



# TIBET

## Kailash Haus



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

Rundbrief

Januar 2010

### Liebe Freunde des Tibet Kailash Hauses

*Sei Du selbst die Veränderung  
die Du Dir wünschst  
für diese Welt*

*Mahatma Gandhi*

### Herzlichen Dank!

2010 ist ein Jahr der Jubiläen:

- **20 Jahre Tibet Förderkreis e.V.**
- **10 Jahre Tibet Kailash Haus Freiburg**

Vor über 20 Jahren, im Jahr 1989, begann ich damit, zunächst in spontaner Eigeninitiative den tibetischen Flüchtlingen in Indien und Nepal zu helfen. Wenige Monate später, im Frühjahr 1990, gründete ich in meiner schwäbischen Heimat bei Ulm den Freundeskreis zur Erhaltung des Tse Chok Ling Klosters im indischen Exil in Dharamsala. Schnell wuchs der Unterstützerkreis und es wurde möglich, weitere humanitäre Hilfsprojekte aufzubauen. So wurde der Freundeskreis im August 1990 umbenannt in den Tibet Förderkreis e.V.

Mit großem Dank darf ich zurück schauen auf diese 20 eindrucksvollen und erfahrungsreichen Jahre, in denen ich viele neue Freunde finden und kennen lernen durfte, die alle die Motivation hatten mit anzupacken, um etwas Sinnvolles und wirklich Unterstützendes für die Tibeter zu tun.

So konnte der Tibet Förderkreis in all diesen Jahren über 2 Millionen Euro an Spenden für 17 verschiedene Hilfsprojekte sowie für über 600 Patenschaften – vorwiegend Schulkinder – verteilen.

Viele dieser großartigen Tibet-Helferinnen und -Helfer zeigen bis heute eine hochmotivierte Ausdauer – trotz der oft deprimierenden Stagnation der politischen Situation in Tibet und China – nach dem Motto: „**Never give up!**“. So sind auch im vergangenen Jahr trotz der Wirtschaftskrise unsere Spendensummen für Tibet weiter angestiegen – um über 15 % im Vergleich zum Vorjahr. Für diese großartige Unterstützung darf ich mich bei Ihnen allen auf das herzlichste bedanken.

Für die zweite Jahreshälfte 2010 sind einige Jubiläumsfeierlichkeiten geplant. Für den Herbst haben die Präsidentin der tibetischen Frauenorganisation Rinchen Khando und der jüngere Bruder des Dalai Lama, Ngari Rinpoche, ihren Besuch angesagt.

Die Sparkasse Freiburg bietet anlässlich des Jubiläumsjahres dem Tibet Förderkreis ihr Foyer in der Kaiser-Joseph-Straße vom 1. August bis 10. September zu einer 6-wöchigen Tibet Fotoausstellung zum Thema „Tibets Hochkultur und ihre Bedeutung für den Westen“ an

*Wilfried Pfeffer*



### Karmapa besucht Deutschland

Ogyen Trinley Dorje ist die 17. Inkarnation in der Linie der Karmapas, die zurückgeht auf das Jahr 1110 n. Chr. Er wurde 1985 in Kham in Osttibet in einer sehr armen aber kinderreichen Nomadenfamilie geboren. Er wurde von Peking sowie vom 14. Dalai Lama als die 17. Inkarnation anerkannt.

Offiziell wurde er 1992 am Tsurphu Kloster (100 km östlich von Lhasa), dem historischen Sitz der Kagyulinie, inthronisiert. Nach seiner Flucht aus Tibet lebt er seit Januar 2000 in Nordindien, ca. 20 km von Dharamsala entfernt.

Ende Mai wird der 17. Karmapa erstmalig Europa und Deutschland besuchen!

Weitere Infos zum Karmapa-Besuch unter [www.karmapanetwork.eu](http://www.karmapanetwork.eu).

### Losar – tibetisches Neujahrsfest Eisen-Tiger-Jahr 2137

14. Februar 2010, 15 – 19 Uhr

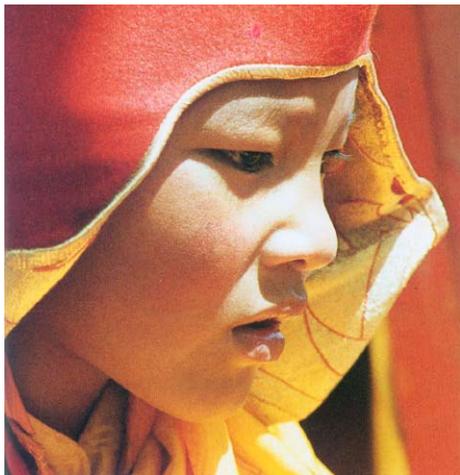
Grußbotschaft des Dalai Lama • Astrologischer Ausblick mit Marcus Dannfeld  
Gebete und Mantrasingen für Menschen und Tiere in Tibet • Tsog Puja • Offenes Buffet  
• Percussion Live Musik mit Francesca Sanktangelo (Marimba)

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

## Der 17. Karmapa kommt nach Deutschland



Die Karmapas werden als Manifestationen der erleuchteten Handlungen Buddhas gesehen und verehrt.

Der 1. Karmapa (1110-1193) war ein äußerst begabtes Kind und mit 20 Jahren bereits hochgelehrt, wozu andere Mönche 30–40 Studienjahre benötigten. Er war der erste tibetische Abt, der einen Prophezeiungsbrief schrieb, in welchem er seine zukünftige Wiedergeburt in allen Einzelheiten beschrieb und den er seinem Hauptschüler, Drogon Rechen, dem Vorgänger der Tai Situ Linie übergab.

Er starb mit 84 Jahren und nach der Verbrennungszeremonie lag sein Herz unverbrannt/unversehrt in der Asche und einige halbverbrannte Knocheile wiesen das Bildnis Buddhas in sich auf.

Die Ähnlichkeiten mit dem Tod des 16. Karmapa (1981) sind bemerkenswert.

Die Karmapas sind – ebenso wie die Dalai Lamas – alle Ausstrahlungen von Chenresig, der Aktivität des Mitgefühls. Die Dalai Lama Linie existiert seit dem 14. Jahrhundert.

Der 2. Karmapa, Karma Pakshi, wurde in klaren Visionen gemäß des Prophezeiungsbriefes gefunden, er war wie der erste ein Wunderkind und verfügte schon mit 10 Jahren über umfangreiche Kenntnisse in Philosophie und Meditation. Er musste alle Lehrtexte nur einmal lesen und speicherte sie danach auswendig in seinem Unterbewusstsein – lebenslang!

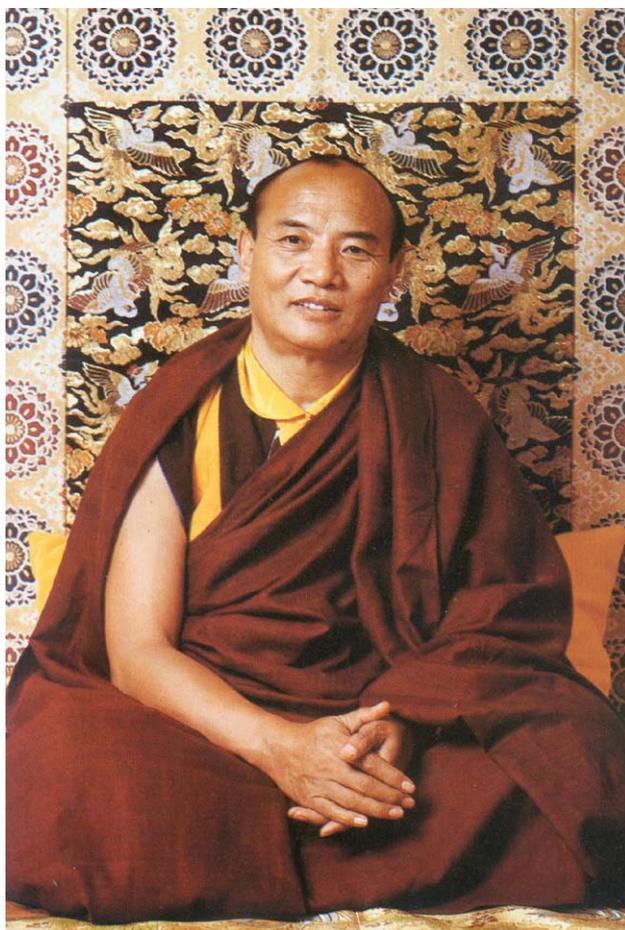
Ein Zeichen, dass hohe Rinpoches zu erstaunlichen Gedächtnisleistungen fähig sind.

Er lehrte als erster dem einfachen tibetischen Volk, das Mantra des Mitgefühls „OM MANI PADME HUNG“ täglich so oft als möglich zu rezitieren. Dies kann das Nervensystem vor Demenz schützen, was ich selbst aus Besuchen einiger tibetischer Seniorenheime bestätigen kann. Er wurde auch von Kublai, dem Enkel des Dschingis Khan in die Mongolei und nach China eingeladen und spielte dort eine bedeutende Rolle als Friedensstifter.

Der 16. Karmapa, sah im Januar 1959 die unvermeidlichen Grausamkeiten der chinesischen Okkupation voraus und floh 2 Monate vor dem Dalai Lama über Bhutan. Er informierte den 14. Dalai Lama von seiner Absicht um die größten Wissensschätze der tibetischen Kultur zu retten und nahm über 150 hohe Tulkus und Mönche mit ins Exil.

Er hinterließ bei vielen Gelegenheiten, in vielen Ländern, seine Fußabdrücke auf Marmorplatten und in Felsen. Für die Hopi-Indianer machte er in den siebziger Jahren einmal Regen und beendete dort eine lange Dürreperiode.

Der 16. Karmapa starb 1981 in Illinois/USA in einem Krankenhaus. Als der unsterbliche erleuchtete Geist des 16. Karmapa seine physische Hülle verließ,



Der 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje

verblieb die Leiche drei Tage lang im Lotussitz in einem meditativen Zustand, während das Herzzentrum sehr warm und die Haut ebenfalls warm und ganz weich blieb. Erstaunt waren die amerikanischen Ärzte Zeugen dessen, was eigentlich unmöglich erschien. Erst 6 Tage später traten dann die üblichen Anzeichen des Todes auf.

Anschließend wurde sein Körper nach Indien geflogen, in Sikkim/Rumtek mit großem Ritual verbrannt. Auch hier war es wieder Tai Situ Rinpoche, der in der Verbrennungasche das nur teilweise verbrannte Herzorgan Karmapas entdeckte. Dieses befindet sich heute noch als Reliquie im Stupa von Rumtek.

**Der 1. Karmapa soll in der tibetischen Geschichte der erste bewusst wiedergeborene, hohe Würdenträger sein.**

Die spirituelle Linie der sog. „Rotmützen-tradition“, in der auch der legendäre Yogi Milarepa steht, ist seit über eintausend Jahren nicht unterbrochen worden und wird vom jetzt 24-jährigen Ogyen Trinley Dorje, dem 17. Gyalwa Karmapa weitergeführt.

Im Sommer 2009 hat der 14. Dalai Lama in einem dokumentierten Gespräch dem 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje, die Verantwortung zur Weiterführung des Dialogs mit den westlichen Wissenschaften persönlich übertragen.

Der Karmapa selbst initiierte schon zwei Umweltkonferenzen in Indien und propagiert diese Themen in vielen exiltibetischen Schulen Indiens durch seine persönliche Präsenz und Lehrtätigkeit.

Mit diesem 17. Karmapa werden sicherlich die Reformen in der weltweiten tibetisch-buddhistischen Bewegung deutlich vorankommen.

Auch wenn er ein großes tibetisches Erbe in sich trägt, so erweist er sich heute schon als ein begabter, junger Weisheitslehrer, der seinen Einfluss einsetzen möchte zur Überwindung von Dogmatismus und Intoleranz. Nicht einmal am „Buddhist-Sein“ gelte es festzuhalten.

*„In unserer gegenwärtigen Zeitepoche können es sich die Menschen nicht mehr leisten an ihren eigenen Sichtweisen und selbstbezogenen Identitäten festzuhalten, noch nicht einmal an der Idee ein Buddhist zu sein. Wir müssen heute lernen, auf eine größere Weise zu denken.“*

*„Unser Glück steht immer in direktem Zusammenhang mit allen Anderen. Unsere gewohnheitsmäßige „Mir- und Mein-Mentalität“, unsere Selbst-Bezogenheit bringt uns langfristig kein Glück.“*

17. Karmapa, 2008 in Seattle, USA

*„Wenn der Eisenvogel fliegt und die Pferde auf Rädern rollen, wird der Mann aus dem Schneeland seine Heimat verlassen und die Lehre Buddhas wird in den Westen kommen.“*

Prophezeiung von Padmasambhava, Yogi und Begründer des Tibetischen Buddhismus im 8. Jht. V. Chr.



*The living Buddha – Kinofilm von Clemens Kuby über die Inthronisation des 17. Karmapa*

## Flucht des 17. Karmapas

Die überraschend erfolgreiche Flucht des sehr jungen 17. Karmapas war wohl ein Schlag ins Gesicht für die Führung Chinas. Jetzt will dieser KP-Kader bei der Wiedergeburt des zukünftigen 15. Dalai Lamas sich das entscheidende Machtwort mit neuer List ermöglichen. Hat doch diese religionsablehnende KP in Peking 2007 ein neues Gesetz erlassen, das besagt, dass Reinkarnationen aller hohen tibetischen Würdenträger von der chinesischen Regierung anerkannt werden müssen

und nur dadurch ihre Rechtmäßigkeit erhalten! Ein Witz, aber ein sehr ernster. Deshalb ist das Auffinden des zukünftigen 15. Dalai Lama für die tibetische Exilregierung schon heute zu einer dringlichen Herausforderung geworden. Denn diese Absicht Chinas würde unweigerlich zu zwei Dalai Lama-Institutionen führen: einen „unechten“, willkürlich von der chinesischen KP bestimmten in Peking/Lhasa, und den echten, von einer kompetenten tibetischen Suchkommission ernannten im Exil.

Diesem hochbrisanten Konflikt nahm der jetzige Dalai Lama die Kraft, damit weitere chinesische Manipulationsanstrengungen zur deutlichen Farce werden.

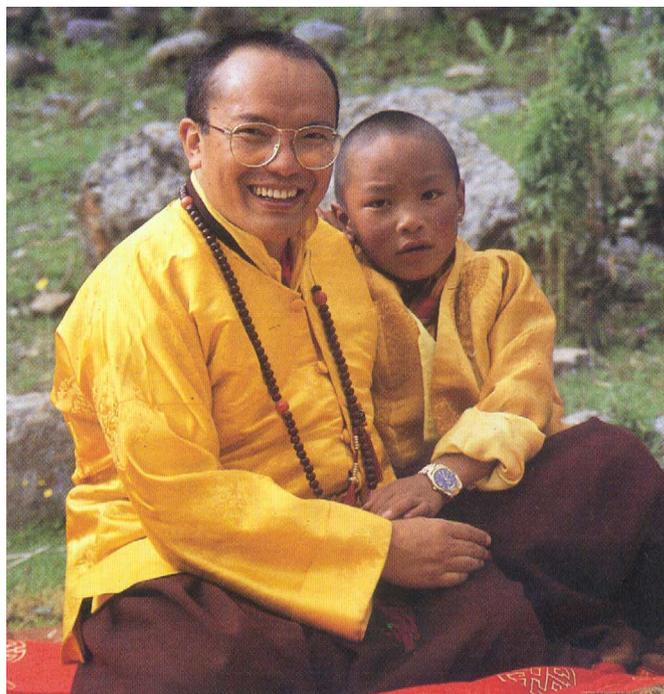
Bei verschiedenen Interviews in den Jahren 2008/09 betonte er mehrmals: Seine nächste Inkarnation werde sicherlich nicht in einem kommunistisch regierten Land zu finden sein.

Er könnte auch als Frau wiedergeboren werden. Er könnte auch die Verantwortung der Dalai Lama Linie einem jetzt jungen tibetischen Rinpoche übertragen, und somit einen Nachfolger für die Institution des Dalai Lama direkt bestimmen.

Der Dalai Lama initiierte in den vergangenen 15 Jahren ernsthafte Forschungsprojekte in den USA, Europa, Israel und Japan mit Quantenphysikern, Medizinern Neurobiologen und Psychologen zur wissenschaftlichen Erforschung noch unbekannter Dimensionen des menschlichen Bewusstseins. Die ersten Ergebnisse werden in der Medizin zur Stressbewältigung, der Gesundheitsprophylaxe und in der Hospizbewegung bereits erfolgreich angewandt. Die Verantwortung für die Weiterführung dieser Wissenschaftsdialoge soll zukünftig auch vom 17. Karmapa übernommen werden.

## Der Karmapa Konflikt

Zwei Jahre nach der Inthronisation von Ogyen Trinley Dorje inthronisierte Shamar Rinpoche, ein weiterer Linienhalter des Karma Kagyu Ordens einen anderen Kandidaten.



*Tai Situ Rinpoche mit dem jungen Karmapa in Tsurphu/Tibet 1994*

Dieser jetzt 27-jährige Thaye Dorje soll auch eine Wiedergeburt des 16. Karmapa sein – bis heute hält der Disput um die richtige Wiedergeburt an. Auf Thaye Dorje beziehen sich die Schüler von Shamar Rinpoche und Ole Nydahl (Dänemark). Er hat vor allem in Europa viele Anhänger, in der tibetischen Exilgesellschaft fast gar keine und in Tibet ist dieser fast gar nicht bekannt.

Als ich den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje vor ca. 7 Jahren zu diesem Konflikt befragte, gab er die kurze Antwort: „Es wird noch einige Jahre dauern, warte einfach in Geduld ab.“

Die Tibeter kennen solche Situation in anderen Reinkarnationsfällen.

Es gab in der Geschichte Tibets schon öfters zwei oder drei anerkannte Kandidaten.

Ein Kandidat vollführt die öffentlichen Verantwortlichkeiten, der andere meditiert zurückgezogen und stabilisiert das mental-ökologische Kraftfeld oder schreibt nur Bücher.

Wir Westler sind in solchen Situationen eher die intellektuellen Problemmacher.

## Chinas List gegen den 14. Dalai Lama ist schon zweimal fehlgeschlagen.

Seit 1991 ist China schon mehrfach der Versuch misslungen, in Tibet einen hohen buddhistischen Würdenträger zu ihren Gunsten als Führungspersönlichkeit aufzubauen.

Da die KP den geistigen Widerstand des tibetischen Volkes unterschätzt hat, brauchen sie im Land der Tibeter dringend eine spirituelle Persönlichkeit für das Volk.

Die Panchen Lamas sind seit dem 16. Jh. in Tibet eine wichtige Autorität bei der Anerkennung des jeweiligen Dalai Lama gewesen. Auch diese alte Tradition möchte die chinesische KP zu ihren Gunsten missbrauchen.

Als 1989 der Panchen Lama in Tibet starb, wurden 2 Jahre später seine junge Wiedergeburt in Tibet gefunden und vom Dalai Lama offiziell anerkannt und der Name Gendün Choekyi Nyima gegeben. Dies gefiel der KP überhaupt nicht und so ließen sie den 4-jährigen Panchen Lama samt seiner Eltern vom öffentlichen Leben verschwinden, versteckten alle im Hausarrest, niemand weiß wirklich ob er mit seinen Eltern überhaupt noch am Leben ist. Kurzerhand ernannte die KP wiederum selbstbestimmend über die Köpfe der Tibeter hinweg einen eigenen Panchen Lama mit dem Namen Gyaltzen Norbu, und bilden diesen jungen Tibeter – sein Vater ist natürlich ein parteitreues Kadermitglied – zu einem linientreuen Schein Panchen Lama aus, der jetzt mit seinen 19 Jahren gehorsam in der Öffentlichkeit die chinesische Politsprache propagiert aber zur Überraschung der KP von den Tibetern kaum beachtet wird. Wenn Tibeter nach dem echten Panchen Lama nachfragen, droht ihnen sofortige Gefängnisstrafe.

Mit diesem falschen Panchen Lama wird es den Chinesen wohl nie mehr gelingen, bei den Tibetern Respekt zu gewinnen.

Ihr zweiter Versuch mit dem 17. Karma-pa ist ebenfalls gescheitert, denn dieser konnte ihnen im Dezember 1999 als 15-jähriger entfliehen, nachdem er das Machtspiel, das China mit ihm vorhatte, noch rechtzeitig erkannte.

## Klimawandel in Tibet

### Nordpol – Südpol – Drittpol

Noch speisen die Gletscher des Himalaya sieben der größten Flüsse Asiens. Über 2 Milliarden Menschen hängen vom Trinkwasser aus diesen Gletschern ab.

Während die globale Erwärmung 0,1 % beträgt, hat sie auf dem Hochplateau von Tibet schon 0,3 % erreicht. Dies hat schon längst zu einem dramatischen Abschmelzen der dortigen Eismassen geführt. Da das geschmolzene Wasser nicht gleichmäßig abfließt, bilden sich

zuerst große Gletschertseen, die dann zu riesigen natürlichen Stauseen anschwellen. Brechen diese, so ergießen sich in kürzester Zeit gewaltige Wassermassen in die Flüsse, Täler und Siedlungen. Nepal und Bhutan sind jetzt schon sehr stark davon betroffen. Fast 95 % aller Himalaya-Gletscher schmelzen ab – und zwar schneller als die Gletscher anderer Gebirge.

Nach und nach werden beim jetzigen Trend die Gletscher so weit abschmelzen, dass in den umliegenden Ländern – evtl. erst Jahre später – verheerende Dürreperioden ausbrechen werden. Ohne den Nachschub von Schmelzwasser drohen viele Flüsse zu Rinnsalen zu verkümmern oder ganz auszutrocknen. Besonders gefährdet sind: Ganges und Brahmaputra in Indien, Jangtse und Huang He in China, der Mekong in Vietnam sowie Indus und Salween in Pakistan. Diese Flüsse sind die Lebensadern für unwiderbringliche Pflanzen- und Tier-Lebensräume sowie für über 2 Milliarden Menschen. Ihre Bedeutung für die Bewässerung der Felder und so für die Nahrungsmittelversorgung sind kaum abzuschätzen. Der Verlust des Schmelzwassers würde beispielsweise dem Ganges von Juli bis September zwei Drittel seiner Wasserzufuhr rauben – und dies hätte Wassermangel für 500 Millionen Inder und 37 % der von Indiens bewäs-

Welt als geschütztes Ökosystem zu retten. Heute stellt er nur noch mahnend fest:

*„Bis wir eine Lösung für die politische Sache Tibets erreichen, können wir noch zwei, fünf oder gar zehn Jahre warten. Aber um die dramatischen Umweltschäden abzuwenden, da brauchen wir eine sofortige Lösung. Die Umweltzerstörung in Tibet macht keine Pause und die Zeit läuft ab! Manchmal bin ich um die Degradierung der Umwelt mehr besorgt als um die Einhaltung der Menschenrechte und Religionsfreiheit. Die Kommunisten beuten die natürlichen Ressourcen rücksichtslos aus zwei Gründen aus: Erstens sind sie Ignoranten vor der Wirklichkeit, und zweitens ist ihnen alles gleichgültig!“*

Aktuell hierzu ein 40-minütiger Film von Michael Buckley: „Meltdown in Tibet“. Sein geheim gedrehtes Film- und Bildmaterial gibt uns einen aufregenden Einblick in Chinas gigantische und katastrophenträchtige Staudamm-Projekte in Tibet. Er zeigt, wie die tibetischen Nomaden von ihrem angestammten Land vertrieben und zur Sesshaftigkeit in neuen Städten gezwungen werden, um Platz für die Mega-Staudämme und Bergbauprojekte zu schaffen.

Ein Trailer hierzu findet sich im Internet unter [www.meltdownintibet.com](http://www.meltdownintibet.com).



serten Agrarflächen zur Folge. In Tibet verstärkt sich der Negativ-Effekt noch, weil durch das Auftauen der dortigen Permafrostböden von 4077 Seen schon 3000 ausgetrocknet sind. Sie lagen alle im Quellgebiet des Gelben Flusses und stehen zur Wasserversorgung Chinas nicht mehr zur Verfügung. Die jährlichen Dürreperioden für Millionen chinesischer Bauern werden offiziell geheim gehalten.

Seit über 25 Jahren bittet der Dalai Lama die UNESCO und die EU, das Dach der

### Dharamsala Studienreisen vom 27. März – 10. April 2010 und 16. – 31. Oktober 2010

mit Aufenthalt in einem exiltibetischen Kloster, täglich geführte Meditationen und Seminare über Buddhismus und tibetische Medizin. Begegnungen mit führenden Persönlichkeiten: Dalai Lama, 17. Karmapa, tibetische Ärzte und Astrologen.

14 Tage, Kosten: € 2350,- (alles inklusive).  
Reiseleitung: Wilfried Pfeffer.  
Info: 07 61 / 6 68 14 oder 61 29 06 00

## Spendenbericht 2009 Tibet Förderkreis e. V.

**Guthaben aus 2008** € 6 021,71

**Einnahmen** € 165 837,07

**Ausgaben** € 141 900,12

**Restguthaben  
zum 31. 12. 2009** € 29 958,66

### Patenschaften

#### Dharamsala:

Kinder und Familien € 28 900,00

Bildungsministerium € 8 600,00

Behindertenheim € 2 500,00

Dölma Ling

(Nonnenkloster) € 9 500,00

Volunteer Tibet € 4 500,00

#### Rewalsar:

Kinder, Yogis, Nonnen € 28 800,00

#### Bir:

Kinder, Familien € 3 180,00

#### Kathmandu:

Novizen von

Tenga Rinpoche € 2 500,00

### Humanitäre Projekte

Tse Chock Ling Kloster,  
Dharamsala € 5 700,00

Drikung Kloster,  
Rewalsar € 6 100,00

Ama Adhe Kinderprojekt € 1 612,24

Democratic Awareness  
Movement € 3 500,00

Lopon Ugyen Rinpoche € 6 000,00

Darjeeling Settlement € 1 500,00

Lama Tendar, Rewalsar € 2 500,00

**Summe Spenden-  
ausgaben 2009** € 115 392,24

### Verwaltung

Verwaltungskosten,  
Mailing, Druck, Telefon,

Werbungskosten € 11 294,88

Büromiete € 6 000,00

Personalkosten € 9 213,00

#### Summe

**Verwaltung 2009** € 26 507,88

## Buddhismus und Ökologie

Mit Yeshe U. Regel (Bonn)

Wir werden versuchen, unsere buddhistische Meditationspraxis und die zeitlose Weisheit des Dharma in ein Verhalten umzusetzen, das der Umwelt und Mitwelt nicht weiter schadet, sondern zu ihrer Heilung beitragen kann. Auszüge aus den Texten des 17. Karmapa „108 Dinge, die wir tun können, um der Umwelt zu helfen“ werden wir ebenfalls besprechen.

**Freitag, 19. 3., 19.30 Uhr** Abendvortrag

**Samstag, 20. 3., 14 – 18 Uhr** Tibet Ökologie Filmtag und Diskussion mit W. Pfeffer

**Sonntag, 21. 3., 14 – 18 Uhr** Seminar: Anleitungen aus dem Lojong Geistestraining, der Tonglenpraxis im Bezug auf Umwelt und Mitwelt, sowie die Taraprasaxis werden uns über den Tag begleiten.

**Info u. Anmeldung:** TKH, Tel. (07 61) 6 68 14



Foto: Stephan Klein

## Yuthok Nyingthig – Traditionelle Tibetische Medizin mit Dr. Nida Chenagtsang

Das Yuthok Nyingthig ist eine sehr wichtige Praxis für ganzheitlich arbeitende Therapeuten. Sie geht zurück auf Yuthok Yonten Gonpo den Jüngeren (1126–1202), der die „vier Tantras der Medizin“ (Gyushi) und das Yuthog Nyingthig verfasste. Diese seit dem 12. Jh. ungebrochene spirituelle Übertragungslinie wurde zuletzt von Khenpo Troru Tsehnem (1926–2004) an Dr. Nida Chenagtsang weitergegeben. Des weiteren erhielt Dr. Nida von Micho Khedrub Gyatso Rinpoche, Tibets höchst angesehenem Linienhalter des Yuthok Nyingthig, die Erlaubnis zur Übertragung dieser Lehren.

Yuthok Nyingthig bedeutet „Die Herzensessenz der Lehren von Yuthok“.

An diesem Wochenende haben wir die einmalige Gelegenheit, durch Anwesenheit von Dr. Nida eine authentische Einweihung in diese sehr alte spirituelle Tradition Tibets zu erhalten.

Themen sind medizinisches Yantra Yoga, Vajrayana Praktiken, Bardo-, Powa- und Traumpraxis, Heil- und Schutzmantras, Pulsdiagnose, Ngöndro.

Zur Vertiefung dieser Praxis ist über Pfingsten ein 7-tägiges Retreat in der Nähe von Nürnberg angesetzt. Diese Unterweisung richtet sich an Schüler, die sich dem Studium und der Praxis der tibetischen Heilkunst verpflichtet haben. Die Teilnahme an diesem Wochenende setzt **nicht** voraus, Buddhist zu sein.

**Sa./So., 20./21. Februar, 10 – 17 Uhr**

**Weitere Infos und Anmeldung** unter 07 61 / 6 68 14



© Karl Joseph

## Besuch von Sey Rinpoche

Sey Rinpoche ist in einer Familie großer tibetischer Yogis geboren. Diese Familie hält die Linie der Drugpa Tradition. Derzeit lebt Sey Rinpoche mit seiner Familie in Manali, Nordindien und Ladak. Wir freuen uns, dass er an zwei Tagen Belehrungen im Tibet Kailash Haus geben wird.

**Mo., 17. Mai, 20 Uhr**

**Di., 18. Mai, 16 Uhr**

Die Themen werden noch bekannt gegeben.



## Flucht aus Tibet

Multivisionsschau mit Manuel Bauer

Anlässlich des 51. Jahrestages der Flucht des Dalai Lama im März 1959 freuen wir uns sehr, dass der bekannte schweizer Fotograf Manuel Bauer in Freiburg sein wird. Manuel Bauer hat selbst mehrfach Tibeter auf diesem historischen Fluchtweg in über 5000 m Höhe mit der Kamera begleitet. Er wurde bekannt durch seine Fotodokumentation über den Dalai Lama, den er mehrere Jahre lang hautnah erleben und fotografieren durfte.

**Mi., 10. März, 19.30 Uhr** Uni Freiburg KG II, Raum 2004

## Regelmäßige Gruppen im Tibet Kailash Haus

### Der Montag im TKH

**10.30 – 12.00 Uhr**

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann,  
(076 33) 80 10 30

**18.30 – 19.45 Uhr**

Hatha-Yoga mit Imtiaz Faruki, (07 61) 2 85 38 77

**19.15 – 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

**18.00 – 19.30 Uhr**

Yoga für AnfängerInnen mit Christa Wiemann

**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

**16.00 – 17.30 Uhr**

Yoga für Arbeitslose mit Christa Wiemann

**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. 076 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

**18.15 – 19.00 Uhr**

Mantrasingen und Kum Nye mit G. Franz und  
T. Götz-Basten, Tel. 07 61 / 7 04 96 77

**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

### Der Freitag im TKH

**10.30 – 12.00 Uhr**

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

### Gratis-Horoskop mit Vinzent Liebig

Astrologische Kurzberatung,  
15 Minuten zum Kennenlernen.  
Tel. (07 61) 6 96 72 48

## Veranstaltungen im Tibet Kailash Haus

**22. – 24. Januar**

„Nyung Neh“, tibetisches Fastenritual mit Lama  
Nawang (siehe Veranstaltungsinfo)

**Mo., 1. Februar, 20 Uhr**

„Tibet uns seine gefährdete Ökologie“.  
Multivisionsschau mit Andreas v. Heßberg

**Sa. 6. Februar**

„Wie lerne ich Meditation?“  
Einführungskurs mit Wilfried Pfeffer

**So. 14. Februar**

Losar – tibetisches Neujahrsfest (siehe Titelseite)

**20./21. Februar**

Dr. Nida Chenagtsang (siehe Veranstaltungsinfo)

**Mi., 10. März**

Tibet-Mahnwache am Bertholdsbrunnen

**Sa. 13. März, 10–16 Uhr**

Tibetische Medizin: Gesundheitsvorsorge durch  
Ernährung anhand der fünf Elemente

**So., 14. März, 10–16 Uhr**

Tibetische Medizin: Gesundheitsvorsorge bei  
Tinnitus, Gedächtnisschwäche, Demenz etc.

**Fr. 19. März**

„Buddhismus und Ökologie“.  
Vortrag mit Yeshe U. Regel (Bonn)

**Sa. 20. März, 14–18 Uhr**

Tibet-Ökologie Filmtag u. Diskussion mit W. Pfeffer

**So. 21. März, 10–17 Uhr**

Seminar „Lojong, Tonglen“ mit Yeshe U. Regel

**Sa. 1. Mai, 10–17 Uhr**

„Medizin der Emotionen – ohne Medikamente“.  
Seminar mit Wilfried Pfeffer

**So. 2. Mai, 10–14 Uhr**

Meditationspraxis mit Wilfried Pfeffer

**So., 20. Juni, 10–13 Uhr**

Meditationspraxis mit Wilfried Pfeffer

**Sa. 26. Juni, 17–22 Uhr**

Sommerfest im TKH und Karmapas Geburtstag

**Fr. 9. Juli**

Dalai Lama wurde 75! Stupafest u. Live-Musik

**Sa., 17. Juli, 10–13 Uhr**

Meditationspraxis mit Wilfried Pfeffer

## Buddhistische Themen am Montagabend, 20 Uhr

**25. Januar**

Meditationspraxis: Mut zur Stille

**1. Februar**

Die Ökologie Tibets.

Multivisionsschau mit Andreas v. Heßberg

**8. Februar**

Buddhistisches Tantra am Beispiel von Tara

**22. Februar**

Was ist Erleuchtung?

**1. März**

Zuversichtliche Ungewissheit

**8. März**

Das Dach der Welt – der dritte Pol

**15. März**

Psyche – Bewusstsein – Buddhismus

**22. März**

Gier – die Mutter der Angst

**29. März**

Video: Starke tibetische Frauen

**12. April**

Lesung: 400 Verse über den Weg der Erleuchtung

**19. April**

400 Verse: Ichbezogenheit aufgeben

**26. April**

400 Verse: Die Taten eines Bodhisattva

**3. Mai**

Buddhismus – Reichtum? Geld?

**10. Mai**

Die Kagyu Tradition in Tibet

**17. Mai**

Dharma-Belehrungen mit Sey Rinpoche (Indien)

## In anderen Städten

### Tuttlingen

*Teeblüte, Oberamteistr. 17, Tel. 074 61/7 60 78 41*

**Mi., 3. 2., 19 Uhr** Tibetische Maskentänze und  
alemannische Fasnet

**Mi., 3. 3., 19 Uhr** Der weibliche Aspekt von Tara

**Mi., 14. 4., 19 Uhr** Was ist Erleuchtung?

**Mi., 19. 5., 19 Uhr** Karmapa und Dalai Lama

**Mi., 16. 6., 19 Uhr** Leiden beruht auf Täuschung

**Mi., 14. 7., 19 Uhr** Sterben und Tod im Buddh.

### Augsburg

*Info: Jürgen Gräf, Tel. 01 79 / 6 74 25 10*

**Do., 28. 1., 20 Uhr** „Buddh. und Psychotherapie“.

**So., 31. 1., 10 – 17 Uhr** Arbeiten mit Emotionen

### Taufkirchen

*Info: Elvira Pfeffer, Tel. 0 80 84 / 2 58 94 13*

**Fr., 29. 1., 20 Uhr** Vortrag „Tibetische Heilkunst  
als Alternativmedizin“.

**Sa., 30. 1., 10 – 17 Uhr** Seminar „Tib. Medizin als  
Gesundheitsvorsorge“.

### Duisburg-Moers

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

**Sa., 27. 2., 10 – 17 Uhr** „Träume – Bilder und  
Sprache des Unbewussten“.

### Hannover

*Info: Juliane Poweleit, Tel. 05 11 / 66 52 45*

**So., 28. 2., 10–17 Uhr** „Sterben, Tod und Wieder-  
geburt im tibetischen Buddhismus“.

### Stiefenhofen/Allgäu

**Fr., 5. 3., 19.30 Uhr** „Bedeutung von Mandalas“.

**Sa., 6. 3., 10–17 Uhr** „Buddh. und Psychotherapie“.

### Köln

**Fr., 23. 4., 19 Uhr** „Tibetische Heilkunst als  
Alternativmedizin“.

**Sa., 24. 4., 10–17 Uhr** „Tibetische Medizin II“.

**So., 25. 4., 10–17 Uhr** „Träume aus Sicht der TTM“

### Malmsheim/Stuttgart

*Gesundheitshaus, Lammstr. 2, Tel. 071 59/40 14 50*

**Mi., 28. 4., 19.30 Uhr** „Tibetische Medizin:  
Zivilisationskrankheiten“

### Ulm

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

**Sa., 8. 5., 10 – 17 Uhr** Seminar „Visualisation und  
Selbstheilung“

**So., 9. 5., 9 – 13 Uhr** „Buddh. Meditationspraxis“

*Alle Veranstaltungen mit Wilfried Pfeffer.*