

## Regelmäßige Veranstaltungen

...dienen dazu, die Lehre des Buddha 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 08.01. 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> - 18<sup>30</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.

An den Dienstagen dazwischen wenden wir uns der Meditation des **Buddha Amitayus** (tib. Tsepagme) zu, die der Regeneration und dem Erhalt der Lebenskräfte dient. Diese Methode schützt nicht nur vor Krankheit und einem vorzeitigen Tod, sondern hat auch das Potenzial, dass die Lebensspanne und Verdienste anwachsen, sodass sich positive Aspekte und Qualitäten entfalten können.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Termine: Phowa: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03.

Buddha Amitayus: 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 12.01.2018

## **Tibetische Meditationen**

### **Die Praxis der Zufluchtnahme**

**dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Ergänzend zu dem neu beginnenden Praxis- und Studienprogramm (siehe S. 41) befassen wir uns in den folgenden Wochen auch am Dienstagabend mit den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro), in denen grundlegende Übungen für die tiefgründigen, weiterführenden Methoden des Vajrayana ausgeführt werden. Dabei praktizieren wir gemeinsam die Übungen und es können Fragen, insbesondere in Bezug auf die Umsetzung im Alltag, besprochen werden.

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 16.01., 19<sup>30</sup> Uhr, 10 Abende

Gebühr: 85 € (erm. 70 €)

Anmeldung: bis 12.01.2018

## **Glück ist kein Zufall**

### **Die Ursachen von Glück und Leid verstehen**

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

Wir alle möchten kein Leid erfahren, weder körperliches noch geistiges. Wenn es reiner Zufall wäre, ob wir Leid erfahren oder Glück erleben, dann wären unsere Handlungen und geistigen Einstellungen sinnlos, um unseren Wunsch nach Glück zu erfüllen. Der Buddha hat entsprechend seiner tiefgreifenden Erkenntnisse einen direkten Zusammenhang zwischen unseren Handlungen und unseren Erfahrungen von Glück und Leid erklärt. Dieses Prinzip von Ursachen und ihren Resultaten wird als Karma bezeichnet.

In diesem Kurs wollen wir schrittweise dieses Prinzip verstehen und dadurch Rückschlüsse für unser tägliches Leben ziehen. Zudem werden Meditationen vorgestellt und gemeinsam geübt, die eine positive Einstellungen fördern und den Geist von negativen Eindrücken reinigen.

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

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 17.01., 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 10 Abende

Gebühr: 85 € (erm. 70 €)

Anmeldung: bis 12.01.2018

**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. 18.01., 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. 25.01., 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 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. 12.01., 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>.*

### 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

#### Dharmapala-Puja (für Fortgeschrittene) mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr (alle 14 Tage)

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an alle Zufluchtobjekte und Meditationsgottheiten der buddhistischen Tantra-Klassen durch. Dabei steht die Anrufung an die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma im Zentrum. Diese Rezitationen dienen dazu, Hindernisse zu beseitigen und günstige Umstände für die Dharma-Praxis zu schaffen. Sie 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 Wechsel mit dem Kusali-Chöd durch.



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

**Termine:** 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03..

**Gebühr:** Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten



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

Termine: 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten