



# Nyingma Trust

Unsere Aufgabe ist es, unsere Gemeinschaft von Dharma Praktizierenden zu erhalten und zu schützen. Damit würdigen wir ihr Engagement und unterstützen ihre Hingabe an Tarthang Tulkus Vision in der Nyingma Tradition.

2425 Hillside Ave, Berkeley CA 94704

[www.nyingmatrust.org](http://www.nyingmatrust.org)

510-809-1550

NÚMERO 1, PRIMAVERA



Odiyan Erleuchtungsstupa

*“Herz und Geist werden durch Beten  
zutiefst genährt. Beten weckt im Men-  
schen den Wunsch nach Schönheit und  
Wahrheit. Dadurch öffnen sich neue  
Wege über die sich in unserem Leben  
Wissen offenbaren kann.”*

- TARTHANG TULKU



Betende Mitglieder der Gemeinschaft

## NYINGMA TRUST STUPA-UMKREISUNGEN

Am 27. Mai, dem Jahrestag der Erleuchtung Buddhas führt der Nyingma Trust seine nächste Stupa-Umkreisungen durch. Die nächsten Umkreisungen finden dann wieder am 5. März 2011 zu Losar, dem tibetischen Neujahr statt. An beiden Tage beginnt die Gemeinschaft von Odiyan mit einer vollständigen und traditionellen Zeremonie am Erleuchtungsstupa. Die Energie solcher Tage scheint klar und absichtsvoll zu sein; sie erlaubt der Reinheit einer stillen Retreat-Umgebung, die spirituelle Praxis zu nähren. In der tibetischen Tradition sagt man, dass der Tag der Erleuchtung Buddhas eine Vervielfachung der Energie um das 10 Millionenfache mit sich bringt.

Wenn die traditionelle Zeremonie beendet ist, beginnen die Stupa-Umkreisungen des Nyingma Trusts. Mit den Bitten der Spender in ihren Händen gehen alle im Uhrzeigersinn um den Stupa herum. Die Luft vibriert mit lebendigen Klängen von Fanfaren und Muscheln, unterbrochen durch den reichen Ton der Odiyan Stupaglocke. Die Dharma-Praktizierenden beten für die Erfüllung Ihrer Wünsche und Bitten.

### Bedeutung und Kraft des Stupa

Nagarjuna schreibt über die 8 Formen von Stupas, dass sie Hauptereignisse im Leben des Buddha repräsentieren. Dazu gehört auch, wie seine engsten Schüler sich zu einer Gemeinschaft zusammengeschlossen haben. Alle Stupas zeigen den Buddha in Meditationshaltung sitzend, ein Symbol des erleuchteten Geistes. Der Erleuchtungsstupa in Odiyan ist eine dieser 8 Formen.

Die Form des Stupa hat der Buddha mit seiner Robe demonstriert: Für die Basis hat er sie viermal gefaltet, seine Schale hat er umgedreht und oberhalb der Robe als Kuppel und darüber seinen Stab als Spitze platziert. Im Innern befinden sich Reliquien des Buddha, sodass sich das Feld der Erleuchtung derart erweitert, dass sich profane Erde in einen Nährboden für Verwirklichung verwandelt.

### Warum umkreisen wir den Stupa?

Im Buddhismus, speziell in der Nyingma Tradition gilt die Umkreisung von heiligen Stupas als verdienstvolle Handlung, die mächtige Heilungskräfte aktiviert.

Vielen buddhistischen Traditionen zufolge strahlen von Stupas unerschöpfliche Segnungen und

positive Energie aus. Der Erleuchtungsstupa in Odiyan bezieht diese Fähigkeiten durch heilige Kunst, Texte, Gebetsmühlen und Reliquien einer erleuchteten Übertragungslinie, mit der er ausgestattet ist. Diese Segnungen werden durch die Spende eines Gebetes wirksam gemacht.

Wir sind überzeugt, dass der Odiyan Stupa Fürbitten beantwortet und alle Arten von Negativität heilen kann. Die Darbietung eines Gebetes am Stupa zu fördern, ist eine wertvolle Gelegenheit für uns alle, die alles durchdringende Kraft dieser heiligen Form zu erfahren.

Unsere nächsten Stupa-Umkreisungen finden am 27. Mai, dem Jahrestag der Erleuchtung Buddhas statt.

Sie sind herzlich eingeladen, sich uns durch Ihre Spende anzuschließen.

## VON DER GESCHÄFTSFÜHRERIN



2008 wurde Nyingma Trust gegründet. Seitdem haben wir einen wesentlichen Beitrag geleistet zur Gesundheit und Sicherung unserer Gemeinschaft von Dharma Praktizierenden.

Es ist uns gelungen, die gesundheitliche Grundversorgung für über 60 unserer Langzeitfreiwilligen zu erhalten. Dieser Anfangserfolg motiviert uns, darüber hinaus verbesserte medizinische Dienstleistungen und individuelle Kosteneinsparungen zu ermöglichen.

Wir vertrauen in den Dharma als ein Vehikel für tiefe spirituelle Heilung. Gerade der Verlust von 3 Freunden im vergan-

genen Jahr hat uns daran erinnert, dass auch wir nur allzu menschlich sind und weder Alter noch Krankheit vermeiden können. Wir müssen unsere Stammgruppe von Praktizierenden, die alle von Tarthang Tulku auf realistische und gefestigte Art und Weise geschult wurden, schützen.

Wir gehören weiterhin zu Rinpoches umfassender Vision, alle buddhistischen Schulen mit ihren verschiedenen regionalen und kulturellen Traditionen zu schützen. Dazu brauchen wir erfahrene Menschen mit einem tiefen Verständnis dieser Bedeutung und ihrer möglichen Umsetzung.

Je stärker und gesünder unsere Gemeinschaft ist, desto mehr können wir einen wesentlichen Part in diesem interkulturellen Prozess übernehmen, der in den letz-

ten Jahrzehnten in Gang gesetzt wurde.

Der Dharma verbreitet sich stetig in der westlichen Welt, nicht nur in einer beiläufig trendigen Weise, sondern er hat starke Wertmaßstäbe gesetzt und zu offensichtlichen Veränderungen in der Art und Weise geführt, wie Menschen ihr Leben auf diesem Planeten und gegenüber allen Lebewesen gestalten.

Was immer die nächsten Jahrzehnte bringen werden: Wir sind bereit und hoffen Sie sind es auch – mit uns zusammen.

All unseren Freunden und Unterstützern sende ich die aufrichtigsten Dharmawünsche

Judy Rasmussen  
Nyingma Trust Geschäftsführerin

## INTERVIEW MIT ELISABETH COOK, NYINGMA FREIWILLIGE SEIT 1977



Elisabeth (Betty Cook), M.A. arbeitet für Nyingma Centers seit 33 Jahren, von 1977-1995 gehörte sie dem Kollegium des Nyingma-Institutes an. Mit Tarthang Tulku arbeitet sie seit 1978 als Herausgeberin von Dharma Publishing zusammen. Daneben unterstützt sie durch Forschungsarbeiten das erweiterte Mandala der Nyingma-Zentren.

*Was hat dich daran interessiert für Nyingma Centers zu arbeiten?*

Bei seiner Ankunft in Amerika sprach Tarthang Rinpoche sehr wenig Englisch und verfügte über geringe finanzielle Mittel. Trotzdem gelang es ihm, mehrere Zentren zu etablieren und seinen Studenten einen guten Ort zum Leben und Studieren zu bieten. Aus einer völlig anderen Kultur kommend, hatte er die Notwendigkeit erkannt, seinen Studenten

dies anzubieten. Das gemeinschaftliche Leben war sicherlich nicht luxuriös, dennoch angemessen. Er lehrte uns, dass der spirituelle Weg mehr zu bieten hatte als die Sorge um materiellen Gewinn. Das hat mich sehr angesprochen.

*Was hast du gelernt in den 35 Jahren, die du Tarthang Tulkus Schülerin bist?*

Ich habe gelernt, einfach zu leben ohne viel zu besitzen. Das kann sehr herausfordernd sein. Wir fühlen uns unbehaglich, wenn wir unsere Unabhängigkeit und unseren Besitz aufgeben. Das bedarf einer Zeit der Anpassung. Was wir tun, dient einem höheren Zweck und das befriedigt mehr als einfach weiter nach Vergnügen zu suchen. Ich habe mich verändert.

*Was hat für dich die größte Bedeutung an diesem ungewöhnlichen Lebensstil?*

Wenn ich bei der Arbeit ehrlich mit mir bin, meine Schwierigkeiten erkenne und sie überwinde, wird mein Leben interessanter und angenehmer. Ich fühle mich tatsächlich glücklicher. Ich habe herausgefunden, dass das Sein leichter und freier wird und dass das lohnender ist. Mit anderen eng zusammenzuarbeiten und zu leben kann schwierig sein. Aber ich lerne, indem ich Situationen direkt angehe, Dinge durchdenke und zu Schlussfolgerungen komme, hinter denen ich aus der Sicht der Lehren stehen kann. Ich fühle mich privilegiert, bei Projekten mitzuarbeiten, die mich wachsen lassen. Arbeit, die dich nicht wachsen lässt, ist von geringem Wert – sie ist flach, unlebendig und bietet keine Neuentdeckungen. Meine

Energie rückhaltlos einzubringen, ohne mich dabei auf mich selbst zu konzentrieren, die Selbstzentriertheit aufzugeben zugunsten einer größeren und großzügigeren Orientierung, fühlt sich besser an. Unsere Arbeit hält das eigene Ego im Gleichgewicht; seinen Wert bezieht es daraus, wie nützlich es für andere ist.

*Was war besonders lobnenswert von dem, was du in letzter Zeit gemacht hast?*

Kürzlich habe ich in Brasilien unterrichtet. So viele Zuhörer meiner Vorträge würdigen von ganzem Herzen Rinpoches Arbeit. Diese Brückenfunktion finde ich sehr befriedigend und es macht mich glücklich, den Samen zu nähren, den andere gesät haben. Durch Projekte, die sich aus Tarthang Tulkus Weisheit und Wissen entwickelt haben, eröffnen sich den Menschen neue Horizonte, ihren Geist und ihre Energie zu nutzen. Wenn wir nicht dabei geholfen hätten, die Texte zu übersetzen, zu drucken, Tempel zu bauen und heilige Bilder herzustellen, hätten sich diese neuen Perspektiven vielleicht nicht entwickeln können.



## NOVO ESCRITÓRIO EM BERKELEY, CA

O Nyingma Trust tem seu escritório junto com o Tibetan Aid Project e Livraria da Dharma Publishing. Mais de vinte voluntários trabalham em projetos que vão desde costura das Bandeiras Oração pela Paz, o Guna Film Project, eventos e atividades do TAP e do Nyingma Trust. Estamos na Harold Way, 2210, próximos à Biblioteca de Berkeley, do YMCA e do campus da Universidade, onde um fluxo constante de pedestres favorece o acesso aos interessados em projetos de Dharma. A livraria oferece produtos para a prática



budista, além dos itens do catálogo online do Nyingma Trust e do site do TAP.

## TIBETISCHE GEBETSFAHNEN: EIN ZEUGNIS UNSERER INTERDEPENDENZ: VON KELLY DREW

Es ist recht bemerkenswert, den Lebenszyklus einer Gebetsfahne zu bezeugen. Am Anfang kühn und dynamisch, ist die Fahne nach Jahren in Wind und Regen kaum noch zu erkennen. Festes, widerstandsfähiges Material wird in ein feines Netz aus Fäden verwandelt, wenn die letzten Fasern des Gewebes kaum noch an den gedruckten Buchstaben der Mantren hängen. Viele von uns sind mit einem tiefen Gefühl der Gelassenheit erfüllt, wenn wir diese vom Wetter zerschissenen Fahnen sehen, in dem Bewusstsein, dass jeder Windstoß, sogar die zarteste Briese, Gebete für Frieden und Mitgefühl für alle Wesen der Erde hervorbringt.

Wind ist letztlich der Träger dieser Segnungen. Dennoch ist diese Naturkraft die letzte Kraft in einer langen Reihe von mehr bewussten Prozessen, um diese Gebete zu manifestieren. Als ehrenamtliche „Work-Study“ Mitarbeiterin bei Nyingma Trust hatte ich das Glück, bei der Herstellung dieser Fahnen zu helfen. Meine täglichen Beiträge durch Nähen erinnern mich daran, dass diese großartige Arbeit durch Geduld, Teamarbeit, meditative Konzentration und eine grundlegende Einstellung von Wohlwollen gekennzeichnet ist.

Die Reise der Fahnen beginnt, wenn das kunstvolle Design von Tarthang Tulku inspiriert wird. Bilder von Gottheiten werden sorgfältig ausgesucht, passend zu bestimmten Mantren oder Sutren, um die drei Arten von Segnungen, die übermittelt werden, zu entwickeln. Das fertige Design der Fahne wird dann zu einer großen, komplexen Schablone geformt und im Siebdruckverfahren auf festen Nylonstoff gedruckt. Ausgestattet mit allen notwendigen Werkzeugen hat

unsere Gruppe von Ehrenamtlichen im Hof vom Nyingma Institute in Berkeley im Oktober letztes Jahr erfolgreich 3000 Fahnen gedruckt. Wir begannen den Tag mit Mantra Singen und Wasser-Opfergaben. Während das Drucken nur einmal im Jahr durchgeführt wird, ist unser Fahnen-Nähen eine tägliche Aktivität. Ehrenamtliche mit Vollzeit, Teilzeit- und stundenweisem Engagement widmen der Ausführung dieser Opfergaben viel Einsatz und große Sorgfalt.

Der letzte Schritt findet im Allgemeinen in unserem Retreatzentrum Odiyan statt. Dort werden die meisten unserer größten Fahnen an hohen Masten aufgehängt, in überwältigend schöner heiliger



Umgebung. Zerschissene Fahnen, die ihre Tage in starker Sonne und heftigem Regen verbracht haben, werden durch neue ersetzt. Es ist bemerkenswert, die Abfolge dieser Fahnen als Reflektion unserer eigenen Erfahrung als Menschen zu sehen: beide manifestieren sich nur durch unsere Interdependenz auf dieser Erde und überstehen die Winde

*Wir begrüßen Leute, die gerne ehrenamtlich unser Ziel unterstützen möchten, 2000 Fahnen pro Jahr zu nähen und laden sie ein, in Berkeley mitzuhelfen. Unsere handgemachten Gebetsfahnen finden Sie in unserem Katalog auf [www.nyingmatrust.org](http://www.nyingmatrust.org)*

## ERSTE EINDRÜCKE VON DON CIRLIN

Als amerikanischer Mann Mitte 50 habe ich das Nyingma-Institute erstmalig besucht. Ich habe mir an einem Sonntag einen Dharma-Vortrag angehört, um mich mit der tibetischen Kultur und den Tibetern zu verbinden. Als Mann jüdischer Abstammung empfinde ich Mitgefühl mit den Tibetern. Als ich das Nyingma-Institute betrat, war ich begeistert von der Schönheit, Eleganz und der Ausstrahlung von Frieden und Ordnung. Im Meditationsraum sah und hörte ich die original großen Gebetsräder und war ergriffen von der allgegenwärtigen Energie der Friedensgebete und eines höheren Bewusstseins, das die Erde erfüllt.

Der Vortrag war inspirierend und sehr realitätsnah. Ich trat also in Kontakt mit dem Nyingma Trust, um zu erfahren, was ich tun kann. Ich beschloss, für einige Zeit als Ehrenamtlicher mitzuarbeiten und das Zuschneiden der Gebetsfahnen zu erlernen. Nach 10 Minuten wurde ich gefragt, ob ich wüsste, wie man eine Presseankündigung schreibt. Da ich einen Abschluss in ‚Kommunikation‘ habe und im PR-Bereich gearbeitet habe, begab ich mich direkt an die Arbeit und schrieb eine Pressemitteilung zum Tibetischen Neujahrs-Gebetslauf am Valentinstag. Bald darauf nahmen wir einen 15-sekündigen Spot für das Clear Channel Radio auf, machten Ankündigungen und entwickelten Medien-Richtlinien für die Zukunft.

Es ist eine Freude, mit Leuten zusammenzuarbeiten, die sich für eine Sache einsetzen, die über ihren persönlichen Erfolg hinausgeht. Ich bin so dankbar dafür, dass Tarthang Tulku die Nyingma-Tradition nach Berkeley gebracht hat und es ermöglicht, zu dieser verdienstvollen Tätigkeit beizutragen.

Es ist immer noch schwer zu glauben, dass ich so lange gebraucht habe, um von dieser Möglichkeit zu erfahren, aber das ist eines der großen Themen im Leben – man kann immer etwas Neues dazulernen.

Ach, und bevor ich's vergesse, das Mittagessen war so ziemlich das beste Essen der ganzen Woche. Die innere Verbundenheit, die ich bei meiner ersten Ankunft im Nyingma-Zentrum spürte, wächst beständig weiter.

“Als unsere Organisation anfing, hatte beinahe niemand wirkliches Wissen über Dharma. In den Jahren haben wir durch Handeln gelernt, indem wir einen Beitrag geleistet haben. Wir haben gelernt, dass hinter jeder Manifestation des Buddha-Dharma eine lange Übertragungslinie steht und eine reiche, tief bedeutsame Geschichte. Sogar für SchülerInnen, die die Gemeinschaft verlassen, bleibt die Verbindung mit der Übertragungslinie bestehen, die Gelegenheit, an ihren Segnungen teilzuhaben.” TARTHANG TULKU

## UNSERE NEUE AKTION DANK- BARKEIT BERÜHREN STELLT SICH VOR

Es ist ein seltenes Privileg, sich der Dharma Arbeit Vollzeit zu widmen und die Vision von Tarthang Tulku und seiner Übertragungslinie von Nyingma Lehrern zu erfüllen: den Dharma in Asien zu erhalten und buddhistische Weisheit im Westen einzuführen. Unsere Gemeinschaft ist dankbar für die Gelegenheit, an heiligen Projekten mitzuarbeiten, bei der Übersetzung Buddhistischer Lehren mitzumachen, sich für Aktivitäten zu engagieren, die allen Lebewesen nützen und die Gelegenheit zu haben, so eng mit einem authentischen und visionären Lehrer und Führer zusammenzuarbeiten.

Wenn wir die Webseiten unserer Schwesterorganisationen lesen, konzentrieren wir unsere Ziele für Nyingma Trust darauf, unsere Gemeinschaft Gleichgesinnter Individuen, die von Tarthang Tulku ausgebildet wurden und ihm helfen, zu unterstützen und zu erhalten.

Unsere kleine aber effektive Gruppe dehnt sich auch aus und wird älter, und wir werden eine Menge Unterstützung brauchen, um einigen von uns beim Altern zu helfen und die Gesundheit und Vitalität unserer jüngeren Mitglieder aufrechtzuerhalten. Wir hoffen, dass Sie beim Nyingma Trust mitmachen bei einer neuen Aktion, die sich aus ganzem Herzen bemüht, Dankbarkeit auszudrücken für alles, das gebaut wurde und für alle, die in den vergangenen 40 Jahren so hart gearbeitet haben.

Indem Sie bei Dankbarkeit berühren mitmachen, können Sie Ihre eigene Wertschätzung für diese wichtige Arbeit ausdrücken – nicht nur, indem Sie materiell unterstützen, sondern indem Sie unsere Geschenke für Spender entgegennehmen: Heilige Kunst, Hilfen zur Praxis, Literatur und Workshops – angeboten um Ihre Meditation und Praxis dieser Tradition zu vertiefen.

Die Mitglieder folgender Schwester Organisationen unterstützen wir durch Krankenversicherung mit den Aktivitäten des Nyingma Trust:

Nyingma Centers ([www.nyingmacenters.org](http://www.nyingmacenters.org))  
Nyingma Institute ([www.nyingmainstitute.com](http://www.nyingmainstitute.com))  
Tibetan Aid Project ([www.tibetanaidproject.org](http://www.tibetanaidproject.org))  
Dharma Publishing ([www.dharmapublishing.com](http://www.dharmapublishing.com))  
Yeshe De Text Project ([www.yeshede.org](http://www.yeshede.org))

Ratna Ling ([www.ratnaling.org](http://www.ratnaling.org))  
Odiyan Retreat ([www.odiyen.org](http://www.odiyen.org))  
Odiyan Stupa ([www.odiyen.org/stupa.html](http://www.odiyen.org/stupa.html))  
Guna Foundation ([www.gunafoundation.org](http://www.gunafoundation.org))  
Mangalam Centers ([www.mangalamcenters.org](http://www.mangalamcenters.org))

### Die Nyingma Trust Dankbarkeit berühren Aktion Geschenke für Spender\*

Allen unseren Spendern widmen wir Gebete für gute Gesundheit am Odiyan Stupa am 27. Mai 2010, dem Tag von Buddhas Erleuchtung mit seiner millionenfachen Kraft der Verstärkung. In Wertschätzung für Ihre großzügige Unterstützung bieten wir Geschenke an für Spenden in folgender Höhe (Spender können eine pauschale Summe überweisen oder eine monatliche Überweisung einrichten. Sieh Antwortkarte oder besuchen Sie [www.nyingmatrust.org](http://www.nyingmatrust.org)):

- \$300 Patrono Contas de Preces: \$25/mês**  
Um cordão de 5 Bandeiras de oração de 68cm e um mahla de Jacarandá
- \$500 Patrono Mahla de Jóias: \$42/mês**  
Uma réplica da estátua do Metta Buddha da Stupa de Bodh Gaya, Índia  
Um mahla de cura, feito de osso e incrustação de turquesa e coral  
Uma cópia do livro Padmasambhava comes to Tibet, de Yeshe Tsogyal
- \$1000 Patrono de Cobre: \$84/mês**  
15 Bandeiras de oração e uma réplica da estátua Metta Buddha  
5 bandeiras de Avalokitesvara cor de açafrão  
Um almoço gourmet vegetariano organizado pelo Mangalam Center  
Participação em um evento do *Center for Creative Inquiry*  
Uma thanka em giclê de 45 x 60 cm
- \$2500 Patrono de Bronze: \$209/mês**  
Uma réplica da estátua Metta Buddha  
3 seminários de sábado da sua preferência (preenchendo pré-requisitos)  
Um convite cortesia para o jantar anual *San Francisco Taste and Tribute Dinner*  
Um retiro sobre *A Morte e o Morrer* dado no Centro de Retiros de Ratna
- Ling
- \$5000 Patrono de Prata: \$417/mês**  
Uma réplica da estátua Metta Buddha  
Qualquer seminário de três dias no Nyingma Institute, incluindo uma thanka usada  
nas práticas de meditação do seminário  
Inscrição nos seguintes workshops:  
Medicine Buddha - Seminário de Cura  
Avalokitesvara - Workshop sobre Compaixão  
Manjusri - Workshop de Estudos Budistas.  
Um convite cortesia para o jantar anual *San Francisco Taste and Tribute Dinner*
- \$10,000 Gold Spende: \$834/mo**  
Abguss einer Metta Buddha Statue  
Retreat von einer ganzen Woche mit individueller Anleitung  
5-Tages Retreat in Ratna Ling, Thema “Den Fragenden Geist entwickeln”  
Ehrenkarte für das jährliche San Francisco Taste and Tribute Dinner