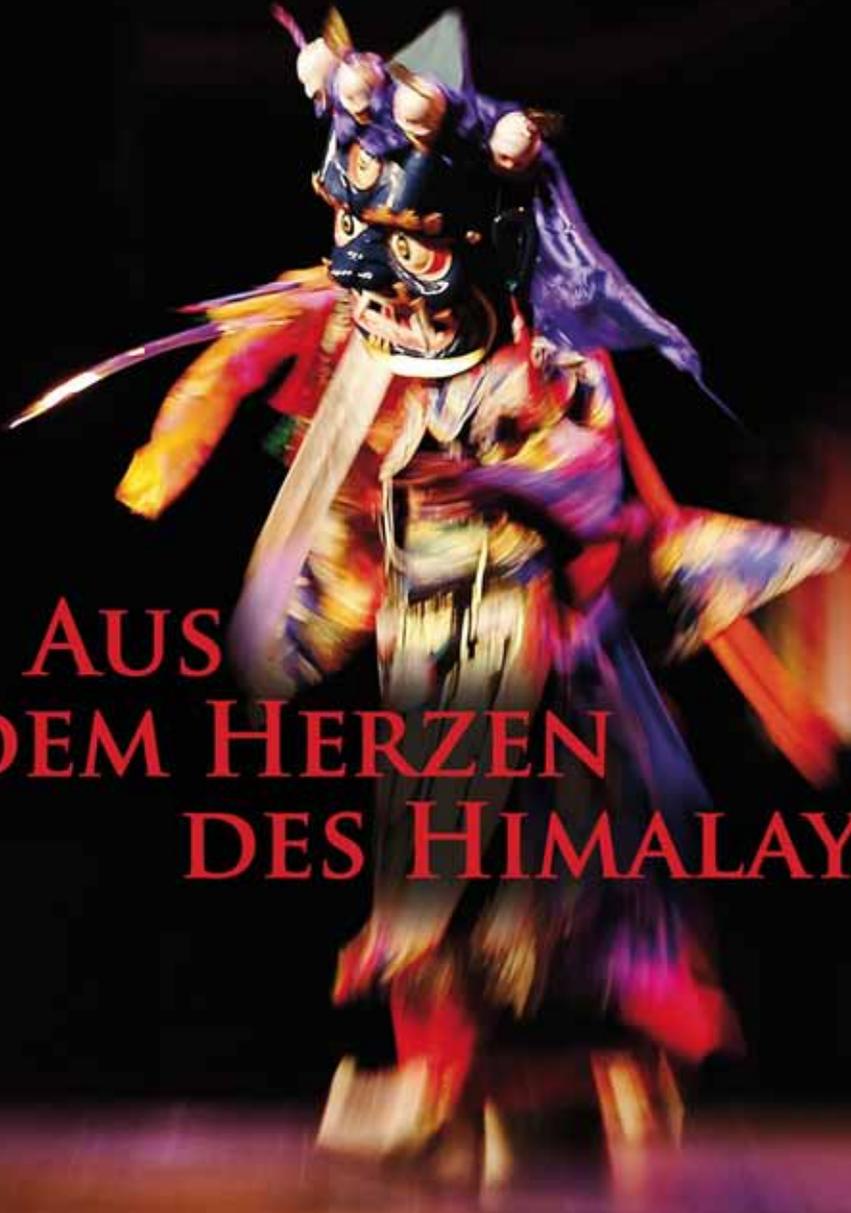




Zentrums-Rundbrief



AUS DEM HERZEN DES HIMALAYA

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Liebe Mitglieder und Freunde,

diesen Rundbrief schicken wir mit einem guten Schuss Zuversicht an Euch. So außergewöhnlich die Lage im Moment ist und so sehr uns die Zahlen von Infizierten und Verstorbenen weltweit bedrücken, so hoffnungsvoll sind wir, dass diese Krise eingedämmt werden kann und vielen Menschen vor Augen führt, wie wichtig Rücksichtnahme und Solidarität sind. Der unermüdliche Einsatz von ÄrztInnen und Krankenhauspersonal, BetreuerInnen, Ordnungskräften, Beschäftigten in Lebensmittelindustrie und -handel, Politikern usw. sollte besondere Wertschätzung und Dankbarkeit in uns hervorrufen.

Was können wir in dieser schwierigen Zeit für uns und andere tun? Die ersten zwei Artikel dieses Rundbriefs widmen sich dieser Frage aus der Sicht buddhistischer Praxis. Diese kann uns helfen, besser mit der Situation umzugehen und unsere Kräfte zu stärken. Darüber hinaus ist es sehr gut, wenn wir die Praxis auch für andere Menschen ausführen. Tatkräftige Unterstützung von Personen und Einrichtungen, die in einer schwierigen Lage sind, ist im Moment häufig nicht möglich, Nachbarschaftshilfe (mit gebührendem Abstand) schon. Es ist eine Zeit für kreative Lösungen.

Wie Ihr wahrscheinlich mitbekommen habt, ist unser Zentrum seit dem 16.3. bis zum Ende der Osterferien am 19.4. für **Veranstaltungen** geschlossen. Wir arbeiten in dieser Zeit aber normal weiter und haben unsere Programmplanung erstmal unverändert gelassen. Ob nach dem 19. April normal weitergehen kann, kann noch keiner sagen. Über den Email-Newsletter, für den Ihr Euch auf <https://drikung-aachen.de> eintragen könnt, schicken wir aktuelle Informationen herum. Ansonsten schaut bitte auf unsere Internetseiten oder ruft uns an, um zu erfahren, ob Veranstaltungen stattfinden.

Falls das Zentrum über längere Zeit geschlossen bleiben muss, werden wir versuchen, die eine oder andere Veranstaltung per Webinar (Online-Seminar) durchzuführen. Für Meditationen ist aber auch das persönliche Zusammenkommen wichtig und kann durch die digitale Form nur teilweise ersetzt werden.

Wenn es nach dem 19. April keine weiteren Beschränkungen geben sollte, sind die **finanziellen Ausfälle** für unser Zentrum überschaubar. An den kurzen Bericht von der Mitgliederversammlung (Seite 11) habe ich eine Bitte um **Unterstützung** hinzugefügt, die zunehmend wichtiger wird, je länger keine Kurse und Seminare stattfinden können.

Dringend Unterstützung benötigt auch die **Europatournee der Mönche und Künstler aus Ladakh**, die ihre geplanten Veranstaltungen zum Großteil nicht durchführen können und so die Kosten nicht hereinbekommen, geschweige denn Spenden für das Waisenhaus-Schulprojekt sammeln können (Seite 14).

Herzliche Grüße und bleibt gesund

Christiane Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 2/2020

Inhalt

Editorial.....	1
Zur aktuellen Lage	3
Schützende und heilende Methoden des tibetischen Buddhismus	7
Bericht von der Mitgliederversammlung & Bitte um Unterstützung .	11
Der Gesang der Erinnerung klärt	
Auszug aus dem Buch „Der Schatz der tiefgründigen Weisheit“	12
Aus dem Herzen des Himalaya – Benefiztournee.....	14
Das Nonnenkloster wächst weiter	17
Gründung eines Netzwerks Buddhistische Jugend	19
Neues im Mandala Dharma-Shop.....	20
Veranstaltungsprogramm.....	27

Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling

Adresse siehe Rückseite

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

Gestaltung: Christian Licht, Rolf Blume

Titelfoto: Plakat der Tournee „Aus dem Herzen des Himalaya“

Preis

Einzelheft: 4,00 € (bei Versand: plus 2,00 €)

Jahresabo: 12,00 € (inkl. Porto) für 3 Ausgaben

Förderabo: 25,00 € (inkl. Porto) für 3 Ausgaben

ZUR AKTUELLEN LAGE

Buddhistische Meditationen für den Ausnahmezustand

In schwierigen Situationen zeigt sich, wie hilfreich die Lehren des Buddhismus sein können. Die Aussagen über die vier edlen Wahrheiten mit ihren Erklärungen über Leiden, ihre Ursachen, das Aufheben von Leiden und die Wege zur Befreiung von Leiden, insbesondere das Entstehen in Abhängigkeit, die Unbeständigkeit und der Zusammenhang von Handlungen und ihren Resultaten für uns selbst und für andere zeigen deutlich, worum es immer wieder geht: Leiden und die Befreiung von Leiden. Je besser wir darauf vorbereitet sind, umso besser können wir damit umgehen. Der Buddha belässt es aber nicht dabei, Probleme (Leiden) aufzuzeigen, sondern die Lehren sind voll von Methoden, den vielen Arten des Leidens, denen wir immer wieder unterworfen sind, zu begegnen, sie zu mindern bzw. zu heilen. Daher wird der Buddha auch mit einem Arzt verglichen, die Lehren mit Medizin und die Gemeinschaft mit denjenigen, die uns helfen und unterstützen.

Unvorhersehbare Veränderungen bringen Unsicherheiten und Ängste mit sich. Aber wir brauchen nicht hilflos zuzusehen und zu hoffen, dass alles gut geht. Neben dem Einhalten der notwendigen Regeln, die bereits für das Zusammenleben in der Gesellschaft angeordnet wurden, können wir durch unsere Geisteshaltung und die Anwendung verschiedener Übungen dazu beitragen, die Situation zu besänftigen und unsere positiven, heilsamen Kräfte zu verstärken und einzusetzen.

In den letzten Tagen gab es verschiedene Empfehlungen, welche Praxis jetzt anzuwenden sei. Wir sollten uns nicht verwirren lassen oder zweifeln, was denn das einzig richtige und beste sei. Auch wenn es verschiedene Buddhas und Bodhisattvas gibt, wobei bei den Einzelnen besondere Aspekte im Vordergrund stehen, sind sie von der Essenz her alle in der Lage, den Geist zu reinigen, zu stärken und uns von Leiden zu befreien. So, wie es viele Arten von Medizin gibt, gibt es auch viele geeignete Methoden, die wir anwenden können.

Wenn Ihr bestimmte Übertragungen erhalten habt oder eine Praxis ausführen möchtet, mit der Ihr vertraut ist: Macht das! Hier bieten sich insbesondere die Praxis und Mantra-Rezitation des **Medizin-Buddha**, der **Tara**, die 21 Lobpreisungen an Tara und ähnliche Übungen an. Auch die Meditation und Mantra-Rezitation von **Avalokiteshvara** ist sehr kraftvoll. So wurde z.B. Bhikshuni Lakshminkara (skr., tib. Gelongma Palmo), auf die die Praxis des 1.000-

armigen Avalokiteshvara zurückgeführt wird, durch diese Praxis von Lepra geheilt.

Wer schon länger praktiziert, kann sich auch an die empfohlenen Übungen – wie die Praxis der **Parnashavari**, die wir über unserem Newsletter mitgeteilt haben – wagen. Sie gehört zu den 21 Taras und ist auch in den 50 Einweihungen enthalten. Ihr werdet feststellen, dass diese Praxis in ihrem Aufbau den bekannten Übungen gleicht. Je nach Zeit könnt ihr den vollständigen Text lesen oder nur **den Lobpreis und das Mantra** rezitieren. Die Frage nach den sonst üblichen Übertragungen (Einweihung, Text-Erlaubnis, Erklärungen zur Praxis) sollte uns nicht abhalten, den Empfehlungen zu folgen. In der aktuellen Situation liegt die Kraft darin, dass diese Praxis durch S.H.

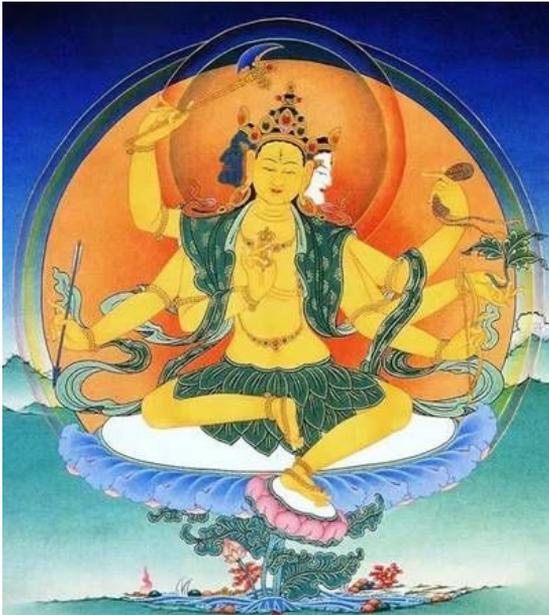


1000-armiger Avalokiteshvara

Drikung Kyabgön Chetsang gesegnet ist und dass sie jetzt in vielen Klöstern und Zentren und auch von vielen Praktizierenden ausgeführt wird. Wer ein Retreat machen möchte, wird wir sicher Wege finden, entsprechende Übertragungen zu erhalten. Wer noch nicht so viel Erfahrung hat, kann Parnashavari auch vor sich visualisieren.

Das Wichtigste ist, dass wir mit Vertrauen und Hingabe handeln. Dass wir dabei eine positive Motivation haben – nämlich das Wohl aller Wesen anzustreben – ergibt sich m.E. von selbst. **Wenn es uns gut geht** und wir etwas Zeit finden, sollten wir die Praxis hauptsächlich für die vielen anderen machen, die von der Situation stärker betroffen sind. **Alle, die jetzt aus dem Haus müssen**, um für die anderen zu arbeiten – insbesondere im Gesundheitsbereich, der Versorgung der Mitmenschen usw. – sollten auch an sich denken und die Mantra-Rezitationen für sich selbst nicht vernachlässigen. So können sie Kraft schöpfen, um auch für andere da zu sein. Wann immer es einen Moment gibt, wo man durchatmen kann, kann man Mantras rezitieren oder andere hilfreiche Übungen anwenden, sodass der Geist etwas zur Ruhe kommt.

Dadurch richten wir uns immer wieder auf eine positive Entwicklung aus und geraten nicht in den Strudel der Hilflosigkeit.



Parnashavari

Es gibt auch zahlreiche allgemeine Aussagen und Übungen, die sich in der Lehre des Buddha finden und auf die man sich stützen kann. So geben auch Achtsamkeitsübungen, die Übung von Geduld, oder Übungen, die im Zusammenhang mit der Praxis von Bodhicitta bekannt sind, wie z.B. die 37 Übungen der Bodhisattva, Wunsch- und Widmungsgebete usw. dem Geist Ruhe und Kraft. Detailliertere Erläuterungen würden heute aber zu weit führen. Greift auf das zurück, was ihr gelernt, gehört oder gelesen habt, und was Euch davon an-

spricht. Solche Anregungen werden derzeit auch über buddhistische Newsletter oder soziale Medien ausgetauscht.

Wenn ihr Fragen habt, meldet Euch im Zentrum (per Email oder Telefon).

Aus Ratschlägen zur **Praxis von Bodhicitta** (skr., Erleuchtungsgeist, der auf das Wohl der anderen ausgerichtet ist):

Wenn du krank wirst, dann denke: Möge meine Krankheit stellvertretend für die Krankheiten aller Wesen dienen. Möge diese Krankheit alles negative Karma reinigen, das ich seit anfangsloser Zeit angesammelt habe.

[...]

Wenn du zu träge bist oder keine Lust hast, Dharma zu praktizieren, dann nutze dieses Gefühl zu deinem Vorteil und als Methode der Dharma-Praxis, indem du denkst: Dieses Gefühl ist eine Verdunkelung. Möge es alle anderen reinigen, die diese Erfahrung machen, und mögen sie alle dem Pfad des Dharma und insbesondere der Praxis von Bodhicitta folgen. Mögen sie von allen

Arten der Trägheit frei werden, sich am Bodhicitta erfreuen und die Buddhenschaft erlangen.

Betrachte diese Gelegenheiten stets mit Wertschätzung, indem du denkst: Ich bin so vom Glück begünstigt, diese Praxis zu haben.

Wir können uns jede Minute am Dharma erfreuen, indem wir uns an ihn erinnern und unsere Handlungen mit Achtsamkeit ausführen. Das erfüllt den Sinn unseres Lebens.

Das Aufnehmen von Glück und Leiden in den Pfad

*Ho! Wenn es mir gut geht, bin ich glücklich darüber,
dass ich durch die Widmung meines Wohlergehens Verdienst ansammeln kann:*

Möge Glück und Seligkeit die Bereiche des Himmels erfüllen!

*Wenn ich leide, bin ich glücklich darüber,
dass ich das Leiden aller Wesen auf mich nehmen kann:
Möge der Ozean des Leidens in Samsara austrocknen!*

*Wenn ich krank bin, bin ich glücklich darüber,
das negative Karma meiner vielen vergangenen Leben zu erschöpfen:
Mögen alle Lebewesen von Schmerzen befreit sein!*

*Wenn ich sterbe, bin ich glücklich darüber,
dass ich durch den Tod in die absolute Natur (des Geistes) eintrete:
Möge die Ursache für eine Wiedergeburt im Kreislauf von Samsara verhindert werden!*

*Wenn ich lange lebe, bin ich glücklich über die zwei
Arten von Ansammlungen (Verdiensts und Weisheit):
Mögen sowohl meine Ziele als auch die der anderen
spontan vollkommen erfüllt werden!*

*Dies wurde zur täglichen Praxis für seine Schüler von Karmala Raja Dipa
entsprechend den Worten des großen Pandita Shakya Shri
und anderer Heiliger verfasst.*

Möge die Bedeutung verwirklicht werden!

Zusammengestellt von T.T. Karuna

MEDITATIONEN DES TIBETISCHEN BUDDHISMUS

Die Meditation des Medizin-Buddha und andere schützende und heilende Methoden des Buddhismus

In den vier edlen Wahrheiten erklärt der Buddha, (1) welche Arten von Leiden es gibt und (2) was ihre Ursachen sind, (3) was die Beendigung von Leiden bedeutet und (4) die Methoden, mit denen Leiden überwunden werden können. Zu den Leiden im menschlichen Bereich gehören insbesondere Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Um negative Ursachen zu reinigen, heilsame Kräfte zu stärken und die verschiedenen Arten von Leiden zu überwinden, gibt es zahlreiche Methoden, die in den Sutras und Tantras gelehrt werden. Außerdem gibt es Übungen, um uns vor negativen Einflüssen zu schützen und Hindernisse zu überwinden.

Bei unvorhergesehenen Ereignissen kann man heute schnell Informationen austauschen und auf Methoden hinweisen, die man anwenden soll. Es werden auch Methoden des Vajrayana bekanntgegeben, die wir zu bestimmten Zeiten anwenden sollen. In den Klöstern werden entsprechende Zeremonien durchgeführt, an denen man sich indirekt beteiligen kann. Entsprechende Informationen teilen wir in unserem Newsletter mit.

Um die Methoden zu gegebener Zeit selbst anwenden zu können, ist es aber auch notwendig, sich mit ihnen vertraut zu machen, bevor schwierige Situationen eintreten. Dazu gehört auch, dass man die damit verbundenen Übertragungen (Übertragung des Segens durch entsprechende Einweihungen, Übertragung zur Text-Rezitation und Erklärungen zur Durchführung der Praxis) erhält, um mit dem Segen der verwirklichten Meister verbunden zu sein, und dass man entsprechend praktiziert, sodass die Übungen ihre Wirksamkeit voll entfalten können. Wenn dies nicht möglich ist, ist es trotzdem hilfreich, einige der Methoden anzuwenden und sich mit den Grundlagen der Übungen vertraut zu machen.

Vor einigen Jahren hatte S.E. Ontul Rinpoche eindringlich darauf hingewiesen, dass es wichtig ist, Methoden zu kennen, die z.B. bei Epidemien, Naturkatastrophen und anderen bedrohlichen Situationen angewendet werden können, um für sich und andere Schaden abzuwenden. Daher hat er die Übertragungen zu einem speziellen Schatztext (tib. Terma) von Padmasambhava (Guru Rinpoche) gegeben. **Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins** enthält besondere Methoden (1) um Krankheiten und Epidemien, (2) die Furcht vor Hungersnöten und (3) Zeiten von Krieg zu befrieden. Wer diese Methoden kennt, sollte sie immer wieder anwenden. Sie sind

insbesondere auch als Praxis für andere geeignet, wenn Ereignisse eintreten, die über unseren persönlichen Einflussbereich hinausgehen. Daher führen wir diese Praxis von Zeit zu Zeit in unserem Zentrum durch.

Die Meditation und Mantra-Rezitation des Medizin-Buddha

Insbesondere in Bezug auf Krankheiten und damit verbundene Schwierigkeiten ist die Meditation des Medizin-Buddha eine grundlegende Methode für weitere Übungen. Im Zusammenhang mit dem Medizin-Buddha gibt es verschiedene Übungen, die in den Sutras und Tantras gelehrt werden.

In den buddhistischen Schriften heißt es, dass sich der Buddha in der Form des Medizin-Buddhas manifestiert hat und so die tiefgründigen und umfangreichen Unterweisungen der vier Medizin-Tantras gab, die die Grundlage der tibetischen Heilkunde sind. Die Meditation des Medizin-Buddha ist bei körperlichen und geistigen Krankheiten hilfreich und schafft Ursachen für das letztendliche Ziel der Erleuchtung.



Der Buddha der Medizin (tib. Sang-gye Menla) hat viele große Wunschgebete gesprochen, in denen es heißt, dass durch das Hören seines Namens oder die Rezitation seines Mantras alle Wesen von Krankheiten und deren Ursachen befreit werden mögen. Dies bezieht sich aber nicht nur auf die Krankheiten und Leiden in diesem Leben, sondern auch auf alle geistigen Verdunkelungen und karmischen Verschleierungen sowie auf die Wurzelursache für alles Leiden, nämlich die drei Geistesgifte: Begierde, Hass und Unwissenheit.

Außer dem Medizin-Buddha gibt es noch weitere Sugatas der Medizin, die verschiedene Wunschgebete für das Wohl aller Wesen gesprochen haben. Im Mandala des Medizin-Buddha befinden sich die Verkörperungen der drei kostbaren Juwelen der Zuflucht:

- die Medizin-Buddhas verkörpern das Juwel des Buddha,
- die Sutren das Juwel des Dharma und
- die Bodhisattvas das Juwel des Sangha.

Der Palast des Medizin-Buddha besteht aus kostbaren Materialien, die als wirksame Arzneien alle Krankheiten heilen, die aus dem Ungleichgewicht der drei Körpersäfte – Wind (tib. Lung), Galle (tib. Tripa) und Schleim (tib. Be-ken) – entstehen. Darüber hinaus haben sie die Kraft, alle Hindernisse für die Gesundheit zu beseitigen und alle Wünsche zu erfüllen.

Wo auch immer dieses Sutra verbreitet wird oder wo es fühlende Wesen gibt, die am Namen des Medizin-Buddha festhalten und ihm, sei es in Dörfern, Städten, Königreichen oder der Wildnis, ehrfürchtig Gaben darbringen, wird er sie beschützen.

Er wird sie von allem Leiden und Unheil befreien und darauf achten, dass all ihre Wünsche erfüllt werden.

Fühlende Wesen, die von Krankheit oder Unheil betroffen sind und den Wunsch hegen, diesem zu entkommen, sollten ebenso dieses Sutra lesen und rezitieren.

Sie sollten unsere Namen¹ mit mehrfarbigen Tauen knoten und sie entknoten, wenn ihre Wünsche erfüllt sind.

Wenn man mit Hingabe und Vertrauen die Namen der Medizin-Buddhas, die Lobpreisungen und die Mantras rezitiert, wird der Nutzen entsprechend der Wunschgebete (der Medizin-Buddhas) verwirklicht werden.

In der Sutra-Praxis werden die Wichtigkeit der Reinigung sowie das Ansammeln von Verdienst und Weisheit am Anfang der Praxis betont. Dies wird z.B. durch das Gebet der sieben Zweige ausgeführt.

In der Tantra-Tradition (auch: Mantrayana) wird dies durch die Meditation über die Gottheit (skr. Deva, tib. Yidam), die Rezitation des Mantra, das Entwickeln von Samadhi (skr., Geistessammlung, Konzentration²) und die Aktivität des ausstrahlenden Lichts ergänzt, wodurch die Wesen gereinigt und den Buddhas Gaben dargebracht werden.

Weitere Methoden

Zu den zahlreichen Methoden zur Überwindung von Leiden gehören auch Reinigungsübungen, die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl, die Praxis besonderer Buddha-Aspekte sowie Übungen mit Bodhisattvas, Dharma-Schützern und anderen Gottheiten usw.

¹ D.h. die Namen der Medizin-Buddhas

² **Samadhi und Shamatha:** um den nicht-dualistischen Bewusstseinszustand (skr. Samadhi) zu erreichen, wird der Geist durch ruhiges Verweilen (skr. Shamatha, tib. Shine) zur Ruhe gebracht und durch die Entwicklung der besonderen Einsicht (skr. Vipashyana, tib. Lhagthong) zur Erkenntnis der Wirklichkeit geführt.

Letztendlich hilft jede Praxis, den Geist zu reinigen und positive Potenziale zu entwickeln. Wenn wir mit einfachen Übungen beginnen und sie immer wieder ausführen, können wir nach und nach unsere Praxis vertiefen und mit verschiedenen Methoden und Erklärungen neue Aspekte kennenlernen. Dabei entwickeln wir Achtsamkeit, geistige Ruhe und Klarheit. Hingabe und Vertrauen wachsen in dem Maße, in dem wir positive Erfahrungen machen. Indem wir uns auf etwas stützen, mit dem wir vertraut sind, können wir uns höheren Übungen zuwenden. So kann aus anfänglichem Vertrauen eine überzeugte Sichtweise werden, bis wir die Natur des Geistes erkennen und sich zahlreiche Tugenden, geistige Fähigkeiten und Qualitäten entfalten können.

[Abbildung: **Ushnishavijaya** (skr., tib. Namgyalma), eine Verkörperung erleuchteter Lebenskraft; neben **Buddha Amitayus** (tib. Tsepame, dem Buddha des langen Lebens) und der **weißen Tara** (tib. Dölkar) eine der drei Langlebensgottheiten im tibetischen Buddhismus, die die Lebensenergie stärken und vor einem vorzeitigen Tod schützen. Diese Praxis enthält – wie auch andere – einen starken Segen und Schutz und wird bei Krankheiten und Hindernissen empfohlen. Hier ist sie ein Beispiel für die Vielseitigkeit der Methoden.]



In den Seminaren des Zentrums werden stufenweise verschiedene Übungen aus den buddhistischen Lehren vorgestellt und ihre Praxis und Anwendung im Alltag besprochen. Zur Durchführung stehen Praxistexte, Kommentare und Unterweisungen sowie ergänzende Erklärungen zur Verfügung. Der Austausch in der Gruppe und persönliche Ratschläge bringen die Praxis in das tägliche Leben.

*Zusammengestellt von T.T. Karuna,
mit Auszügen aus der Sutra-Praxis der acht Medizin-Buddhas
und dem Sutra der Gelübde, Verdienste und Qualitäten des Medizin-Buddha*

2019 – EIN GUTES JAHR 2020 – EIN UNGEWISSES JAHR

Kurzer Bericht von der Mitgliederversammlung und Bitte um Unterstützung

Die diesjährige MV fand noch gerade rechtzeitig vor den Einschränkungen durch die Pandemie statt. Wir konnten auf viele Kurse und Seminare im Jahr 2019 zurückblicken, auf 12 Schulklassen und andere Gruppen, die das Zentrum besuchten, auf die Mitarbeit von Einzelpersonen und Teams, auf das Engagement im innerbuddhistischen und interreligiösen Dialog, auf die Ausarbeitung von Meditationstexten und Unterweisungen, auf einen wachsenden Online-Shop, auf eine Reihe von Projekten in Indien und Nepal, die wir unterstützen konnten und vieles mehr. Die finanzielle Bilanz wies einen leichten Überschuss von 865 €auf. Also alles in allem ein gutes Jahr.

Wir freuen uns auch, dass es eine Kontinuität im Vorstand gibt, der für zwei Jahre wiedergewählt wurde. Die Planung für das aktuelle Jahr muss sich nun an die offiziellen Beschränkungen anpassen. Alle Kurse und Seminare nach dem 15. März mussten bis zum Ende der Osterferien abgesagt werden. Keiner weiß im Moment, wann und wie es danach weitergeht. Wie Ihr in diesem Rundbrief seht, haben wir aber ganz zuversichtlich ein „normales“ Programm erstellt, so dass der Kursbetrieb wieder starten kann, sobald es möglich ist.

Unterstützung

Sollte die Zeit ohne Veranstaltungen länger andauern, wird dies auch größere finanzielle Auswirkungen für das Zentrum haben. Freundlicherweise haben zwei Personen schon etwas gespendet, um den bisherigen Ausfall etwas abzufedern, aber das wird sicher nicht ausreichen. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir neue Mitglieder oder regelmäßige Spender gewinnen könnten, die besonders zur Stabilisierung des Zentrums beitragen. Aber natürlich ist auch jede Spende herzlich willkommen und hilft sehr.

Auf unseren Internetseiten (drikung-aachen.de) besteht in der Seitenleiste die Möglichkeit, einen Antrag auf **Mitgliedschaft** und weitere Informationen herunterzuladen. **Spenden** können direkt auf unser Zentrumskonto (siehe Rückseite des Rundbriefs) überwiesen werden. Bei Spenden über 50 €verschicken wir Anfang des kommenden Jahres automatisch eine Spendenbescheinigung.

Christian Licht

DER GESANG, DER ERINNERUNG KLÄRT

**Ein Strophe des Gesangs von Kyobpa Jigten Sumgön
mit Erklärungen von Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche**

**Wenn du das Leiden von Geburt und Tod siehst,
ist das Glück der Versammlungen der Götter und Menschen eine
Lüge.**

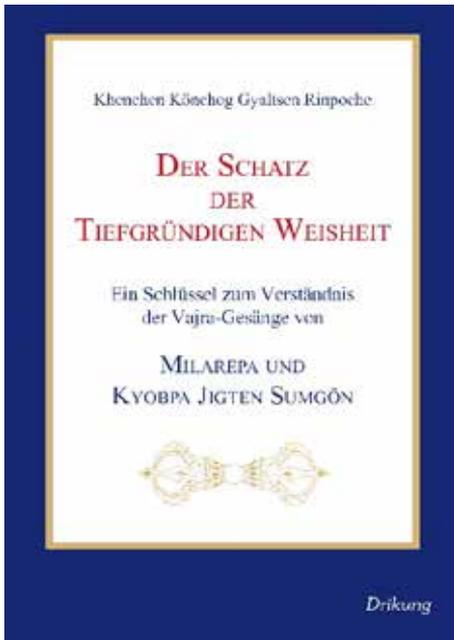
**Die Freude und das Leid des Kreislaufs von Samsara –
kannst du ihm vertrauen? Denk nach!**

Wir erfahren intensives Leiden zum Zeitpunkt der *Geburt*, an welches wir uns nicht mehr erinnern. Die Furcht vor dem *Tod* hingegen ist recht verbreitet. Insbesondere wenn wir schwer krank sind, versuchen wir alles, um einen Weg zu finden, durch den wir den Tod vermeiden können. Wir sehen nicht das Leiden, das den Tod selbst begleitet, da die verstorbene Person nach dem Tod nicht mehr atmet und daher unsere Fragen über den Tod und wie er sich anfühlt, nicht mehr beantworten kann. Wir können nur das Leiden des Alterns und der Krankheit sehen, da diese sehr offensichtlich sind. [...]

Wir könnten behaupten, dass das Glück des menschlichen Lebens kein wirkliches Glück ist. Es ist lediglich flüchtiges, illusionsgleiches Glück; es verschwindet wie ein schöner Regenbogen, der sich auflöst. Im Samsara stellen Glück und Leid einen Kreislauf dar. Unsere menschliche Bedingung schwankt zwischen angenehmen und unangenehmen Empfindungen. Wir erfahren Glück, dann Leiden, dann Glück, dann Leiden und so weiter. Egal, ob man ein Geschäftsmann, Politiker,



Anwalt, Arzt oder Taxifahrer ist, das Leben findet für alle gleichermaßen zwischen Hoffnung und Furcht statt. Frage dich selbst, ob du darauf das letztendliche Glück stützen kannst. Wenn du Glück erfährst, kannst du damit rechnen, dass es bleibt? Kannst du erwarten, dass du es behältst? Nein. Es ist nur ein Produkt von Ursachen und Bedingungen und es wird sich aufgrund seiner Vergänglichkeit sicher verändern. Das ist die Natur von Samsara.



Dharma-Studium und -Praxis können uns eine absolute Lösung zu diesem komplexen und versteckten Problem anbieten. Sie werden unsere innere Wirklichkeit und Weisheit aufdecken, die vollständige Freude und Glück sind. Daher ist es erfahrungsgemäß logisch, dass wir diesem Pfad folgen. Wir brauchen auch die Inspiration und Ausrichtung auf dieses Ziel. Dann besteht die Chance, dass der

Dharma tiefe Wurzeln in unserem Herzen schlägt.

*Auszug aus dem Buch „Der Schatz der tiefgründigen Weisheit“ –
Ein Schlüssel zum Verständnis der Vajra-Gesänge
von Milarepa und Kyobpa Jigten Sumgön*

*DKV 2016, 324 Seiten, 18,90 €
erhältlich im Mandala Dharma-Shop*

AUS DEM HERZEN DES HIMALAYA

Benefiztournee von Mönchen und Künstlern aus Ladakh für ein Internat für Waisen und Kinder aus armen Verhältnissen



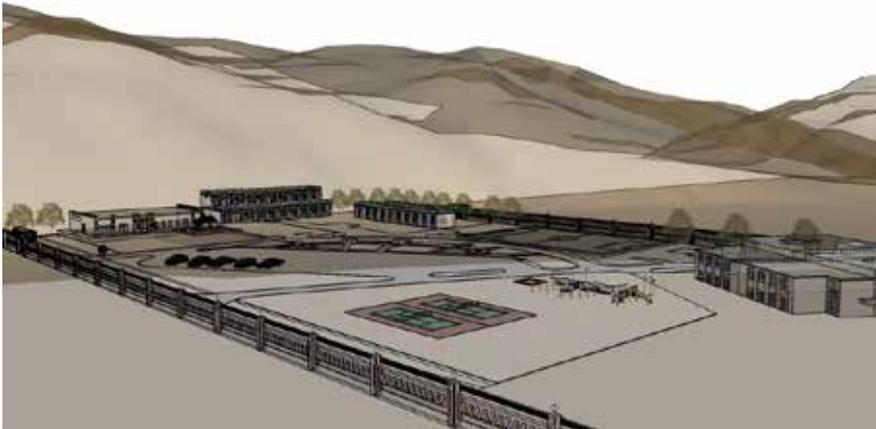
Im Februar sind fünf buddhistische Mönche und zwei Künstler vom Dach der Welt auf große Europatour gegangen. Ihr Programm entführt Sie in eine reiche spirituelle und kulturelle Tradition. Seien Sie Teil des einzigartigen Events und lernen Sie die beeindruckende Kultur „Aus dem Herzen des Himalaya“ kennen!

Das Himalaya Haus e.V. organisiert diese große Europatour 2020. Uralte buddhistische Mönchstänze, rituelle Gesänge aus den Bergklöstern und traditionelle Volkstänze vereinen sich zu einer außergewöhnlichen Reise in das gigantische Bergmassiv. Die Mönche und Künstler stammen aus der Region Ladakh im indischen Himalaya, deren reiches kulturelles Erbe sich durch die abgeschiedene Lage bis in die heutige Zeit erhalten konnte. Erleben Sie den Geist des Buddhismus und die lebendigen Traditionen, die seit Tausenden von Jahren im Himalaya praktiziert werden.



Mit den geplanten Auftritten möchte die Gruppe ein Projekt finanzieren, das ihr sehr am Herzen liegt: das Nalanda-Waisenhaus und eine Bibliothek in Leh/ Ladakh. Seit 2015 arbeiten sie schon an diesem Projekt. Die Nalanda-Schule soll eine

Ganztagsschule nicht nur für Waisen, sondern auch für Kinder aus wirtschaftlich benachteiligten Himalaya-Regionen werden. Ca. 200 Jungen und Mädchen werden kostenlos in ihrer, dem Tibetischen eng verwandten, Muttersprache nach modernen Bildungsstandards unterrichtet. Neben dem allgemeinbildenden Unterricht sollen auch traditionelle Werte, die Kultur Ladakhs und nicht zuletzt die buddhistische Ethik vermittelt werden. Auf dem Schulgelände soll auch eine öffentliche Bibliothek die Bewahrung alter Traditionen mit lebendiger Kommunikation und kulturellem Austausch verbinden.



Ein einfaches Verwaltungsgebäude ist bereits fertig, Bäume wurden gepflanzt, die Wasser- und Stromanschlüsse sind gelegt. Somit können im Sommer die weiteren Bauarbeiten in Angriff genommen werden.

Weitere Informationen und Termine der Events unter www.himalayahaus.de.

Aktuelle Berichte und Bilder von der Tournee auf facebook unter „Tserkarmo Gonpa“.

Geplante Veranstaltungen in Aachen

Am 10. und 11 Mai sollen die Mönche und Künstler bei uns in Aachen zu Gast sein. Drei Veranstaltungen sind geplant:

10. Mai um 10 Uhr: Gebete und Rituale für Personen in schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene

10. Mai um 19 Uhr: Benefizessen mit Überraschungs-Kulturprogramm

11. Mai um 19 Uhr: Große Veranstaltung in der Citykirche Aachen

Nähere Informationen auf Seite 31. Änderungen werden ggf. bekannt gegeben.



Aus aktuellem Anlass: Hilfe für die Tournee und das Projekt

Zu Redaktionsschluss zeichnet es sich ab, dass außer den Veranstaltungen in der ersten Woche (Ende Februar) fast die gesamte Tournee abgesagt werden muss. Das ist für Lama Samten, der die Tournee geplant hat, und für das Projekt ein großes Problem. Die Gruppe sitzt im Saarland fest und kann nicht ausreisen. Die Kosten für Visa, Versicherungen, Flüge, Unterbringung usw. der sieben Personen sind schon angefallen und können durch die Einnahmen aus Veranstaltungen nicht gedeckt werden.

Wir bitten daher um großzügige Spenden, um die Kosten der Tournee decken zu können. Falls mehr Spenden als Kosten zusammenkommen sollten, werden sie für das Schulprojekt verwendet.

Die Spenden können auf unser Zentrumskonto (Drikung-Zentrum e.V., IBAN: DE98 4306 0967 4068 7919 00) bei der GLS Bank mit dem Verwendungszweck „Schulprojekt Ladakh“ überwiesen werden. Bei Spenden über 50 € verschicken wir Anfang des kommenden Jahres automatisch eine Spendenbescheinigung.

DAS NONNENKLOSTER WÄCHST WEITER

Kurzer Bericht aus dem Kloster Samtenling

Dem Kloster gehören jetzt insgesamt 100 Nonnen an. Vierzehn Nonnen im Alter von 19 bis 41 Jahren aus dem Dorf Dolpo (an der Grenze zwischen Tibet und Nepal) haben sich vor einigen Monaten dem Nonnenkloster angeschlossen. Sie hatten vorher noch keine Schule besucht und beginnen also mit den Grundschulklassen. Am Anfang fühlten sie sich noch ein wenig verloren, haben sich aber inzwischen gut eingelebt.

Weiterhin kamen in den letzten zwei bis drei Jahren vierzehn junge Nonnen im Alter von 8 bis 14 Jahren an. Eine wurde von ihren Eltern zurückgenommen. Sie kamen alle aus den Ebenen Nepals. Sie sind sehr glücklich hier und lernen gut.



Einige unserer Nonnen nahmen an einer Debatte am Sakya College teil. Eine ältere Nonne vertrat uns während des Treffens der erfahrenen Lamas in Dharamsala. Eine Gruppe von acht Nonnen begab sich zum Vana Center, um Kung-rig-Gebete zu verrichten und Chöd zu praktizieren. Hieran nahmen auch etwa fünfzig Inder und Westler teil. Zwei Nonnen reisten zum Kirti-Kloster in Dharamsala, um einen Workshop zur Lehrerausbildung zu besuchen.

Im Großen und Ganzen studieren die Nonnen Dharma, Hindi, Mathematik, Englisch und Sozialkunde. Inzwischen unterrichten acht Nonnen mit Acharya-Diplom als Lehrerinnen in Samtenling. Büroleitung und Sekretariat sind beide mit Nonnen besetzt. Zwei Acharya-Nonnen verließen das Nonnenkloster, um sich weiterführenden Studien widmen zu können.

Eine Nonne hat ihren Yoga-Kurs abgeschlossen und ist nun Yogalehrerin. Eine weitere Nonne absolvierte einen Kurs in Thangka-Malerei. Auch sie erhielt ihr Diplom. Beide kehrten nach Samtenling zurück und werden nun Arbeiten von außerhalb annehmen, um Einkünfte für das Nonnenkloster zu erwirtschaften.



Die frühere Sekretärin, Acharya Kunsang, plant, an einem Fellowship-Kurs in den USA teilzunehmen. Acharya Yeshe, die inzwischen von einem einjährigen Fellowship-Kurs in den USA zurückgekehrt ist, hat ihren Posten übernommen.

Elf Retreat-Nonnen kamen aus ihrer drei Jahre und

drei Monate dauernden Klausur heraus, um zwei Wochen lang eine Demchok-Feuerpuja darzubringen. Während der Tage der tibetischen Neujahrsfeierlichkeiten waren sie ebenfalls nicht im Retreat. Sie sind alle bei guter Gesundheit.

Wie traditionell üblich verfügt das Kloster über eine Retreat-, eine College- und eine Kloster-Abteilung sowie über eine Grundschule. Wir freuen uns sehr, dass alles in Ordnung ist, die Nonnen sich gut eingelebt haben und fleißig lernen.

Wir sind unseren Sponsoren für Ihre Unterstützung stets dankbar.

Vielen Dank und beste Wünsche,

Kunsang Dolma (Leitung) und Yeshe (Sekretariat)

Übersetzung von Rolf Blume

Unterstützung des Klosters und Patenschaften für Nonnen

Dies alles sind sehr erfreuliche Entwicklungen. Um das Nonnenkloster langfristig auf eine stabile Basis zu stellen, sind weitere Patenschaften oder regelmäßige Spenden notwendig. Eine Patenschaft, durch die die Lebensgrundlage und Ausbildung einer Nonne gewährleistet wird, liegt bei 40 € im Monat. Einmalige und regelmäßige Spenden sind in jeder Höhe immer herzlich willkommen.

Für eine Patenschaft setzt Euch bitte mit uns in Verbindung. Spenden können unter dem Verwendungszweck „Nonnenkloster Samtenling“ auf das Konto unseres Zentrums (siehe Rückseite des Rundbriefs) überwiesen werden. Eine abzugsfähige Spendenbescheinigung wird Anfang des darauffolgenden Jahres zugesandt (bitte Adresse auf der Überweisung angeben).

AUFRUF ZUR GRÜNDUNG EINES NETZWERKS BUDDHISTISCHE JUGEND

Die Deutsche Buddhistische Union (DBU) plant, ein buddhistisches Netzwerk für junge Menschen aufzubauen. Das Projekt richtet sich an Menschen im Alter zwischen 15 und 30 Jahren, die sich für den Buddhismus interessieren und sich praktisch engagieren wollen. Mitmachen können alle Interessierten, auch wenn sie selbst nicht DBU-Mitglieder sind.

Die Beteiligten sollen sich kennenlernen, vernetzen und gemeinsame Projekte initiieren. Es soll landesweite und möglicherweise auch lokale Treffen geben, zum Beispiel in Form eines Sommercamps.

Ansprechpartnerinnen Netzwerk Buddhistische Jugend



Julie Clausen
0176-80 23 39 96
julie.clausen99@outlook.com



Felicia Künga Muhl
0176-77 56 36 18
alsterfelix@googlemail.com

Es besteht auch die Möglichkeit, Beziehungen mit jungen Buddhistinnen und Buddhisten aus anderen Ländern aufzunehmen und sich zu begegnen. So liegt bereits eine Einladung der Buddhist Federation of Norway vor, Ende August dieses Jahres nach Oslo zu kommen und dort an einer großen gemeinsamen Feier teilzunehmen. Details hierzu folgen noch.

Um den Aufbau des Netzwerks zu begleiten, haben sich zwei junge Personen bereit erklärt, als Ansprechpartnerinnen zu dienen und sich um die Koordination zu kümmern. Bitte meldet euch bei ihnen, wenn ihr mitmachen möchtet oder einfach Fragen habt. Wir hoffen, dass wir viele positive Rückmeldungen erhalten und danach loslegen können.

**Wir bitten euch, diesen Aufruf
in euren Gemeinschaften und Familien zu teilen!**

Weitere Infos: <https://www.buddhismus-deutschland.de>

Kirsten Schulte

NEUES IM MANDALA DHARMA-SHOP

Digitale Texte des Drikung Kagyü Verlags

Das digitale Zeitalter macht auch vor traditionellen tibetischen Meditationstexten nicht halt – zumindest nicht ganz. Viele alte Texte liegen mittlerweile in gescannter oder digitaler Form vor und können so für wissenschaftliche und Dharma-Zwecke einfacher verwendet werden. Bei der Erstellung von Meditationstexten und Gebeten mit westlichen Übersetzungen ist der PC seit mehr als 25 Jahren nicht mehr wegzudenken. Bei der Durchführung der Meditationspraxis sieht es mitunter anderes aus.

Beim Meditieren ist vielen Praktizierenden eine analoge Umgebung wichtig, um zur Ruhe zu kommen und sich besser auf innere Prozesse ausrichten zu können. Dafür sind Texte auf Papier seit vielen Jahrhunderten in Gebrauch.

Mit dem Aufkommen von Laptops, Tablets, Smartphones und eReadern gehen aber auch die Lesegewohnheiten in die digitale Richtung. Es ist ganz klar ein Vorteil, dass man auf Reisen keine dicken Bücher oder Texte mehr mitschleppen muss, sondern nur sein digitales Gerät, in dem alles gespeichert oder mit dem alles abrufbar ist. Was die beste Lösung ist, hängt daher von Umständen, Gewohnheiten und Vorlieben ab.

DRAL TSCIPIR P'AG TSCITOG KYE DSOG DÄ TSÖN DSCHIA!
werde ich die Erzeugungstufe (tib. Kyerin) und die Vollendungsstufe (tib. Dzogrim) mit der Mantra-Rezitation ausführen.

*Das Gesprochene im Geist verinnerlichtend
rezitiert man mit Überzeugung so oft wie möglich.*

Leerheits-Mantra

**OM SWABHÄWA SCHUDDHA
SARWA DHARMA SWABHÄWA SCHUDDHO HANG!**

*Alle durch dualistische Konzepte entstandenen Phänomene
lösen sich in der Leerheit auf.*

Visualisierung

TONG NYI NGANG LÄ RANG RIG HRI KAR PO!
Aus der allerdurchdringenden Leerheit erschleut das eigene Gewahrsein
als die weiße Silbe HRI (ཀྲི་).

YONG GYUR DAG NYI P'AG PA TSÜLÄN RÄ SIG!
die sich verwandelt, und man erscheine in der Form des edlen
Avalokiteshvara (tib. Chenresig).

SCHAL TSCHIG TSCHIFAG SCHI SCHAB NYI DOR KYIL SCHUG!
Er hat ein Gesicht und vier Arme und sitzt mit gekreuzten Beinen in der Vajra-Haltung.



3

Digitales Format für Tablets und Laptops (schwarz/weiß)

Neue Formate

Wir haben uns daher entschlossen, die Meditationstexte des DKV auch in digitaler Form anzubieten, die auf das Querformat von Tablet- und Laptopbildschirmen angepasst ist. Die Texte sind derzeit in drei Datei-Formaten verfügbar:

- als PDF-Datei mit weißem Hintergrund und schwarzer Schrift
- als PDF-Datei mit schwarzem Hintergrund und gelber Schrift
- als HTML-Datei mit weißem Hintergrund und schwarzer Schrift

Die PDF-Dateien können mit einem PDF-Reader dargestellt werden und die Formatierung ist festgelegt. Die HTML-Datei kann mit einem Browser (Firefox, Chrome, Edge usw.) geöffnet werden und passt sich ggf. der Breite des Bildschirms an. Die Schrift kann mit Strg + ,+‘ bzw. ,-‘ verkleinert oder vergrößert werden.

Der tibetische Text befindet sich in einer separaten PDF-Datei.

Wenn man die digitale Version eines Meditationstextes im Mandala Online-Shop erwirbt, kann man alle verschiedenen Formate direkt herunterladen.

Verfügbare digitale Texte



Digitales Format für Tablets und Laptops (gelb/schwarz)

Formate online. Es gibt eine eigene Kategorie im Online-Shop, wo alle Texte aufgelistet sind, die in dieser Form verfügbar sind.



Wir haben zunächst die Texte aus den Meditationsbänden 1-3 in die neuen Formate gebracht. Diese Sammelbände gibt es komplett als digitale Version, aber auch jeden Text einzeln. Darüber hinaus haben wir schon einige weitere Sadhanas und Gebete als digitale

Christian Licht

BUCHVORSTELLUNGEN

Wie leben? – Wie sterben?

Wie hat ein großer buddhistischer Meister gelebt?

Wie wollen *wir* leben? – Wie können wir etwas in unserem Leben ändern?

Was denken wir über den Tod und das Danach?

Vier Neuerscheinungen, die wir für die Buchtipps ausgewählt haben, gehen Fragen wie diesen nach – Fragen, die alt sind, aber partout nicht veralten.

Alle nachfolgend vorgestellten Bücher sind im Mandala Dharma-Shop erhältlich – vor Ort und online.

Buchtipp 1

Matthieu Ricard

Der erleuchtete Vagabund

Leben und Lehre von Patrul Rinpoche

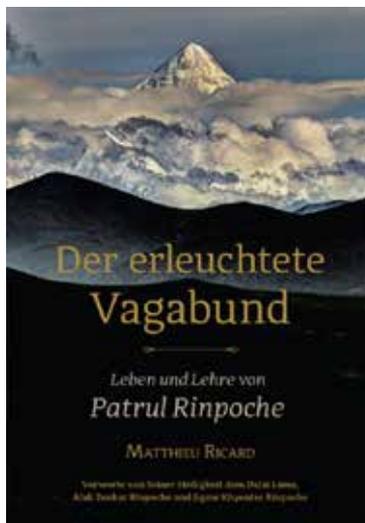
Vorworte von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, Alak Zenkar Rinpoche und Jigme Khyentse Rinpoche

Manjugosha Edition 2019

Hardcover, 364 Seiten, mit 40 s/w und zwei farbigen Abbildungen

29,90 €

Matthieu Ricard (Jahrgang 1946) hatte eine vielversprechende Karriere in der Molekularbiologie vor sich, als er beschloss, buddhistischer Mönch zu werden. Heute ist er als Mittler zwischen Ost und West und Übersetzer des Dalai Lama weltweit unterwegs.



In seinem eben auf Deutsch erschienenen Buch „*Der erleuchtete Vagabund - Leben und Lehre von Patrul Rinpoche*“ hat Ricard Geschichten „aus Gesprächen mit großartigen zeitgenössischen Lehrern sowie aus schriftlichen Quellen“ über das Leben „des wandernden Yogis Patrul Rinpoche“ gesammelt und aus dem Tibetischen übersetzt.

Im Vorwort zu „*Der erleuchtete Vagabund*“ schreibt der **Dalai Lama**:

„*Patrul Rinpoche, Orgyen Jigme Chökyi Wangpo, war einer der einflussreichsten tibetischen Meister des 19. Jahrhunderts und berühmt für seine nicht-sektiererische Einstellung gegenüber allen vier Schulrichtungen des tibetischen Buddhismus sowie für seinen anspruchslosen und der spirituellen Praxis geweihten Lebensstil. [...] Dem Vorbild des hauslosen Lebens von Buddha und seinen Anhängern folgend, lebte er ohne feste Bleibe als ein wandernder Yogi, der in der Einsamkeit praktiziert. [...]*

Obwohl es keine ausführliche Biographie von Dza Patrul Rinpoche gibt, ist sein Vermächtnis noch in den Geschichten, die man sich über ihn erzählt, lebendig. Matthieu Ricard hat viele von ihnen gesammelt und einem größeren Leserkreis zugänglich gemacht. Für seine mühevollen Arbeit spreche ich ihm meine Anerkennung und meinen Dank aus.

Traditionellerweise sind Biographien herausragender spiritueller Meister nicht einfach nur Geschichten zum Zweck der Unterhaltung. Sie sind für die Nachfahren da, als Inspiration und um daraus zu lernen. Ich bete, dass dieses neue Buch über Dza Patrul Rinpoche diesen wichtigen Zweck voll und ganz erfüllt.“

Buchtipps 2

Tokmé Zongpo / Ken McLeod

Leiden verwandeln – Glück schenken

37 Übungen für das Auf und Ab des Lebens

edition steinrich 2019

Hardcover, 191 Seiten

19,90 €

Ken McLeod (Jahrgang 1948) ist Autor und Übersetzer. Er befasst sich seit über vierzig Jahren mit asiatischen Wegen (einschließlich Buddhismus, Tai Chi und Kampfkünste) und lehrt und berät Menschen seit über zwanzig Jahren. Sein wichtigster Lehrer war Kalu Rinpoche. In den 1990er Jahren gründete er „*Unfettered Mind – Pragmatic Buddhism*“ (www.unfetteredmind.org) für Menschen, die ihren Weg außerhalb bestehender Zentren und Institutionen gehen wollen.



„Buddhismus aktuell“ schreibt in einer Rezension (2020/1):

„Im englischsprachigen Raum ist Ken McLeod seit vielen Jahren dafür bekannt, westlichen Praktizierenden klassische Texte aus der buddhistischen Tradition so nahebringen zu können, dass nicht nur intellektuell verständlich, sondern tatsächlich erfahrbar wird, was die alten Meister gemeint haben, aber in religiös-kulturellen Bildern ausgedrückt haben, die uns heute vielfach fremd anmuten oder gänzlich unverständlich sind. Erstmals ist nun eines seiner Bücher in deutscher Sprache erschienen – eine Übersetzung und Kommentierung der „37 Übungen eines Bodhisattva“ von Tokmé Zongpo. Mich haben McLeods klare, aber auch sehr poetische Erläuterungen dieses Textes, der bis heute seinen festen Platz in traditionellen tibetisch-buddhistischen Unterweisungen hat, von der ersten Zeile an in ihren Bann gezogen, haben sie mir doch einen Erfahrungsraum geöffnet, in dem ich spüren konnte, wie viel mir diese Verse über mich und mein Leben zu sagen haben. Dabei sind mir, muss ich gestehen, klassische tibetische Texte bislang immer eher fremd geblieben. Seine Worte machen Mut, ja, laden geradezu ein, die vielen Erfahrungen, die uns das Leben beschert, in aller Tiefe und in ihrem Auf und Ab ausloten, durchleben und bejagen zu wollen.“

Buchtipps 3

Brigitte Thelen

Buddhas Sieben Übungen

Anleitung für unser Glück

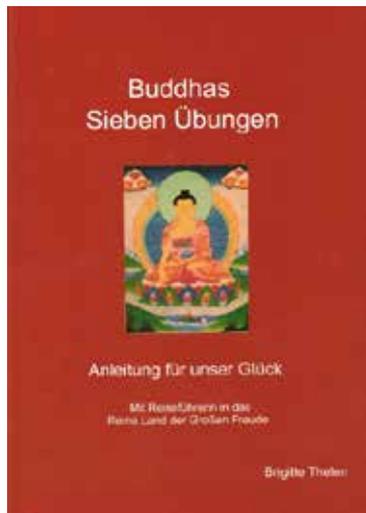
Mit Reiseführerin in das Reine Land der Großen Freude

München 2020

Softcover, 575 Seiten

16 €

Die Münchener Buddhistin **Brigitte Thelen** setzt sich seit 1998 mit dem tibetischen Buddhismus (überwiegend in der Karma Kagyü Linie unter Leitung des 17. Karmapa Thaye Dorje) auseinander. Sie ist Übersetzerin und Herausgeberin von „*Unsere Gefühle, Schlüssel zu Freude und Glück*“ von Lama Jigme Rinpoche, das derzeit bereits in 5. Auflage erscheint.



In „*Buddhas Sieben Übungen*“ legt sie nun ein umfassendes Buch über die von Buddha selbst gelehrt Übungen, die traditionell auch als „*Sieben Zweige-Gebet*“ bekannt sind, vor.

Über die Entstehung des Buches schreibt sie:

„Die Sieben Übungen, [...] sind eine klassische Übung, die von Buddha gelehrt wurde. Wir begegnen ihr im tibetischen Buddhismus fortlaufend.

Insofern war mir diese Praxis schon länger oberflächlich bekannt. Auch mündliche Belehrungen hatte ich wiederholt dazu erhalten. Als ich mich dann näher damit befasste, ging es zunächst darum, mündliche Erklärungen vorzubereiten und hierfür Notizen zu machen. Aber die Aufzeichnungen an den langen Münchner Winterabenden im Februar 2013 wurden immer länger. [...] Denn mit Erstaunen wurde mir klarer, dass diese scheinbar so einfachen Übungen sehr kostbar und überaus nützlich sind.

Weiter, dass diese Praxis auch sehr gut für Menschen geeignet ist, die im modernen Leben stehen und wenig Zeit haben. Oder die vielleicht (noch) nicht formal Buddhistinnen oder Buddhisten werden möchten, aber Hilfreiches aus der Lehre Buddhas für sich verwenden wollen.“

Viele Zitate und Lebensgeschichten von Frauen setzen ein lebendiges Gegengewicht gegen die sonst oft von Männern dominierten Belehrungen

Buchtipps 4

Dzongsar Jamyang Khyentse

Leben ist Sterben

Wie wir uns auf das Sterben, den Tod und darüber hinaus vorbereiten können

Manjugosha Edition 2019

Hardcover, 279 Seiten

19,90 €

Der tibetisch-buddhistische Lama, Filmregisseur und Autor **Dzongsar Jamyang Khyentse** (Jahrgang 1961) ist u.a. durch sein Buch „*Weshalb Sie (k)ein Buddhist sind*“ (2007) vielen bekannt.

In seinem neuen Buch „*Leben ist Sterben*“ bietet er seinen Lesern ein weites Spektrum an Ratschlägen, wie wir uns auf das Sterben, den Tod und darüber hinaus



vorbereiten können. Als Antwort auf fast hundert Fragen, die ihm von Freunden und Schülern gestellt wurden, erklärt er, wie wir

- uns auf den eigenen Tod vorbereiten und dem Moment des Todes begegnen sollten,
- bestmöglich durch die Bardos (Zwischenzustände) navigieren,
- Sterbenden helfen und ihnen Mut zusprechen sowie
- Sterbende und Verstorbene durch spirituelle Methoden anleiten und unterstützen können.

„Die Frage „Noch ein Buch zu Tod und Sterben – braucht es das?“ kann man nach der Lektüre von „Leben ist Sterben“ ganz sicher mit Ja beantworten, denn es ist ohne Zweifel ein weiteres wichtiges Werk zu diesem Thema. [...]

Ganz sicher bieten die grundlegenden Fragen im vorderen Teil des Buches allen Menschen – gleich welcher Konfession – praktische Hilfe zum Thema Sterbebegleitung und Tod. [...] Für Praktizierende der tibetischen Tradition allerdings bietet der hintere Teil eine wirklich tiefgreifende Anleitung zur Begleitung in und durch den Sterbeprozess und darüber hinaus. Hier hat Dzongsar Jamyang Khyentse eine Art Handbuch zusammengestellt, das unter anderem die Anweisungen aus Karma Lingpas „Großer Befreiung durch Hören im Bardo“ vereinfacht und damit sehr praktisch und anschaulich für jeden anwendbar darlegt. (aus der Rezension in „Buddhismus aktuell“ 2020/1)

Das Buch ist auch zum **freien Download** auf Dzongsar Jamyang Khyentses Website www.siddharthasintent.org verfügbar.

Zusammenstellung von Rolf Blume

WEITERE ARTIKEL

Frischer Safran

Wir haben eine Lieferung frischen Safran bekommen, der insbesondere für das Färben des Reises für die Mandala-Darbringung gut geeignet ist. Er kann aber auch zum Kochen oder die innere Reinigung verwendet werden. Es gilt folgende Preisstaffelung:



2g für 8 € 5g für 15 € 10g für 25 € 25g für 50 €

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen..... S. 28

Einmalige Veranstaltungen S. 30

Regelmäßige Veranstaltungen S. 37

Praxis- und Studienprogramme S. 43

Seminare und Praxistage S. 44

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen S. 49

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“.

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.



Nach einem einjährigen Übersetzungskurs Englisch-Tibetisch in Dharamsala studierte er 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 hat er einige seltene Drikung Kagyü Texte ins Englische übersetzt. Seit einigen Jahren lehrt er an der Universität Wien.



Khenpo Konchok Chökyab wurde 1977 im Dorf Umla, Ladakh in einer Bauernfamilie geboren. Im Alter von elf Jahren nahm er im Kloster Phyang die Novizengelübde. Er gehörte zur ersten Gruppe von Mönchen, die 1987 das Studium der buddhistischen Philosophie am neu gegründeten Drikung Kagyü Institute in Dehra Dun begannen. Mit Unterstützung S.H. Drikung Kyabgön Chetsang konnte er nach neun Jahren seine Studien für weitere drei Jahre am Sakya Dzongsar Institute fortsetzen.

Anschließend unterrichtete er am Drikung Kagyü Institute die Mönche und Nonnen. Er studierte ab 2001 am Drepung Loseling Kloster in Südindien für weitere neun Jahre und erhielt von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang 2009 den Titel eines Khenpo. Seitdem ist er einer der verantwortlichen Khenpos am Kagyu College.

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.



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.

Buddhistische Meditationen – Was ist das?

Ein Einblick in die Methoden und ihre Wirkungen

Einführungsvortrag von Christian Licht

Fr. 24.04.2020, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Es gibt eine Vielzahl von Meditationsübungen im Buddhismus, die uns z.B. helfen, zur Ruhe zu kommen, achtsamer zu werden, eine umfassendere Wahrnehmung zu gewinnen und mehr Freude zu erfahren. Wie sehen diese Übungen aus, womit beginnt man am besten und woran erkennt man, dass man auf dem richtigen Weg ist?

Der Vortrag gibt einen Überblick über verschiedene Methoden, wobei auch die eine oder andere Übung zusammen kurz durchgeführt wird.

Eintritt: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Die Höhlentempel von Elephanta, Ellora & Ajanta in Indien

Beeindruckende Zeugnisse einer spirituellen Kultur

Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen, Mo. 27.04.2020, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Die Höhlenheiligtümer von Elephanta, Ellora und Ajanta zählen zu den bedeutendsten Ansammlungen von Heiligtümern in Indien, die z. T. aus sehr früher Zeit stammen und Verehrungsstätten des Hinduismus, Jainismus und vor allem Buddhismus in ihrer Pracht entfalten.

Während in Elephanta besonders die im 6. Jh. in Fels gehauene Darstellung des dreiköpfigen Shiva, Trimurti genannt, in ihren Bann zieht, präsentiert Ellora eine Reihe von Höhlen aus dem 6.-8. Jh., die die vielfach grandiosen Ausstattungen der Höhlen und ihrer Kultbilder der drei Religionen (Hinduismus, Jainismus und Buddhismus) friedlich nebeneinander vereint sein lässt.

Die rein buddhistischen Höhlen von Ajanta aus dem 2. Jh. v. Chr. bis ins 5. Jh. n. Chr. wiederum bestechen nicht nur durch architektonische Merkmale, sondern auch dadurch, dass manche von ihnen Malereien von bemerkenswerter Schönheit aufweisen.

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.



Eintritt: 10 €(erm. 7 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Aus dem Herzen des Himalaya

Besuch von Mönchen und Künstlern aus Ladakh



Gebete und Rituale für Personen in schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene

durch Mönche des Klosters Tserkarmo, So. 10.05.2020, 10⁰⁰ Uhr

Wir haben immer wieder Verwandte, Freunde und Bekannte, die eine schwere Zeit haben, sei es durch Krankheit, äußere Einflüsse, Sorgen oder Ängste. Zur Befriedung negativer Einflüsse und zur Schaffung eines positiven Umfeldes werden die Mönche des Klosters Tserkarmo Gebete sprechen und Rituale für solche Personen durchführen. Auch für Verstorbene können sie durch Meditationen und Gebete zu guten Umständen in ihrer weiteren Existenz beitragen.

Bitte lasst uns die Namen und den Umstand, warum für sie gebetet werden soll, zukommen. Wenn ihr am Sonntag nicht selbst dabei sein könnt, bitte bis zum 9. Mai per Email oder Telefon. Wie in buddhistischen Kreisen üblich, bitten wir um Spenden, die dann für das Waisenkinder-Schul-Projekt verwendet werden.

Ladakhisch-indisches Benefiz-Essen

zugunsten einer Schule für Waisenkinder, So. 10.05.2020, 19⁰⁰ Uhr



Wir kommen in den Genuss eines vegetarischen Essens, das die Mönche und Künstler für uns zubereiten. Es wird ein Buffet aus ladakhischen, indischen und tibetischen Speisen geben. Anschließend gibt es noch ein kleines überraschendes Kulturprogramm zum Mitmachen.

Alle Einnahmen des Abends kommen dem Waisenkinder-Schul-Projekt zugute. (nähere Infos auf S. 14)

Spende: ab 20 €

Anmeldung: bis 3.5.2020 (Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt)

Aus dem Herzen des Himalaya

Kultur und Spiritualität aus Ladakh

Aufführung am Mo. 11.05.2020 um 19 Uhr in der Citykirche Aachen

Fünf buddhistische Mönche und zwei Künstler aus dem Drikung-Kloster Tserkarmo bringen in alten tibetischen Tänzen, Gesängen und heiligen Zeremonien Güte und Mitgefühl aus den buddhistischen Lehren zum Ausdruck. Die Zuschauer werden aber auch traditionelle Tänze



und Musik aus Ladakh sehen und hören. Der Reinerlös der Tournee kommt dem Bau einer neuen Schule für Waisenkinder und Kinder armer Familien

sowie einer Bibliothek in Leh (Ladakh) zugute. (nähere Informationen siehe S. 14)

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei. Es werden Spenden für den Aufbau der Internatsschule und Bibliothek gesammelt.

Veranstaltungsort: Citykirche Aachen, An der Nikolauskirche 3, Aachen

Die Hinwendung zum Heilsamen

Die Gelübde der persönlichen Befreiung im Vinaya

Vortrag von Khenpo Tamphel, Fr. 15.05.2020, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Als Einführung zum anschließenden Wochenendseminar wird uns Khenpo Tempel mit den Gelübden der persönlichen Befreiung vertraut machen. Auch für Personen, die nicht am Seminar teilnehmen, kann dieser Vortrag interessant sein. Neben den Inhalten erhält man einen Einblick in den Aufbau buddhistischer Kommentare, die durch die persönlichen Erklärungen unserem Verständnis zugänglich gemacht werden. (siehe S. 45)

Eintritt: 10 €(erm. 7 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Tag der offenen Tür

mit Vortrag, Meditation, Gesprächen und Filmvorführung

Sonntag, 24.05.2020 ab 14⁰⁰ Uhr

An diesem Tag besteht die Möglichkeit, mehr über die Aktivitäten des Zentrums zu erfahren. Außer Neu-Interessierten sind auch die Mitglieder des Zentrums und andere Dharma-Praktizierende herzlich eingeladen.

Um 15⁰⁰ Uhr stellen wir die verschiedenen Zentrumsaktivitäten vor und um 16³⁰ Uhr bieten wir eine geleitete Meditation an. Gegen 17³⁰ Uhr zeigen wir einen buddhistischen Film. Nicht nur für Kinder besteht in der Zeit bis 16 Uhr die Möglichkeit Mandalas (aus-) zu malen. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

Der Buchladen MANDALA mit zahlreichen Schriften, Texten und anderen Artikel ist während der ganzen Zeit geöffnet und lädt zum Stöbern ein.

Zeiten: ab 14⁰⁰ Buchladen und Zentrumsräume sind geöffnet

15⁰⁰ Vortrag (Vorstellung des Zentrums)

16³⁰ Meditation

17³⁰ Filmvorführung

Wir freuen uns über Spenden von Kuchen, Getränken oder Gebäck.

Buddhismus und Therapie

am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses

Vortrag und Gespräch mit Petra Niehaus, Fr. 05.06.2020, 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

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Vesakh-Feier

Geburt, Erleuchtung und Parinirvana des Buddha

Sangha-Treffen mit Meditation und spannendem Quiz

Sonntag, 07.06.2020, 10⁰⁰-12⁰⁰ Uhr

Vesakh ist der höchste buddhistische Feiertag. Er erinnert an die Geburt, die Erleuchtung und das Parinirvana des historischen Buddha Shakyamuni. Zu diesem Anlass laden wir einmal im Jahr alle Freunde und Mitglieder des Zentrums herzlich zu einer gemeinsamen Feier ein.



Für die Zeit von 10⁰⁰-12⁰⁰ Uhr haben wir ein kurzes Programm, das sowohl eine Meditation als auch ein spannendes Quiz umfasst. Anschließend laden wir zu einem gemeinsamen Mittagessen mit Suppe ein.

Es können Blumen, Speisen und Getränke als Gaben für den Buddha und auch Beiträge für das Mittagessen mitgebracht werden.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

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
Mi. 06.05.	19 ⁰⁰ -20 ³⁰	Buddha Shakyamuni	Entwicklung von Bodhicitta
Di. 23.06.	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 S. 38). 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, sodass alles rechtzeitig arrangiert werden kann.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
So. 07.06	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Buddha Shakyamuni	Geburt, Erleuchtung und Parinirvana des Buddha
Mo. 15.06.	19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag von Kyobpa Jigten Sumgön

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. 22.05.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (17.05.)
Fr. 26.06.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	10. des tibetischen Monats (30.06.)

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.

Beginn: Mo. ab 20.04. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Markus Prose

Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und Praxis für das Wohlseins der Wesen

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.

Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins enthält besondere Methoden (1) um Krankheiten und Epidemien, (2) die Furcht vor Hungersnöten und (3) Zeiten von Kriegen zu befrieden. Sie wurde vor einigen Jahren von S.E. Ontul Rinpoche in den Drikung-Zentren gelehrt



und kann als spirituelle Praxis für sich selbst und für andere ausgeführt werden.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Termine: Phowa: 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06.

Praxis für das Wohlsein: 28.04., 12.05., 26.05., 09.06., 23.06.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 17.04.2020

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Meditationen des tibetischen Buddhismus

Die Meditation des Medizin-Buddha dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr



In den vier edlen Wahrheiten erklärt der Buddha, (1) welche Arten von Leiden es gibt und (2) was ihre Ursachen sind, (3) was die Beendigung von Leiden bedeutet und (4) die Methoden, mit denen Leiden überwunden werden können. Zu den Leiden im menschlichen Bereich gehören insbesondere Krankheit und (vorzeitiger) Tod. So gibt es sowohl in den Sutras als auch in den Tantras zahlreiche Methoden, um heilsame Kräfte zu stärken und die verschiedenen Arten von Leiden zu überwinden. Außerdem gibt es Übungen, um uns vor negativen Einflüssen zu schützen und Hindernisse zu überwinden.

Um sie zu gegebener Zeit anzuwenden, ist es notwendig, sich mit den Methoden vertraut zu machen, bevor schwierige Situationen eintreten, sodass man sie jederzeit anwenden kann.

In den Wochen nach den Osterferien wollen wir uns insbesondere mit der Meditation und Mantra-Rezitation des Medizin-Buddha befassen. Die Übungen stehen im Zusammenhang mit unserer Gesundheit und Lebenskraft. Da diese

alle Wesen betrifft, können wir sie für uns selbst und auch für andere einsetzen. Diese Methoden sind auch für Personen in helfenden Berufen nützlich, um ihre Aktivitäten zu unterstützen. (siehe Artikel im Magazinteil)

Zunächst führen wir Übungen auf der Sutra-Ebene durch, die auch ohne eine Einweihung angewendet werden können. Wenn man eine Einweihung erhalten hat, können hier grundlegende Aspekte vertieft werden.

Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 21.04., 19³⁰ Uhr, 10 Abende

Gebühr: 85 €(erm. 70 €)

Anmeldung: bis 15.04.2020

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

Was der Buddha lehrte

Ein Einblick in seine Lehrreden und Meditationsanleitungen

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

In diesem Kurs werden wir einige Lehrreden des Buddha kennenlernen, die seit seinem Tod zunächst mündlich und später schriftlich übertragen wurden. Diese beziehen sich teilweise auf grundlegende Inhalte oder Aussagen des Buddha, teilweise auf Anweisungen zur Meditation, die wir dann auch gemeinsam üben wollen. Dadurch bekommen wir einen Eindruck von der Art und Weise, wie der Buddha die Lehre vor 2500 Jahren vermittelte und wie wir diese in der heutigen Zeit anwenden können.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 22.04. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr,
9 Abende

Gebühr: 80 €(erm. 65 €)

Anmeldung: bis 15.04.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen



Die vorbereitenden Übungen: Ngöndro-Praxis**donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr**

Wir laden alle, die die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) ausführen, ein, einmal in der Woche gemeinsam zu praktizieren. Wir führen die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung gemeinsam aus. Als Hauptteil kann jeder seine eigene Praxis durchführen. Ergänzend zur Ngöndro-Praxis rezitieren wir anschließend jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 23.04., 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: für BuddhistInnen

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.

Leitung: Christian Licht

Erstes Treffen: Do. 23.04., 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr (bitte vorher melden)

Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

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.

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 24.04., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

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 mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr (alle 14 Tage)

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an alle Zufluchtsobjekte 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: 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für BuddhistInnen



Die Praxis des Kusali-Chöd 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: 29.04., 13.05., 27.05., 24.06.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Praxis- und Studienprogramme

Praxis- und Studienprogramm (1)

Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Teil 3: Die Darbringung des kostbaren Mandala

In diesem Jahr befassen wir uns mit der Darbringung des kostbaren Mandala, dem dritten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen.

Auch TeilnehmerInnen früherer Praxis- und Studienprogramme können noch einmal einsteigen und ihre Praxis auffrischen bzw. weiterführen.

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

Personen mit Seminar-Abo erhalten nach Absprache eine Ermäßigung.

Teilnehmende früherer Praxis- und Studienprogramme zahlen die Hälfte.



Seminare und Praxistage

PSP 5: Fr. 01.05.*, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: Seminar, anschließend:

Praxistage: Sa. 02.05. und So. 03.05., jeweils 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

PSP 6: Do. 21.05.*, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: Seminar

PSP 7: So. 28.06., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: Seminar (ggf. anschließend zwei Praxistage)

* Feiertage

Die Termine werden ggf. geändert/ verschoben, falls sie nicht wie vorgesehen stattfinden können.

An- oder Abmeldung

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 VORHER) gebeten.

Ergänzende Termine

Vom 15.-17.05. wird Khenpo Tamphel (voraussichtlich) die Unterweisungen zum Gongchig fortsetzen. PSP-Teilnehmende können auf Spendenbasis teilnehmen.

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur Ngöndro-Praxis im Zentrum ausgeführt werden. (siehe S. 40)

donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr Regelmäßige Ngöndro-Praxis
(Informationen und Anmeldung siehe: **regelmäßige Veranstaltungen**)

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

Nachdem die Stufen der Praxis von Bodhicitta besprochen wurden, führen die Teilnehmenden die Übungen selbstständig aus. In weiteren Seminaren werden unterstützende Aspekte zur Bodhicitta-Praxis besprochen.

Seminar: Sa. 27.06., 10⁰⁰-14⁰⁰ Uhr

Gebühren: 30 €(erm. 20 €)

Anmeldung: bis 21.06.2020

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.

Probleme und Emotionen umwandeln**Der Umgang mit störenden Gefühlen**

Tagesseminar mit Christian Licht, So. 26.04.2020, 11⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Wut, Freude, Traurigkeit, Euphorie... Jeder erfährt verschiedenste Arten von Emotionen. Dabei empfinden wir einige als angenehm, andere als unangenehm, die einen möchten wir gerne erleben, die anderen am liebsten gar nicht. Doch können wir uns dies nicht einfach aussuchen und so ist es hilfreich, einen Umgang mit den aufkommenden Emotionen zu finden, der es uns ermöglicht, einen ausgeglichenen Geist zu bewahren, ohne etwas zu unterdrücken oder zum Nachteil anderer auszuleben.

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

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gebühr: 50,- €(erm. 40,- €) inkl. vegetarischem Mittagessen

Anmeldung: bis 19.04.2020

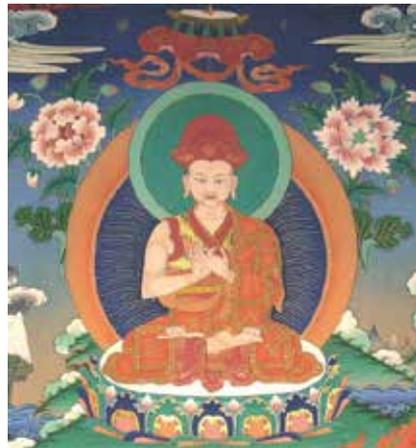
Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Die Gelübde der persönlichen Befreiung

Unterweisungen aus dem Gongchig Teil 7

Studienseminar mit Khenpo Tamphel, Fr. 15.05. - So. 17.05.2020

Im dritten Kapitel geht es um den Vinaya, der die Gelübde der persönlichen Befreiung enthält. In diesem und den beiden folgenden Kapiteln legt Jigten Sumgön dar, dass sich die Gelübde der persönlichen Befreiung, die Bodhisattva-Gelübde und die Vajrayana-Gelübde nicht widersprechen oder „höhere“ Gelübde die anderen ersetzen, wie es manchmal fälschlicherweise verstanden wird.



An den Unterweisungen können auch Personen teilnehmen, die sich für das Thema interessieren, aber die früheren Erklärungen zum Gongchig nicht gehört haben. Diese kann man ggf. als mp3-Aufnahme im Zentrum erhalten.

Zeiten:

Fr. 15.05. 19⁰⁰ - 20³⁰ Einführungsvortrag zu den Gelübden

Sa. 16.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

So. 17.05. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Unterweisungen

Ergänzende Rezitationen

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

Sa. 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Praxis

Gebühren: siehe nächste Seite

Gebühren: Seminar komplett: 80 € (erm. 65 €) inkl. Einführung
 Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)
 Einführung: 10 € (erm. 7 €)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 10.05.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Meditation in der Natur

Ausflug in die Aachener Umgebung
Sa. 23.05.2020, 11⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Der Buddha hat die meiste Zeit in der freien Natur verbracht und dort auch gelehrt und meditiert. Eine natürliche Umgebung kann sehr hilfreich sein, um einmal tief durchzuatmen, sich von den alltäglichen Dingen zu entspannen und mehr innere Ruhe und Achtsamkeit zu entwickeln.

Wir möchten Euch einladen, einen Tag gemeinsam mit Sangha-Mitgliedern und Interessierten zu verbringen, bei dem wir in der Natur meditieren und achtsam gehen, aber auch gemeinsam ein Picknick machen und Zeit zum Erzählen und Kennenlernen haben.

Bitte bringt etwas für das Picknick und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit. 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 17.05.2020



Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl

Die Meditation des Avalokiteshvara

Praxistag mit Täandsin T. Karuna, Sa. 06.06.2020, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

Der Bodhisattva **Avalokiteshvara** (tib. Chenresig) ist die Verkörperung bedingungsloser Liebe und allumfassenden Mitgefühls. Durch die Rezitationen des Sechs-Silben-Mantras öffnen wir unseren Geist der tätigen Liebe und dem Mitgefühl.

Der Praxistag ist für alle geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind. Er führt zu einer stabilen Praxis, Fehler können ausgeglichen und Anregungen in der persönlichen Praxis umgesetzt werden.

Gebühr: 30,- €(erm. 20,- €)

Anmeldung: bis 01.06.2020

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

Das Fastenritual des Avalokiteshvara (tib. Nyung Ne)

Retreat mit Khenpo Chökyab

Nyung Ne 1: Mi. 10.06., 19⁰⁰ bis Sa. 13.06.2020, 09⁰⁰ Uhr

Nyung Ne 2: Sa. 13.06., 07⁰⁰ bis Mo. 15.06.2020, 09⁰⁰ Uhr

Diese Praxis wird in den tibetischen Traditionen in Verbindung mit dem 1000-armigen Avalokiteshvara (tib. Chenresig) durchgeführt. Ein Nyung Ne umfasst zwei Tage und man kann mehrere Zyklen nacheinander durchführen. Danach schließt man das Retreat mit einer morgendlichen Praxis ab. Die Praxis sollte mindestens einen vollständigen Zyklus von zwei Tagen umfassen. Für „Neue“ besteht die Möglichkeit, zunächst die Praxis als Nye Ne auszuführen, wobei an allen Tagen bis mittags etwas gegessen werden kann.

Mehr Infos zum Nyung Ne Praxis:
<https://drikung.de/nyung-ne/>

Zeiten & Gebühren: nächste Seite



Zeiten:

Mi. 10.06. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Einführung und Vorbereitungen
zur Meditation des 1. Nyung Ne

Do. 11.06. und Fr. 12.06., jeweils 07⁰⁰ - 19⁰⁰ 1. Nyung Ne-Zyklus
(ggf. Abschluss Sa., nach der ersten Sitzung am Vormittag)

Sa. 13.06. und So. 14.06., jeweils 07⁰⁰ - 19⁰⁰ 2. Nyung Ne-Zyklus

Mo. 15.06. 07⁰⁰ - 09⁰⁰ abschließende Meditation mit Ganapuja
09³⁰ gemeinsames Frühstück

Gebühren: Nyung Ne (2 Tage): je 80 € (erm. 60 €)
Seminar komplett: 130 € (erm. 100 €)
Spenden für Khenpo Chökyab (nach eigenem Ermessen)

Kenntnisse: für BuddhistInnen (möglichst mit Avalokiteshvara-Einweihung)

VORANKÜNDIGUNG**Besuch von Drubpön Kunsang**

Fr. 09.10. – So. 11.10.2020

Voraussichtliche Themen:

- Zufluchtnahme
- Einweihung, Unterweisungen und Meditation des Avalokiteshvara oder Medizin-Buddha
- evtl. Besprechung von Fragen zur Mandala-Praxis

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, 16³⁰ - 17⁴⁵ 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: 23.04.2020, wöchentlich

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

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Klänge spüren

Eine Einführung in die Klangschalenmassage
Tagesseminar mit Frank Wege, So. 03.05.2020, 11 - 16 Uhr

Bei der Klangmassage werden große Klangschalen verwendet und teils auf dem Körper aufgelegt, teils in geringem Abstand zum Tönen gebracht. Dabei helfen die Schwingungen, verspannte Muskulatur zu entspannen und schlaffe Muskulatur anzuregen. Das Gehör nimmt diese Töne wahr, während der Körper diese Klänge spürt, sodass sich das Innen und Außen akustisch verbindet. Dadurch entsteht eine entstressende und meditative Qualität. Klang schwingt durch jede Zelle.

Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.



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.

Gebühr: 50 €(erm. 40 €)

Anmeldung: bis 26.04.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen



Die Kraft der Liebe

Einführung in die Praxis der liebenden Güte

Seminar mit Petra Niehaus

So. 07.06.2020, 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.

Gebühr: 25 €

Anmeldung: bis 01.06.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

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

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!



Veranstaltungen anderer buddhistischer Organisationen

Aktuelle Informationen

Aktuelle Informationen zu den Reiseplänen von Lehrern der Drikung Kagyü Linie sind im Internet auf www.drikung.de abzurufen. Hier finden sich auch Links zu weiteren Drikung-Zentren mit ihren Programmen und Projekten. Von diesen führen Links zu anderen buddhistischen Gruppen und Einrichtungen.

Unter www.drikung.ch sind alle europäischen Veranstaltungen mit **Drubpön Kunsang** und unter www.garchen.de mit **Drubpön Tsering** zu finden.

Die europäische Drikung Webseite (drikung-europe.org) ist vor kurzem neu gestaltet online gegangen. Dort werden auch Veranstaltungen von anderen Drikung-Zentren in Europa bekannt gegeben.

Besuch von Khenpo Chökyab

Juni 2020 in Deutschland

- 05.06.-07.06. Deutschland, Wipperfürth, Drikung Tashi Jong
 - 10.06.-15.06. Deutschland, Aachen, Drikung Sherab Migched Ling e.V.
 - 19.06.-21.06. Deutschland, Heuchelheim, Drikung Dharmakirti
 - 22.06.-24.06. Deutschland, Leipzig, Drikung Kagyu Choekhor Ling
 - 25.06.-28.06. Deutschland, Regensburg, Mahamaya Drikung Förderkreis eV
- Organisation: David Keßeler, Drikung Tashi Jong, Wipperfürth, Deutschland.

Hevra-Einweihung & Unterweisungen zum Wurzel-Tantra

mit S.H. Drikung Kyabgön Thriley Lhundrup

Das für September 2020 vorgesehen Programm wurde aufgrund der Auswirkungen des Corona-Virus abgesagt. Ein neuer Termin steht derzeit noch nicht fest, aber wir werden alle sofort per Email-Newsletter informieren, die sich auf Drikung.de oder Drikung-aachen.de dafür eingetragen haben.





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