

## Nachrichten aus der Region – Shambhala: Deutschland und die deutschsprachige Schweiz

Liebe Shambhala Mitglieder und FreundInnen in Deutschland, in der Schweiz und Österreich,

stolz präsentieren wir nun unseren zweiten Rundbrief. Für den ersten gab es einiges Lob und etwas Kritik. Das wir uns in diesem Brief nicht zu der derzeitigen Situation in Shambhala geäußert haben, wurde verstanden als: einfach weiter so! Schwamm drüber. Dies ist ganz und gar nicht unser Selbstverständnis. Wir – die VertreterInnen der einzelnen Zentren und Gruppen, sowie inspirierte Einzelleute – verstehen uns als Teil einer „Graswurzelrevolution“, dem Aufbau von Strukturen der gegenseitigen Vernetzung und flachen Hierarchien, um dem „Top-Down“-Strukturen, die bislang in unserem Mandala vorherrschten etwas entgegenzusetzen. Diese Rundbriefe sollen der Vernetzung und Kommunikation untereinander dienen und keine Plattform darstellen, um die gegenwärtige Situation zu diskutieren. Dafür gibt es andere Foren. Hier geht es um administrative kommunikative Arbeit, um das Verbreiten von Informationen und um Stärkung des Sangha.

### Programmhinweise:

**Hamburg** bietet im November ein **Kado Programm** mit Marcia Shibata an. Anmeldung & Infos unter:

<https://hamburg.shambhala.info/calendar/calendar-details/?id=390560>

**Marburg** bietet im Oktober und November zwei interessante Seminare an:

Vom 25.-27.Oktober findet das Programm: „**Kado - der Weg der Blumen**“ mit Marcia Shibata“ statt. Anmeldung & Infos unter:

<https://marburg.shambhala.info/calendar-details/?id=394565>

Außerdem vom 01.-03.November findet: "**Riten des Übergangs für Ältere Menschen**" mit Mitchell Levy und Yeshe Fuchs statt. Anmeldung & Infos unter:

<https://marburg.shambhala.info/calendar-details/?id=401200>

Auch in **Köln** findet ein sehr wichtiges Seminar im Dezember:

**Präventionstraining:** Vom 13.12.-15.12.2019 findet in Köln ein Seminar statt zum Thema Sensibilisierung und Prävention von Grenzverletzungen in der Shambhala-Gemeinschaft. Das Seminar dauert von Freitagabend bis Sonntagmittag. Es wird am Samstag geleitet von Irmi Jeuther, Dharmalehrerin und Diplompsychologin aus Berlin. Irmi ist Praktizierende im

Bodhicarya Zentrum. Freitagabend und Sonntag stehen für ein freundschaftliches Ankommen und interne Beratungen zur Verfügung. Acharya Arnd Riester führt durch das Programm. Es stehen 25 Plätze zur Verfügung. Zunächst laden wir Verantwortliche der Gruppen und Zentren ein. Auf jeden Fall freuen wir uns aber auch über andere interessierte Shambhala-Mitglieder.

**Bochum** hat ein ganz besonderes Seminar anzubieten:

### **Kultur der Jetztzeit erleben – Ein Wochenende mit dem Erfinder von *Social Meditation***

#### **1. bis 3. November in Bochum**

Mit **Social Mediation** erweitert **Shastri Nick Kranz** soziale Interaktion zu einer Meditationspraxis. Dabei hilft uns unsere wechselseitige Verbundenheit, mit größerer Bereitschaft im aktuellen Moment ganz da zu sein. Einziger Termin im deutschsprachigen Raum. Begrenzte Teilnehmerzahl, daher bitte frühzeitig bei Anno Mühlhoff anmelden! Details und Anmeldung: [www.achtsamleben.org](http://www.achtsamleben.org)

Eine Übersicht aller anderen Programme, auch von Wien, findet ihr auf unserer regionalen Website im Kalender Bereich. ( [www.shambhala-deutschsprachig.de](http://www.shambhala-deutschsprachig.de) ). Bitte schaut immer wieder hier vorbei, um tolle und inspirierende Programme, aus unserer Region zu entdecken und daran teilzunehmen.

### **Regionalkonferenz 2019 in Hamburg:**

**Konferenz Hamburg:** Am 15.-17. November findet in Hamburg das Regionaltreffen von Koordinatoren deutschsprachiger Shambhala-Gruppen und Zentren aus der Schweiz und Deutschland statt. Wir meditieren gemeinsam und üben auch aktive Achtsamkeit wie Dialog, respektvolles Sprechen im Plenum, gemeinsames Kochen. Unsere Themen sind: Wie können wir uns weiter gegenseitig unterstützen und inspirieren? Was sind unsere Pläne für das kommende Jahr? Wie entwickeln wir Shambhala in dieser Zeit des strukturellen Umbruchs? Infos und Anmeldung:

<https://hamburg.shambhala.info/calendar/calendar-details/?id=409475>

Wer die regionale Konferenz mit einer finanziellen Spende unterstützen möchte, findet hier eine Möglichkeit:

<https://www.theofferingbowl.com/petitions/942>

**„Vermischtes“.**

## Der Shambhala Blog Köln:

Der Shambhala Köln Blog ist seit Ende August wieder aktiv. Der letzte Blogartikel berichtet von der Aktion „Sitzen für das Klima“, die am Weltklima Streiktag in Köln stattfand. Hier könnt Ihr mehr über diese tolle Aktion lesen: <https://shambhala-koeln.de/blog/>

## Europa Forum in Dechen Chöling vom 30.5 – 2.6.2019:

Ein Feedback auf den ersten Rundbrief war die Frage, was eigentlich auf dem Europa Forum im Dechen Chöling vom 30.5-2.6.2019 geschehen ist. Hier findet Ihr Information darüber (leider nur in Englisch, sorry):

<https://shambhala-european-regions.weebly.com/blog>

Für diese Rubrik brauchen wir natürlich euren Input. Wenn ihr etwas mitzuteilen habt, schickt es bitte an: [shambhala.deutsch@gmail.com](mailto:shambhala.deutsch@gmail.com)

## Buchvorstellungen

- In diesem Rundbrief möchte ich auf ein fantastisches Buch von **Mingyur Rinpoche** hinweisen: *„In Love with the World“*. Gegen Ende des Jahres wird es auch auf Deutsch erscheinen. Mingyur Rinpoche, beschreibt darin die ersten zwei Wochen seines Retreats als wandernder Yogi. Vor einigen Jahren beschloss Mingyur Rinpoche sein behütetes, wohl strukturiertes, Leben als Rinpoche für einige Zeit aufzugeben und seinen lang gehegten Traum umzusetzen, nämlich als wandernder Yogi, ohne äußere identitätsstiftender Bezugspunkte, spirituelle Erfahrungen zu sammeln. Ein nicht mehr ganz junger Mann, der nie in seinem Leben ohne Diener oder Begleitung war, prallt auf die Wirklichkeit einer Zugfahrt der untersten Klasse in Indien, auf einen Bahnhof voller Familien, Ratten und Müll, auf Kranksein, Leiden und Tod und entdeckt so die Essenz seiner jahrzehntelangen buddhistischen Praxis. Unnachahmlich, humorvoll und persönlich nimmt uns Mingyur Rinpoche mit auf diese Reise in sein Innerstes. Zugleich flicht er immer wieder buddhistische Lehren mit ein, was mir persönlich etwas zu viel war, da für mich seine Reise, seine Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle, den eigenen Selbstbildern und das Auflösen immer neuer Anhaftungen, sein „Immer-weiter-gehen“- Lehre genug war. Zudem ist es äußerst interessant auf diese Weise etwas über die traditionelle Erziehung tibetischer Rinpoches zu erfahren.

In der letzten Buchvorstellung habe ich das **Buch „Buried Rivers“ von Ellen Korman** Meins vorgestellt. Diese Autorin bietet einen Workshop zu dem Thema: *„Bringing Ancestral Awareness to the Path of Meditation“* am 2-3.11.19 in Rotterdam an und hat Interesse dies auch in anderen Städten zu tun. Wer daran Interesse hat, kann

mit Ellen Kontakt aufnehmen unter: [EllenKormanMains@gmail.com](mailto:EllenKormanMains@gmail.com). Die Programm-Ankündigung und mehr Informationen sind auf Deutsch übersetzt. Mehr Informationen auch auf [www.EllenKormanMains.com](http://www.EllenKormanMains.com)

**Wir freuen uns wieder über Rückmeldungen, Lob und Tadel und eure Beiträge zu dem nächsten Rundbrief der Ende Januar erscheinen wird. (Rückmeldungen an: [shambhala.deutsch@gmail.com](mailto:shambhala.deutsch@gmail.com))**

Viele Grüße aus der Region und ein inspirierendes, praxisreiches Rest Jahr 2019,

Maria Bolda und Dennis Engel