

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 9⁰⁰ - 10⁰⁰ 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 04.09. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Petra Niehaus

Gebühr: Spende

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis / Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins, dienstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ 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. Die Praxis findet alle zwei Wochen statt.

In den anderen Wochen wenden wir uns einem Schatztext (tib. Terma) von Padmasambhava (Guru Rinpoche) zu. **Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins** enthält wichtige Übungen für spezielle Erfordernisse. Durch entsprechende Übertragungen und Erklärungen haben wir die Möglichkeit, die Praxis in Form einer Sadhana mit einer Mantra-Rezitation auszuführen. Indem wir diese tiefgründigen Methoden praktizieren, können die degenerierten Umstände, die dieses Lebens beeinträchtigen, befriedet werden. Ebenso können diese Methoden auch für andere, Bekannte wie Unbekannte, angewendet werden.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Beginn: Di. 05.09., 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr, je 6 Termine

Termine: Phowa: 05.09., 19.09., 17.10., 07.11., 21.11., 05.12.
Der exz. Pfad: 12.09., 26.09., 10.10., 14.11., 28.11., 12.12.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 01.09.2017

Tibetische Meditationen

Die Reinigungspraxis von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Die Meditation des Vajrasattva ist eine wichtige Methode des Vajrayana, um negatives Karma, Krankheiten und Hindernisse zu reinigen. Anhand eines Meditationstextes (skr. Sadhana), in dem die Stufen der Übung mit der Visualisierung und der Mantra-Rezitation enthalten sind, folgen wir dem allgemeinen Aufbau der Vajrayana-Praxis. Zur Ergänzung führen wir für alle Teilnehmenden ein **Tagesseminar** mit gemeinsamen Übungen durch.

Außerdem können die **Praxistage** der Ngöndro-Gruppe genutzt werden, um die Übungen gemeinsam auszuführen und sich den einzelnen Aspekten länger widmen zu können. (siehe Seminare und Retreats).

In einem **Einführungseminar am 26.8.** (siehe S. 38) für neue TeilnehmerInnen des regelmäßigen Kurses wird erklärt, warum und wie diese Übung ausgeführt wird.

Zur Durchführung der Meditation ist es erforderlich, Zuflucht zu nehmen und die entsprechenden Übertragungen zur Praxis zu erhalten. Daher wird Drubpön Kunsang am **Sa. 30.09.2017 um 10 Uhr die Zeremonie der Zufluchtnahme** durchführen und im Anschluss an das Milarepa-Retreat am **Di. 03.10.2017 um 14.30 Uhr** noch einmal die für die Praxis notwendige **Vajrasattva-Einweihung** erteilen (siehe S. 41).

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 05.09., 19³⁰ Uhr, 12 Abende
Tagesseminar am 04.11., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

Gebühr: 125 € (erm. 100 €)

Anmeldung: bis 01.09.2017

Das Auf und Ab der Gefühle

Der Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht Einführungskurs, mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr ab September

Wut, Freude, Traurigkeit, Euphorie... Jeder erfährt verschiedenste Arten von Gefühlen. Dabei empfinden wir einige als angenehm, andere als unangenehm, die einen möchten wir gerne erleben, die anderen am liebsten gar nicht. Doch können wir uns dies nicht einfach aussuchen und so ist es hilfreich,

einen Umgang mit den aufkommenden Emotionen zu finden, der es uns ermöglicht, einen ausgeglichenen Geist zu bewahren, ohne etwas zu unterdrücken oder zum Nachteil anderer auszuleben.

Dieser Kurs soll durch Achtsamkeitsübungen und Erklärungen Möglichkeiten aufzeigen, wie wir unsere Gefühle besser wahrnehmen, betrachten und annehmen können. Wir kommen unserer eigentlichen Natur näher, die eine stabile Grundlage für einen ruhigen Geist bietet.

Der Kurs ist sowohl für Neu-Interessierte als auch für Teilnehmer mit grundlegenden Kenntnissen geeignet.

Leitung: Christian Licht
 Beginn: Mi. 06.09., 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 6 Abende
 Gebühr: 50 € (erm. 40 €)
 Anmeldung: bis 01.09.2017

Entstehen und Vergehen

Mit der Vergänglichkeit umgehen lernen

Grundlagenkurs, mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr ab November

Es ist keine neue Erkenntnis, dass die Dinge um uns herum und auch wir vergänglich sind. Und doch beschäftigen wir uns nicht gerne mit diesem Thema oder schieben es sogar möglichst ganz aus unserem all-



täglichen Blickfeld. Dabei birgt die Betrachtung der Unbeständigkeit ein großes Potenzial an Einsichten, die unser Leben bereichern können. Schon der Buddha sagte: „Über diejenigen, die sich ernsthaft mit der Vergänglichkeit auseinandersetzen, mache ich mir keine Sorgen. Ihr Weg zum Erwachen ist sicher.“

So werden wir in diesem Kurs das natürliche Prinzip, das allem Existierenden innewohnt, näher betrachten und versuchen, Wege zu finden, die einen guten Umgang mit der Unbeständigkeit ermöglichen.

Der Kurs ist insbesondere für Neu-Interessierte gedacht.

Leitung: Christian Licht
 Beginn: Mi. 08.11., 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 6 Abende
 Gebühr: 50 € (erm. 40 €)
 Anmeldung: bis 03.11.2017

Die vorbereitenden Übungen: Ngöndro-Praxis

donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ 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. 07.09., 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Buddhismus für Jugendliche und Studierende

donnerstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ 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. 31.08., 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende für das Zentrum

Die Woche gut beenden

Meditation am Freitagmorgen, 8³⁰ - 9³⁰ 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. 01.09., 8³⁰ - 9³⁰ 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>.

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, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ 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. Zur Zeit führen wir die Praxis im Zentrum im Wechsel mit dem Kusali-Chöd durch.

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

Termine: 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 15.11., 29.11., 13.12.

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

**Die Praxis des Kusali-Chöd (für Fortgeschrittene)
mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ 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: 13.09., 27.09., 11.10., 08.11., 22.11., 06.12.

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