

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

Leitung: Petra Niehaus

Gebühr: Spende

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene Phowa-Praxis und Buddha Amitayus Meditation 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.

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: 15.05., 29.05., 12.06., 26.06., 10.07.

Buddha Amitayus: 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06., 03.07.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 17.04.2018

Tibetische Meditationen

Zuflucht nehmen und den Pfad des Buddha gehen

dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Wie und warum wird jemand Buddhist? Was bedeutet es, Zuflucht zu nehmen? Was beinhalten die Objekte der Zuflucht?

Wenn wir uns entscheiden, Zuflucht zu Buddha, seiner Lehre (skr. Dharma) und der geistigen Gemeinschaft (skr. Sangha) zu nehmen, um dem Weg des Buddha zu folgen und seine Lehre anzuwenden, öffnen wir das Tor zu einer Vielzahl von Lehren und Methoden, die seit dem Leben des Buddha bis in unsere Zeit überliefert wurden. Indem wir die Qualitäten der Objekte der Zufluchtnahme verstehen, können wir unser Vertrauen in die buddhistischen Lehren und Methoden vertiefen, sodass unser Engagement in Bezug auf das Studium und die Praxis anwachsen kann.

Die Zufluchtnahme zu den drei Juwelen umfasst alle Lehren des Buddha, deshalb ist sie das Vollkommenste.

Sie ist wie der Grundstein eines Hauses: wenn sie nicht fest genug ist, wird die gesamte Dharma-Praxis nutzlos sein.

Die Zuflucht ist das einzige Tor, das zu dem Pfad der großen Befreiung und zum erleuchteten Zustand der Buddhaschaft führt.

An den Kursabenden befassen wir uns mit verschiedenen Aspekten, die mit der Zufluchtnahme verbunden sind. Durch weitere Übungen zur Praxis der Zufluchtnahme wird unser Entschluss stabilisiert und wir richten unseren Geist auf die Stufen und Pfade aus, die bis zur Buddhaschaft führen.

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 24.04., 19³⁰ Uhr, 10 Abende

Gebühr: 85 € (erm. 70 €)

Anmeldung: bis 17.04.2018

Das Herz öffnen

Liebe und Mitgefühl als Basis der eigenen Handlungen

Grundlagenkurs, mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Nach buddhistischer Auffassung schafft ein egozentriertes Denken letztendlich nur Probleme für uns selbst und unsere Umwelt. Das Gegenmittel ist die Stärkung unserer Fähigkeit für das Wohl anderer zu denken und zu wirken, die man Liebe nennt. In diesem Kurs lernen wir die tibetische Meditation des Avalokiteshvara näher kennen, die das Ziel hat, grenzenlose Liebe und allumfassendes Mitgefühl in uns zu entfalten.

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

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 25.04., 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 12 Abende

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 17.04.2018

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. 26.04., 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Buddhismus für junge Leute 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. 26.04., 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. 13.04., 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

Dharmapala-Puja (für Fortgeschrittene) mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ 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: Täandsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

Termine: 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten



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

Termine: 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06., 04.07.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten