

## 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 09.01. 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 und diese Praxis regelmäßig ausführen möchten. 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 anhand 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. 17.01., 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr, 12 Termine

Termine: Phowa: 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.

B. Amitayus: 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04.

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 13.01.2017

## Tibetische Meditationen

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

Die Meditation des Avalokiteshvara und die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl sind wichtige Grundlagen für alle weiterführenden Übungen des tibetischen Buddhismus.



Anhand 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. Außerdem werden Texte und Übungen vorgestellt, die man bei längeren Praxiszeiten oder in Retreats anwenden kann.

Wir beginnen mit einer **Einführung**, in der die Grundlagen, die im Herbst besprochen wurden, noch einmal zusammengefasst werden, um auch neuen Teilnehmern einen Einstieg in die regelmäßigen Übungen zu ermöglichen. Außerdem führen wir an diesen Abenden auch **ergänzende Übungen** durch, wodurch die Teilnehmer verschiedene Anwendungen tibetischer Meditationen kennenlernen können.

Zur Vertiefung führen wir am Samstag, den 18.02. einen **Praxistag** durch, an dem wir die Übungen gemeinsam ausführen und uns länger einzelnen Aspekten widmen können (siehe Seite 47). Dazu sind auch Personen eingeladen, die nicht an den regelmäßigen Treffen teilnehmen.

Zur Vertiefung führen wir am Samstag, den 18.02. einen **Praxistag** durch, an dem wir die Übungen gemeinsam ausführen und uns länger einzelnen Aspekten widmen können (siehe Seite 47). Dazu sind auch Personen eingeladen, die nicht an den regelmäßigen Treffen teilnehmen.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)  
 Beginn: Di. 17.01., 19<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende  
 Gebühr: 100 € (erm. 80 €)  
 Anmeldung: bis 13.01.2017

## Bausteine für ein glückliches Leben und darüber hinaus Der achtfache Pfad und die sechs Vollkommenheiten Einführungskurs, mittwochs, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr

Als Prinz Siddharta hat sich der Buddha aufgemacht, einen Weg zu finden, der es ihm und allen anderen Wesen ermöglicht, sich vom Leid dauerhaft zu befreien. Sechs Jahre später hat er unter dem Bodhi-Baum Erleuchtung erlangt und wurde so zum Buddha, dem Erwachten. In seiner ersten Lehrrede von den vier Wahrheiten der Edlen legt er die grundlegende Struktur des Weges dar. Insbesondere der achtfache Pfad enthält die Mittel, wie man mit Weisheit, Ethik und Meditation die Ursachen von Leiden beseitigen kann. Darüber hinaus werden auf dem Pfad der Bodhisattvas die sechs



Vollkommenheiten gelehrt und ausgeübt. Diese sind: Freigebigkeit, ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung, Konzentration und Weisheit.

An den 12 Kursabenden werden Erklärungen gegeben, wie sowohl der achtfache Pfad als auch die sechs Vollkommenheiten dazu beitragen können, in unserem Leben Leiden zu verringern und mehr Glück zu erfahren. Es werden verschiedene Meditationen vorgestellt und zusammen durchgeführt.

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

Leitung: Christian Licht  
 Beginn: Mi. 18.01., 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende  
 Gebühr: 100 € (erm. 80 €)  
 Anmeldung: bis 15.01.2017

## 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.

Leitung: Christian Licht  
 Beginn: Do. 19.01., 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr  
 Gebühr: Spende für das Zentrum

## **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 AnfängerInnen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 19.01., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende für das Zentrum

## **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, 13.01., 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. Sie wird in den buddhistischen Klöstern der Drikung-Kagyü gemeinsam am Morgen rezitiert. 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****Anrufung der Dharmapalas (für Fortgeschrittene)****mittwochs, 17<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr (alle 14 Tage)**

Am frühen Abend werden verschiedene Dharmapalas (Schützer der Lehre) angerufen, um Hindernisse zu beseitigen und günstige Umstände für die Dharma-Praxis zu schaffen. Die Dharmapala-Puja enthält Anrufungen und Darbringungen an die verschiedenen Objekte der Zuflucht, wie die Versammlungen der Gurus, Devas (tib. Yidams) und Dakinis (tib. Khandro), die Beschützer und Beschützerinnen des Dharma und der Himmelsrichtungen, die lokalen Gottheiten usw. Die zentrale Praxis bezieht sich auf die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma. Zum Abschluss werden weitere Rezitationen wie z.B. der Lobpreis an die 21 Taras ausgeführt. Die Rezitationen werden von dem 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: Täandsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

Termine: mittwochs 17<sup>30</sup> am 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03.

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: Täandsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

Termine: mittwochs 17<sup>30</sup> am 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 05.04.

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

## Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen

...beinhalten ebenfalls einmalige Veranstaltungen, regelmäßige Treffen und Seminare, in denen verschiedene Übungen wie u.a. Yoga oder Atemkurse angeboten werden, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

### Achtsames Selbstmitgefühl lernen

#### 8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

montags, 18<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr ab 06.03. & Samstag, 29.04., 10 - 14 Uhr



Selbstmitgefühl ist für jeden erlernbar, selbst für Menschen, die in der Kindheit wenig Zuneigung erfahren haben, oder für die es sich unangenehm oder 'egoistisch' anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Mängel einzugestehen, um uns mit *Güte* zu

motivieren, um uns wenn nötig zu vergeben, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.

MSC besteht aus 8 Sitzungen von je 2½ Stunden, die wöchentlich stattfinden und einem 4-stündigen Retreat in Schweigen (Praxistag).

**Bevor sich die Teilnehmer anmelden, sollten sie sich vornehmen, an jeder Sitzung teilzunehmen und für den Verlauf des Kurses jeden Tag möglichst 20-30 Minuten Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl zu üben.**

(Weitere Erklärungen über **Mindful Self-Compassion** (MSC) im Internet: <http://drikung-aachen.de/achtsames-selbstmitgefuehl>)

**Infoabend:** Mo. 23.01. um 19<sup>30</sup> Uhr (siehe Seite 33)

**Zeitraum:** 06.03 - 15.05.2017

jeweils montags 18<sup>30</sup> bis 21<sup>00</sup> Uhr (außer 10.04., 17.04. und 01.05)

1 Praxistag: Samstag, 19.11. von 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> (inkl. Mittagessen)

**Kursbeitrag:** 340 €, inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag

**Anmeldung:** bis 27.02.2017

## Den Tiger zähmen

dienstags, 10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr

Wir alle erfahren Schwierigkeiten im Alltag, sind immer wieder gestresst, schlaflos, haben miese Gefühle, kommen mit anderen nicht klar. Im Buddhismus heißt es, dass alle Schwierigkeiten aus einem ungezähmten Geist kommen. An dieser Stelle wird der Übungszyklus des tibetischen Meditationsmeisters und Arztes Akong Rinpoche wegweisend und wichtig, in dem er zur Reflexion, Kontemplation und Meditation, einer den Geist zähmenden Therapie anregt.

Die Reihe von Sitzungen folgt dem Übungszyklus aus "Den Tiger zähmen" (edition steinrich, Berlin) und umfasst 6 Treffen. Der Kurs ist offen für Buddhisten wie Nicht-Buddhisten, AnfängerInnen wie Fortgeschrittene.

Kursleitung: Petra Niehaus

Beginn: 07.02.2017, wöchentlich, 6 Treffen

Gebühr: 60 €

Anmeldung: bis 30.01.2017

## Anfängerkurs im Taiji Qi Gong

donnerstags, 20<sup>15</sup> - 21<sup>45</sup> Uhr

Taiji Qi Gong ist eine Stilvariante des Qi Gong. Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungs-, Atmungs- und Meditationslehre und somit eine gute Mischung aus Bewegung und Meditation. Es stärkt das Immunsystem und hilft durch die gleichmäßigen Bewegungen und die ruhige Atmung, den Tagesstress zu bewältigen sowie Konzentrationsmängel und Nervosität abzubauen. Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Körperhaltung und wirken Haltungsschäden und Rückenbeschwerden entgegen.

**Cornelia Blank** ist seit 1994 eine Schülerin von Meister Huanxin Chi und hat in den 90er Jahren viele Kurse in verschiedenen Institutionen geleitet.

Beginn: 12.01.2017, wöchentlich

Anmeldung: telefonisch nach 20 Uhr unter 0031-43-3065117

