



Liebe Dharmafreundinnen und –freunde, liebe Sangha,

wir hatten einen wunderschönen Start in das tibetische Neujahr hier in Möhra mit einer **Lossarfeier gemeinsam mit Gendün Rinchen** und vielen Lamas und Drublas der Möhra Sangha. Wir möchten Euch allen auf diesem Wege ein freundvolles und inspirierendes Jahr wünschen und hoffen auf zahlreiche Begegnungen mit gemeinsamen Praxisstunden.



Während der Mahakala-Tage haben sich unsere Nonnen – wie jeden Monat – versammelt, um in einer Gelübderozitation ihr Band zu den Gelübden zu vertiefen. Unsere Gelongmas Lama Yeshe Sangmo, Lama Sherab Palmo, Lama Djangschub, Lama Irene, Lama Yangchen, Lama Tsültrim und Lama Drubtscho (Getzüma) freuten sich, dass Gendün Rinchen in Möhra anwesend war und ein gemeinsames Foto möglich war.

Natürlich verfolgen auch wir hier in Möhra die **Entwicklung des Coronavirus – Sars CoV-2**. Gegenwärtig gibt es keine Infektionsherde in unmittelbarer Umgebung des Dharmazentrums Möhra. Deswegen schätzen wir das Risiko für die Gesundheit der Besucher und Hausbewohner momentan als gering ein. Wir beobachten aber die aktuellen Entwicklungen aufmerksam und halten uns an die empfohlenen Hygienemaßnahmen. **Wir möchten Euch auch vorsorglich darauf hinweisen, dass es zu Kursabsagen in den nächsten 2 Monaten kommen kam, wenn die Verbreitung des Virus weiter zunimmt.** In diesem Falle werden wir die KursteilnehmerInnen persönlich informieren und entsprechende Hinweise auf unserer Webseite veröffentlichen. **Zur Zeit finden noch alle Kurse statt.**

Auf Wunsch und Initiative von Jigme Rinpoche gibt es seit 2019 die Gelegenheit, sich mit der Praxis, die in Rumtek von den Mönchen des 17. Karmapa Thaye Dorje durchgeführt werden, zu verbinden und mittels Spenden zu fördern.

Die von den Karmapas in Tsurpu (Karmapas Hauptkloster in Tibet) übermittelten Meditationspraktiken sind bis heute erhalten und intakt. Als 1959 der 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje, mit einem Gefolge von über 160 Lamas, Mönchen und Laien von Tibet über Bhutan nach Sikkim floh, wählte er Rumtek als seinen neuen Sitz und baute das Kloster, das dort schon der 9. Karmapa errichtet hatte, neu auf. Oberhalb des alten Klosters errichtete er das neue Kloster Rumtek und weihte dieses 1966 ein. Heute wird das Kloster vom Karmapa Charitable Trust verwaltet, jener Stiftung, die der 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje ins Leben gerufen und dessen Vorsitz heute der 17. Karmapa Thaye Dorje hat.

Praktizierende können die Gelegenheit nutzen, um Wünsche für Verstorbene, Kranke und/oder spezielle Umstände zu machen. Damit kann auch das eigene Band zur Praxis gestärkt werden. Zudem fördert die Anbindung nach Rumtek und die Unterstützung der Praxiserhaltung in Karmapas Kloster den Zusammenhalt unseres Mandalas und ist schon allein deshalb unterstützenswert. Neben monatlichen Praktiken werden in Rumtek auch tägliche Rituale (Mahakala, Grüne Tara, etc.) durchgeführt. Zusätzlich werden auch sogenannte Drubchös (intensive Praxistage in denen auf einen Yidam meditiert wird) durchgeführt.

Die regelmäßigen monatlichen Praktiken sind:

- 3. Tag : Weiße Tara (morgens) und Tseringma (nachmittags)
- 8. Tag: Gyalwa Gyamtso (morgens) und Milarepa Guru Yoga (nachmittags)
- 10. Tag: Tsenchu (morgens) und Shinkyong (nachmittags)
- 13. Tag: Garsang
- 15. Tag: Korlo Demchok (morgens) und Tangla
- 18. Tag : Namse riksum
- 23. Tag : Spezifische Grüne Tara (morgens) und Dorje Pamo
- 25. Tag: Guru Rinpoche (Tukdrup) (morgens) und Dorje Pamo (lange Version)
- 29. Tag: lange Mahakalapraxis
- 30. Tag: Künrik

Die Kosten für einen Praxistag betragen ca. 350 Euro. Darin enthalten sind die Ausgaben für das Ritual selbst (Tormas, Tsok, etc.) und die Verpflegung der Mönche.

Ein Jahr Sponsoring für eine Praxis beträgt 4.200 Euro. Diesen Betrag kann man alleine oder auch gemeinschaftlich (z.B. als Sangha) spenden.

Die Spenden können über die Karmapa-Stiftung Möhra mit dem Verwendungszweck: Spende für Puja (Name der Puja) und Name des Spenders/Spenderin überwiesen werden. Die Spenden werden zusammen mit dem Spendernamen gebündelt an den Karmapa Charitable Trust weitergeleitet.

Karmapa-Stiftung Möhra

IBAN: DE64840550500012042390

BIC: HELADEF1WAK (Wartburg-Sparkasse)



Studienkurse in Möhra

Seit 2019 erweitern wir in Möhra das Angebot für Studienkurse. **So konnten wir auf Wunsch von Gyalwa Karmapa und Jigme Rinpoche im Februar 2019 mit dem Abhidharma Studienkurs beginnen.** Khenpo Rigzin, der an der Shedra in Kalimpong einer der Hauptkhenpos ist, hat sich bereit erklärt, jedes Jahr einen 2-3 wöchigen Studienkurs in Möhra abzuhalten, so dass ein kontinuierliches Studium buddhistischer Grundlagen und Philosophie in Möhra möglich ist. Von jedem dieser Studienkurse soll eine Abschrift erstellt werden, damit sich NeueinsteigerInnen in den Lernstoff einarbeiten können.

Der 3. Studienkurs von **Khenpo Rigzin wird vom 3.-18. September 2021** bei uns in Möhra stattfinden. Khenpo Rigzin wird mit den Erklärungen zum Abhidharma in diesem Kurs fortfahren.

Ergänzend und **auf Wunsch von Gendün Rinchen hat Dr. Tina Draszczyk im Januar 2020** im Rahmen eines einwöchigen Studienkurs begonnen, das Thema Abhidharma vertiefend zu behandeln. Tina wiederholt in ihren Studienseminaren die Inhalte der Seminare von Khenpo Rigzin, vermittelt dabei aus westlicher Sicht den Abidharma und verbindet die Lerninhalte mit der Meditationspraxis. Dr. Tina Draszczyk ist Tibetologin, Dolmetscherin und Achtsamkeitslehrerin. Seit den frühen 80er Jahren lernte und praktizierte sie u. a. unter der Anleitung von Shamar Rinpoche. Für ihr erfolgreiches intensives Studium des Buddhismus erhielt sie den Titel ‚Acharya‘.

Dr. Tina Draszczyk hat zugesagt auch in den nächsten Jahren ihr Studienkursangebot in Möhra fortzusetzen. **Das nächste Seminar wird vom 16.-21. März 2021** stattfinden. Auch von diesen Studienkursen sollen Abschriften erstellt werden.

Weitere Studienmodule sind in Planung. Wir werden Euch berichten!

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen und schicken herzlichste Grüße!

Euer Möhra Team