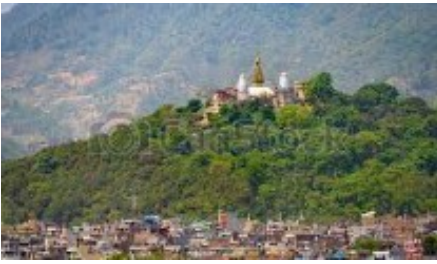


## Prana-Verein Austria – Direkthilfe Goa

Bericht Nr. 76 – Juli 2018

Herzliche Grüße aus Nepal.

Diesmal einiges aus den Benchen-Monastery in Kathmandu.



Mitten in Kathmandu befindet sich ein kleiner Hügel, den man Affenberg nennt, wegen der großen Affenpopulation, die dort lebt. Darauf steht **Swayambhunath**, einer der heiligsten Plätze Nepals, mit einer großen buddhistischen Stupa und einem indischen Tempel. Dieser Ort wird also von Buddhisten und Hindus gleichermaßen verehrt.

Am Weg um den Hügel herum stehen viele Gebetsmühlen – es ist ein wichtiger Meditations-Weg für Buddhisten. Immer wieder sieht man tibetische Pilger, die den Berg umrunden und ihre Niederwerfung machen – eine nach der anderen. Erstaunlich für unser westliches Auge.

Einige von euch kennen ja die Benchen-Monastery am Fuße von Swayambunath schon. In der alten Gompa sind die Restaurateure gerade am werken, um die wunderschönen Wandmalereien, die das Leben Buddhas darstellen, zu restaurieren.



Daneben erzeugen in künstlerischer, meditativer Kleinarbeit die Mönche 1 x im Monat ein Sandmandala aus geriebenem Edelsteinstaub. Jedes Monat wird ein neues Sandmandala gemacht. Im Juni war es zu Ehren von Vajra-Yogini, die für einen Meditationsaspekt steht. Die Mönche brauchten nur 3 Tage dafür.



Danach wird das Mandala aufgebaut, damit es jeder bewundern kann – es wird eine spezielle Zeremonie abgehalten und dann wird es mit einem Vajra wieder zerstört, um die **Vergänglichkeit von allem** zu zeigen.



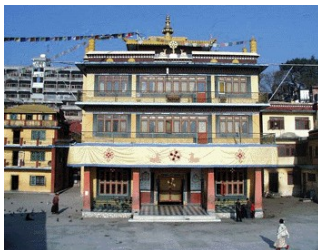
Vajra oder Dorje



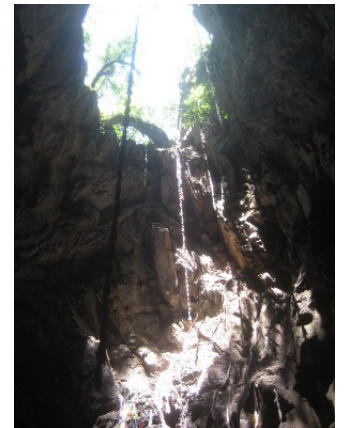
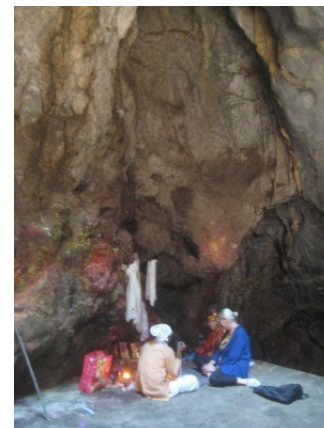
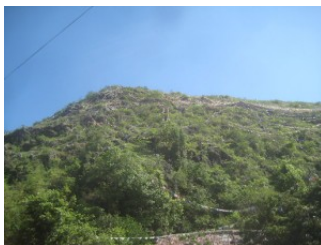
Danach wird der Sand in ein Gefäß gefüllt und in einen Teich geleert.

Rund um die Benchen Monastery herum tut sich auch einiges.

Die wunderschöne große Gomba hat so viele Risse durch das Erbeben 2015 erhalten, dass sie abgerissen werden musste. Nun finden dort viele Bauarbeiten statt, es sollen neue Mönchs-Quartiere gebaut werden. Und dort, wo jetzt die Mönche wohnen, wird dann die neue große Gomba gebaut. Da gibt es nämlich einen felsigen Untergrund. Ein Projekt für viele Jahre.



Wir hatten die Möglichkeit, einen Ausflug nach nach Süd-Ost-Nepal zu machen, ganz an die indische Grenze, nach Maratika. Dort befinden sich „heilige“ Höhlen, in denen Padmasambhava, auch „Guru Rinpoche“ genannt, eine Langlebenspraxis verwirklicht hat. Er hat 700 n.Chr. den Buddhismus von Indien nach Nepal und Tibet gebracht. Diese Höhen sind wiederum für Hindus und Buddhisten gleichermaßen von Bedeutung.



In einer dieser Höhlen lud mich eine Schamanin aus Nepal ein, an ihrem Zeremoniell teilzunehmen. Ein sehr schönes Erlebnis.



**DANKE an euch alle!**

Für eure Mitgliedschaft beim Prana-Verein, für Eure Spenden und für eure liebevolle Hilfe und Unterstützung.

Prana-Verein, [www.pranaverein.at](http://www.pranaverein.at)

IBAN AT69 2040 4005 00254490, BIC: SBGSAT2SXXX

