

## 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 um rechtzeitige Anmeldung, wenn bei einem Kurs Anmelde-  
termine angegeben sind, damit wir die Kurse auf die Teilnehmerzahl ab-  
gestimmt vorbereiten 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. Neueinsteiger/AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Beginn: Mo. ab 24.04. 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 auf Anfrage das Phowa-Ritual für Verstorbene durch.

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. Sādhanā), der auch die Durchführung einer Ganapuja umfasst. Auch diese Praxis kann für andere durchgeführt werden.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Beginn: Di. 02.05., 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr, 10 Termine

Termine: Phowa: 09.05., 23.05., 06.06., 20.06., 11.07.,  
B. Amitayus: 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 28.04.2017

## Tibetische Meditationen

### Die Reinigungspraxis von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Die Meditation des Vajrasattva ist eine wichtige Methode des Vajrayana, um negatives Karma, Krankheiten und Hindernisse zu reinigen. Die Visualisierungen und Rezitationen des Mantra dienen dazu, negatives Karma und gewohnheitsmäßige Tendenzen, die die Natur unseres Geistes verschleiern, zu reinigen. Anhand eines Meditationstextes (skr. Sadhana), in dem die Stufen der Übung und die Mantra-Rezitation enthalten sind, folgen wir dem allgemeinen Aufbau der Vajrayana-Praxis.

Am **Einführungsabend** wird erklärt, warum und wie diese Übung ausgeführt wird. Zur Ergänzung führen wir ein **Tagesseminar** mit gemeinsamen Übungen durch. Teilnehmende können außerdem die **Praxistage** der Ngöndro-Gruppe nutzen, an denen wir die Übungen gemeinsam ausführen und uns einzelnen Aspekten länger widmen. (siehe Seminare und Retreats).

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)  
 Beginn: Di. 02.05., 19<sup>30</sup> Uhr, 10 Abende  
           Tagesseminar am 15.06., 10<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> Uhr  
 Gebühr: 111 € (erm. 90 €)  
 Anmeldung: bis 21.04.2017

## Das Positive in uns stärken

### Die sieben Punkte zur Schulung von Geist und Herz Einführungskurs, mittwochs, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr

Allein der Wunsch, einen ausgeglichenen, ruhigen und offenen Geist zu haben, reicht nicht aus, um dies auch umzusetzen. Wie bei allen Fähigkeiten, ist es notwendig, Übungen auszuführen, die uns schrittweise dem Ziel näherbringen. So müssen wir auch unseren Geist und unser Herz mit den richtigen Mitteln vertraut machen, damit negative, belastende Einflüsse geringer und positive Einstellungen, die unsere gesamte Umgebung einbeziehen, selbstverständlicher werden. Das Sieben Punkte Geistestraining bietet dazu verschiedene Erklärungen und Methoden an.

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

Leitung: Christian Licht  
 Beginn: Mi. 03.05., 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 10 Abende  
 Gebühr: 85 € (erm. 70 €)  
 Anmeldung: bis 28.04.2017

## **Die vorbereitenden Übungen: Ngöndro-Praxis donnerstags, 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr**

Wir laden alle, die die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) ausführen, ein, einmal in der Woche gemeinsam zu praktizieren. Wir führen die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung gemeinsam aus. Als Hauptteil kann jeder seine eigene Praxis durchführen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 04.05., 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

## **Buddhismus für Jugendliche und Studierende 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 offen für Neueinsteiger/AnfängerInnen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 04.05., 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 uns in Achtsamkeit und in der Praxis des Stillen Sitzens. Manchmal machen wir eine Gehmeditation oder eine heilsame Visualisierung, um von alledem, womit wir uns in der Woche vollgepackt haben, wieder frei zu werden.

Neueinsteiger/AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Leitung: Petra Niehaus

Termine: ab Fr. 28.04., 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 Drikung Kagyü Klöstern morgens gemeinsam rezitiert. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig an Praxistagen sowie bei Retreats und Wochenendseminaren durchgeführt

Leitung: Tibetische LehrerInnen oder Zentrumsmitglieder, die mit der Praxis vertraut sind

Termine: Bekanntgabe im Zusammenhang mit den entsprechenden Seminaren

**REZITATIONEN AM ABEND****Anrufung der Dharmapalas (für Fortgeschrittene)  
mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</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 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>00</sup> Uhr am 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 12.07.

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

**Die Praxis des Kusali-Chöd (für Fortgeschrittene)  
mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</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. Alle zwei Wochen führen wir die Praxis des Chöd im Zentrum aus. 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>00</sup> Uhr am 03.05., 17.05., 31.05., 14.06., 28.06.

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