

Tibet - Reise ins Innerste/ Tibet ruft!

07-31.07.2010

Leitung, Begleitung: Kelsang Dorje (Tibet/Buddhismus) und Wolfgang Weber (Leitung und Rituale)

Teilnehmer: Die Reise richtet sich an alle Suchende mit Resonanz zu Tibet und dem tibetischen Buddhismus und mit der tiefen Bereitschaft, die Reise ins Innerste anzutreten.

Bedingungen und Vorbereitung: normale Gesundheit, innere Leidenschaft, angemessene Vorbereitung.

Vorbereitungstreffen: Informationen zur Reise mit Fotos, Einstimmung und individuell angepasste Übungen, Fragen-Antworten.

Reise – Tagesablauf

Täglich

→ Nach dem Frühstück/ Vor der Abfahrt: jeden Tag Ritual mit Wolfgang (Meditation, Ritual, AS-Karte ziehen: = Begleiter/ Herausforderung des Tages, Erläuterungen)

→ Unterwegs, Pausen nach Bedarf. Täglich 1-2 Teachings von Kelsang, 1-2 Teachings/ Rituale von Wolfgang

Unterwegs zu Fuss

→ kämpfen braucht Energie und ist im Widerspruch mit dem Fluss des Lebens

→ sich ziehen lassen, sich treiben lassen, im Fluss sein – all dies ist im Einklang

→ der Atem repräsentiert das Muster/ Rhythmus/ Fluss des Lebens. Wenn Du mit jedem ein- und ausatmen ein „Ja“ denkst, bestätigst Du die Kraft des Lebens und die Schritte gehen leicht

→ stell Dir vor, ein Fischer, der am Ziel aller Sehnsuchte steht, zieht Dich mit seiner Rute langsam an Land, der Angel sitzt in deiner Mitte/ Herz/ Brust. Lass Dich an Land ziehen.

→ lass Dich führen abwechslungsweise von verschiedenen physischen Wesen, die Du bist: Füße, Knie, Nabel, Brustbein, Hals, Nase usw. Wenn Du die Führung aufteilst, manchmal abgibst, gehen Deine Schritte leichter.

→ May I take mindful steps upon the earth, I bow to you oh flower (Mantra von Tith Na Than, vietnamesischer buddhistischer Meister).

Es gibt kein Ziel. Schau, ein Tag löst den soeben vergangenen Tag ab, ein Atemzug folgt auf den nächsten. Der Weg ist das Ziel.

Wer wartet bis ans Ziel, der ist glücklos. Am Ende der Reise ist er müde, hat hohe Erwartungen und kein Platz mehr für die Liebe.

Die Liebe/ das Glück geschieht jeden Moment, durch den Atem, der neues Leben erzeugt und vergehen lässt in jedem Moment. Grad so, wie wenn der Liebende und der Geliebte vereint sind.

Wenn Du bereit bist, Liebe als bedingungsloses Geschenk anzunehmen, das in jedem Moment für Dich bereit ist, ohne dass Du eine Leistung vollbringen musst, einfach in dem Du bejahst, was gerade ist, dann bist Du eins mit der unendlichen Lebenskraft, dem grossen Geist des Lebens, dem grossen Geheimnis, Buddha, Allah, Christus, Manitu usw. Und Du bist sicher und zufrieden.

Vorbereitung bis Juli

→ <http://www.dharmaweb.de/begriffe.htm>

→ http://de.wikipedia.org/wiki/Tibetische_Medizin

→ Visa (1 Monat im Voraus besorgen **evt. gemeinsam oder an Wolfgang delegiert**), gültiger Reisepass, evt. Krankenkassenkarte, andere Ausweise, Flugticket

→ ärztliche Untersuchung in Bezug auf Allgemeinzustand, Bluttest. Dem Arzt von der Reise und der Höhe erzählen

→ Körperliche Vorbereitung: Sport/ wandern/ auf die höchsten Berge in der Schweiz gehen. Dies mit den Tibet-Schuhen und Tibet-Kleidern und Tibet-Tagesrucksack.

→ einige Wörter Tibetisch lernen, entsprechende Website im Internet suchen

→ Spezielle Versicherungen – mit Krankenkasse/ Unfallkasse abklären. Die Versicherungen sind Sache der Teilnehmer.

→ Bücher und Filme zum Thema lesen und sehen.

Wer etwas Interessantes entdeckt, das für Alle hilfreich sein könnte, dann bitte an die TeilnehmerInnen direkt weiterleiten oder an mich senden zur Weiterleitung. Besten Dank!

Mitnehmen auf Reise

→ persönliche Medizin, evt. Kniestützen, Gelenkstützen, Pflaster, Insektenspray, Nagelkluppe, Aspirin

→ Tagesrucksack

→ Proviant für Zwischendurch, Ovospport, Schokoriegel, Muesliriegel

→ Taschenmesser, Taschenlampe

→ Kleider zum Wechseln, Kunstfasern bevorzugen, da Feuchtigkeit nicht im Gewebe bleibt, sondern am Körper abrinnen kann.

→ Fotocamera mit Ersatzspeicherkarte und Akku,

→ Handy, am besten Quadband. Das Handy funktioniert evt. nur die halbe Reise.

→ Geld, am besten US\$ oder Euro. Traveller Checks nicht geeignet. Wechseln kann man in Lhasa im 1.Hotel.

Viel kleine Noten, da immer wieder mal gebettelt wird oder für einen kleinen Service bezahlt werden muss.

→ Geld für Andenken kaufen vor allem aus Lhasa (Markt). Zu kaufen am letzten Tag. Kelsang wird uns begleiten und für den richtigen Preis helfen.

http://pauker.at/VIP/Vortarulo/kate_de/6373

http://www.dokhyi-tibet-hunde.de/dokhyi_homepage/tibet_sprache_01.htm

<http://www.learn tibetan.net/texts/beginner02.htm>

Wichtige Begriffe

→ Khata ཁ་མཎུམ་

Die **Khata**, auch **Khatag**, **Khatak**, **Khadag**, **Haddak** oder chinesisch **Hada** (哈达) ist ein traditioneller Begrüßungsschal, der in [Tibet](#) meist aus weißer [Seide](#)^[1] - als Symbol für das reine Herz des Überreichenden - und in der [Mongolei](#) in hellem Blau - das den Himmel symbolisiert - angefertigt wird. Er steht für Glück, Wohlwollen und Mitgefühl.

Khatas werden oft von einem Gast an seinen Gastgeber überreicht um dem Beginn einer Begegnung eine positive Note zu geben. Religiösen Statuen, [Lamas](#) oder Regierungsvertretern werden Khatas überreicht bevor sie beispielsweise um Hilfe gebeten werden. In diesen Fällen symbolisiert die Khata, dass das Gesuch frei von negativen Gedanken oder Motiven ist. Umgekehrt kann auch ein Lama seinen Schülern oder Gästen eine Khata überreichen, oder einem Lama wird eine Khata überreicht und dieser schenkt sie wieder zurück. Wird dieses Schal einem hohen Würdenträger überreicht, und von diesem wiederum dem Gast zurück-überreicht gilt dies als besondere Ehre.

Des Weiteren werden Khatas anlässlich von Hochzeiten, Beerdigungen, Geburten, Schulabschlüssen oder zum Abschied überreicht. Neben den am häufigsten verwendeten Farben Weiß und Blau gibt es auch Khatas in Rot, Grün und Gelb, beziehungsweise Gold.^[2] Khatas werden in acht Arten unterteilt: Khatas in drei verschiedenen Größen aus Seide mit eingewebten [buddhistischen](#) Symbolen. [mongolische](#) Khatas in hellem Blau. Ashi khata aus reiner Seide. Subshi aus Baumwolle. Sothar. Khachi