscheiden. Wenn man auch manche Handlungsweisen verurteilen muss, so verdient doch der Mensch, der diese Handlung ausführt, in jedem Fall unser uneingeschränktes Mitgefühl, denn er ist immer noch ein Mensch“.

Alle Religionen vermitteln uns dieses grundlegende Prinzip, das vom Dalai Lama oft als „kluger Egoismus“ bezeichnet wird: Mitgefühl ist für uns förderlicher als Hass. Dieses Mitgefühl bezieht sich auf die Täter genauso wie auf die Opfer. Mit einer solchen globalen Einstellung ließen sich die meisten persönlichen wie auch politischen Probleme lösen.

Buddhas Rat: Wenn du einem Wesen schon nicht helfen kannst, dann schade ihm wenigstens nicht.

### Wie arbeitet Karma?

Der Buddhismus spricht schon seit 2500 Jahren von der wechselseitigen Abhängigkeit aller Prozesse in dieser Welt. Die Wirkungen unserer Handlungen zeigen sich auf vielen Ebenen, besonders auch betreffend unserer Motivation und Absicht.

**„Wer Hass säht, wird Hass ernten“.**

Es gibt keine wirkliche Entfernung mehr in unserer Internet-Gesellschaft. Was in New York passiert, hat sofort seine Auswirkung auf Moskau oder Tokyo. Das ganze Universum steuert sich – seit Jahrmilliarden – gemäß dieses Rück-

koppelungsprinzips von Ursache und Wirkung, selbst. Es korrigiert somit alle Übersteuerungen mit einer natürlichen Gegensteuerung. Langfristige Ausbeutung hat langfristigen Mangel zur Folge.

Atheisten denken: Karma wäre etwas „Virtuelles“.

Buddhisten sagen: Karma ist eine konkrete Bewusstseinsenergie.

Jedes Individuum erlebt die Auswirkungen seines eigenen Karmas täglich. Man kann dieses Karma nur nicht objektiv nachweisen oder in irgendeinem Organ lokalisieren. Aus Verlegenheit nennt der moderne Mensch dieses Nichtfinden immer noch: dann ist es eben „Zufall“! Kann der gesunde Menschenverstand sich damit wirklich zufrieden geben? Karma ist unsere mentale Bank. Unser Bewusstseinskonto. Und der Kontostand bewegt und verändert sich ständig, gemäß unserer Absichten und Handlungen, aber ohne Zins. Im Volksmund vieler Kulturen gibt es hierzu die ähnlich klingenden Sprichwörter.

*„Jeder ist seines Glückes Schmied.“*

*„Wie man sich bettet, so liegt man.“*

*„Wer anderen eine Grube gräbt...“*

Alles, was wir in die Welt hinausgeben, hat Rückwirkungen auf uns selbst.

Karma und Geld bewegen sich in demselben Energiekreislauf: den Impulsen des Denkens, der Motivation des Bewusstseins.

Wir Menschen sind ein geniales und flexibles Energiewesen. Wir können noch großartig werden, wenn wir in unsere mentale Bank Weisheit einzahlen und sie mit Bewusstheit füllen für das kollektive Ganze.



Wenn der Dalai Lama von der universellen Verantwortlichkeit des Einzelnen spricht, dann meint er diese geistige Präsenz und Wachheit im Moment des Denkens und Handelns. Hierbei gibt dann jeder Einzelne machtvollen Input ins planetare Ganze.

Unkontrollierte Gier führt zu unkontrollierbarem Leiden. Kontrolliertes Bewusstsein kann frei werden von gewöhnlichem Leiden. Das ist doch unser aller Ziel!

Prof. Hans Küng („Weltethos“) beschreibt den Buddha als einen modernen Psychotherapeuten, der dem Menschen hilft, die Lebenskrisen positiv zu überwinden. Denn das Leiden, von dem der Mensch zu kurieren ist, ist gerade dieses Hängen an seinem eigenen Ich, seiner Selbstsucht.

Das Denken und das Geld: beide lösen Energieprozesse aus. Dieses kapitale System produziert nicht nur Wohlstand, sondern vermehrt Armut und den mentalen Mangel.

#### **Wir werden zu dem, wie wir denken.**

Das Ergebnis des Geldprozesses ist immer abhängig von der Motivation des Denkers.

Unter dem Einfluss dieser Selbstsucht missachten wir die Rechte und Empfindungen der Anderen und verfolgen nur unsere eigenen egoistischen Ziele – und das um jeden Preis. Bis zu den „Hedge Fonds“ und den modernen „Heuschrecken“. Es liegt auf der Hand, dass diese Selbstsucht alle Arten von Konflikten in der Welt geradezu heraufbeschwört.

In jedem von uns steckt ein „kleiner Ackermann“.

#### **Wie können wir uns von unserer Selbstsucht – in kleinen Schritten – freier machen?**

Übung: Wir reflektieren über unseren inneren Mut, die Gleichheit aller Wesen zu entdecken: unseren Gleichmut. Denn normalerweise ist unser Geist immer parteiisch. Wir verspüren Zuneigung zu denjenigen, die uns genutzt haben und empfinden Ablehnung zu denjenigen, welche uns geschadet haben. Folglich erstreckt sich unsere Zuneigung oder Mitgefühl nur auf einige wenige. Denken wir jetzt in größeren Zeiträumen. Vielleicht könnte es auch sein, dass der Mensch, den wir gerade als unseren Feind erleben, uns in der Vergangenheit schon oft Unterstützung gab. Feinde werden zu Freunden und umgekehrt.

#### **Beziehungen wandeln sich ständig.**

So könnten wir zunächst unsere parteiliche Einstellung überwinden. Bei dieser Schulung des Wahrnehmens und Wertens ist es wichtig, über die langfristigen Nachteile der Selbstsucht zu reflektieren.

Unsere Selbstsucht besteht darin, dass wir unser eigenes Glück für absolut notwendig erachten und immer darauf aus sind, Glück für uns zu erreichen. Ja, wir nehmen sogar in Kauf, dass andere Leiden erfahren, wenn wir unser Glück erlangen.

Auf die Frage, weshalb mittellose Menschen oft mehr Freundlichkeit ausstrahlen können, gab ein Weiser mal die Antwort: „Weil sie weniger Angst haben, viel verlieren zu können.“

### **A Precious Human Life**

Every day,  
think as you wake up  
„Today I am fortunate to have  
woken up.  
I am alive, I have a precious  
human life.  
I am not going to waste it.  
I am going to use  
all my energies  
to develop myself,  
to expand my heart  
out to others,  
to achieve enlightenment  
for the benefit of all beings.  
I am going to have  
kind thoughts towards others.  
I am not going to get angry,  
or think badly about others.  
I am going to benefit others  
as much as I can.“

*His Holiness  
the XIVth Dalai Lama*

#### **Der Mitgefühlzustand ist der beste Zustand – anstatt Ärger und Ungeduld – um uns und anderen zu nutzen.**

Was wäre der globale Vorteil, in größeren Zeitdimensionen zu denken und zu handeln?

Ein Leben ist nur ein vorüberziehendes Moment des Geistes/Bewusstseins.

Die Logik der Wiedergeburt kann auch für einen vernunftbegabten Menschen die Logik der Natur sein. Denn wir lernen zu langsam und zu wenig in nur einem Leben.

Im Moment des Sterbens ist für den Einzelnen sein materieller Wohlstand von keiner Bedeutung mehr. Die einzige Währung, die dann nur noch wirkt, ist unsere geistige Bank, unser karmischer Kontostand. Den nehmen wir mit. Mit diesem und den Genen unserer zukünftigen Eltern fangen wir im nächsten Leben wieder an. So konkret versteht der Buddhismus den Kreislauf von Leben und Sterben und Wiedergeburt. Das Erlernen von Menschlichkeit benötigt die Prozesse von Erfolg und Irrtum.

#### **Auch die Tibetsituation ist von Karma abhängig**

Betrachten wir Tibets Gesellschaftsstruktur der vergangenen 500 Jahre, so gab es bis 1959 zwei sehr widerstrebende Gesellschafts-Blöcke. Die weltliche Aristokratie Tibets mit all ihren bürgerlichen Machtbestrebungen und kriegerischen Expansionen genauso wie die der buddhistischen Klostersgesellschaften. Tibet wurde des öfteren von der Mongolei eingenommen, den damaligen Mandchus, welche gleichzeitig auch China eroberten. Fast zwei Jahrhunderte – von 1720–1912 – standen Tibet, die Mandchurei und China in einem komplexen, oft kriegerischen Dreiecksverhältnis. Neben diesem tibetischen Adel und Bauernvolk entwickelte sich die monastische Gesellschaft mit über 6000 Klöstern. Seit dem 15. Jahrhundert etablierte sich allmählich die Dalai Lama Institution bis zum heutigen 14. Dalai Lama, die erst mit dem 5. Dalai Lama auch ein politisches Mandat erhielt. Man kann sagen, die Entwicklung der buddhistischen Essenz zur Gewaltvermeidung gelingt dem tibetischen Volk – als Gesamtheit – erst seit der Besetzung durch die Chinesen 1959. Sie machen sozusagen seit 50 Jahren ihre buddhistische „Meisterprüfung“, was bewusste Gewaltvermeidung betrifft. Die Jahrhunderte vorher „menschelte“ es in Tibet ähnlich wie bei uns im Mittelalter bis heute, und es wurde auch gestritten und intrigiert, somit negatives Karma angesammelt. Die überzeugende Bewusstseinsbildung mit nahezu dem ganzen tibetischen Volk, nämlich den eigenen Geist zu schulen, gelang keinem Dalai Lama vorher besser als diesem 14. Dalai Lama. Somit ist die Besetzung Tibets durch China seit über 50 Jahren das karmische Kollektiv-Ergebnis vieler Jahrhunderte gemeinsamer Politik und Nachbarschaft. Bei jedem Konflikt geht es immer darum, dass beide Seiten etwas zu lernen haben. Das tibetische

Volk versucht seit über 50 Jahren, seine Lernaufgabe ernst anzupacken. Der 14. Dalai Lama wartet, bis China bereit ist, seine jahrhundertalten Strategien und Vorurteile als mittlerweile unzeitgemäß zu erkennen und selbst aufzugeben.

**50 Jahre Tibet im Exil  
50 Jahre Krise in Tibet**

**50 Jahre praktizierte Gewaltlosigkeit  
Mitgefühl kann Probleme humaner lösen, es dauert eben nur länger.**

**Aber die Nachhaltigkeit von Frieden könnte stabiler werden.**



## Die Olympiade 2008 – ein Fest der Lügen ... und danach?

Nachdem die Olympiade den erhofften Wandel in Tibet nicht erbracht hat und die chinesische Unterdrückung in Tibet täglich zunimmt, die sechste Gesprächsrunde der tibetischen Sondergesandten in Peking kein positives Ergebnis brachte, erklärte der Dalai Lama sein bisheriges Vorgehen als nahezu gescheitert und will die Tibeter ihr Schicksal selbst bestimmen lassen.

## Erste außerordentliche Vollversammlung der Exil-Tibeter in Dharamsala im November 2008

So berief der Dalai Lama zum 17. bis 22. November 560 Tibeter aus leitenden Positionen und Vertreter der tibetischen Exilgemeinschaften aus 19 Ländern nach Dharamsala ein.

Die Empfehlungen dieser Vollversammlung waren eindeutig: „Es gibt keine Alternative zur gewaltfreien Politik des Dalai Lama“. Sogar über 20000 persönliche Stellungnahmen von Tibetern aus Tibet erreichten über geheime Pfade die Vollversammlung in Dharamsala mit der einstimmigen Aussage: „Wir bitten Seine Heiligkeit den Dalai Lama mit der größten Ehrerbietung, in dieser kritischen Zeit weiterhin die Verantwortung für die geistige und weltliche Führung des tibetischen Volkes auf sich zu nehmen. Mit dieser außerordentlichen Vollversammlung fordern wir die chinesische Regierung entschieden auf, unverzüg-

lich die grundlosen und unvorstellbaren Anschuldigungen gegen Seine Heiligkeit einzustellen. Bei der Verfolgung unserer Ziele werden wir niemals vom Weg der Gewaltlosigkeit abweichen.“

Eine Mehrheit von über 80 % der Delegierten sprach sich für die Fortsetzung der „Politik des mittleren Weges“ aus.

Im Herbst 2008 legte die tibetische Exilregierung der chinesischen Regierung ein Memorandum über ein Autonomie-Modell für das tibetische Volk innerhalb des verfassungsmäßigen Rahmens der Volksrepublik China vor. Das chinesische Politbüro verwarf jedoch jeden einzelnen Punkt dieses Memorandums.

Laut dem Dalai Lama hat die chinesische Führung daher jegliche Glaubwürdigkeit weiterer Dialoggespräche verloren.

## Rede des Dalai Lama vor dem EU-Parlament

Am 4. Dezember 2008 sprach der Dalai Lama auf Einladung von Brüssel vor dem Europaparlament. Einige Auszüge:

*„Wo immer ich hinkomme gilt mein vorrangiges Engagement der Förderung menschlicher Werte und interreligiöser Harmonie.“*

*„Die chinesische Regierung sieht in Tibets besonderer Kultur und Religion eine Quelle von Bedrohung und Abspaltung. Dadurch ist mein ganzes Volk mit seiner einzigartigen Kultur von Auslöschung bedroht.“*

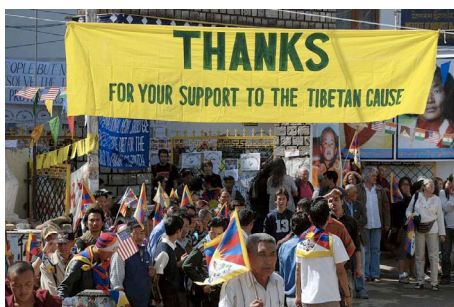
*„In vielen Gebieten des Landes stehen die Tibeter de facto unter Kriegsrecht.“*

*„China mangelt es an moralischer Autorität, um eine wahre Supermacht zu sein.“*

*„Die Weltpolitik muss China in die Demokratie führen.“*

*„Ich glaube fest an die Demokratie. Heute ist die tibetische Diaspora wohl eine der wenigen Flüchtlingsgemeinschaften, die alle drei Säulen der Demokratie errichtet hat: Legislative, Judikative und Exekutive.“*

*„Ich habe keinen Zweifel, dass sich ihre Unterstützung für Tibet auf lange Sicht positiv auswirken wird.“*



## Spendenbericht 2008 Tibet Förderkreis e. V.

<b>Einnahmen</b>	<b>€148 431,39</b>
<b>Ausgaben</b>	<b>€ 142 409,68</b>
<b>Restguthaben zum 31. 12. 2008</b>	<b>€ 6 021,71</b>

### Patenschaften

#### Dharamsala:

Kinder und Familien	€ 22 123,00
Bildungsministerium	€ 6 905,00
Behindertenheim	€ 5 470,00
Dölma Ling (Nonnenkloster)	€ 8 983,00
Volunteer Tibet	€ 2 315,00

#### Rewalsar:

Kinder, Yogis, Nonnen	€ 24 595,00
-----------------------	-------------

#### Bir:

Kinder, Familien	€ 2 110,00
------------------	------------

#### Kathmandu:

Novizen von Tenga Rinpoche	€ 1 000,00
----------------------------	------------

### Humanitäre Projekte

Maitreya Projekt	€ 7 650,00
Tse Chock Ling Kloster, Dharamsala	€ 7 000,00
Drikung Kloster, Rewalsar	€ 2 780,00
Ama Adhe Kinderprojekt	€ 3 500,00
Medical Council, Dharamsala	€ 3 000,00
Lopon Ugyen Rinpoche	€ 7 070,00
Arya Tara School Kathmandu, (Ani Choeying Dolma)	€ 1 000,00
Yungdrung Bön Stiftung, Kathmandu	€ 300,00
Lama Tendar, Rewalsar	€ 2 500,00
Stupabau Freiburg, Restfinanzierung	€ 7 962,00

<b>Summe Spenden- ausgaben 2008</b>	<b>€ 116 263,00</b>
---	---------------------

### Verwaltung

Verwaltungskosten	€ 6 268,86
Büromiete	€ 5 500,00
Personalkosten	€ 11 883,76
Mailing, Druck, Telefon, Werbungskosten	€ 2 494,06

<b>Summe Verwaltung 2008</b>	<b>€ 26 146,68</b>
----------------------------------	--------------------

## Neu: Heilmassage im TKH

Tibetische Massage • Thai-Yoga-Massage

Ayurveda-Massage

mit Jangchub Choephel

Termine unter Tel. 0 76 64 / 4 03 56 65

[www.kunphen-massagen.de](http://www.kunphen-massagen.de)

## Ku Nye – 2-jährige Ausbildung für traditionelle tibetische Massage Kursabschnitt 1 vom 18.–23. März 2008

Ku Nye ist eine ursprüngliche Methode der tibetischen Medizintradition, die auf eine fast 4000-jährige Geschichte zurückblickt. Wörtlich bedeutet „Ku“ anwenden bzw. auf den Körper therapeutische Öle auftragen, die dann durch die Haut resorbiert werden. „Nye“ bezieht sich auf die eigentlichen Massagetechniken wie Kneten, Reiben und Drücken der Muskeln und Sehnen sowie die Anwendung von Druck auf bestimmte Punkte und Meridiane.



Die traditionelle tibetische Medizin (TTM) hat zwei Hauptaspekte: Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Sie verfügt über spezielle Diagnosetechniken wie z. B. Puls- und Urindiagnose. Die eigentliche Behandlung unterteilt sie sich in vier Kategorien:

- Diätetik (Ernährungslehre)
- Veränderung von emotionalem Verhalten und Lebensstil
- Phytotherapie (Heilkräuter-Anwendung)
- Äußere Anwendungen wie Massage, Moxabustion oder Akupunktur

Ku Nye gehört in die letztgenannte Kategorie der Behandlung und ist Teil der Vielfalt an äußeren Therapieformen der TTM, die das energetische Gleichgewicht des Körpers unterstützen oder wiederherstellen können.

### Kursinhalte

Diesem 5-Tages-Kurs folgen drei weitere Kurse des selben Umfangs im Abstand von je 6 Monaten, also insgesamt über zwei Jahre verteilt. Theoretische und praktisch angelegte „Hausaufgaben“ sollten zwischen den einzelnen Kursteilen erfüllt werden. Jeder Kursabschnitt beginnt mit einer Eingangsprüfung und der Gesamtkurs endet mit einer Abschlussarbeit und einem Massage-Diplom.

Alle Kurse werden im TKH Freiburg durchgeführt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, im Rahmen einer Weiterbildung in Tibet ein Universitätsdiplom zu erwerben. Die Kurse werden geleitet von Dr. Nida und seiner Frau Donla Tsering aus Tibet.

**Kursgebühr: € 395,- je Kursabschnitt, Info u. Anmeldung: 07 61 / 6 68 14**

## Unsere Umwelt als Spiegel

### Seminar mit Banthe Nyanabodhi vom 3.–5. April 2009

Banthe Nyanabodhi ist buddhistischer Mönch der Theravada-Tradition und wurde von der Ehrwürdigen Ayya Khema zu ihrem Nachfolger ernannt. Er ist Leiter des Buddha-Hauses im Allgäu.

### Unsere Umwelt als Spiegel

„Ich bin verantwortlich für alles in meinem Leben – eine Wahrheit, die mir unangenehm ist. Die Welt, die ich von Minute zu Minute wähle, ist die Realität, die ich erschaffe. Meine Reaktionen, die meiner Ansicht nach von anderen verursacht werden, wähle ich und bringe sie ins Dasein. Das Beschuldigen von anderen für alles was falsch ist, zeigt mir, was ich in mir ablehne.“

Das innere Licht richtet nicht Fehler – es sieht nur das Glück hinter der Angst. Ich selbst wähle, durch welche Augen ich schaue: die, welche verurteilen oder die, welche vergeben. Die Ironie dieser doppelten Sicht ist, dass du und ich eins sind. Beim Verurteilen von dir verurteile ich mich selbst, beim Vergeben ist jede Schuld getilgt.“

**Vortrag am Freitag, 3. April, 20 Uhr**

**Seminar am Samstag, 4. April, 9 – 17.30 Uhr**

**und Sonntag, 5. April, 9 – 12 Uhr**

**Teilnahme auf Spendenbasis**

## Saga Dawa / Vesakh-Fest mit Lama Tendar

**So., 10. Mai, 16 – 20 Uhr**

Der historische Buddha Shakyamuni wurde als Prinz Siddharta vor ca. 2500 Jahren am Vollmondtag im Monat Mai in Nordindien, nahe der Grenze zum heutigen Nepal, geboren. Am gleichen Vollmondtag im Mai hat er 35 Jahre später die Erleuchtung verwirklicht und weitere 45 Jahre später starb er wiederum am gleichen Vollmondtag. So feiern die Buddhisten an diesem Sommer-Vollmondtag gleichzeitig Geburt, Erleuchtung und Tod des Buddha.

## In anderen Städten

### Tuttlingen

*Teublüte, Tel. 0 74 61 / 7 60 78 41*

**Mi., 28. 1., 19 Uhr** Karma und Krisen

**So., 15. 2., 10 – 17 Uhr** Tibetische Medizin zur

Selbstbehandlung bei Stress und Erschöpfung

**Mi., 11. 3., 19 Uhr** Die Kunst des Verzeihens

**Mi., 29. 4., 19 Uhr** Warum träumen wir?

**Mi., 27. 5., 19 Uhr** Die Bedeutung des Lachens

**Mi., 1. 7., 19 Uhr** Die Dalai-Lama-Inkarnationen

### Baden-Baden

*Steinbach, Marienhaus*

**Do., 5. 3., 20 Uhr** „Spirituelle Reise zum Berg

Kailash“, Diavortrag mit Wilfried Pfeffer

### Duisburg-Moers

*Info: Barbara Gerling (HP), Tel. 0 28 41 / 8 82 31 76*

**Sa., 7. 3., 10 – 17 Uhr** Grundlagen der tibeti-

schen Medizin mit Schwerpunkt Zivilisations-

krankheiten. Seminar mit Wilfried Pfeffer

### Augsburg

**Sa., 14. 3.** „50 Jahre tibetisches Exil“

Podiumsdiskussion innerhalb der Asientage

### Ulm

*Familienbildungsstätte, Tel. 07 31 / 9 62 86 14*

**Sa., 9. 5., 10 – 17 Uhr** Das tibetische Lebensrad

**So., 10. 5., 9 – 13 Uhr** Meditationspraxis

### Stiefenhofen/Allgäu

*Info: Tel. 0 83 86 / 96 05 10*

**Fr., 5. 6., 20 Uhr** Bewusstseinsstufen des

Menschen

**Sa., 6. 6., 10 – 17 Uhr** Die Bedeutung des

Träumens und seine Deutung

**Köln** *Thalamus Heilpraktikerschule,*

*Vogelsanger Str. 80, Tel. 0 22 02 / 28 48 48*

**Fr., 15. 5., 19 Uhr** Zivilisationskrankheiten aus

Sicht der tibetischen Medizin. Vortrag mit W.

Pfeffer

**Sa., 16. 5., 10 – 17 Uhr** Grundlagen der tibeti-

schen Medizin. Seminar mit W. Pfeffer

**So., 17. 5., 10 – 17 Uhr** Aufbaukurs: Tibetische

Medizin zur Selbstbehandlung bei Stress und

Erschöpfung. Seminar mit W. Pfeffer

*Alle Veranstaltungen mit Wilfried Pfeffer.*

*Weitere Termine immer aktuell im Internet unter*

***www.tibet-kailash-haus.de***

## Losar (tib. Neujahrsfest)

**Beginn des Erd-Ochsen-Jahres 2136**

**Sa., 28. Februar 2009**

**16 – 20 Uhr**

### Programm:

**16 Uhr** Neujahrsbotschaft des Dalai Lama

**16.20 Uhr** Astrologischer Ausblick  
mit Marcus Danfeld

**16.45 Uhr** Losar-Puja mit Tsog

**17.30 Uhr** Tee- und Kaffeepause

**18 Uhr** aktueller Film über das politische  
Leben des 14. Dalai Lama (70 Min.)

anschließend Diskussion

## Veranstaltungen im Tibet Kailash Haus

**So., 18. Januar, 10 – 13 Uhr**  
Meditationspraxis mit Wilfried Pfeffer

**Fr., 23. Januar, 20 Uhr**  
Marimba-Konzert mit Francesca Santangelo

**So., 1. Februar, 10 – 17 Uhr**  
„Tibetische Medizin – Selbstbehandlung bei Stress und Erschöpfung“. Seminar mit W. Pfeffer

**Mo., 9. Februar, 20 Uhr**  
Sieben Punkte der Geistesschulung (Lojong) mit Lama Sherab Amipa

**So., 15. Februar, 10.00 – 13.30 Uhr**  
Praxistag mit Wilfried Pfeffer

**Sa., 28. Februar, 16 – 20 Uhr**  
Losar (tibetisches Neujahrfest)

**So., 8. März, 11 – 17 Uhr**  
Tibet-Filmtag im TKH

**Di., 10. März, 12 – 18 Uhr**  
50 Jahre Besetzung Tibets  
Mahnwache am Bertholdsbrunnen

**18. – 23. März**  
Ku-Nye-Kurs (tibetische Heilmassage) mit Donla Tsering (Tibet), Info: 07 61 / 6 68 14

**Fr., 20. März, 20 Uhr**  
Vortrag Dorje Sempa mit Yesche U. Regel

**So., 22. März, 10 – 17 Uhr**  
Dorje Sempa (Vajrasattva) Reinigungspraxis  
Übungstag mit Yesche U. Regel

**So., 22. März, 20 Uhr**  
Indische Geschichten und Mantras  
Erzählabend mit Siddiq W. Henkes

**Sa., 28. März, 10 – 13 Uhr**  
Wie lerne ich Meditation?  
Einführung mit Wilfried Pfeffer

**So., 29. März, 10 – 17 Uhr**  
Buddhismus und Psychotherapie anhand des tib. Lebensrades. Seminar mit Wilfried Pfeffer

**3. – 5. April**  
„Unsere Umwelt als Spiegel“. Seminar mit Banthe Nyanabodhi

**Fr., 8. Mai, 11 Uhr**  
„Edelsteine in der tibetischen Medizin“, Vortrag mit Dr. T. Drungtso (Dharamsala) beim Steinheilkunde-Symposium im Bürgerhaus am Seepark

**So., 10. Mai, 16 – 20 Uhr**  
Sommerfest am Stupa und im Garten des TKH

**So., 21. Juni, 10.00 – 13.30 Uhr**  
Meditationspraxis mit Wilfried Pfeffer

**26. – 28. Juni**  
Tonglen-Seminar mit Yesche Udo Regel,  
Anmeldung: 07 61 / 6 68 14

**24. – 26. Juli**  
„Von der individuellen zur globalen Verantwortung“, öffentlicher Kongress an der Uni Freiburg  
Info/Anmeldung: [www.akademie.uni-freiburg.de](http://www.akademie.uni-freiburg.de)

## Regelmäßige Gruppen im Tibet Kailash Haus

### Der Montag im TKH

**10.30 – 12.00 Uhr**  
Yoga und Meditation mit Christa Wiemann, (07633) 801030

**18.30 – 19.45 Uhr**  
Hatha-Yoga mit Imtiaz Faruki, (07 61) 2 85 38 77

**19.00 – 19.45 Uhr**  
Chenresig-Puja mit Wilfried Pfeffer, offene Gruppe

**20.00 – 22.00 Uhr**  
Buddhistischer Gesprächskreis u. Meditation mit W. Pfeffer, offene Gruppe (siehe Montagsthemen)

### Der Dienstag im TKH

**10.30 – 12.00 Uhr**  
Hatha-Yoga mit Imtiaz Faruki

**16.45 – 17.45 Uhr**  
Regenerative Rückenschule, offene Gruppe mit Ingrid Müller, Tel. 07 61 / 27 70 30

**19.00 – 20.00 Uhr**  
Vajrasattva-Praxis mit Eva Bräutigam, offene Gruppe, Tel. 07 61 / 7 96 45 95

**20.00 – 21.00 Uhr**  
Shamatha/Vipassana-Meditation mit Uwe Kuehn

**20.00 – 21.30 Uhr**  
Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

### Der Mittwoch im TKH

**18.00 – 19.45 Uhr**  
Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

**19.00 – 20.00 Uhr**  
Medizinbuddha-Puja mit Peter Schultis (Padma Ling), Tel. 07 61 / 4 76 69 94

**20.00 – 22.00 Uhr**  
Tibetisches Heilyoga mit Petra Lotzmann, Tel. 07 61 / 64 03 57

**20.00 – 22.00 Uhr**  
Vini-Yoga mit Waltraud Wanner, Tel. 07 65 / 93 06 31

### Der Donnerstag im TKH

**10.00 – 12.00 Uhr**  
Hatha-Yoga mit Imtiaz Faruki

**18.30 – 19.45 Uhr**  
Raja-Yoga mit Imtiaz Faruki

**19.30 – 21.00 Uhr**  
Ayya Khema Meditation mit Marlot Prester, Tel. 07 61 / 2 90 95 51

**20.00 – 22.00 Uhr**  
Vipassana-Meditation mit Susanne Steinhausen, Tel. 07 61 / 4 79 72 44

### Der Freitag im TKH

**10.30 – 12.00 Uhr**  
Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

## Buddhistische Themen am Montagabend, 20 Uhr

**19. Januar**  
Buddhistische Traditionen: Hinayana, Mahayana, Vajrayana

**26. Januar**  
Buddhistische Schöpfungsgeschichten

**2. Februar**  
Meditationspraxis

**9. Februar**  
Sieben Punkte der Geistesschulung (Lojong) mit Lama Sherab Amipa

**16. Februar**  
Spirituelle Reise zum Berg Kailash (Diavortrag)

**2. März**  
Atemübungen

**9. März**  
Unser „inneres Tibet“

**16. März**  
Meditationspraxis

**23. März**  
Beziehungen und ihre spirituelle Bedeutung

**30. März**  
Starke Frauen im Buddhismus

**6. April**  
„Opfer und Erlösung aus Sicht des Sufismus“ mit Siddiq W. Henkes

**20. April**  
Meditationspraxis

**27. April**  
Emotionen wollen das „falsche Selbst“ durchsetzen

**4. Mai**  
Atemübungen

**11. Mai**  
Tantrische Weisheitsgeschichten

**18. Mai**  
Meditationspraxis

**25. Mai**  
Gott und die Evolution des Universums

**8. Juni**  
Meditationspraxis

**15. Juni**  
Vom Nutzen des Bedauerns

**22. Juni**  
Religiosität und die Bedeutung des Lachens

**29. Juni**  
Atemübungen

**6. Juli**  
Glückliche Wiedergeburt und die 14 Dalai Lamas

**13. Juli**  
Die eigene Welt regieren

**20. Juli**  
Die emotionalen Dämonen

**27. Juli**  
Meditationspraxis

## Dharamsala Studienreise vom 17. – 31. Oktober 2009

mit Aufenthalt in einem exiltibetischen Kloster, täglich geführte Meditationen und Seminare über Buddhismus und tibetische Medizin. Begegnungen mit führenden Persönlichkeiten: Dalai Lama, 17. Karmapa, Ama Adhe, tibetische Ärzte und Astrologen. Ausflüge zu spirituellen Plätzen im Himalaya.

14 Tage, Kosten: € 2350,- (alles inklusive)

Reiseleiter: Wilfried Pfeffer. Info: 07 61 / 6 68 14 oder 61 29 06 00