



Tenzin Wangyal Rinpoche

Weltweit neuer Name für die Zentren von Ligmincha: Garuda Bön e.V. wurde zu Ligmincha Deutschland e.V.

Liebe Sangha,

aufgrund der Begeisterung meiner Schüler, haben sich viele Zentren und Sanghas auf der ganzen Welt gebildet – ein rasantes Wachstum in nur kurzer Zeit. Jede dieser organisierten Bemühungen ist wichtig und hilft uns die Lehren der Bön Tradition zu bewahren und teilen.

Anfangs waren die Namen der Zentren und Sanghas nicht gut durchdacht; zum Beispiel wurden einige „Garuda“, andere „Bon Garuda“, und wieder andere „Garuda Bön“ genannt. Nach einiger Zeit der Reflexion, habe ich beschlossen, die Namen zu standardisieren.

Von nun an, tragen alle organisierten Sanghas den Namen „Ligmincha“ gefolgt von der geographischen Lage, zum Beispiel „Ligmincha Houston“ und „Ligmincha Deutschland“. Wir sind alle eine Sangha, und so macht es Sinn, für diese Gruppen einen Namen, ähnlich wie bei den Netzwerken der internationalen Zentren und Dharma-Gruppen von Rigpa und Shambhala, zu haben.

Darüber hinaus werden alle aktuellen und zukünftigen Retreatzentren „Chamma Ling“, ebenfalls gefolgt von dem Namen des Ortes, genannt werden - zum Beispiel: „Chamma Ling Colorado“ und „Chamma Ling Polen“. Die einzigen Ausnahmen sind Serenity Ridge, unser Retreat-Zentrum in Virginia und das „Lishu Institut“ in Indien, die beide ihre aktuellen Namen behalten werden.

Jedes Zentrum und jede Sangha wird weiterhin als eigenständige Organisation fungieren. Ich habe jede Organisation gebeten, ihre eigene Facebook-Seite aufzusetzen.

Mein Wunsch ist, dass unsere Sanghas expandieren. Dieses Wachstum wird auf einem gemeinsamen Weg derart stattfinden, dass wir uns weiterhin auf bestmögliche Weise verbinden und gegenseitig unterstützen.

Mit meiner Liebe und Segen,

Tenzin Wangyal Rinpoche

(siehe auch Artikel hierzu auf Seite 4)

Besondere Termine

- **Internationales Losar Sangha-Wochenende** in Buchenau
24.-26.02.2012 (S. 4)
- **Vortrag und Wochenendseminar** mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche in Berlin
04.-06.05.2012
- **Sommerretreat 2012** mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche in Buchenau
Anreise 23.07.2012
Retreat 24.-29.07.2012 (S. 2)
- **Veranstaltung** mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche in Saarbrücken
12.09.2012
- **Vortrag und Wochenendseminar** mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche in Frankfurt
14.-16.09.2012





Schloss Buchenau

Termin-Ankündigung:

Sommerretreat 2012 in Buchenau 24.-29.07.2012:

Ihr habt von unserem diesjährigen Sommerretreat gehört? Wenn nein, dann wollen wir ein paar Eindrücke auf den folgenden Seiten mit Euch teilen.

Das wichtigste für das kommende Jahr vorab: Auch wenn Ihr nicht an Teil 1 in 2011 teilgenommen habt, könnt Ihr im nächsten Jahr zu Teil 2 in die 3-teiligen Belehrungen „Kern der Verwirklichungen der Zhang Zhung Nyen Gyü Meister“ teilnehmen.

Rinpoche wird nach einem kurzen Rückblick auf die ersten acht Meister, die wir in diesem Jahr vermittelt bekommen haben, sich in Teil 2 den Kern Verwirklichung der nächsten acht Meister widmen und sie uns lehren.

Neueinsteiger werden ebenfalls die Unterlagen aus 2011 erhalten. Unsere Kontaktadresse für das Sommerretreat lautet:

E-Mail: retreat@ligmincha.de

Weitere Informationen und Anmeldung im Internet ca. im Frühjahr 2012 unter:

<http://retreat.ligmincha.de>

Hier schon einmal die wichtigsten Daten für Eure Kalender:

Retreat: Di. 24.07.2012, ab 9 Uhr bis So. 29.07.2012, nach dem Mittagessen (Anreise am Mo. 23.07.2012)

495,- € (inkl. Verpflegung),
Schloss Buchenau

Nachricht von Rinpoche zum Jahresende

Liebe Sangha und Freunde von Ligmincha,

Es gab auf der Welt viele Herausforderungen im vergangenen Jahr, sowohl global als auch auf der persönlichen Ebene. Durch die Innere Zuflucht, die wir in unserer regelmäßigen Meditationspraxis finden, erhalten wir Hilfe, Schutz und werden geführt, um uns diesen Herausforderungen zu stellen. Wir alle können dankbar sein dafür, diese Quelle der Unterstützung und des Schutzes zu haben.

Hier bei Ligmincha International versuchen wir unser Bestes, um Möglichkeiten zu finden, die Bön Lehren und das Wissen zu bewahren, sodass beides in ihrer Reinheit nicht nur uns, sondern auch vielen Generationen in der Zukunft zugänglich bleiben. Wenn ein Ziel so hochgesteckt ist, gibt es viele Herausforderungen bei dem Versuch dies zu erreichen. Aus diesem Grunde, sind Spenden auf allen Ebenen sehr wichtig für unsere Zukunft.

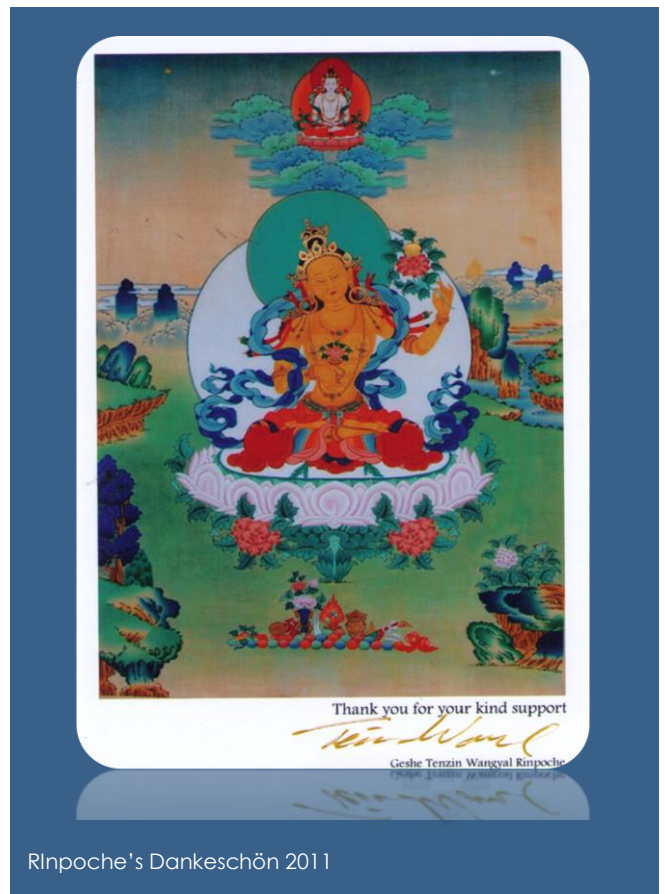
Ich hoffe, das Sie zum Jahresende über eine Spende nachdenken. Unabhängig vom Betrag, sind wir für Ihre Großzügigkeit dankbar und versichern Ihnen, jeden Euro sorgsam für notwendige Projekte zu verwenden.

Zum Jahresende sende ich meinen Segen für Sie und Ihre ganze Familie.

Tenzin Wangyal Rinpoche

Spendenkonto

Ligmincha Deutschland e.V. – Kto. 200 269 283 bei der Frankfurter Sparkasse (BLZ 500 502 01)



Rinpoche's Dankeschön 2011





Geshe Thupten Negi und Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche auf dem Weg zur Gompa beim Sommerretreat 2011

Teilnehmer des Sommerretreats spenden zu Gunsten Chamma Ling Polen

Wie in jedem Jahr, hat zum Ende des Retreats eine große Spendenaktion stattgefunden. In diesem Jahr berichtete Rinpoche's von der Herausforderung in Polen. Dort müssen Reparaturarbeiten an dem Dach noch vor Winterbeginn ausgeführt werden. Insgesamt wurden knapp 7.500 Euro gespendet. Ein herzliches Danke an alle Spender!

Die Bedeutung des Ligmincha Siegels



Ligmincha Deutschland ist nach der Dynastie der Ligmincha-Könige des alten Landes Zhang Zhung benannt, das im Nordwesten des heutigen Tibet gelegen haben soll. Die Inschrift in Zhang Zhung Sprache auf dem äußeren Kreis des Ligmincha-Siegels stammt von dem offiziellen Siegel des letzten Königs von Zhang Zhung.

Sie bedeutet: „Der König der Existenz, der die Macht über die Drei Welten besitzt“ (tib: KhamTshan pa shang lig zhi ra rtsa). Als Nächstes innerhalb dieses Kreises sind die fünf Blätter einer Lotusblüte zu sehen, die die fünf Wissensbereiche (rig-gnas-Ing) symbolisieren, die ein gebildeter Mensch für ein vollständiges Leben in der Welt kennen muss. Innerhalb dieses Kreises befindet sich ein achtzackiger Stern, der auf die ersten acht Wege zur Erleuchtung unter den ursächlichen und vollendenden Fahrzeugen der Neun Wege des Bön hinweist. Im Zentrum des Siegels ist der tibetische Buchstabe A, der den Neunten Weg repräsentiert, den Höchsten Pfad der Selbstbefreiung, bekannt als Dzogchen, die Große Vollkommenheit.

Polnische Sangha bedankt sich für unsere Unterstützung (Auszug aus einer E-Mail):

Dear Friends in Dharma,

we would like to thank you very much for your generosity. Thanks to your help, we have a chance to finish the construction of the roof on our gompa. We are extremely grateful to you - to the Management of the German sangha and to all sangha members who supported us at this difficult moment. Please send our thanks to the entire German sangha.

On behalf of Polish sangha – the Board of Garuda Association in Poland:

Bogdan Waszut (Chairman), Jola Piaścińska (Treasurer), Kasia Zawadka (Secretary), Roman Piaściński (Board member), Wojtek Pluciński (Board member)

6. Losar Sangha-Treffen vom 24.-26. Februar 2012 in Buchenau

Seit vielen Jahren organisieren wir in Deutschland ein jährlich stattfindendes Sangha Praxiswochenende auf Schloss Buchenau (bei Bad Hersfeld). Auf Wunsch von Rinpoche findet dieses Treffen unabhängig von ihm statt und wird von erfahrenen Schülern angeleitet.

Das bevorstehende Sangha-Treffen findet erstmals zu Losar statt und wird zwei Themenschwerpunkte bieten:

1. Praxis mit Übungen vom diesjährigen Sommerretreat 2011
2. Zusätzliche Übungen aus dem Ngöndro bzw. ZZNG Teil 2

[Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer WebSite.](#)

Ligmincha Deutschland e.V.
Eppsteiner Str. 63
65719 Hofheim

E-Mail: info@ligmincha.de
Website: www.ligmincha.de

Spirituelle Leitung

S.H. Lungtok Tenpai Nyima

S.E. Lopon Tenzin Namdak
Rinpoche

Geshe Tenzin Wangyal
Rinpoche

Vorstand

Oliver Wirtz
Florian Bruckmann
Gabriele Penders

Praxisgruppen

Berlin
(Ligmincha Berlin e.V.)

Frankfurt

München

Osnabrück

Online

Berichte aus den Praxisgruppen der Sangha

Neu: Online-Praxis via Skype richtet sich nach dem Mondkalender

Seit November 2010 bieten wir für Mitglieder unserer Sangha, die keine lokalen Möglichkeiten haben, in der Gruppe zu praktizieren einen regelmäßigen Termin via Skype an.

Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit Marianne Holitschko. E-Mail :

marianne.holitschko@ligmincha.de

Dienstags in Frankfurt (alle 14 Tage)

Sangha-Praxisabend zum Üben und Vertiefen der von Rinpoche gelehrteten Methoden aus der Bön-Tradition.

Für alle Schülerinnen und Schüler von Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche und an alle Interessierte. Wir freuen uns auf Euch und die gemeinsame Praxis. Neuinteressierte sind jederzeit willkommen.

Nächste Termine
Montag, 09.01.2012
(Vollmond)

20:00 bis 21:00 Uhr

Sonntag, 15.01.2012
(abnehmender Halbmond)

20:00 bis 21:00 Uhr

Die nächsten Termine:

10.01.: Sangha-Praxisabend, 19-21 Uhr

24.01.: Sangha-Praxisabend, 19-21 Uhr
usw.

Kontakt: Wolfgang Krebs

E-Mail: wolfgang.krebs@ligmincha.de

Seit 15.08.2011 im Handel: Deutsche Übersetzung von „Awakening off he sacred body“

Tenzin Wangyal Rinpoche gehört zu den großen Botschaftern tibetischer Kultur im Westen. Er entstammt der Bön-Tradition, die buddhistische Elemente mit schamanischen verbindet. Diese Tradition besitzt ein tiefes Wissen um die subtilen Energieströme des Körpers und deren Lenkung für Reinigung und Revitalisierung. Rinpoche zeigt einfache Atemübungen, Visualisierungen und Körperstellungen und erklärt, wie sie eingesetzt werden können, um die feinstofflichen Kanäle des Körpers zu reinigen. Auf diese Weise lassen sich negative Gefühlszustände wie Ärger und andere energetische Blockaden transformieren. Mit Hilfe der Bön-Techniken lernen wir, hinderliche Verhaltensmuster aufzulösen, Verwirrung in Weisheit zu verwandeln und letztendlich in das frische, unbelastete Erleben zu kommen, das in jedem Augenblick liegt. Wir erfahren unser ursprüngliches Bewusstsein, das nichts als offene Weite ist.

ISBN: 978-3-442-33899-3
Herausgeber: München : Arkana

