

## Regelmäßige Veranstaltungen

...dienen dazu, die Lehre des Buddhas näher kennen zu lernen, verschiedene Meditationen gemeinsam zu üben und in den Alltag zu integrieren.

**Wir bitten die Teilnehmer, sich – wenn ein Anmeldetermin angegeben ist – rechtzeitig anzumelden, damit die Kurse entsprechend vorbereitet werden können!**

### Die Woche gut beginnen

#### Meditation am Montagmorgen von 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr

Wir üben uns in der Praxis des Stillen Sitzens. Wir lassen den Geist mithilfe der Meditation des friedvollen Verweilens (Shamata/Shine) mit und ohne Objekt der Achtsamkeit zur Ruhe kommen. Zur Inspiration lesen wir Textstellen buddhistischer MeisterInnen. AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Beginn: Mo. ab 29.08. jeweils 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Petra Niehaus

Gebühr: Spende

### Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

#### Phowa-Praxis und Buddha Amitayus Meditation dienstags, 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Die Praxis des Phowa (tib., Bewusstseinsübertragung zum Zeitpunkt des Todes) ist für Praktizierende gedacht, die an einem Phowa-Seminar teilgenommen haben. Außerdem führen wir das Phowa-Ritual für Verstorbene durch und tauschen uns über aktuelle Fragen aus.

Im Wechsel mit der Phowa-Praxis stärken wir unsere Lebensenergie an Hand der Meditation des Buddha Amitayus (tib. Tsepagme), der als Buddha des langen Lebens bekannt ist. Dazu verwenden wir den Meditationstext (skr. Sadhana), der auch die Durchführung einer Ganapuja umfasst.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Beginn: Di. 30.08., 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr, 12 Termine

Termine: Phowa: 30.08., 13.09., 27.09., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12.

B. Amitayus: 06.09., 04.10., 08.11., 22.11. (19 Uhr), 06.12.

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 23.08.2016

**Auf Grund der Veranstaltungen zum Affenjahr im Milarepa Retreat Zentrum findet am 20.09. kein Kurs statt.**

**Änderung am 22.11.: 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Buddha Amitayus Ganapuja zum Zentrumsgeburtstag (siehe Seite 33)**

## Tibetische Meditationen

**NEUER GRUNDLAGENKURS für Anfänger und Fortgeschrittene**  
**dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**



An Hand der Meditation des großen Bodhisattva Avalokiteshvara (tib. Chenresig), der Manifestation von Liebe und Mitgefühl, machen wir uns mit verschiedenen Aspekten der Methoden des Vajrayana vertraut, wie sie in den tibetischen Traditionen angewendet werden. Dabei wenden wir uns insbesondere der Darbringung von Opfergaben und Glück verheißenden Symbolen zu.

Diese Meditation ist eine wichtige Grundlage für alle weiterführenden Übungen. (vgl. Artikel auf Seite 5 und Orientierungskurs zu

buddhistischen Meditationen auf Seite 43). Ergänzend führen wir einen Praxistag durch, an dem wir die Übungen gemeinsam ausführen und uns länger einzelnen Aspekten widmen können (siehe Seite 51). Außerdem werden ergänzende Übungen vorgestellt, die man bei längeren Praxiszeiten oder in Retreats anwenden kann.

Im Zusammenhang mit diesem regelmäßigen Kurs wird Drubpön Lama Kunsang die für eine Vajrayana-Praxis notwendigen Übertragungen in Form einer entsprechenden Einweihung, der Übertragung zur Rezitation des Textes sowie kurzen Erklärungen zur Meditation von Avalokiteshvara geben (siehe Seite 45). Die Bedeutung dieser Übertragungen wird ebenfalls bei den regelmäßigen Treffen besprochen.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 30.08., 19<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 23.08.2016

**Auf Grund der Veranstaltungen zum Affenjahr im Milarepa Retreat Zentrum findet am 20.09. kein Kurs statt.**

**Änderung am 22.11.: 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Buddha Amitayus Ganapuja zum Zentrumsgeburtstag (siehe Seite 33)**

## **Wege zum inneren Frieden**

### **Gedanken und Meditationen für mehr Ausgeglichenheit**

#### **Einführungskurs, mittwochs, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr**

Geistige Ruhe, Ausgeglichenheit und innerer Frieden entstehen nicht von selbst. Selbst wenn unsere Umgebung angenehm ist, heißt es nicht automatisch, dass wir ausgeglichen und entspannt sind – ganz zu schweigen, wenn es unangenehme Einflüsse gibt, denen wir ausgesetzt sind. Können wir es schaffen, unabhängiger von äußeren, oft schwer oder gar nicht zu beeinflussenden Faktoren zu werden und einen ruhigen und friedvollen Geisteszustand zu behalten?

Welche Ursachen wir dafür legen können und welche Einstellungen wir üben sollten, wird in diesem Kurs erklärt und entsprechende Meditationen werden gemeinsam durchgeführt.

**Die Gruppe ist insbesondere für Neu-Interessierte gedacht.**

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 31.08., 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 28.08.2016

**Auf Grund der Veranstaltungen zum Affenjahr im Milarepa Retreat Zentrum finden am 14.09. und 21.09. keine Kurse statt.**

## **Ngöndro – die vorbereitenden Übungen**

### **donnerstags, 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr**

Einmal in der Woche sind alle, die die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) ausführen, eingeladen, gemeinsam zu praktizieren. Wir führen die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung gemeinsam aus. Als Hauptteil kann jeder seine eigene Praxis weiterführen. (Weitere Erklärungen zur Praxis der vorbereitenden Übungen siehe Seite 42)

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 01.09., 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

**Auf Grund der Veranstaltungen zum Affenjahr im Milarepa Retreat Zentrum finden am 15.09. und 22.09. keine Kurse statt.**



## **Buddhismus für Jugendliche und Studierende (ab 16)** **donnerstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Wir treffen uns und lernen verschiedene Meditationen kennen, wie z.B. die Meditation des ruhigen Verweilens, um unseren Geist ausgeglichener und klarer werden zu lassen. Darüber hinaus besprechen wir verschiedene Themen, die euch interessieren, aus buddhistischer Sicht.

Die Gruppe ist immer offen für Anfänger.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 01.09., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende für das Zentrum

**Auf Grund der Veranstaltungen zum Affenjahr im Milarepa Retreat Zentrum finden am 15.09. und 22.09. keine Kurse statt.**

## **Die Woche gut beenden**

### **Meditation am Freitagmorgen, 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr**

Wir üben die Praxis des Stillen Sitzens. Wir üben uns in Achtsamkeit. Manchmal machen wir eine Gehmeditation oder eine heilsame Visualisierung, um von alledem, womit wir uns in der Woche vollgepackt haben, wieder frei zu werden. – AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Leitung: Petra Niehaus

Termine: ab Fr, 26.08., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende

## **Rezitationen und Gebete**

(Ausführlichere Erklärungen zu den einzelnen Übungen siehe Artikel im Magazinteil des Rundbriefes 2/2016 sowie auf unseren Internetseiten unter <http://drikung-aachen.de/rezitationen-und-gebete-im-tibetischen-buddhismus.>)

### **REZITATIONEN AM MORGEN**

#### **Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön**

Die Guru Puja ist eine Sadhana (Meditationsanleitung), die Gebete und Meditationen aus Sutras und Tantras beinhaltet und verschiedene Stufen des Pfades umfasst. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig im Zusammenhang mit Praxistagen, Retreats und Wochenendseminaren durchgeführt.

Leitung: buddhistische (tibetische) LehrerInnen, SeminarleiterInnen oder Zentrumsmitglieder, die mit der Praxis vertraut sind

Termine: Die Termine werden im Zusammenhang mit den entsprechenden Seminaren bekanntgegeben (siehe Seminare und Retreats)

## REZITATIONEN AM ABEND

**Auf Grund der Veranstaltungen zum Affenjahr im Milarepa Retreat Zentrum finden am 15.09. und 22.09. keine Kurse statt.**

### **Anrufung der Dharmapalas (für Fortgeschrittene)**

**mittwochs, 17<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr (alle 14 Tage)**



Am frühen Abend werden verschiedene Aspekte der Buddhas und Bodhisattvas in der Form von sogenannten Dharmapalas (Schützern der Lehre) angerufen, um Hindernisse zu beseitigen und günstige Umstände für die Dharma-Praxis zu schaffen. Neben der Anrufung an die große Schützerin Achi Chökyi Dölma werden weitere Rezitationen wie z.B. der Lobpreis an die 21 Taras ausgeführt und durch den Klang ritueller Instrumente begleitet.

Die Rezitationen sind für alle geeignet, die mit tibetischen Texten vertraut sind und Übertragungen und Erklärungen zur Praxis des höchsten Yogatantra erhalten haben. Zurzeit

führen wir die Praxis im Zentrum im Wechsel mit dem Kusali-Chöd durch.

**Leitung:** Tändsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

**Termine:** mittwochs 17<sup>30</sup> am 31.08., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12.

**Gebühr:** Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten (Dana)

### **Die Praxis des Kusali-Chöd (für Fortgeschrittene)**

**mittwochs, 17<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr (alle 14 Tage)**

Die Praxis des Chöd (tib. „Abschneiden“ der Wurzel der Geistesgifte) ist eine sehr tiefgründige Methode des Vajrayana, die in engem Zusammenhang mit Prajnaparamita, der Vollkommenheit der Weisheit steht. (Weitere Erklärungen befinden sich unter [www.drikung.de/choed](http://www.drikung.de/choed))

Alle zwei Wochen bieten wir die Möglichkeit, die Praxis des Chöd gemeinsam mit anderen Praktizierenden im Zentrum auszuführen. An den Übungen können Praktizierende teilnehmen, die die entsprechenden Übertragungen und Unterweisungen erhalten haben und das Chöd mit der Anwendung der Instrumente regelmäßig ausführen möchten.

**Leitung:** Tändsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

**Termine:** mittwochs 17<sup>30</sup> am 07.09., 05.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.

**Gebühr:** Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten (Dana)