



Zentrums-Rundbrief



Herbst 2019 - 20. Jahrgang - 3 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Liebe Mitglieder und Freunde,

auf ganz natürliche Weise ist für uns der Herbst mit der Vergänglichkeit verbunden. Dieses Thema hat einen großen Stellenwert in den Lehren des Buddha und taucht auch in diesem Programm in verschiedenen Zusammenhängen auf. Deshalb haben wir das Lebensrad auf die Vorderseite des Rundbriefes gesetzt, da es z.B. die Möglichkeiten von glücklichen und leidvollen Existenzformen, die nach dem Ende eines Lebens angenommen werden können, zeigt. Die äußeren Felder symbolisieren die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens und in der Nabe des Rades sind Begierde, Hass und Unwissenheit in Form von Hahn, Schlange und Schwein dargestellt, die das Ganze in Gang halten. Yama, der Herr des Todes, hat das Rad im Griff.

Die Unterweisungen von **Drubpön Kunsang**, der uns vom 11.-15. Oktober besucht, beziehen sich auf die sechs Bardos (Zwischenzustände), von denen drei das Leben betreffen und drei den Tod und Übergang in eine neue Existenz. Diese Unterweisungen gehen auf den großen Yogi Milarepa zurück, weshalb Drubpön Kunsang auch eine besondere Milarepa-Einweihung geben wird (siehe S. 46). Eine kurze Einführung in die sechs Bardos gibt der Artikel auf Seite 3.

Khenpo Tambahel wird Ende November seine Unterweisungen zum Gongchig fortsetzen. Im 2. Kapitel geht es um das abhängige Entstehen. Wenn man die Unterweisungen zum ersten Kapitel nicht verfolgen konnte, kann man hier nun gut einsteigen. Ein Artikel auf Seite 12 gibt einen Überblick und auf Seite 49 findet man mehr zum aktuellen Seminar.

Wir haben wieder einige Vorträge (S. 32) sowie ein Einführungsseminar (S. 49) im Angebot, die insbesondere für **Neu-Interessierte** einen guten Einstieg ermöglichen. Zwei regelmäßige Kurse über je 12 Abende bieten zudem einen Einblick in Achtsamkeitsmeditationen und das Thema Vergänglichkeit (S. 39) sowie Meditationen des tibetischen Buddhismus (S. 38).

Ein neuer Kurs **Achtsames Selbstmitgefühl lernen**, den wieder Andrea Hufschmidt und Steffi Richter leiten, beginnt am 9. September. Wir haben von den Teilnehmenden der letzten Kurse sehr gute Rückmeldungen erhalten und den Kurs daher wieder im Programm. Wer Fragen zum Kurs hat oder teilnehmen möchte, sollte sich möglichst frühzeitig bei uns melden (S. 53).

Aufgrund des guten Besuchs bieten wir den **Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop** mit Frank Wege am 28.9. noch einmal an (S. 54) und auch die **Einführung in die Praxis der liebenden Güte** mit Petra Niehaus findet am 9.11. wieder statt (S. 55).

Wir wünschen schöne Sommertage
und einen entspannten Übergang in den Herbst

Christiane Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 3/2019

Inhalt

Editorial	1
Die sechs Bardos	3
Glück und Leid unterscheiden – ein Gesang des Milarepa	7
Gongchig – Ein guter Zeitpunkt für den Neu-Einstieg	12
Eindrücke vom ersten Nairatmya-Retreat im MRZ	16
Zwei Drikung-Übersetzungsprojekte stellen sich vor	18
Veranstaltungen in Ladakh und Nordindien	21
Bemerkungen und Buchtipps zu den Themen Vergänglichkeit und Abhängiges Entstehen	23
Veranstaltungsprogramm	27

Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling
Adresse siehe Rückseite

Redaktion: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias), Christian Licht, Rolf Blume,
Dorothee Söndgen

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: Thangka des Rades des Lebens, Zentrumsarchiv

Preis

Einzelheft:	3,00 €	(bei Versand: plus 2,00 €)
Jahresabo:	10,00 €	(inkl. Porto) für 3 Ausgaben
Förderabo:	20,00 €	(inkl. Porto) für 3 Ausgaben

DIE SECHS BARDOS

Auszüge aus einem Vortrag von Drubpön Kunsang

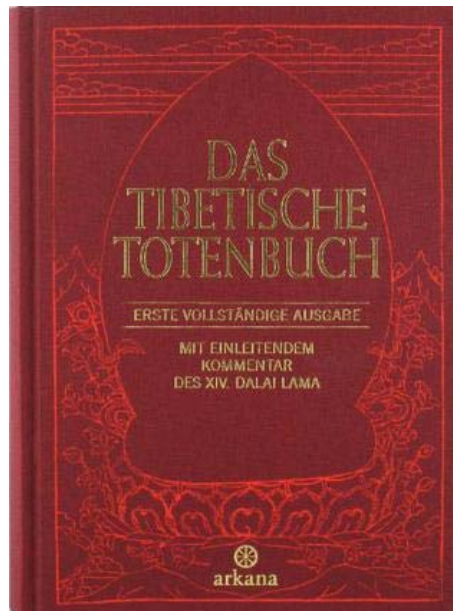
Einführung

[...] So kann man sagen, dass das, was wir als freudiges Leben bezeichnet haben, mit dem Annehmen von Karma, also Ursache und Resultat zusammenhängt, und das, was als friedvoll bezeichnet wird, damit in Verbindung steht, dass man annimmt, dass es weitergeht, also dass es Wiedergeburt gibt.

Wenn wir dieser Vorstellung weiter folgen, kommen wir dahin, dass wir annehmen, dass es etwas gibt, was ein Zwischenzustand ist. Man nennt es im Tibetischen ‚Bardo‘, d.h. das, was zwischen dem Ende dieses Lebens und einem neuen Leben existiert. Es ist ein bisschen so, als ob wir mit einem Flugzeug irgendwo hinfliegen wollen und haben einen Zwischenstopp. Dann sind wir an dem Flughafen in einem Transit, in einer Übergangsphase. Wir können nicht aus dem Flughafen raus, sondern wir müssen in der Transitzone bleiben. Genauso ist es auch, wenn wir uns im Bardo, d.h. dem Übergang von einem Leben ins nächste befinden.

So sagten Milarepa und andere Meister, dass wir dieses Leben als eine Vorbereitung dafür nehmen sollten, dass wir auch ein gutes nächstes Leben haben können. Eigentlich ist das, was man als ‚das tibetische Totenbuch‘ bezeichnet, ein Buch für das Leben, denn es geht darum, wie wir eine gute, neue Existenz erlangen können.

Unser physischer Körper ist wie eine Pension und mit der Zeit wird diese alt. Unser Geist bzw. Bewusstsein ist der Gast, der sich darin befindet. Wenn man merkt, dass jetzt diese Behausung alt wird und droht, zusammenzubrechen, denkt man: „Es ist besser, wenn ich ausziehe und mir irgendwo eine neue



Unterkunft suche oder ein neues Appartement nehme.“ So können wir dann freudig dieses Haus verlassen, weil wir denken: „Ich bekomme jetzt wieder ein frisches, neues Zuhause.“ Daher können wir auch freudig sterben, wenn wir eine andere Perspektive haben.

Das ist nicht nur für Buddhisten so, auch andere Personen, die diese Vorstellung haben, mögen den Gedanken, dass etwas Neues entsteht, ein neuer Körper da ist. Wenn wir akzeptieren können, dass es ein Leben danach, also so etwas wie Wiedergeburt gibt, ist zwischen dieser Existenz und der im nächsten Leben ein Übergang. Das ist es, was man ‚Bardo‘ nennt.

[...] Prinzipiell werden sechs verschiedenen Bardos oder Zwischenzustände gelehrt. Diese Zwischenzustände sind etwas, wo wir einen bestimmten Zustand verlassen haben, aber noch nicht in einem anderen angekommen sind. Es ist so, als ob wir Zuhause losgegangen, aber noch nicht an unserem Ziel angekommen sind. Drei von diesen Bardos beziehen sich auf das Leben.

1. Der Bardo des Lebens

Der erste Bardo ist der, der zwischen Geburt und Tod liegt. Das ist das Leben, das wir jetzt leben. In diesem Leben haben wir sehr viele Möglichkeiten, uns auf das vorzubereiten, was kommen wird. Es gibt im Buddhismus viele verschiedene Übungen, die man ausführen kann, um sich vorzubereiten. Häufig beginnt man mit den ‚vier Gedanken‘, die eine gute Vorbereitung auf das bieten, was letztendlich passiert, wenn man stirbt und in ein nächstes Leben übergeht. Man denkt z.B. über den kostbaren menschlichen Körper bzw. dieses Leben, das man jetzt hat, nach, um diese Möglichkeit wirklich zu nutzen. Man versucht, seinen Geist zu üben, indem man ihn von den sogenannten ‚Geistesgiften‘ wie Unwissenheit, Anhaftung, Hass, usw. reinigt. All das dient dazu, sich vorzubereiten. So ist es wichtig, dass man auf dem buddhistischen Pfad verschiedene Übungen durchführt, die einen nach und nach besser vorbereiten.

Dazu gehört auch, dass man sich mit der Vergänglichkeit beschäftigt und bewusstmacht, dass wir vergänglich sind (das wissen wir alle), aber dass es nicht sicher ist, wann unser Leben zu Ende sein wird. Wir können keine Voraussage machen, wie lange wir leben werden. So sagen die tibetischen Yogis: „Man weiß nicht, was zuerst kommt, ob der nächste Tag oder das nächste Leben.“ [...]

2. Der Bardo des Traumes

Der zweite Bardo ist der Bardo des Traumes. Das geschieht während der Nacht und läuft ähnlich ab wie der Sterbeprozess. Wenn wir die Träume ge-

nauer betrachten, ist das, was wir träumen, eine Reflexion oder es sind bestimmte Eindrücke, die wir am Tag gesammelt haben. Daher spricht man von diesem Zwischenzustand des Traumes. [...]

Es gibt spezielle Übungen, die man ausführen kann, wenn Träume auftreten, damit man diese erkennen kann und sieht, dass ~~ist~~ alles letztendlich nur eine Illusion ist. Das ist eine sehr wichtige Praxis. Wenn wir überlegen, wie viel Zeit wir mit Schlafen verbringen, wenn wir 100 Jahre alt würden, dann sind das ~~sind~~ vielleicht 30 Jahre. Man kann ~~man~~ diese Zeit prinzipiell gut nutzen, um weitere Erfahrungen zu machen und mit seinem Geist zu arbeiten. Es ist also sehr hilfreich, wenn wir in dem Traumyoga, d.h. den Übungen, die Träume zu erkennen, gut geübt sind. Das wird auch unser Leben einfacher machen. Wenn Leute kommen und uns irgendetwas Grobes oder Unangenehmer sagen, dann können wir einfach denken: „Das ist jetzt wie ein Traum, das ist nicht wirklich.“ So können wir lernen, mit den Dingen ganz anders umzugehen.

3. Der Bardo des Samadhi

Der dritte Zwischenzustand innerhalb des Lebens ist Samadhi oder das Verweilen in geistiger Ruhe. Das bedeutet, dass wir Meditationen ausführen, um unseren Geist besser kennenzulernen. Wir lernen unseren Geist zu steuern oder zu kontrollieren, sodass der Geist ruhiger und friedvoller wird. Wenn wir keine Möglichkeit haben, unseren Geist ruhig und friedvoll zu halten, wird es uns auch zum Zeitpunkt des Todes sehr schwer fallen oder nicht möglich sein, einen ruhigen, friedvollen Geist aufrecht zu erhalten. [...]

Wenn man große Meister in Asien betrachtet, dann sieht man, dass sie keine Angst haben. Sie können mit einem sehr ruhigen, friedvollen Geist in den Sterbeprozess gehen und werden keinen der Zwischenzustände dort mehr erreichen, sondern können direkt Erleuchtung oder Befreiung erlangen. Einige von diesen Meistern meditieren, nachdem sie gestorben sind, oder schon Wochen oder Monate vor ihrem Tod. Auch, wenn dann die Körperfunktionen aufgehört haben, meditieren sie noch über lange Zeit in einem sehr ruhigen Zustand weiter. Das ist nicht etwas, was einfach daher gesagt wird, sondern das hat Lama Kunsang selbst gesehen. Solche Personen sind in einem sehr ausgeglichenen Zustand, sie lächeln sogar ein wenig. Man kann sehen, dass die Übungen wirklich dahin führen, dass man mit einem ruhigen und friedvollen Geist gehen kann. So ist die Meditation eine wichtige Vorbereitung, sowohl für den Tod, als auch für das nächste Leben.

4. Der Bardo des Sterbens

Der nächste Bardo ist der Bardo des nahen Todes. Zu dieser Zeit merkt man oder versteht man, dass der Prozess des Sterbens beginnt und es kein Entrinnen mehr gibt. Man weiß, dass man nicht mehr lange zu leben hat. Wir können das Leben in verschiedene Phasen einteilen, wie in die vier Jahreszeiten mit Frühling, Herbst, Sommer und Winter. Zu diesem Zeitpunkt ist man am Ende des Herbstes und merkt, dass jetzt bald der Winter kommt. Die verschiedenen Bestandteile lösen sich langsam auf. Es gibt Erklärungen, wie sich die äußeren, die inneren und die geheimen Bestandteile auflösen. [...]

5. Der Bardo der Dharmata

Es gibt dann noch zwei Bardos nach dem Tod. Der fünfte Bardo ist der Bardo des Dharmata. Dharmata ist Sanskrit und bedeutet ‚die Natur selbst‘. Man nimmt an, dass unser Bewusstsein eine Kontinuität besitzt, die auch nach dem Tod weitergeht. Wenn man seinen Geist zu Lebzeiten nicht geübt oder vorbereitet hat, wird die Zeitspanne nach dem Tod 49 Tage dauern, bis das Bewusstsein wieder einen neuen Ort, d.h. einen neuen Körper gefunden hat. Während dieser Zeit können sehr viele Dinge erscheinen, die in den Kommentaren erklärt werden. [...]

6. Der Bardo des Werdens

Der sechste Bardo ist der Bardo des Werdens, wo die Prozesse beginnen, um wieder eine neue Existenz anzunehmen. Es gibt viele verschiedene Arten der buddhistischen Praxis, die man dafür als Übung ausführen kann. Deshalb gibt es auch so viele verschiedene Gottheiten, die in der Meditation verwendet werden. Das sind Mittel und Vorbereitungen, um eine gute Wiedergeburt anzunehmen. Es geht darum, dass man versucht, den Geist in einem sehr positiven oder guten Zustand zu halten. Wenn negative Einstellungen im Geist aufgenommen, sei es z.B., dass man mehr Anhaftung im Geist hat, kommt es entsprechend dem buddhistischen System dazu, dass man Geburt in einem Menschenbereich annehmen kann. Wenn mehr Unwissenheit oder Verwirrung im Geist ist, gelangt man in den ~~im~~ Tierbereich. So gibt es für die sechs verschiedenen negativen Emotionen oder Geistesgifte die verschiedenen sechs Bereiche, in denen das Bewusstsein eine Existenz annehmen kann.

Drubpön Kunsang wird uns vom 11.-15. Oktober besuchen und neben einer besonderen Milarepa-Einweihung detaillierte Unterweisungen zu den sechs Bardos geben. Nähere Informationen zu dem Seminar sind auf Seite 46 zu finden.

GLÜCK UND LEID UNTERSCHIEDEN

Ein Gesang des Milarepa

Die Essenz seines eigenen Geistes erkennend, verwirklicht der Yogi die wahre Natur und ist immer glücklich.

Seiner Täuschung nachlaufend, verstärkt der Praktizierende sein Elend und ist immer leidend.

Im ungekünsteltem Zustand verweilend, ist der Yogi, der die unwandelbare, in sich reine Natur verwirklicht, immer glücklich.

Gefühlen und Gedanken nachjagend, ist der Praktizierende, der achtlos Anhaftung und Ablehnung vermehrt, immer leidend.

Alle Erscheinungen als Dharmakaya erkennend, ist der Yogi, der Hoffnung, Furcht und Zweifel durchschneidet, immer glücklich.

Mit trügerischem Anschein und achtlosen Aktivitäten befasst, ist der Praktizierende, der die acht weltlichen Belange nicht bezwingt, immer leidend.

Alles als Geist erkennend, ist der Yogi, der die Erscheinungen als Stütze nimmt, immer glücklich.

Sein Leben mit Ablenkungen vergeudend, ist der Praktizierende, der zum Zeitpunkt des Todes Reue empfindet, immer leidend.

Gedanken im Entstehen an ihrem eigenen Platz befreiend, ist der Yogi, der in steter Meditationspraxis verweilt, immer glücklich.

Worten und Begriffen nachhängend, ist der Praktizierende, der die Natur seines Geistes nicht erkennt, immer leidend.

Weltliche Aktivitäten verwerfend, ist der Yogi, der frei von Selbstsucht und persönlichen Zielen ist, immer glücklich.

Sich abmühend, Vorräte anzuhäufen, ist der Praktizierende, der mit Familie und Verwandten beschäftigt ist, immer leidend.

Von Anhaften innerlich befreit, ist der Yogi, der alles als eine Illusion betrachtet, immer glücklich.

Auf dem Pfad der Ablenkung weiterschreitend, ist der Praktizierende, der Körper und Rede dafür dienend einsetzt, immer leidend.

Das Pferd eifriger Anstrengung reitend, ist der Yogi, der auf den Pfaden und Bhumis Richtung Befreiung fortschreitet, immer glücklich.
Durch Faulheit gefesselt, ist der Praktizierende, der tief in Samsara verankert ist, immer leidend.

Falsche Behauptungen durch Zuhören und Reflexion durchschauend, ist der Yogi, der zum Vergnügen seinen eigenen Geist erforscht, immer glücklich.

Nur dem Anschein nach den Dharma praktizierend, ist der Praktizierende, der negative Aktivitäten ausführt, immer leidend.

Hoffnung, Furcht und Zweifel hinter sich lassend, ist der Yogi, der stetig im innewohnenden Zustand verweilt, immer glücklich.

Seine Unabhängigkeit anderen opfernd, ist der Praktizierende, der sich einschmeichelt und hofiert, immer leidend.

Alle Wünsche hinter sich lassend, ist der Yogi, der unentwegt den göttlichen Dharma praktiziert, immer glücklich.



Einführung

Dieser Vajra-Gesang wurde von Milarepa, eine der bekanntesten und populärsten Persönlichkeiten der buddhistischen Welt, gelehrt. Er hat mitgewirkt, die Dharma-Praxis fest in Tibet zu verwurzeln. Seit Jahrhunderten bewundern große Meister seine geistigen Errungenschaften.

Während seines Lebens hatten tausende von Menschen die Gelegenheit, ihn zu treffen, von ihm Segen und Unterweisungen zu erhalten und sich dadurch letztendlich von Samsara zu befreien. Unter ihnen gab es viele große Meister wie den Dharma-Herrn Gampopa und Rechungpa. Der Schüler, dem Milarepa diese besondere Unterweisungen gab, war Lengom Repa. Er erhielt von Milarepa alle wichtigen

Anweisungen, praktizierte, was er gelernt hatte, und erfuhr großen Erfolg. Daraufhin sagte er zu Jetsün Milarepa: „Hab herzlichen Dank. Durch Deine Güte und alle Deine Unterweisungen verstehe ich jetzt, was aufzugeben und was anzunehmen ist. Ohne Anstrengung entstehen jetzt gute Qualitäten wie von selbst.“

„Ganz recht“, antwortete Milarepa. „Mein Sohn, ein Dharma-Praktizierender, der den Dharma gemäß den Anweisungen des Buddha ausübt, der gelernt hat, was aufzugeben und was anzunehmen ist, wird stets glücklich sein. Wenn er diese Verhältnisse umkehrt, wird er immer Leid erfahren.“ Selbst Dharma-Praktizierende sollten also nicht das Ziel verfehlen, indem sie nicht wissen, was zu praktizieren ist und Fehler im Namen des Dharma begehen.

Kommentar

**Die Essenz seines eigenen Geistes erkennend, verwirklicht der
Yogi die wahre Natur und ist immer glücklich.
Täuschungen nachlaufend, verstärkt der Praktizierende sein
Elend und ist immer leidend.**

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass, obwohl es im Gedicht *seines eigenen Geistes* heißt, Geist kein Geschlecht hat. Geschlecht gibt es nur auf der äußeren Ebene der körperlichen Phänomene. Weder die Buddha-Natur noch Bodhicitta usw. kennen das Konzept von männlich oder weiblich; ebenso wenig die Leerheit. Die Gelegenheit, die wir alle für Studium und Praxis haben, ist jenseits solcher Dualität. Deshalb heißt es auch, dass der Geist des Buddha nicht verschieden vom Geist der fühlenden Wesen ist. Das Bodhicitta des Buddha und das Bodhicitta eines fühlenden Wesens weisen nicht den kleinsten Unterschied auf. Jedoch müssen wir – ganz individuell – Verantwortung übernehmen, den Pfad auch zu gehen. Milarepa benutzte ein männliches Adjektiv, weil er zu Lengom Repa sprach, aber seine Unterweisung ist unterschiedslos an alle fühlenden Wesen gerichtet.

Das positive Beispiel ist hier ein Praktizierender, der die Essenz seines Geistes erkennt. Unser Geist gehört nur uns; so haben wir allein die Verantwortung, uns zu erkennen. Es ist wichtig, dass wir uns selbst ermutigen, die Erkenntnis der wahren Natur unseres Geistes zur Priorität in unserem Leben werden zu lassen. Einmal erkannt, liegt das Universum in unseren Händen. Wir sind zutiefst zufrieden. Und wenn wir zutiefst zufrieden sind, sind wir glücklich. Andernfalls suchen wir immer weiter, suchen in der Außenwelt nach Glück.

Obwohl wir sicher schon viele Unterweisungen erhalten haben, ist das Verständnis oft jenseits unseres Begriffsvermögens. Wenn wir die Lehren nicht in Praxis umsetzen, sind wir weiterhin verloren, ganz gleich, wie viele Informationen wir auch gesammelt haben. Dies ist ein entscheidender Punkt.

Milarepa lernte unter Marpa, der alle Lehren auf ihn übertrug. Milarepa konnte allein in den Bergen verweilen, voll Freude und Zufriedenheit, weil er diese Lehren in Praxis und tiefe Erfahrung umsetzte. Er brauchte nicht mehr irgendwohin zu gehen, irgendetwas zu sehen oder noch irgendetwas zu erledigen.

Deshalb ist sein Rat an uns, zu meditieren, zu praktizieren, uns mit den Unterweisungen und Praktiken vertraut zu machen, sie zu meistern, Vertrauen zu fassen und Erleuchtung zu erlangen. Dann wird Glück unausweichlich sein.

Das gegenteilige Beispiel ist hier in diesem Vers ein Praktizierender, der Täuschungen hinterherjagt, einer nach der anderen. Wir mögen zwar den Dharma studieren, aber in Wirklichkeit sind wir mehr mit den acht weltlichen Belangen beschäftigt. Viele Praktizierende gehen im Namen des Dharma hierhin und dorthin, aber finden niemals ihren Geist, weil sie glauben, dass sie Glück außerhalb ihrer selbst erlangen können. Das wird nie geschehen. Glück gibt es nur in uns selbst. Täuschung nachzugehen, bringt nur noch mehr Unglück. Je mehr wir den acht weltlichen Belangen und anderen Ablenkungen folgen, umso mehr wird unser Leiden zunehmen. Als Dharma-Praktizierende sollten wir dies wirklich verstehen.



Im ungekünstelten Zustand verweilend, ist der Yogi, der die unwandelbare, in sich reine Natur verwirklicht, immer glücklich. Gefühlen und Gedanken nachjagend, ist der Praktizierende, der achtlos Anhaftung und Ablehnung vermehrt, immer leidend.

Hier ist wieder ein Paar von zwei gegensätzlichen Beispielen. Der glückliche Yogi hat die wahre Natur seines Geistes verwirklicht und verweilt einfach in dieser wahren Natur, im *ungekünstelten Zustand*. ‚Ungekünstelt‘ bedeutet, dass es nicht nötig ist, irgendetwas zu verbessern oder zu ändern. Du erkennst

den Geist direkt, so wie er ist. Wenn sich die Wolken im Himmel auflösen, wird der Himmel dadurch nicht besser. Raum ist so, wie er ist. Das gleiche gilt für den Geist. Wenn sich Täuschungen und Leiden auflösen, ist der Geist frei von gedanklicher Tätigkeit – ungeschaffener, unveränderlicher Frieden.

Gedankentätigkeiten sind künstliche Konstrukte und daher veränderlich. Unser konventioneller Geist ist wie der Ball in einem Fußballspiel, hin und her getreten zwischen Gut und Böse, Falsch und Richtig. Er mag dieses und mag jenes nicht. Seit anfangsloser Zeit jagen wir Täuschungen hinterher, ohne Rast und Ruhe. Wir suchen und suchen nach Glück, doch immer wieder entgleitet es uns. Ruhe zu finden bedeutet, frei von gedanklicher Tätigkeit zu werden – die ungekünstelte Natur des Geistes zu erfahren, die klar und rein ist, so wie sie ist. Ein anderes Beispiel ist Wasser. Wenn wir schmutziges Wasser reinigen, brauchen wir nur die Schmutzpartikel zu entfernen. Das Wasser an sich bleibt unverändert; es war stets rein. Ebenso können wir auch die reine Natur des Geistes nicht verändern. Das zu erkennen und darin zu verweilen, ist Glück und Freude.

Andererseits hat der Dharma-Praktizierende, der unentwegt *seinen Gedanken und Gefühlen nachjagt*, ein Problem. Er rennt zwischen Gefühlen von Hoffnung und Furcht hin und her und leidet, da er dauernd von Mögen und Nichtmögen, Anhaftung und Ablehnung herumgestoßen wird. Hat man starke Anhaftung an sein eigenes Glück, an Erfolg, Freude usw., führt dies als Nebeneffekt zu Leiden; hat man eine starke Reaktion gegen Hass, so wird auch diese Wut Leiden in unserem Leben verursachen. Wir müssen lernen, uns zu entspannen. Sonst werden wir dauernd Leid erfahren.

Eigentlich beschreibt dieser Vers den Unterschied zwischen Samsara und Nirvana. Samsara ist ein Zustand dauernden Leidens, während in Nirvana zu verweilen fortwährendes Glück bedeutet. Es ist leicht, diesen Unterschied zu sehen, doch müssen wir lernen, wie man von dem einen zu dem anderen Zustand hinübergelangt. Zuerst gibt es Bodhicitta. Es ist wichtig, diese Hauptmethode als Fundament zu haben. Dann können wir Mahamudra praktizieren und wenn wir gut praktizieren, werden wir große Freude und großen Frieden erfahren. Diese Art von Glück wird auch ‚frei von Furcht‘ genannt, weil nicht mehr zu befürchten ist, dass man es verlieren könnte.

*Dies ist ein Auszug aus dem inspirierenden Buch „**Der Schatz der Tiefgründigen Weisheit** – Ein Schlüssel zum Verständnis der Vajra-Gesänge von Milarepa und Kyobpa Jigten Sumgön“ von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche. Es ist im Drikung Kagyü Verlag erschienen und im Mandala Dharma-Shop oder Mandala Online-Shop erhältlich.*

EIN GUTER ZEITPUNKT FÜR DEN NEU-EINSTIEG

Gongchig – das einzige Ansinnen

Das Studienseminar mit Khenpo Tamphel geht weiter

*„Wenn du den Gongchig kennst, kennst du den Buddhismus.
Wenn du den Gongchig nicht kennst, kennst du den Buddhismus nicht.“*
Ven. Pachung Rinpoche

Was ist der Gongchig?

Der *Gongchig* ist eine Sammlung von zentralen Darlegungen und Erläuterungen zur buddhistischen Philosophie und wurde basierend auf den Belehrungen von Kyobpa Jigten Sumgön (1143-1217) von dessen Herzenssohn Chenga Sherab Junge (1187-1241) zusammengestellt. Dieser Text gilt als das tiefgründigste, philosophische Werk der von Kyobpa Jigten Sumgön begründeten Drikung Kagyü Linie. Auch, wenn diese Lehren früher nur an fortgeschrittene Praktizierende weitergegeben wurden, so sind sie doch essenziell für alle Buddhisten.

Von seinem Grundaufbau her besteht der *Gongchig* aus 152 primären und 46 ergänzenden Vajra-Aussagen, die von Chenga Sherab Junge in acht Kapiteln von unterschiedlicher Länge geordnet wurden:

1. die Zusammenfassung der wesentlichen Punkte der Dharma-Räder,
2. die Zusammenfassung der wesentlichen Punkte des Entstehens in Abhängigkeit,
3. die Zusammenfassung der wesentlichen Punkte des Vinaya,
4. die Zusammenfassung der wesentlichen Punkte der Bodhisattva-Schulung,
5. die Gelübde der Wissenshalter des Geheimen Mantras,
6. die besondere Sicht, Meditation und Verhalten,
7. das Ergebnis, die Ebene der Buddhaschaft, und
8. die zusätzlichen Aussagen.

Welche Erklärungen gab es bisher?

Im Herbst geht das Studienseminar zum *Gongchig* in die fünfte Runde. In den ersten vier Seminaren hatte sich Khenpo Tamphel mit dem ersten Kapitel und

seinen dreißig Vajra-Aussagen beschäftigt. Worum ging es bisher? Ein kurzer Rückblick.

Im ersten Seminar (November 2017) hat Khenpo Tambahel die Vajra-Aussagen 1-4, im zweiten (März 2018) 5-11, im dritten (Mai 2018) 11-16 und im vierten (Juni 2019) 17-30 behandelt und damit das erste Kapitel abgeschlossen.

Zentrales Thema des ersten Kapitels waren die drei Räder der Lehre. Diese drei Räder werden meistens mit drei Orten, an denen der Buddha gelehrt hat, und mit drei Themenschwerpunkten verknüpft. So hat Buddha das erste Rad der Lehre, das u.a. die vier edlen Wahrheiten enthält, in Varanasi in Nordindien gedreht. Die dort gegebenen Lehren handeln vom Gesetz des Karma, von Ursache und Wirkung, und von der ethischen Disziplin. In diesen Lehren spricht Buddha noch nicht viel über Leerheit.



Das Thema Leerheit in Bezug auf das Selbst wie auch in Bezug auf äußere Phänomene prägt die Lehren des zweiten Dharma-Rades, das der Buddha in der Nähe von Bodhgaya, auf dem Geierberg, drehte.

Das dritte Dharma-Rad hat der Buddha hauptsächlich, aber nicht nur, an dem Ort Vaishali in Bewegung gesetzt. Dort lehrte er viele verschiedene Sutras wie das Lankavatara-Sutra und andere, in denen er auch über die Buddha-Natur spricht und aufzeigt, dass alle Wesen diese Buddha-Natur in sich tragen. Diese Sutras besitzen schon eine deutliche Verbindung zu den Lehren von Mahamudra.

Warum werden die Dharma-Räder eigentlich „Räder“ genannt? Das ist, wie Khenpo Tambahel ausführte, natürlich eine Metapher. Ein Rad ist in Bewegung und bringt einen irgendwohin. Man erreicht ein neues Ziel. So ist es auch bei den Dharma-Rädern.

Die Einteilung des Dharma in die drei Räder hat sich auch in den Seminaren als ein nützliches Gerüst erwiesen, um einen Einstieg in die buddhistischen

Basislehren zu finden, ihre wichtigsten Inhalte und Merkmale kennenzulernen, aber auch, um mit der kundigen Wegleitung durch Khenpo Tamphel einen Einblick in Fragen und Debatten zu bekommen, die sich in den Jahrhunderten der Entfaltung der Lehre entwickelt haben und zu denen Jigten Sumgön Stellung bezieht. Fragen wie diese helfen, die Lehre zu verstehen: Warum sind es drei? Wodurch unterscheiden sie sich und wodurch sind sie verbunden? Sind die Räder unabhängig oder bilden sie nur zusammen den Weg zur Befreiung? Entsprechen Ihnen Stufen der Verwirklichung? Ist ein Rad ‚definitiver‘ als ein anderes?

Von dem Hauptthema der Dharma-Räder ist Khenpo Tamphel auf viele weitere Aspekte der buddhistischen Lehre (besser vielleicht: der Lehren) und auf Fragen der konkreten Praxis eingegangen. Durch Khenpo Tamphels strukturierte Lehrweise und seine vielfältigen und lebendigen Beispiele wurde so der nicht ganz einfache Text gut zugänglich und der Zusammenhang der tiefgründigen Aussagen verständlich.

Was kommt jetzt?

Das erste Kapitel hat Khenpo Tamphel im Juni abgeschlossen. Im kommenden Seminar wird er mit dem zweiten Kapitel beginnen, das den Obertitel „*Gegenseitige Abhängigkeit*“ trägt. Dort behandelt Jigten Sumgön auch, aber nicht nur, das „*abhängige Entstehen*“ (ebenfalls als „*Bedingte Entstehung*“ oder „*Entstehen in Abhängigkeit*“, skr. *pratītya-samutpāda*, bezeichnet).

Das „*abhängige Entstehen*“ ist – in allen drei Rädern – ein zentrales Lehrstück der buddhistischen Philosophie und eng mit den weiteren Teilen der Lehre verknüpft. Schon in „*der größten und ältesten systematischen Darstellung des Buddhismus*“, dem *Visuddhi-Magga* aus dem 5. Jh. n. Chr. heißt es:

„Warum aber hat der Erhabene die Bedingte Entstehung auf diese Weise dargelegt? Weil die bedingte Entstehung an jeder Stelle heilbringend ist und weil ihm die Anmut in der Darlegung eignet.“

Die Bedingte Entstehung nämlich ist deshalb an jeder Stelle heilbringend, weil sie von jeder Stelle aus zur Durchdringung des rechten Pfades führt.“

Die zwölf Glieder des „*abhängigen Entstehens*“ beginnen mit der Unwissenheit und enden mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Dazwischen liegen Bildekräfte, Bewusstsein, Name und Form, die sechs Sinnestore, Berührung, Gefühl, Dürsten, Begierde und Werden. Jedes der Glieder ist durch die vorangehenden bestimmt und beeinflusst wiederum die folgenden. Und solange auf den Tod die Wiedergeburt folgt, geht es immer im Kreis (von Samsara) herum. Bei welchem der zwölf Glieder man auch in der Betrachtung ansetzt: wenn

man aufmerksam weiterschreitet, egal ob vor oder zurück, lernt man Stück für Stück alle Glieder kennen und ihren Zusammenhang zu erfassen.

Die fünfzehn Vajra-Aussagen des zweiten Kapitels behandeln darüber hinaus auch eine Reihe von weiteren Themen, die sich um den Zusammenhang von Ursache und Wirkung drehen. So lautet etwa die siebte Vajra-Aussage: *„Aufgrund der Verschiedenartigkeit des Geistes sind es auch die Erscheinungen.“* Wie kommt es, dass ‚dieselbe Sache‘ nicht allen Wesen gleich erscheint? Die Beschaffenheit ihres Geistes trägt viel zu der ‚äußeren‘ Erscheinung bei. Das sogenannte ‚Äußere‘ ähnelt vielleicht eher einem nach außen gestülpten ‚Inneren‘. *„Weil der Geist aller, der Höchsten wie der Geringsten, verschieden ist, treten auch alle Erscheinungen verschieden hervor. Um ein Beispiel zu geben, sehen Götter Wasser als Nektar, Menschen als Wasser, Hungergeister als Eiter und Blut.“*

Auf Fragen der Praxis und des Aufbaus einer Meditationssitzung hingegen geht die vierzehnte Vajra-Aussage ein: *„In einer Sitzung sind alle Stufen des Pfades zu praktizieren.“* Was das bedeutet und wie es umzusetzen ist, wird Khenpo Tamphel neben den vielfältigen weiteren Aspekten, die das zweite Kapitel bereithält, darlegen.

Vom *Gongchig*, diesem grundlegenden Text der Drikung Kagyü Linie, kann man also sicher sagen, dass er *„von jeder Stelle aus zur Durchdringung des rechten Pfades führt.“* Der Beginn des zweiten Kapitels ist ein guter Zeitpunkt in diese *„Durchdringung“* mit der Hilfe von Khenpo Tamphel einzusteigen.

Die früheren Erklärungen sind als mp3-Aufnahme im Zentrum erhältlich.

Rolf

Nächstes Seminar mit Khenpo Tamphel:

Das abhängige Entstehen

Unterweisungen zum Gongchig – Teil 5

Studienseminar mit Khenpo Tamphel, Fr. 29.11. - So. 01.12.2019

Nähere Informationen sind auf Seite 49 zu finden.

DAS ERSTE NAIRATMYA-RETREAT MIT S.H. DRIKUNG KYABGÖN CHETSANG

Eindrücke aus dem Milarepa Retreat Zentrum



Zehn Jahre ist es her, dass S.H. Drikung Kyabgön Chetsang zum ersten Mal im Westen eine große Nairatmya-Einweihung und Unterweisungen zur entsprechenden Meditationspraxis gab. Es war und ist ihm immer noch ein großes Anliegen, diese Deva-Praxis zu erhalten und wiederzubeleben, auf die Marpa

sich schon vor gut 1000 Jahren stützte. Nairatmya hat als Gefährten Hevajra, dessen Name etwas bekannter ist. Im letzten Jahr wurde im Milarepa Retreat Zentrum das erste Hevajra-Retreat durchgeführt, im diesem Jahr stand nun Nairatmya im Mittelpunkt.

Seine Heiligkeit war schon vor Ort, als wir (Tändsin T. Karuna und ich) in der Lüneburger Heide ankamen. Es ist schön zu sehen, wie viel Energie und Freude er ausstrahlt und das bei der Fülle an Projekten, die er initiiert, aufbaut und begleitet. Sehr beeindruckend!

Mehr als 120 Teilnehmende aus verschiedenen Ländern bildeten eine bunte Retreat-Gemeinschaft. Die meisten waren auch im Vorjahr schon dabei gewesen und so war es ein großes, freudiges Wiedersehen. Dementsprechend war auch die Stimmung entspannt und friedlich. Man kannte sich und kannte sich aus :-)

Es steht außer Frage, dass auch der Ort eine besondere Atmosphäre hat, die neben dem geschützten Rahmen, den der kleine Wald drumherum bietet, auch eine friedliche Geerdetheit mit sich bringt. Ich mag die kleinen Spazier-



gänge auf dem Waldweg mit den 37 Bodhisattva-Übungen, die man in den Pausen machen kann, um die körperliche und geistige Nahrung wirken zu lassen.

Seine Heiligkeit begann das Programm mit einer Einweihung und Daniela und Carl gaben in mehreren Sitzungen Erklärungen zum Text, zur Visualisierung, zu den Gesängen usw. Das war sehr hilfreich, um mit dem neuen, langen Text langsam vertraut zu werden, der – wie auch im Vorjahr – vollständig auf Englisch rezitiert und an einigen Stellen gesungen wurde. S.H. hatte Daniela die Verantwortung für die Erstellung des Textes und die Durchführung des Retreats übertragen. Keine leichte Aufgabe, die sie aber mit viel Engagement, guter Organisation und bester Vorbereitung ausgefüllt hat. Ihre angenehme Rezitationen und der schöne Gesang hat das Praktizieren erleichtert.

Wie bei einem Drubchen üblich, wurde (mindestens) fünf Tage lang kontinuierlich praktiziert, d.h., dass immer mindestens vier Personen die Meditationsspraxis ausführen, Tag und Nacht. Wie schön, dass die Vorlieben von Menschen verschieden sind. So fanden sich einige für die Sitzungen am Abend, andere für die Sitzungen in der Nacht und wieder andere für den frühen Morgen. Tagsüber wurde gemeinsam praktiziert oder S.H. gab Unterweisungen. Mir waren die Sitzungen am späten Abend am liebsten, mit der Ruhe, die dann im großen Meditationsraum herrscht und die den Tag ausklingen lässt.

Den Abschluss bildete wieder eine Feuer-Puja, wo alle möglichen Fehler und Hindernisse gereinigt werden. Sie fand natürlich wieder im Freien statt. Die



Ganapuja wurde dann gleich mitgemacht und die gut vorbereiteten Tüten mit den Gaben wurden an alle Anwesenden verteilt.

Damit sind die ersten beiden Hevajra- und Nairatmya-Retreats durchgeführt und werden von nun an abwechselnd jeweils alle zwei Jahre stattfinden. In diesem Jahr hat S.H. während

des Retreats auch damit begonnen, das Hevajra-Tantra zu lehren. Im kommenden Jahr möchte er dies weiterführen und abschließen. Daher wird das nächste Hevajra-Retreat über zwei Wochen stattfinden. Bis dahin soll auch eine Übersetzung des Hevajra-Tantras vorliegen. Der Retreat-Termin steht auch schon fest. Es ist für den 11.-25. September 2020 vorgesehen. (Nähere Informationen können auf den Internet-Seiten des Milarepa-Zentrums gefunden werden.)

Christian



ZWEI DRIKUNG-ÜBERSETZUNGSPROJEKTE STELLEN SICH VOR

Seiner Heiligkeit, dem Drikung Kyabgön Chetsang Thrinle Lhundrup liegt es sehr am Herzen, dass die kostbaren Schriften der Drikung-Kagyü-Tradition für uns vermehrt in westlichen Sprachen zugänglich werden. Daher wurde 2011 das *Vikramashila Translation Project* gegründet und 2017 folgte das *Rinchenpal Translation Project*. Beide Projekte werden von der Garchen Stiftung unterstützt.

Vikramashila Translation Project

Dieses Projekt findet seit 2015 im Milarepa Retreat Zentrum in Deutschland statt. Unter der Leitung von Khenchen Nyima Gyaltsen wurden bereits mehrere Schriften von Jigten Sumgön und Phagmodrupa übersetzt und von der *Edition Garchen Stiftung* veröffentlicht. Die Gruppe zählt bisher sieben Mitglieder, darunter Übersetzerinnen und Übersetzer für Englisch, Deutsch, Chinesisch, Russisch und Spanisch. Üblicherweise trifft sie sich jedes Jahr für einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten. Je nach Anzahl der anwesenden

Übersetzer unterrichtet Khenchen Nyima Gyaltsen auch mehrere Teams, die jeweils an einem Werk arbeiten. Jede Gruppe erhält morgens und nachmittags Unterweisungen zu einem Abschnitt aus ihrem Text und kann den Rest des Tages für die notwendige Recherche- und Übersetzungsarbeit nutzen. Die Übertragung von einem tibetischen Text in je eine Zielsprache pro Übersetzerin oder Übersetzer ermöglicht eine sehr effektive und fruchtbare Teamarbeit.

Zurzeit setzt das *Vikramashila Translation Project* die im Sommer 2017 begonnenen Übersetzungen im dritten Jahr fort. Bis Anfang August werden die sechs Teilnehmenden unter der Anleitung von Khenchen Nyima Gyaltsen die Entwürfe ihrer aktuellen Texte mit folgenden Arbeitstiteln abschließen können:

1. „Schatz der Kernpunkte aus Schriften und Logik, eine Erläuterung des *Gongcig*“ (von Khenpo Kunpal) und „Lichterglanz der Juwelen, eine Kurzfassung des Überblicks über den wahren Dharma, den *Gongcig*“ (von Rinchen Jangchub) und
2. „Der große Drikung-Dharma für die Versammlung von außergewöhnlichen Praktizierenden“ (von Sherab Jungne).

Rinchenpal Translation Project

Das zweite Projekt hat einen anderen Schwerpunkt. Es zielt darauf ab, die tibetischen Originale und Übersetzungen der Gebete und Praxistexte der Drikung Kagyü Tradition zu standardisieren und Zentren und Praktizierenden kostenlos zur Verfügung zu stellen. Bisher hat sich die Gruppe hauptsächlich auf Übersetzungen ins Englische konzentriert. In den kommenden Jahren sollen jedoch auch andere Sprachen wie Chinesisch, Deutsch, Vietnamesisch und Spanisch hinzukommen.

Das erste Treffen des Projekts fand im Februar 2017 in Taipeh, Taiwan, statt. Seitdem kommt die Gruppe einmal im Jahr an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt zusammen. Im Jahr 2018 wurde Khenpo Konchog Tamphel zum Direktor der Gruppe mit derzeit zwölf Mitgliedern ernannt.

In diesem Jahr wurde vom 13. bis 17. Mai im Milarepa Retreat Zentrum das vierte Treffen des *Rinchenpal Translation Projects* mit Seiner Heiligkeit, dem Drikung Kyabgön Chetsang abgehalten. Dabei konnten die folgenden englischen Texte fertiggestellt werden:

1. Zuflucht und Bodhicitta-Gebete, Widmungsgebete,
2. die sehr kurze Gurupuja für den großen, siegreichen Drikungpa und
3. die Praxis von Buddha Amitayus in der Tradition von Machig Drupay Gyalmo.

Es wurde auch an drei weiteren Texten gearbeitet, die zeitnah abgeschlossen sein werden: Die Fünffache Mahamudra bekannt als „Der strahlende Glanz des Segens“, die Samadhi Ermächtigung und das Segnen von Vajra und Glocke.



Seit kurzem haben beide Projekte eine gemeinsame Internetpräsenz, vorerst nur in englischer Sprache. Auf www.drikungtranslation.com sind nun also weitergehende Informationen zu den Projekten und ihren Mitgliedern zu finden und man kann sich einen Überblick über die abgeschlos-

senen, laufenden und geplanten Übersetzungen verschaffen. Die fertiggestellten Gebete und Praxistexte des *Rinchenpal Translation Projects* können in unterschiedlichen Formaten kostenlos heruntergeladen werden:

1. als formatierte PDF-Datei zum direkten doppelseitigen Ausdruck,
2. als MS Word-Datei zur individuellen Gestaltung des Layouts und
3. als EPUB zum Lesen auf Tablets, Mobiltelefonen und dergleichen.

Ihr könnt Euch auf der Webseite auch für einen Newsletter anmelden.

Mitmachen und unterstützen

Bei Interesse und Freude an einer Teilnahme am *Vikramashila Translation Project*, sendet Eure Bewerbung mit Unterlagen und Vita bitte an: info@garchen-stiftung.de. Wer an einer Mitarbeit im *Rinchenpal Translation Project* oder seiner finanziellen Unterstützung interessiert ist, kann sich gern an info@drikungtranslation.com wenden.

Yeshe Metog

VERANSTALTUNGEN IN LADAKH UND NORDINDIEN

Erstes Regen-Retreat in Shravasti seit 1000 Jahren

Die historische dreimonatige Sommerklausur hat am 16. Juli in Shravasti begonnen. Ungefähr 108 Bhikshus aus Sri Lanka, Myanmar und Kambodscha nahmen am ersten *Great Shravasti Retreat* teil. Diese Tradition ist nach vermutlich einer Unterbrechung von 1.000 Jahren an dieser heiligen Stätte wieder aufgenommen worden. Dieses Zu-

sammenkommen findet unter der Aufsicht und Patenschaft von Seine Heiligkeit, dem Drikung Kyabgön Chetsang (Gyalwa Drikungpa) statt.



Der Buddha hatte den Mönchen und Nonnen empfohlen, in der Regenzeit keine Wanderungen und Bettelgänge zu unternehmen, da dann sehr viele Insekten unterwegs sind, die man ausversehen töten könnte. So kamen viele Ordinierte für diese Zeit in Shravasti zusammen und hörten Unterweisungen des Buddha, tauschten sich aus oder meditierten. An diesem heiligen Ort hat Seine Heiligkeit das *Great Shravasti Buddhist Center* aufgebaut, um Buddhisten aller Traditionen (und auch Nicht-Buddhisten) die Möglichkeit zu geben, sich zu begegnen, auszutauschen und zu meditieren.

Besuch von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Ladakh

Fest im Kloster Shachukul

Das zweitägige jährliche Maskentanzfestival des Klosters Shachukul wurde von Seiner Heiligkeit, dem Drikung Kyabgön Chetsang, geleitet. Seine Heiligkeit segnete die Region Changthang in Ladakh und seine Bewohner, die sich in großer Zahl im Kloster Shachukul versammelten hatten, mit wertvollen Lehren



und einer Ermächtigung für langes Leben. Die Vertreter des Klosters und die örtlichen Führer brachten ein Mandala dar. Seine Heiligkeit weihte auch den *SuperSunRoom* in der *Shesrab Gatsal Schule* ein und segnete die kleinen Mönche. Sein Dharma und seine sozialen Aktivitäten wurden bis zum 12. Juli in der Region fortgesetzt.

Schulbesuch in Changthang



S.H. Drikung Kyabgön Chetsang wurde an der *Residential School* in Kargyam, an der Grenze zu Tibet, in der Region Changthang Lalok sehr herzlich empfangen. Im Umgang mit den nomadischen Kindern betonte er die Bedeutung von Bildung, die auf ethischer und sozialer Verantwortung

beruht, um die Welt besser zu machen. Die Schüler wurden durch die Präsenz Seine Heiligkeit und seine Worte der Weisheit gesegnet und inspiriert.

Zusammenstellung von Internetseiten

ES WIRD AUF DEINEN WANGEN NICHT STETER FRÜHLING SEIN ...

Ein paar Bemerkungen und Buchtipps zu den Themen Vergänglichkeit und Abhängiges Entstehen

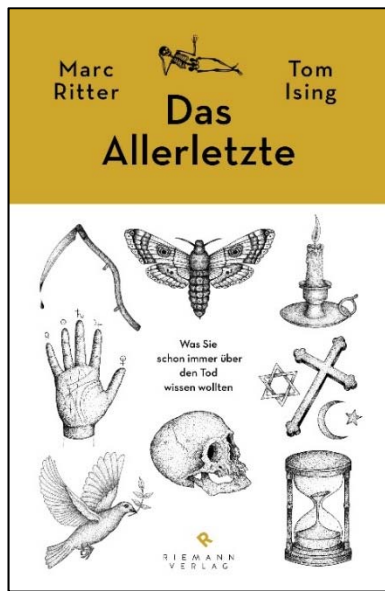
Vor ein paar Jahren musste ich häufiger mit dem Zug die gleiche Strecke fahren und habe die Situation für eine improvisierte Meditation über einen Aspekt des bedingten Entstehens genutzt. Da sitze ich also im Zug, in einem modernen Zweite-Klasse-Waggon. Auf der Wand schon ein paar Kratzer und Graffiti. Ich gehe in der Phantasie in der Zeit zurück. Der Waggon kommt frisch aus der Herstellung. Noch keine Kratzer und Graffiti. Alles sauber, glänzend und frisch. Weiter zurück. Der Waggon wird in der Montagehalle aus Modulen zusammengesetzt. Die Module werden in anderen Fabriken aus halbfertigen Produkten wie Stahlblechen, Glasscheiben, Kunststoffteilen geformt. Die Bleche kommen aus der Stahlwerk, ... so geht es zurück bis zur Förderung der Metallerze ... und auch da ist kein Ende oder vielmehr noch kein Anfang abzusehen.

Nun in der Phantasie voran. In einigen Jahren ist der Waggon heruntergekommen, die Polster schäbig, Wände und Scheiben verkratzt und beschmiert, die Türen klemmen. Der Waggon wird ausgemustert, verschrottet, zerlegt. Manches wird eingeschmolzen und recycelt, manches zerfällt langsam auf der Müllkippe. Vielleicht ein Rattennest im Polster, auf dem ich jetzt sitze. Und doch bleibt während meiner ganzen Fahrt alles stabil und zuverlässig. Was im kleinen Zeitmaß meist beständig und verlässlich ist, ist im größeren Zeitmaß flüchtig und haltlos. Wir sind in beide Zeitmaße eingehängt. Nur dass wir das letztere leichter vergessen. Manchmal müssen wir meditieren, um uns zu erinnern.

Die Erinnerung an die Vergänglichkeit der Dinge, ihres Geborenwerdens und Sterbens, ihre Abhängigkeit von so vielen Faktoren, die wir nicht unter Kontrolle haben, ist in West und Ost konstantes Thema der Literatur, Philosophie, Religion. Hier seien aus der großen Zahl der Bücher nur drei hervorgehoben, die sich diesen Themen aus allgemeiner und aus buddhistischer Sicht nähern.

Auf die zentrale *Lehre vom Abhängigen Entstehen* wird **Khenpo Tambahel** demnächst in seinen Unterweisungen zum **Gongchig** eingehen (siehe Seite 49) und ihre viel umfassenderen Aspekte aufzeigen.

Buchtipp 1



Marc Ritter / Tom Ising

Das Allerletzte

Was Sie schon immer über den Tod wissen wollten

Riemann Verlag, München 2013

22,99 €

Der Autor Marc Ritter und der Grafikdesigner Tom Ising haben eine schöne, auch schön gedruckte, gebundene und bebilderte Blütenlese zum Thema Sterben und Tod herausgebracht. Nicht ohne Humor, aber ohne Sentimentalität oder Zynismus.

„Unsere Lebensaufgabe als aufgeklärte Menschen ist es, sich diesem krassesten aller Widersprüche zu stellen und zu versuchen, ihn intellektuell zu begreifen.“

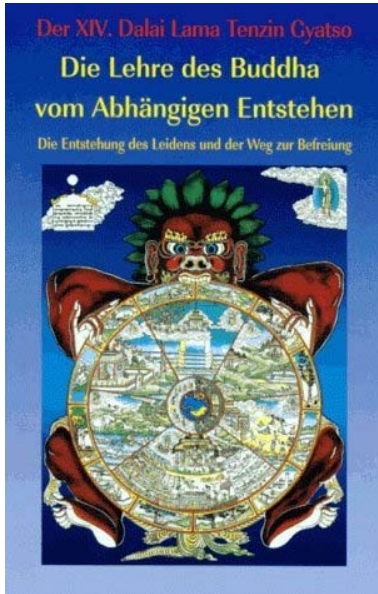
Schlussendlich müssen wir die abstrakte positive Tatsache, dass es den Tod gibt, genauso annehmen wie den konkreten bitteren Tod einzelner Menschen und unseres eigenen Körpers und Geistes.“

Das Autorenduo möchte dazu, soweit dies Literatur kann, „*einige Handreichungen geben*“.

Die beiden nähern sich dem Thema von sieben Seiten: *Der Tod und der Geist / Der Tod und der Körper / Der Tod und das Recht / Der Tod und der Glaube / Der Tod und das Geschäft / Der Tod und die Gesellschaft / Der Tod und das Leben*. Sämtliche Aspekte des Todes und des Sterbens werden beschrieben. Was hat es mit den Nahtoderfahrungen auf sich? Man erhält Einblicke in Statistiken von den Top Ten der beliebtesten Bestattungslieder über die tödlichsten Straßen der Welt ...

Die Süddeutsche Zeitung schrieb: *„Es ist keine psychologische Abhandlung mit Fallbeispielen, keine philosophische Aufarbeitung, sondern eine Art Lexikon. Zum Nachschlagen, zum Schmökern, ja, und auch zum Schmunzeln.“*

Buchtipp 2



Der XIV. Dalai Lama Tenzin Gyatso

Die Lehre des Buddha vom Abhängigen Entstehen

Die Entstehung des Leidens und der Weg der Befreiung

Dharma Edition, Hamburg 1996

12,90 €

Alle buddhistischen Schulen erkennen das Grundprinzip des Abhängigen Entstehens an. Dennoch gibt es verschiedene Ebenen der Erklärung. Auf der ersten Ebene wird das Abhängige Entstehen mit dem Kausalitätsgesetz gleichgesetzt, nämlich dass Wirkungen von ihren Ursachen abhängig sind.

Eine zweite, etwas tiefgründigere Ebene des Abhängigen Entstehens bezieht sich darauf, dass alle Phänomene von ihren Teilen und Aspekten abhängig sind. Sie sind ein Ganzes, das nur in Abhängigkeit von seinen Teilen besteht.

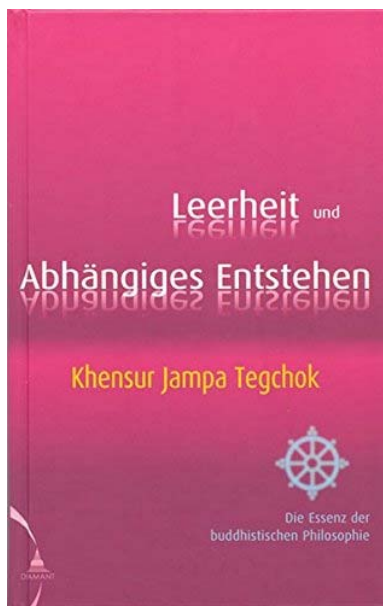
Die höchste, buddhistische Philosophie beschreibt eine subtilere Form des Abhängigen Entstehens, nämlich dass die Phänomene abhängig sind von dem benennenden Geist. Die Phänomene existieren nicht von ihrer Objektseite her, sondern nur aufgrund der Tatsache, dass es zu den Teilen und Ursachen, von denen sie abhängig sind, noch den benennenden Geist gibt, der sie als dieses oder jenes erfasst, sie benennt und ihnen eine Bedeutung zuschreibt. Dies ist die subtilste Ebene des Abhängigen Entstehens.

In diesem Buch erläutert der Dalai Lama besonders die *Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens*, wie sie im „Sutra vom Reiskeimling“ überliefert sind. Damit greift er den wichtigsten Aspekt des Abhängigen Entstehens auf: das Gesetz des Karma, den kausalen Zusammenhang der Ursachen und Wirkungen unserer Handlungen. Der Leser erlangt tiefe Einblicke in das Entstehen von Glück und Leiden, wie es im Buddhismus erklärt wird.

Dabei nimmt der Dalai Lama Bezug auf das berühmte buddhistische Bild vom „Rad des Lebens“, das die Leidenssituation, in der die Lebewesen gefesselt sind, klar zum Ausdruck bringt. Das profunde Verständnis, das er in diesem

Buch vermittelt, eröffnet die Möglichkeit, durch Erkenntnis zur Befreiung zu gelangen. Die Mittel, die schrittweise zu üben sind, werden ausführlich geschildert.

Buchtipp 3



Khensur Jampa Tegchok

Leerheit und Abhängiges Entstehen

Die Essenz der buddhistischen Philosophie

Diamant Verlag, München 2004

17 €

Dieses Buch gibt eine Einführung in die buddhistische Sicht der Wirklichkeit auf der Basis einer Schrift von Tsongkhapa mit dem Titel „*Lobpreis des Abhängigen Entstehens*“. Es stellt ein allgemein als schwierig geltendes Thema mit großer Klarheit dar und enthält detaillierte Meditationsanleitungen, mit deren Hilfe eigene falsche Wahrnehmungen überwunden werden können.

Der tibetische Lama *Khensur Jampa Tegchok* ist unter seinen Landsleuten wie auch im Westen gleichermaßen für seine Gelehrsamkeit und seine ausgezeichnete Fähigkeit der Vermittlung der buddhistischen Lehren bekannt ist. Von 1982 bis 1990 lebte und lehrte er in Europa, 1991 ernannte ihn Seine Heiligkeit der Dalai Lama zum Abt von Sera-je, einer der größten tibetischen Klosteruniversitäten im indischen Exil.

Tibet und Buddhismus schreibt in einer Rezension:

„Der Lobpreis eignet sich hervorragend zur Meditation. Geshe-las Kommentar dazu ist in einer Art abgefasst, die typisch für tibetische mündliche Unterweisungen ist: philosophisch exakt und dadurch für den Ungeübten etwas unzugänglich, aber voller Facetten und Wiederholungen, um uns den inneren Zugang zu erleichtern. (...) Das Buch ist sorgfältig und liebevoll gemacht, sogar mit Rückübersetzungen ins Tibetische, die von Geshe-la geprüft wurden ...“

Rolf

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 28
Einmalige Veranstaltungen	S. 31
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 37
Praxis- und Studienprogramme	S. 43
Seminare und Praxistage	S. 44
Weitere Veranstaltungen	
...in unseren Seminarräumen	S. 53

Anmeldung

!!! Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine **rechtzeitige (!), verbindliche, schriftliche Anmeldung** erforderlich, wenn bei der Veranstaltung eine Anmeldefrist angegeben ist. Bitte beachten Sie auch die organisatorischen Hinweise.

Ergänzend zum Programm können Sie eine Broschüre mit **allgemeinen Informationen & organisatorischen Hinweisen** zu den regelmäßigen Kursen und Seminaren schriftlich anfordern oder sich dazu auf unserer Internetseite informieren (www.drikung-aachen.de: Programm/Allgemeine Informationen).

Niemand sollte aus finanziellen Gründen den Veranstaltungen fernbleiben. Informationen über Ermäßigungen finden Sie ebenfalls in der Broschüre „Allgemeine Informationen und organisatorische Hinweise“ oder Sie sprechen uns VOR der Anmeldung für eine Veranstaltung darauf an.

Lehrer und ReferentInnen

Ausführliche Lebensläufe der tibetischen Lehrer befinden sich im Internet auf www.drikung.de unter „Über uns/Lehrer“.



Drubpön Kunsang wurde 1976 in der Nähe des heiligen Bergs Kailash geboren. Nach mehrjährigen Studien im Drikung Kagyü Institut erhielt er den Titel eines Shastri (Dharma-Lehrer). Anschließend begab er sich in ein dreijähriges Retreat und vollendete die Klausur mit der Auszeichnung „Meister des Retreats“.

Er verbrachte als Vertreter der Kagyü-Linien die Jahre 2001 bis 2005 im Tibet-Institut Rikon in der Schweiz und gründete dann das Zentrum Drikung Kagyü Dorje Ling in der Schweiz.

Drubpön Kunsang besucht regelmäßig verschiedene Zentren in Europa und ist zweimal im Jahr auch bei uns zu Gast, um Einweihungen und Unterweisungen zu geben.

Khenpo Könchog Tamphel wurde 1975 in Ladakh geboren. Im Alter von neun Jahren wurde er Novize im Kloster Lamayuru und mit zwölf Jahren kam er für fortgeschrittene buddhistische Studien ans Drikung Kagyü Institut in Dehra Dun, Indien. Er studierte neun Jahre lang die zwölf Hauptkommentare der Meister von Nalanda und die Drikung Kagyü Abhandlungen. Nachdem er 1996 seine Studien abgeschlossen hatte, bereiste er als Übersetzer von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Europa und Südostasien. Er lehrte auch in Drikung Kagyü Zentren in Malaysia, Singapur, Nordamerika, Estland und Lettland.



In der Zwischenzeit nahm er an einem einjährigen Übersetzungskurs Englisch-Tibetisch in Dharamsala teil und studierte anschließend ein Jahr lang Werke von Maitreya am Dzongsar Institut. Für einige Jahre war er der residierende Khenpo in der Songtsen Library in Dehra Dun. Neben seinen Unterweisungen in der Library hat er einige seltene Drikung Kagyü Texte ins Englische übersetzt. Seit einigen Jahren lehrt er an der Universität Wien.

Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) ist Leiterin des buddhistischen Zentrums in Aachen. Sie erhielt Übertragungen, Unterweisungen und Meditationsanweisungen von Lehrern verschiedener Traditionen und wurde als buddhistische Nonne (Bhikshuni) ordiniert. Sie schloss ein siebenjähriges Studium der buddhistischen Philosophie ab und war fünf Jahre Ratsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Sie leitet Seminare und erstellt Unterlagen zum Buddhismus und zu Meditationen.



Christian Licht hat Studien der Elektrotechnik und Umweltwissenschaften abgeschlossen. 1992 kam er in näheren Kontakt mit der buddhistischen Lehre und Praxis und erhielt Einweihungen und Unterweisungen von buddhistischen Meistern. Er lebte sechs Jahre als buddhistischer Mönch und ist langjähriger Mitarbeiter des buddhistischen Zentrums in Aachen. Er bearbeitet Veröffentlichungen von Schriften und Meditationstexten und leitet Kurse.

Petra Niehaus studierte Pädagogik in Aachen. Seit 1983 im Buddhismus. 1990 Beginn des Tara-Rokpa-Prozesses, für den sie heute die Geschäftsstelle betreut. Als Tara-Rokpa-Therapeutin bietet sie u.a. Gruppen zur „Heilenden Entspannung“ und Einführungskurse an. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist Mutter eines erwachsenen Sohnes und von Beruf Astrologin.



Andrea Hufschmidt wurde von Kristin Neff und Christopher Germer ausgebildet und ist anerkannte MSC-Trainerin. Sie hat Ausbildungen als Ergotherapeutin und Psychotherapeutin HP (Gestalttherapie, Orientierungsanalyse) abgeschlossen.



Frank Wege befasst sich seit 1988 intensiv mit Atemtherapie. Er ist seit 1994 als Atemtherapeut nach Prof. Middendorf® selbstständig tätig. Sein Arbeitsgebiet umfasst Atemmassage, Atem- und Körpertherapie, Fußreflexzonenmassage. Er ist praktizierender Atemtherapeut in Aachen und bietet Einzelunterricht und Gruppenkurse an.

Dr. Wolfgang Siepen ist Religionswissenschaftler und beschäftigt sich neben der christlichen Religion seit vielen Jahren auch mit dem Buddhismus. Durch zahlreiche Reisen in östliche Länder und durch wissenschaftliche Arbeiten hat er einen detaillierten Einblick in die Lehre und Umsetzung des Buddhismus bekommen.



Einmalige Veranstaltungen

...bieten Interessenten und Mitgliedern die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Themenbereichen vertraut zu machen, die im Zusammenhang mit der Lehre und Praxis des Buddhismus stehen.

13. Tag der Integration im Eurogress

Infostand im Rahmen des Dialogs der Religionen der Stadt Aachen

So. 01.09.2019, 11⁰⁰-17³⁰ Uhr

Zum dreizehnten Mal findet der TDI am bewährten Ort zu bewährter Zeit statt und ist schon eine Institution in Aachen geworden. Im gesamten Eurogress gibt es viele Informationen von unterschiedlichsten Vereinen, ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Darbietungen auf vier Bühnen gleichzeitig.

Der Dialog der Religionen, der von Anfang an den TDI mitgestaltet hat, wird zur Eröffnung eine multireligiöse Friedensfeier durchführen, an der wir auch beteiligt sind. Des Weiteren werden wir mit einem Stand vertreten sein.

Ein tolles Event, das man erlebt haben muss!

Nähere Infos unter: www.tagderintegration-aachen.de

Meditation in der Natur

Ausflug in die Aachener Umgebung

Sa. 14.09.2019, 11⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Wenn wir nicht vielleicht gerade Gärtner oder Bauer sind, verbringen wir den Großteil unserer Zeit in Gebäuden oder Verkehrsmitteln, Städten oder Dörfern. Das trägt unter anderem dazu bei, dass Anspannung und Stress schneller entstehen. In der Natur fällt es uns dagegen leichter, wieder einmal richtig durchzuatmen, uns zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Eigentlich sind wir ein Teil dessen, was wir heutzutage Natur nennen. Diese Verbindung kann uns auch auf dem spirituellen Weg helfen. Wir erkennen die Grundlagen unseres Körpers und können durch die Jahreszeiten z.B. Entstehen, Bestehen und Vergehen unmittelbar erleben.



Bei diesem Ausflug am Ende des Sommers möchten wir uns der Vergänglichkeit nähern und sie als natürlichen Lauf der Dinge wahrnehmen. Neben der Vergänglichkeit der äußeren Phänomene betrachten wir auch die eigene Vergänglichkeit.

Bitte bringt etwas für das Picknick mit und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe. Meldet Euch im Zentrum, wenn Ihr mitkommen möchtet. Es ist für die Planung auch gut zu wissen, wer ggf. ein Auto hat, um andere mitzunehmen. Wir werden kurzfristig festlegen, wohin es geht.

Gebühr: Spenden für das Zentrum willkommen

Anmeldung: bis 08.09.2019



Und alle Fesseln fielen ab...

Höchste spirituelle Erfahrungen der Mönche und Nonnen im Frühbuddhismus

Vortrag von Dr. Wolfgang Siepen, Fr. 27.09.2019, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Die „Lieder der Mönche und Nonnen“ ist eine herausragende Sammlung von Gedichten aus dem Frühbuddhismus, in denen etwa 1800 Mönche und Nonnen ihre spirituellen Entwicklungen und Erfahrungen vor allem unter der Anleitung des Buddha formulieren. Auf diese Weise wird ein bemerkenswerter Reichtum an Hinweisen zur spirituellen Schulung aufgezeigt, die die individuelle Führung herausstreichen und gleichzeitig den gesamten Schulungsweg des Buddha darstellen.

Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Wie ich mein Leben nutzen kann

Sinn und Unsinn in unserer heutigen Zeit

Vortrag von Drubpön Kunsang, Fr. 11.10.2019, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Häufig ist unser Denken und Handeln auf das kurzfristige Erleben von Glücksmomenten ausgerichtet. Wir gönnen uns etwas als Ausgleich für einen stressigen Arbeitstag oder brauchen immer wieder kurze Nachrichten auf dem Smartphone, die uns zeigen, dass wir jemandem wichtig sind oder dass andere uns mögen. So werden wir Getriebene auf der Suche nach Glück.

Ist es möglich, eine Grundlage für Zufriedenheit in diesem Leben und sogar darüber hinaus für uns und spätere Generationen zu schaffen? Was kann man dafür tun und wie funktioniert das?

Drubpön Kunsang lebt seit vielen Jahren in der Schweiz und kennt die westliche Denk- und Lebensweise gut. Mit seinem fundierten buddhistischen Wissen und seiner langjährigen Meditationserfahrung kann er uns Ratschläge geben und Wege aufzeigen, wie wir ein erfülltes und sinnvolles Leben führen können.

Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Buddhismus und Therapie

am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses

Vortrag und Gespräch mit Petra Niehaus, Fr. 08.11.2019, 19-21 Uhr

Akong Rinpoches Tara Rokpa ist die Antwort eines zeitgenössischen buddhistischen Lehrers auf die Herausforderungen unseres Lebens. Tara Rokpa bietet buddhistische Praxiserfahrungen und die Sichtweisen von Weisheit, Liebe und Mitgefühl in einem leicht zugänglichen Rahmen, unter Einbindung von Ansätzen westlicher Psychotherapien wie Kunsttherapie, Biographiearbeit, systemisch-ökologisches Denken, unterstützt durch einfache und heilsame Massage, Berührung und Bewegung.

Der zweijährige Tara Rokpa-Kurs *Zurück zu den Anfängen* ist eine seit 30 Jahren bewährte Methode, uns im Spiegel unseres bisherigen Lebens auf möglichst vielen verschiedenen Ebenen kennenzulernen. Die Vorgehensweise vereint die Leichtigkeit des Spiels mit der Ernsthaftigkeit der Fragen, um die es geht. Geschichte, Inhalt, Struktur und Vorgehensweise dieser Arbeit werden vorgestellt.

Eintritt: 12 €/10 € nach Selbsteinschätzung

Feier zum 37. Zentrumsgeburtstag

Langlebenspraxis und gemeinsamer Brunch

Sonntag, 24.11.2019, 10⁰⁰-14⁰⁰ Uhr

Wir laden ‚alte‘ und ‚neue‘ Mitglieder und Seminarteilnehmende ein, mit uns gemeinsam den Jahrestag der Zentrumsgründung zu feiern. Nach einem kurzen Ritual der Langlebenspraxis von Buddha Amitayus, das den spirituellen LehrerInnen und den Unterstützenden des Zentrums gewidmet ist, können wir uns bei einem Brunch austauschen und näher kennenlernen.

Ihr könnt Blumen, Speisen und Getränke als Gaben für die Buddhas mitbringen. Zum Brunch sorgen wir für die Getränke und freuen uns, wenn Ihr etwas zum gemeinsamen Buffet beitragen könnt.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!



Leerheit und abhängiges Entstehen

Aspekte der absoluten und relativen Wirklichkeit

Vortrag von Khenpo Tamphel, Fr. 29.11.2019, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

In der Lehre des Buddha geht es darum, die eigentliche Bestehensweise der Phänomene zu erkennen und sich klar darüber zu werden, auf welche Weise alles miteinander in Verbindung steht. Das ist kein leichtes Unterfangen, da wir die Wirklichkeit aufgrund unserer Gewohnheiten meist anders wahrnehmen als sie ist. Wünsche und Erwartungen sowie Erfahrungen und Gewohnheiten schaffen ein subjektiv geprägtes Bild der Welt um uns herum und auch von uns selbst.

Wie hängen aber nun die Dinge auf der relativen Ebene voneinander ab und wie existieren sie letztendlich? Zu diesen tiefgründigen Fragen wird Khenpo Tamphel eine Einführung geben. Detaillierte Erklärungen folgen im anschließenden Wochenendseminar (siehe S. 49).

Khenpo Tamphel hat durch seine Studien umfangreiche Kenntnisse der buddhistischen Philosophie erworben. Mit seiner strukturierten Lehrweise und Erfahrungen mit westlichen Praktizierenden kann er die Inhalte tiefgründiger Aussagen aufschlüsseln und Licht in unser Verständnis und die Umsetzung der Lehren bringen.

Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Spirituelle Praxis für andere

Gemeinsame Meditationen und Gebete für das Wohlergehen, die Gesundheit und ein langes Leben

Für Mitglieder des Zentrums, ihre Angehörigen oder Freunde, die an Krankheiten oder unter Schwierigkeiten leiden, sowie für Betroffene von Unglücken oder Katastrophen führen wir verschiedene Übungen im Zentrum durch, die den jeweiligen Personen oder dem Wohl aller fühlenden Wesen gewidmet werden.

Dharma-Praktizierende, die mit tibetischen Meditationen vertraut sind, können hier zusammenkommen, um mit anderen Praktizierenden zum Nutzen anderer zu wirken. Es können auch Personen teilnehmen, die für sich selbst oder für andere Gebete wünschen oder die bei den Übungen einfach nur zuhören und sie mit eigenen guten Wünschen verbinden möchten.

Datum	Zeit	Meditation	Nutzen
Di. 10.09.	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	Buddha Amitabha	Unterstützung für Verstorbene
Di. 05.11.	19 ³⁰ -21 ⁰⁰	Avalokiteshvara	Entwicklung von Liebe und Mitgefühl

Phowa-Praxis für Verstorbene

Im Zentrum wird regelmäßig die Phowa-Praxis mit Gebeten und der Bewusstseinsübertragung für den Zeitpunkt des Todes praktiziert (Termine siehe S. 37). Diese kann auf Wunsch auch für Verstorbene durchgeführt werden. Bitte teilt uns Namen, Geburts- und Sterbedatum mit. Es ist auch hilfreich, wenn wir ein Bild aufstellen können. Hinterbliebene können auch selbst teilnehmen, der Rezitation zuhören und der/des Verstorbenen gedenken. Um den Termin zu besprechen, setzt Euch bitte mit dem Zentrum in Verbindung.



Mehr über die Phowa-Praxis enthält der Artikel ‚Phowa – Die Übertragung des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes‘ auf <http://drikung.de/phowa>.

Festliche Darbringungen und Rezitationen

Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende

An buddhistischen Feiertagen und zum Abschluss von Praxistagen oder Retreats werden im Zentrum gemeinsame Meditationen durchgeführt und Gaben an Buddha, Dharma und Sangha dargebracht. Die Durchführung einer **Ganapuja** (tib. Tsog) dient dazu, die Vajrayana-Samayas zu reinigen und zu erneuern und stärkt die persönliche Praxis und die Gemeinschaft.

Wir laden alle Dharma-Praktizierenden ein, an diesen Treffen des Sangha teilzunehmen. Ihr könnt Blumen, Obst, Gebäck oder Fruchtsaft mitbringen oder eine Spende geben. Kommt bitte vor den genannten Anfangszeiten, so dass alles rechtzeitig arrangiert werden kann.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Di. 15.10.	19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Milarepa Ganapuja	Abschluss des Besuchs von Drubpön Kunsang
Di. 19.11.	19 ³⁰ -21 ⁰⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Lhabab Düchen – Herabkunft von Buddha Shakyamuni aus Tushita
So. 24.11.	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Amitayus Ganapuja	(anschließend: Brunch) 37. Zentrumsgeburtstag
Di. 10.12.	19 ³⁰ -21 ⁰⁰	Guru Rinpoche Ganapuja	Guru Rinpoche Tag und Beseitigung von Hindernissen
Mi. 01.01.	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Amitayus Ganapuja	Abschluss Praxistage und Langlebenspraxis zu Neujahr

Ganapuja der Vajrayogini

Praktizierende, die eine Einweihung der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) erhalten haben, können eine gemeinsame Ganapuja durchführen, um die erhaltenen Vajrayana-Samayas zu erneuern und ihre Verbindung zum Lehrer, zu den Gottheiten und zu den Vajra-Geschwistern aufrecht zu erhalten.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 06.09.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	10. des tibetischen Monats (08.09.)
Fr. 22.11.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (22.11.)

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 (Shamatha/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 02.09. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Markus Proske

Gebühr: Spende

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und Buddha Amitabha Meditation

jeweils vierzehntägig im Wechsel, 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.

Buddha Amitabha Meditation: Anhand der „Sādhana-Rezitation (skr. Pūjā) von Mahā Sukhāvātī (tib. Dewachen)“, einem längeren Text zur Buddha Amitabha Meditation, der auch für die Durchführung der Ganapuja verwendet wird, führen wir die Praxis der verschiedenen Stufen nach dem Sutrayana und den verschiedenen Tantra-Klassen durch.

Leitung: Tāndsin T. Karuna

Termine: Phowa: 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

Buddha Amitabha: 10.09., 24.09., 08.10., 05.11., 19.11., 03.12.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 30.08.2019

NEUER EINFÜHRUNGSKURS

Meditationen des tibetischen Buddhismus dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Der Buddhismus ist reich an Methoden, mit denen der eigene Geist in positiver Weise verändert und die Lehren im Alltag angewendet werden können. Im tibetischen Buddhismus werden dazu die Lehren aus Sutras und Tantras zusammengefasst und auf den verschiedenen Stufen der Praxis angewendet.

Wichtige Übungen sind Rezitation von Mantras, die mit visuellen Vorstellungen verbunden werden. Sie sind sehr kraftvoll und mit ihnen können Hindernisse wie Krankheiten oder negatives

Karma gereinigt und heilsame Qualitäten kultiviert werden. Mit den Übungen ist die Entwicklung geistiger Ruhe (skr. Shamatha, tib. Shine) und tiefer Einsicht (skr. Vipashyana, tib. Lhagthong) verbunden, die schließlich zur Mahamudra, dem Erkennen der Natur des eigenen Geistes führen.

Die Methoden des tibetischen Buddhismus sind nicht nur für dieses Leben nützlich, sondern schaffen auch positive Tendenzen für zukünftige Existenzen und letztendlich für die Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens. Sie basieren auf einer altruistischen Geisteshaltung, d.h. dass sie nicht in erster Linie zum eigenen Nutzen, sondern zum Wohl und Nutzen aller Wesen angewendet werden.

Anhand kurzer Texte werden wir Grundlagen tibetischer Meditationen besprechen und gemeinsam ausführen, sodass die Teilnehmenden eigenständig verschiedene Übungen ausführen und im Alltag anwenden können. Dabei folgen wir kurzen Zusammenstellungen, in denen die Kernaspekte der Praxis enthalten sind. Nachdem man die grundlegenden Strukturen und deren Sinn verstanden hat, kann man auch Übungen mit anderen Buddhas und Bodhisattvas ausführen und stufenweise seine Erfahrungen in der Meditation vertiefen und erweitern.

Ergänzend zu den regelmäßigen Treffen findet ein Praxistag zur Meditation des Avalokiteshvara statt, an dem die Teilnehmenden die Übung in geleiteten



Meditationen anwenden können, um einen Geschmack von der Wirksamkeit zu erhalten. (siehe S. 51)

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 03.09., 19³⁰ Uhr, 12 Abende

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 30.08.2019

Alles hat ein Ende – Und was kommt dann?

Umgang mit Vergänglichkeit, Sterben, Tod und Übergang mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Die Unbeständigkeit aller Dinge muss uns nicht deprimieren, sie kann auch als etwas Befreiendes erfahren werden. Uns fällt es aber oft schwer, uns von liebgewonnenen Personen oder Dingen zu trennen oder von ihnen getrennt zu werden. Auch eine gewohnte Umgebung oder bestimmte Alltagsrituale mögen wir mitunter nicht gerne aufgeben. Noch schwieriger kann es werden, wenn wir selbst irgendwann (und keiner weiß wann) dieses Leben verlassen müssen. Geht die Reise weiter und wenn, was reist weiter und wohin?

In diesem Kurs wollen wir versuchen, uns der Vergänglichkeit zu nähern und zu erkennen, welche hilfreichen Seiten sie auch mitbringt. Wir werden uns bewusster über das, was uns wichtig ist und schieben es nicht auf die lange Bank. Zudem erhalten wir auf Grundlage des tibetischen Totenbuches eine Idee davon, wie die Auflösungsprozesse dieses Lebens ablaufen und was das subtile Bewusstsein während des Übergangs von einer in eine andere Existenz erfahren kann bzw. welche Möglichkeiten es für eine spirituelle Entwicklung gibt.

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

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 04.09. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 12 Abende

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 30.08.2019

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 vorbereiteten Motivationsgebete und die abschließende Widmung gemeinsam aus. Als Hauptteil kann jeder seine eigene Praxis durchführen. Ergänzend zur

Ngöndro-Praxis rezitieren wir anschließend jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 05.09., 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. Bitte vorher melden.

Leitung: Christian Licht

Erstes Treffen: Do. 05.09., 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Die Woche gut beenden **Meditation am Freitagmorgen, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr**

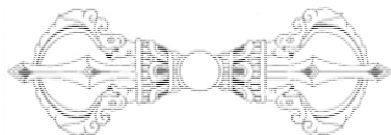
Wir üben uns in Achtsamkeit und in der Praxis des stillen Sitzens. Manchmal machen wir eine Gehmeditation oder eine heilsame Visualisierung, um von alledem, womit wir uns in der Woche vollgepackt haben, wieder frei zu werden.

Neueinsteiger/AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 30.08., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende



Rezitationen und Gebete

Ausführlichere Erklärungen zu den einzelnen Übungen siehe Artikel 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 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. Die 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: 11.09., 25.09., 09.10., 30.10., 13.11., 27.11.

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

Termine: 04.09., 18.09., 02.10., 06.11., 20.11., 04.12.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Praxis- und Studienprogramme

Praxis- und Studienprogramm (1)

Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Teil 2: Die Reinigungspraxis des Vajrasattva

Es wurden mehrere Artikel in unseren Rundbriefen veröffentlicht, in denen der fünfteilige Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden) und die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) vorgestellt werden und die auf unseren Internetseiten nachzulesen sind. In diesem Jahr befassen wir uns mit der Reinigungspraxis des Vajrasattva (tib. Dorje Sempa), dem zweiten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen. Die Seminare beinhalten Erklärungen zu den einzelnen Übungen und ergänzenden Themen. Um die Praktizierenden zu unterstützen, bieten wir mehrere gemeinsame Praxistage an.

Gebühren: monatlich: je 40 € (erm. 30 €)

Personen mit Seminar-Abo erhalten nach Absprache eine Ermäßigung.
Teilnehmer früherer Praxis- und Studienprogramme zahlen die Hälfte.

Seminare und Praxistage (PSP 7-10)

PSP 7: So. 08.09., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: **Samsara** – die sechs Bereiche und die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens (S. 44)

PSP 8: So. 06.10., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: **Nirvana** – die gereinigte Stufe und die Natur des Geistes (S. 46)

PSP 9: So. 10.11., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: **Stufen und Pfade** auf dem Weg zur Erleuchtung (S. 48)

PSP 10: Fr. 29.11. - So. 01.12.: **Das abhängige Entstehen** – Seminar mit Khenpo Tamyel (S. 49)

PSP Praxis: Fr. 27.12.-Mi. 01.01.2020 Praxistage zum Jahreswechsel (S. 52)

Die Teilnehmenden des PSP sind für die Seminar- und Praxistage automatisch angemeldet.

Wenn jemand an einem Termin NICHT kommen kann, wird zur besseren Planung um eine **Abmeldung** (bis eine Woche VOR den Seminaren) gebeten.

(weitere Informationen siehe: **Seminare und Praxistage auf den folgenden Seiten**)

Ergänzende Termine

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur Ngöndro-Praxis im Zentrum ausgeführt werden. (siehe S. 39)

donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr Regelmäßige Ngöndro-Praxis

(Informationen und Anmeldung siehe: **regelmäßige Veranstaltungen**)

Praxis- und Studienprogramm (2)**Die Entwicklung und Praxis von Bodhicitta**

Wenn wir Bodhicitta entwickeln, ist es wichtig, zwei Ziele im Auge zu behalten: das Erlangen der Erleuchtung und das Wohlergehen aller fühlenden Wesen. Nachdem die Stufen der Praxis von Bodhicitta besprochen wurden, führen die Teilnehmer die Übungen selbstständig aus. In den folgenden Seminaren werden weitere unterstützende Aspekte zur Bodhicitta-Praxis besprochen.

Seminar: So. 15.09., 10⁰⁰-14⁰⁰ Uhr

(Termine und Anmeldefrist siehe Seminare und Praxistage).

Seminare und Praxistage

...bieten den Rahmen, um neben allgemeinen Grundlagen auch weiterführende Themen zu besprechen, Zusammenhänge herzustellen und verschiedene Meditationen ausführlicher zu erlernen. Sie ergänzen die regelmäßigen Treffen und ermöglichen ein tieferes Verständnis und eine intensivere persönliche Praxis.

Der Kreislauf von Samsara**Die Daseinsbereiche und das abhängige Entstehen (PSP 7)**

Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, So. 08.09.2019, 10⁰⁰ - 16³⁰ Uhr

Die Erklärungen zu den sechs Bereichen des Samsara sind die Grundlage der Kontemplationen, wie sie im Zusammenhang mit den allgemeinen vorbereitenden Übungen ausgeführt werden. Durch ein tieferes Verständnis können wir uns aus der Anhaftung an Samsara lösen und auf den Weg des Dharma ausrichten. In Verbindung mit der Vajrasattva-Praxis führen wir die Reinigung der Wesen in den sechs Bereichen aus.

Es werden auch kurz die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens besprochen, die im Lebensrad die sechs Bereiche umschließen. Weitere Erklärungen

zum abhängigen Entstehen wird uns Khenpo Tamphel in einem Seminar zum Gongchig geben (siehe S. 49).

Gebühren: 50 € (erm. 40 €),

für Teilnehmende des Praxis- und Studienprogramms frei

Anmeldung: bis 30.08.2019

Die Praxis von Bodhicitta

Ergänzende Erklärungen und Übungen

Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, So. 15.09.2019, 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

Die Praxis zur Entwicklung von Bodhicitta ist eine wichtige Grundlage und Motivation für alle höheren Methoden, durch die wir die Erleuchtung zum Nutzen der Wesen erlangen können.

Bodhicitta des Wunsches ist wie ein Reisender, der seine Fahrt beginnt.

In Kürze wird er die Buddhaschaft erreichen.

Bemühe dich deshalb um reines Bestreben.

Bodhicitta der Ausführung ist wie ein richtig gebauter Kanal.

Dadurch kann man sorglos die zwei Ansammlungen vollenden.

Es wird kontinuierlich Verdienst entstehen.

Sich verhalten wie ein Shravaka (skr., Hörer),

*das Praktizieren des geheimen Mantra und Festhalten an Bodhicitta –
[so] erreicht [man] das Ziel.*

Dies ist mein Herzensrat.

Dieses Seminar ist insbesondere zur Unterstützung für Praktizierende gedacht, die die Bodhicitta-Praxis entsprechend dem fünfteiligen Mahamudra-Pfad ausführen. Wir befassen uns mit verschiedenen Übungen zu den wesentlichen Punkten der Praxis und ergänzenden Erklärungen, durch die wir die Bedeutung dieser Praxis weiter vertiefen und in unserem Bewusstseinsstrom verankern können.

Gebühren: 30 € (erm. 20 €),

Anmeldung: bis 08.09.2019

Praktische Übungen zur Herstellung von Tormas

Workshop mit Dorothee Söndgen, Do. 03.10.2019, 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

Wir möchten die Erklärungen von Drubpön Chödrön und unsere ersten Erfahrungen beim Erstellen von Tormas aufgreifen und das Herstellen des Teigs und der verschiedenen Formen gemeinsam üben.

Es können auch Praktizierende dazukommen, die nicht beim Seminar mit Drubpön Chödrön im März dabei waren.

Gebühren: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 22.09.2019

Die Befreiung aus dem Daseinskreislauf

Nirvana und die Buddha-Natur (PSP 8)

Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, So. 06.10.2019, 10⁰⁰ - 16³⁰ Uhr

Nirvana ist der Zustand der Befreiung aus Samsara. Es ist das vollkommene Überwinden der drei Wurzeln des Unheilsamen (Gier, Hass und Unwissenheit) und der Tatabsichten. Dieses Freisein von der Bestimmtheit durch Karma ist jenseits von Ursachen und Bedingungen. Es tritt hervor, wenn alle Verschleierungen beseitigt sind.

Wenn wir den Geist von allen Verschleierungen gereinigt haben und durch geistige Ruhe (skr. Shamatha, tib. Shine) und tiefe Einsicht (skr. Vipashyana, tib. Lhagthong) seine reine Natur erkennen, können wir Mahamudra verwirklichen. Diese Einsicht ist nicht verschieden von der Erkenntnis der Prajnaramita und der höchsten Erkenntnis aller Buddhas.

„Es besteht kein Unterschied zwischen Samsara und Nirvana.

*Wenn man die Natur von Samsara erkennt,
nennt man dies das Erreichen von Nirvana.“*

(Nagarjuna)

Im Zusammenhang mit der Reinigungspraxis von Vajrasattva befassen wir uns mit dem verschleierte Geist (Element) und den darin verborgenen Qualitäten, wie sie in den Erklärungen zum Uttaratantra, einem Kommentar über die Buddha-Natur, ausführlich dargelegt werden.

Gebühren: 50 € (erm. 40 €),

für Teilnehmende des Praxis- und Studienprogramms frei

Anmeldung: bis 29.09.2019

Milarepa und die sechs Bardos

Einweihung, Unterweisungen und Meditation

Seminar mit Drubpön Kunsang, Fr. 11.10. - Di. 15.10.2019

Das Wort *Bardo* bedeutet „Pause, Unterbrechung, dazwischen“. Im Allgemeinen spricht man von den sechs Bardos:

- der Bardo des Zeitpunktes des Todes (tib. Chika Bardo)
- der Bardo des Dharmata (tib. Chönyi Bardo)

- der Bardo des Werdens (tib. Sipa Bardo)
- der Bardo zwischen Geburt und Tod (tib. Kyenye Bardo)
- der Bardo des Traumzustandes (tib. Milam Bardo)
- der Bardo der meditativen Stabilität (tib. Samten Bardo)

Diese Zwischenzustände sind wichtige Zeiten in unserem Leben bzw. des Übergangs von einer Existenz in eine andere. Sie bieten dem Praktizierenden besondere Möglichkeiten, auf dem spirituellen Weg Fortschritte zu machen. Milarepa hat in seinen Vajra-Liedern auf diese Möglichkeiten und entsprechende Übungen hingewiesen. (vgl. Artikel auf Seite 3)

Drubpön Kunsang wird uns diese Erklärungen Milarepas näherbringen und uns durch eine spezielle Milarepa-Einweihung, die nur selten gegeben wird, eine Verbindung zu diesem großen Verwirklichten ermöglichen.

Milarepa ist einer der größten Heiligen Tibets und seine Lebensgeschichte und seine 100.000 Gesänge gehören zu den beliebtesten Texten der Tibeter. Sie sind ein Quell der Inspiration und zeigen auf verständliche und doch sehr tiefgründige Art und Weise den Weg zur Befreiung. Nach vielen Jahren der Meditation in abgelegenen Gegenden erlangte Milarepa – trotz seiner schweren negativen Handlungen in jungen Jahren – die vollkommene Erleuchtung innerhalb eines Lebens. Sein Schüler Gampopa gilt als Begründer der Kagyü-Linien.



Zeiten:

Fr. 11.10. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Wie ich mein Leben nutzen kann

Sa. 12.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ **Milarepa-Einweihung**

14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen zu den sechs Bardos

So. 13.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ und 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen zu den sechs Bardos

Mo. 14.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ und 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

Di. 15.10. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Abschluss: **Milarepa Ganapuja (tib. Tsog)**

Ergänzende Rezitationen

So. - Di. 07³⁰ - 08³⁰ Jigten Sumgön Guru Puja
 Sa. - Mo. 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Praxis

Gebühren: Seminar komplett: 120 € (erm. 100 €) inkl. Vortrag

nur Einweihung: 30 € (erm. 25 €)

Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)

Vortrag: 10 € (erm. 7 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 06.10.2019

Stufen und Pfade auf dem Weg zur Erleuchtung **Ergänzende Erklärungen zur Vajrasattva-Praxis (PSP 9)**

Tagesseminar mit Tädsin T. Karuna, So. 10.11.2019, 10⁰⁰ - 16³⁰ Uhr

Zu den verschiedenen Stufen und Pfaden auf dem spirituellen Weg gibt es zahlreiche Texte und Kommentare mit ausführlichen Erklärungen und kürzeren Zusammenstellungen. Indem wir uns von Zeit zu Zeit mit den Zusammenhängen der Übungen auf den Pfaden befassen, erhält unsere Praxis einen Rahmen und unser Verständnis der Bedeutung der verschiedenen Methoden wächst an. So können wir auch die verschiedenen Übungen besser einordnen und erkennen, was für uns geeignet ist, wie wir den Geist ausrichten können und wo uns noch Grundlagen fehlen.

Die (vier) vorbereitenden Übungen sind wie das Fundament eines Gebäudes.

Ohne sie kann nichts vollendet werden.

Behalte sie deshalb beharrlich in Erinnerung.

Dies ist mein Herzensrat.

Die zehn Bhumis und fünf Pfade sind wie das Hinaufsteigen einer Treppe.

Aufgrund von vollständigen Ursachen und Bedingungen

kann man allmählich Fortschritte machen.

Man soll die Aktivität eines Bodhisattva aufrechterhalten.

Dies ist mein Herzensrat.

Im Zusammenhang mit dem fünfteiligen Mahamudra-Pfad werden wir außerdem ein Wunschgebet zum fünfteiligen Pfad einbeziehen.

Gebühren: 50 € (erm. 40 €)

für Teilnehmende des Praxis- und Studienprogramms frei

Anmeldung: bis 03.11.2019

Ruhe, Klarheit und Mitgefühl **Eine Einführung in den Buddhismus**

Tagesseminar mit Christian Licht am Sa. 23.11.2019, 11⁰⁰-17⁰⁰ Uhr



Worum ging es dem Buddha und warum sind seine Lehren und Meditationen heute noch so aktuell wie vor 2500 Jahren?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Kernaussagen des Buddha, den verschiedenen buddhistischen Traditionen und der Entwicklung geistiger Qualitäten durch Meditation. Auf Basis des Verstehens der Lehren, eines ethischen Verhaltens und durch Meditation können wir nach und nach innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden und wirkliche Ursachen für Glück legen. Während des Seminars wird Zeit für Gespräche und Fragen sein.

Gebühren: 50 € (erm. 40 €) inkl. vegetarisches Mittagessen

Anmeldung: bis 17.11.2019

Das abhängige Entstehen **Unterweisungen aus dem Gongchig Teil 5 (PSP 10)**

Studienseminar mit Khenpo Tamphel, Fr. 29.11. - So. 01.12.2019

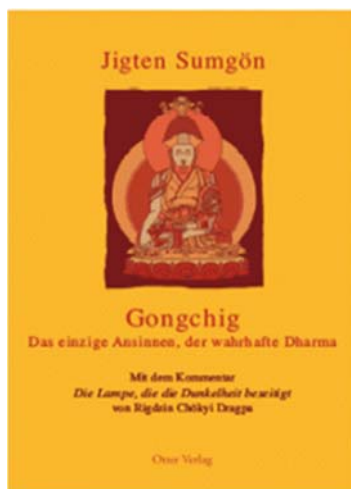
*Außer infolge von abhängigem Entstehen
existieren keine Erscheinungsformen.
Daher gibt es keine Erscheinungsformen,
welche nicht leer sind.*

In den buddhistischen Lehren taucht immer wieder der Begriff der ‚Leerheit‘ auf. Um zu verstehen, was damit gemeint ist, gibt es viele Kommentare und Erklärungen, die man studieren kann, um ein richtiges Verständnis zu entwickeln und falsche Sichtweisen aufzugeben. Dabei geht es um die Weisheit, die die Leerheit erkennt.

Unwissenheit ist das erste der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens und die Ursache für die Geistesgifte, die zu Handlungen (Karma) führen, aus denen die Leiden des Samsara hervorgehen. Um sich aus Samsara zu befreien, geht es in den Meditationen immer auch darum, Weisheit zu entwickeln, die Unwissenheit zu beseitigen und die Natur der Phänomene zu erkennen.

*Wer die Leerheit erkennt, erkennt das abhängige Entstehen.
Wer das abhängige Entstehen versteht, versteht die Leerheit.*

Im Gongchig (das einzige Ansinnen) werden Kernaussagen der buddhistischen Lehre verdeutlicht, die die Grundlagen der Sichtweise in der Drikung-Linie sind. Wir freuen uns sehr, dass uns Khenpo Tamphel mit diesen wichtigen Erklärungen vertraut macht und so zu einem besseren Verständnis der buddhistischen Lehraussagen beiträgt. In den ersten Seminaren zum Thema hat Khenpo Tamphel das erste Kapitel mit Vajra-Aussagen von Jigten Sumgön näher erklärt. Er setzt nun seine spannenden Unterweisungen, die einen guten Einblick in die buddhistische Philosophie geben, fort. Die früheren Erklärungen kann man als mp3-Aufnahme im Zentrum erhalten.



Außer für Personen, die bereits an vorherigen Unterweisungen von Khenpo Tamphel teilgenommen haben, können auch Personen teilnehmen, die sich für das Thema interessieren. Darüber hinaus gehört dieses Seminar zum Praxis- und Studienprogramm (PSP 10) der vorbereitenden Übungen. Hier können sich die Teilnehmenden mit philosophischen Aussagen vertraut machen, die in den Meditationen umgesetzt und angewendet werden.

Zeiten:

Fr. 29.11. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Leerheit und abhängiges Entstehen

Sa. 30.11. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

So. 01.12. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Unterweisungen

Ergänzende Rezitationen

Sa. & So. 07³⁰ - 08³⁰ Jigten Sumgön Guru Puja

Sa. 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Praxis

Gebühren: Seminar komplett: 80 € (erm. 65 €) inkl. Vortrag

Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)

Vortrag 10 € (erm. 7 €)

für Teilnehmende des Praxis- und Studienprogramms: Spende

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 24.11.2019

Die Meditation des Avalokiteshvara

Den Geist zur Ruhe bringen und das Herz öffnen

Praxistag mit Christian Licht, So. 08.12.2019, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

Die Meditation von Avalokiteshvara (skr., tib. Chenresig) dient insbesondere der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl und ist eine wichtige Übung im tibetischen Buddhismus. Durch die gemeinsame Praxis erfahren wir die heilsame Kraft dieser Methode und können unseren Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen lassen. In Verbindung mit der Entwicklung von geistiger Ruhe (skr. Shamatha, tib. Shine) wird der Geist durch die Konzentration auf die Visualisierung eines reinen Objektes und die Rezitation des Mantra von störenden Vorstellungen gereinigt. Wir schaffen einen Raum, in dem sich Ruhe und Klarheit des Geistes entfalten können.

Es können alle Personen teilnehmen, die mit den Grundlagen tibetischer Meditation vertraut sind und sich einen Tag lang der Meditation widmen möchten. Der Praxistag ist eine hilfreiche Ergänzung zu dem Grundlagenkurs am Dienstagabend (Meditationen des tibetischen Buddhismus).

Gebühren: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 01.12.2019

Guru Drago-Meditation

Erklärungen und gemeinsame Praxis mit Tändsin T. Karuna

So. 15.12.2019, 10⁰⁰-16⁰⁰ Uhr

Für Praktizierende, die eine Einweihung und Erklärungen zur Praxis von Guru Drago erhalten haben, ist es wichtig, diese auch immer wieder anzuwenden. Um die Erklärungen aufzufrischen, werden wir die verschiedenen Ebenen der Praxis (kurze und lange Version) anhand von Abschriften und Abbildungen besprechen und gemeinsam ausführen. So kann das Verständnis einzelner Aspekte weiter vertieft werden.

Dieser Übungstag ist **nur** für Dharma-Praktizierende geeignet, die entsprechende Übertragungen erhalten haben.

Gebühr: 40 € (erm. 30 €)

Anmeldung: bis 08.12.2019



Spirituelle Praxis zum Jahreswechsel**Praxistage mit gemeinsamen Übungen****Fr. 27.12.2019 - Mi. 01.01.2020**

Auch in diesem Jahr führen wir nach den Weihnachtstagen wieder einige Tage mit gemeinsamen Übungen durch. Nach den gemeinsamen Vorbereitungen können die Teilnehmenden individuelle Übungen (Ngöndro, Avalokiteshvara, Medizin-Buddha oder andere Übungen) ausführen, sodass sie gute Fortschritte in ihrer persönlichen Praxis erzielen können.

Es steht den Teilnehmenden frei, zu allen oder nur einzelnen Übungszeiten zu kommen. Wir bitten jedoch um vorherige **schriftliche Anmeldung (bis 18.12.)**, damit wir sehen können, wie viele Personen zu welchen Zeiten kommen. Ggf. setzen wir uns mit den angemeldeten Teilnehmenden in Verbindung, wenn eine Sitzung nicht stattfindet.

Eine Anmeldung ist natürlich auch erforderlich, wenn eine Teilnahme an gemeinsamen Mahlzeiten erwünscht ist.

Zum Abschluss der Praxistage und **zu einem guten Start in das neue Jahr** wird **am 1.1. um 10 Uhr** die Praxis des Buddha Amitayus in Verbindung mit einer kurzen Ganapuja durchgeführt. Dazu sind auch Mitglieder und Seminar-teilnehmende eingeladen, die nicht an den Praxistagen teilgenommen haben.

Beginn: Fr. 27.12. 10⁰⁰ Uhr (weitere Zeiten wie Sa.-Di.)

Praxiszeiten: Sa.-Di. 08⁰⁰ - 09⁰⁰ Jigten Sumgön Guru Puja
 10⁰⁰ - 13⁰⁰ gemeinsame Praxis
 14³⁰ - 16³⁰ gemeinsame Praxis
 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja
 20⁰⁰ - 22⁰⁰ persönliche Praxis

Abschluss: Mi. 01.01. 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja

Gebühren: 30 € (Mitgl. 20 €) pro Tag
 zzgl. Verpflegung & Übernachtung

Anmeldung: bis 18.12.2019

(Teilnehmende der Praxis- und Studiengruppen (Ngöndro-Gruppen):

bitte rechtzeitig vorher schriftlich an- oder abmelden, an welchen Praxis-Zeiten, Mahlzeiten oder Übernachtungen ihr teilnehmen möchtet!)

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.

Anfängerkurs im Taiji Qi Gong donnerstags, 20¹⁵ - 21⁴⁵ 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: 29.08.2019, wöchentlich

Anmeldung: telefonisch nach 20 Uhr unter 0152-327 120 79

Achtsames Selbstmitgefühl lernen

8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

Montags, 18³⁰ - 21³⁰ Uhr ab 09.09. & Samstag, 16.11., 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 - 3 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.

Falls ein persönliches Gespräch zur Klärung von Fragen mit Andrea Hufschmidt gewünscht ist, bitte bei uns melden.

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

Zeitraum: 09.09.2019 - 25.11.2019

8 Abende: jeweils montags 18³⁰ bis ca. 21³⁰ Uhr

1 Praxistag: Samstag, 16.11. von 10⁰⁰ - 14⁰⁰ (inkl. Mittagessen)

Gebühr: 370 €, inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag

Anmeldung: bis 01.09.2019

Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop

Tagesseminar mit Frank Wege

Sa. 28.09.2019, 11 - 16 Uhr

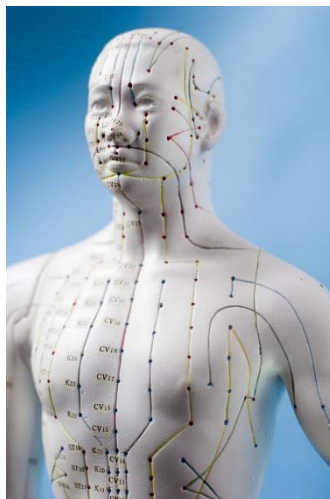
Meridiane sind Energielinien, die unseren Körper durchziehen und alle Organsysteme, Knochen, Muskeln usw. versorgen. Viele unter uns kennen bereits die traditionelle chinesische Medizin durch Akupunktur, die auch mit den Meridianen arbeitet.

In diesem Workshop geht es um die Selbsterfahrung mit der verfeinerten japanischen Variante. Dabei führen wir ausgewählte sanfte Meridiandehnungen und Massagen bestimmter Meridianregionen und -punkte durch. Wir durchwandern den Kreislauf der fünf Elemente und versuchen, die Lebensenergie in uns wieder auszugleichen und zum Fließen zu bringen. Einfache Atemübungen begleiten und unterstützen diesen Prozess. Die Übungen werden teils im Stehen, teils im Sitzen und Liegen durchgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.

Gebühr: 50 € (erm. 40 €)

Anmeldung: bis 22.09.2019





Die Kraft der Liebe

Einführung in die Praxis der liebenden Güte

Seminar mit Petra Niehaus

Sa. 09.11.2019, 14³⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Die meisten von uns sehnen sich danach, geliebt zu werden und selbst liebevoller zu sein. Stattdessen fühlen wir uns von anderen getrennt, bedroht, haben Vorurteile, fühlen uns einsam, frustriert und verschlossen.

Die Meditation der liebenden Güte baut diese negativen Gewohnheiten, die unsere natürliche Liebe blockieren, langsam ab. Im Herzen sind wir grundlegend gut und haben die Fähigkeit, bedingungslos zu lieben. Mit dieser inneren Gutheit verbindet uns die Praxis der liebenden Güte, die an diesem Nachmittag vorgestellt und gemeinsam praktiziert wird.

Anfänger*innen sind willkommen.

Gebühr: 25 €

Anmeldung: bis 03.11.2019

Regelmäßige Yoga-Kurse und Workshops

Yoga beginnt auf der Körperebene, wir üben uns in Achtsamkeit. Achtsamkeit für unseren Körper führt zur Ruhe, lässt unseren Atem tiefer, feiner, harmonischer fließen. Der ruhige Atemfluss und die Achtsamkeit auf uns selbst besänftigen unseren Geist, bringen ihn zum Schweigen. Das Schweigen lässt Einsicht entstehen, bietet Raum, die Dinge so sehen zu können, wie sie wirklich sind.

Regelmäßige Yogakurse:

Montags,	18 ³⁰ - 20 ⁰⁰ & 20 ¹⁵ - 21 ⁴⁵
Dienstags,	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ & 19 ⁴⁵ - 21 ¹⁵
Mittwochs,	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰
Donnerstags,	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰ & 18 ³⁰ - 20 ⁰⁰

Regelmäßige Yogakurse für spezielle Zielgruppen:

Mittwochs, 19⁴⁵ - 21¹⁵ Frauen in und nach den Wechseljahren

Seminare/Workshops:

Sa. 23.11.2019, 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Scaravelli Yoga Workshop

Anmeldung/Information: Tel.: 0241/75 493, www.sonnengruss-yoga.de

Milena Willbrand hat ihre Yogalehrer-Ausbildung bei Sandra Sabatini (Schülerin von Vanda Scaravelli, die selbst Meisterschülerin & enge Freundin von B.K.S. Iyengar war) in Florenz absolviert. Praktiziert seit 1987 Yoga; verschiedene Aus- und Fortbildungen in Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar in Deutschland und den Niederlanden. Sie unterrichtet Gruppen mit unterschiedlichem Level, gibt Yogakurse und Seminare zu verschiedenen Schwerpunkten (z.B. Frauen in den Wechseljahren, Sonnengrußworkshops), leitet Tages- und Wochenendseminare und bietet Privatstunden an. Hinzu kommen regelmäßige Aufenthalte in Italien, wo sie zusammen mit ihrer Lehrerin Sandra Sabatini ein- bis zweiwöchige Seminare leitet!





DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V.

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen
Tel.: 0241/51 53 654 - Fax: 0241/51 53 655

Email: aachen@drikung.de
Internet: <http://www.drikung-aachen.de>



MANDALA
Der Dharma-Shop

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen
Tel.: 0241/51 53 656 - Fax: 0241/51 53 655

Email: mandala@drikung.de
Internet: <http://www.mandala-online.de>

BANKVERBINDUNG
Drikung-Zentrum e.V. - GLS Bank
IBAN: DE98 4306 0967 4068 7919 00
BIC: GENODEM1GLS