



NürnBERg (Bethang), im April 2019

Liebe(r) freund*in,

seit ein paar tagen bemühe ich mich wieder verstärkt um selbstdisziplin auf anraten meiner heilpraktikerin hin. Früh zuerst ein glas lauwarmes wasser, dann meditieren und dann etwas spazieren. Erst danach frühstück mit kaffee und zeitung lesen im internet, twittern usw.

Diese maßnahme ist aber unabhängig von der jetzigen ausnahmesituation mit der ausgangsbeschränkung usw. sowieso prinzipiell gut, wenn sie auch jetzt verstärkt struktur gibt, wenn man z.b. so als single ohne sozialkontakte sich mehr oder weniger permanent in der wohnung aufhalten muss.

Meine kleine alltagspraxis kann ich auch unter diesen besonderen umständen ausüben: so hebe ich auch jetzt bei meinen morgendlichen spaziergängen hie und da ein bisschen müll von der strasse auf und schmeisse ihn weg, oder bei meinen einkäufen sortiere ich falsch im regal liegende produkte, was derzeit besonders häufig vorkommt, wieder richtig ein. Beides widme ich dem weltfrieden, denn wie Rinpoche oft betont, ist eine handlung erst abgeschlossen mit der entsprechenden widmung.

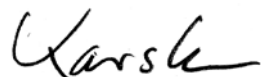
Ich beobachte die vorgänge derzeit auch mit einer gewissen aufmerksamkeit und einem gewissen interesse. Auf der einen seite gibt es das „social distancing“, auf der anderen seite brechen vielen menschen jetzt ihre einnahmen weg, sei es, weil sie kurzarbeiten müssen oder ihnen als freiberufler die aufträge und die kunden fehlen. Ich lebe seit vielen jahrzehnten eher am bundesdeutschen existenzminimum, das schränkt u.a. auch die sozial kontakte sehr ein.

Der Osterkurs und alle belehrungen und veranstaltungen im Tibethaus fallen aus. Ich bin nicht der einzige, der sich vieles eh nicht leisten kann, meist konnte ich nur einmal im jahr, wenn meine mutter dies gesponsert hat, an einer belehrung unseres verehrten lehrers Dagyab Rinpoche teilnehmen. Ich würde mir wünschen, dass der eine oder andere Dharmafreund*in, nun, da die selbstverständlichkeiten wegbrechen, in denen viele sich über jahre und jahrzehnte bewegt und ihr leben eingerichtet haben, auch mal wieder an die am Dharma interessierten und übenden denkt, für die kursgebühren, anreisen, übernachtung und essen gehen oft unerschwinglich sind. Toll wäre es, wenn die mitglieder des Tibethaus und alle anderen ihr handeln vielleicht auch wieder den tugenden des miteinander unterziehen, wie es im verein früher schon mal gebräuchlicher war, also für die kursgebühren einen Dharmafreunde-fond einrichten, verstärkt und

offensiv mitfahrgelegenheiten anbieten und falls möglich überlegen, ob sie nicht einen schlafsackplatz zum übernachten anbieten. Ich bin mir sicher, dass ich mit diesen wünschen nicht nur für mich spreche.

Wir alle wollen erleuchtung zum wohle aller lebewesen erlangen und wie Rinpoche oft betont, realistischerweise erst einmal für ein paar. Dies ist für mich sehr inspirierend, in meinem eigenen umfeld, in kleinen schritten anzufangen und immer wieder zu reflektieren, was mache ich wie und warum. Immer wieder mein eigener Eulenspiegel zu sein, meine denk- sprach- und verhaltensmuster zu hinterfragen, in der familie, bei freunden, in der Dharma-gemeinschaft und auch darüber hinaus.

Mögen alle lebewesen glücklich sein.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Karsk'. The script is cursive and fluid, with a long horizontal stroke at the end.