



# Zentrums-Rundbrief



## Hilfsprojekt von Ayang Rinpoches Kloster in Bylakuppe, Südindien



Lagerung der Lebensmitteltüten  
im Rohbau des neuen Tempels

Ordentliche Aufreihung  
der Hilfspakete



Verteilung  
der Pakete  
an die  
Bevölkerung

Liebe Mitglieder und Freunde,

seit dem letzten Rundbrief, der noch vor den **Corona-Beschränkungen** verschickt wurde, hat sich einiges verändert. Seit Ende der Osterferien haben wir Kurse und Seminare online angeboten. Es hat uns gefreut, dass auf diese Weise trotz Corona viele an unseren Angeboten teilgenommen haben. Aufgrund der Lockerungen können jetzt bis zu sechs Teilnehmende zu Veranstaltungen ins Zentrum kommen. Weitere Personen können online live dabei sein.

**Auf einem beiliegenden Handzettel findet Ihr alles, was im Moment wichtig ist, wenn Ihr an Veranstaltungen teilnehmen möchtet.**

Im aktuellen Programm bieten wir jeweils an einem Wochenende ein Online-Seminar mit Drubpön Kunsang und Khenpo Tamphel an. Am 22./23. August führt **Khenpo Tamphel** seine Unterweisungen zum Gongchig mit dem Thema Bodhicitta weiter (siehe S.42). Dazu könnt Ihr auch einen Artikel auf Seite 9 lesen. **Drubpön Kunsang** gibt am Samstag, 10. Oktober Unterweisungen zu den vier Gedanken, um den Geist auszurichten (S. 45). Am Sonntag stehen am Vormittag Erklärungen zur Zufluchtnahme und am Nachmittag die Zeremonie der Zufluchtnahme auf dem Programm (S. 46). Interessierte, die Zuflucht nehmen möchten, mögen sich frühzeitig bei uns melden. Auf Seite 5 findet Ihr erste Informationen zu den vier Gedanken und zur Zufluchtnahme.

Die meisten **Seminare und Praxistreffen** bieten wir gleichzeitig im Zentrum und online an. Da die Teilnahme vor einem Bildschirm für viele ermüdender ist, haben wir die Dauer im Allgemeinen auf drei Stunden (mit Pause) beschränkt. Dafür gibt es aber eine ganze Reihe von kurzen Veranstaltungen. Wir hoffen, dass Euch diese Gestaltung entgegenkommt (ab S. 41).

Die Sommerferien in NRW liegen in diesem Jahr sehr früh und so ist die Zeit bis zum Jahresende relativ lang. Wir haben daher die **regelmäßigen Kurse** am Dienstag- und Mittwochabend aufgeteilt. Vor und nach den Herbstferien bieten wir jeweils einen Kurs mit acht Abenden an. Im Grundlagenkurs am Mittwochabend um 19 Uhr geht es um „die vier Übungsgebiete der Achtsamkeit“ und „die vier Gedanken“ (S. 35/36). Bei den tibetischen Meditationen am Dienstagabend um 19.30 Uhr stehen „die Meditation des Avalokiteshvara“ und „Sutra und Tantra“ im Mittelpunkt (S. 34/35).

Am 14. September beginnt Andrea Hufschmidt wieder einen Kurs zum **achtsamen Selbstmitgefühl**, der acht Montagabende und einen Retreattag umfasst (S. 49). Frank Wege leitet am 30. August einen Workshop zur **Meridian-Selbsterfahrung** und Petra Niehaus führt am 7. November in **die Praxis der liebenden Güte** ein (S. 50).

Wir wünschen Euch viel Widerstandskraft  
und ein freudiges Gemüt

Christiane Licht

# **ZENTRUMS-RUNDBRIEF**

**AUSGABE 3/2020**

## **Inhalt**

<b>Editorial .....</b>	<b>1</b>
<b>Meditation und ihre Methoden</b>	
Vortrag von S.H. Drikung Kyabgön Thrinley Lhundup .....	3
<b>Den Weg des Buddha gehen – Die vier Gedanken und Zufluchtnahme.</b>	<b>5</b>
<b>Bodhicitta – das Herz der Erleuchtung.....</b>	<b>9</b>
<b>Hilfe in der Corona-Krise</b>	
Die ausgefallene Tournee und drei Projekte in Ladakh .....	11
Tagelöhner und arme Familien in der Region Bylakuppe .....	13
Bedürftige Personen und Familien in Rewalsar (Tso Pema) .....	14
<b>Aktuelles aus Samtenling .....</b>	<b>16</b>
<b>Tipps und Neuigkeiten aus dem Mandala Dharma-Shop.....</b>	<b>19</b>
<b>Veranstaltungsprogramm.....</b>	<b>27</b>

## **Impressum**

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling (Adresse siehe Rückseite)

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

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: Lebensmittelpakete für arme Familien in Bylakuppe, Südindien

## **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



## MEDITATION UND IHRE METHODEN

**Vortrag von S.H. Drikung Kyabgön Thrinley Lhundup  
vom 20. Juni 2020 in Taipeh, Taiwan**



Meditation bedeutet, sich vollständig auf ein ausgewähltes Objekt zu konzentrieren, ohne abgelenkt zu werden. Wie konzentrieren wir uns? Wenn man beispielsweise eine Blume betrachtet, sollte man sich vollständig auf die Blume konzentrieren, ohne sich ablenken zu lassen. Wenn man diese Blume je-

doch als Rose erkennt, ist dies ein konzeptueller Gedanke, da man nach deren Aussehen greift. Wenn man denkt, dass diese Rose gelb ist und grüne Blätter hat, führt dies zu einer Zunahme der konzeptuellen Gedanken. Dies ist dann keine Meditation. In den Schriften heißt es: „Konzeptuelle Gedanken sind große Unwissenheit, durch die man in den Ozean des Samsara fällt.“

Wenn wir von Meditation sprechen, verwenden chinesische Meditierende das Wort „Chan“ (auf Japanisch „Zen“), ein Wort, das aus zwei Teilen besteht. Der erste Teil ist „shi“, aber der zweite Teil „dan“ bedeutet „einzig“, was eine einspitzige mentale Konzentration meint. Eine einspitzige mentale Konzentration besteht darin, sich auf ein einzelnes Objekt zu konzentrieren, ohne abgelenkt zu werden. Dies wird „Meditation“ genannt.

Der große vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh sagt: „Menschen können meditieren, während sie Geschirr spülen.“ Es bedeutet, sich nur auf das Spülen zu konzentrieren, ohne an etwas anderes zu denken. Darüber hinaus wird man beim Kehren gebeten, sich nur auf das Kehren zu konzentrieren, ohne von anderen Gedanken getrieben zu werden. Wenn man beim Kehren andere Gedanken hat, sind es „konzeptuelle Gedanken“. Es ist mentale Ablenkung, keine Meditation und die Ursache für das Wandern durch Samsara.

Es gibt drei Aspekte der täglichen Praxis, die von Drikung Kyabpa Jigten Sumgön durchgeführt wurden. Unter ihnen ist eine, die als „Alles mit der Linken tun“ bekannt ist. Diese Praxis lehrt, dass wir nicht vergessen sollten, alles zuerst mit links zu tun, egal ob wir sitzen, gehen, schlafen oder essen, trinken und Kleidung tragen: Wir sollten mit der linken Hand oder dem linken Bein

beginnen. [Im Wesentlichen] ist dies die Praxis, die uns hilft, kontinuierlich einen Strom von Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Es ist die Praxis des unabgelenkten Geistes – man muss seinen Geisteszustand kontinuierlich überprüfen, wenn man seine täglichen Aktivitäten durchführt. Man begleitet den eigenen Bewusstseinszustand ununterbrochen mit Achtsamkeit.

Im ‚Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas‘ [von Shantideva] heißt es: „Ohne die Praxis, den Geist zu bewachen, was nützen da viele andere Praktiken?“ Die wichtigste Praxis besteht also darin, den eigenen Geist zu bewachen. Diese Praxis fordert uns auf, achtsam zu sein und immer wieder mit Achtsamkeit über den eigenen Bewusstseinszustand zu wachen. Man muss sein Bewusstsein in jedem Moment prüfen. Dies wird enorm helfen, die Kraft der Meditation zu stärken. Man wird in der Lage sein, sich im täglichen Leben zu jeder Zeit vollständig auf das gewählte Objekt zu konzentrieren.

Von vielen unserer Brüder und Schwestern werde ich häufig gefragt, wie man in dieser unruhigen und geschäftigen Welt meditieren soll. Die Antwort ist das vorher schon Gesagte.

Lassen Sie mich versuchen, es klarer zu machen. Früher gab es einen großartigen Meditierenden, der lehrte, wie man sich völlig konzentriert, während man auf einem Pferd reitet. Er lehrte: „Schau Dir diesen Felsbrocken [weit dort drüben] an. Stelle nun sicher, dass Du Dich nur auf das ausgewählte Objekt – den Felsbrocken – konzentrierst.“ Dort angekommen, wies er erneut an: „Jetzt sieh Dir den Haufen an Dornen [dort drüben] an und stelle sicher, dass Du mit ausschließlicher Konzentration auf das gewählte Objekt, die Dornen, dorthin gelangst.“ Auf diese Weise lehrte man damals „ruhiges Verweilen“.

Wenn man heutzutage innerlich meditieren möchte, während man durch die Stadt geht, würde ich empfehlen, eine Verkehrsampel als Gegenstand der Meditationspraxis zu wählen. Wir sollten sicherstellen, dass wir mit einsgerichteter Konzentration auf das gewählte Objekt dorthin gelangen, ohne einen zweiten Gedanken zu haben. Nachdem wir dort angekommen sind, gehen wir mit einsgerichteter Konzentration auf das nächste ausgewählte Objekt, eine [andere] Verkehrsampel, weiter. Es ist gut, wenn wir mit voller Konzentration auf ein gewähltes Objekt weitergehen können, ohne abgelenkt zu werden. Diese Art der Meditation nennt man „Meditation des ruhigen Verweilens“. Sie hilft uns enorm, konzeptuelle Gedanken zu befrieden. [...]

*Hrsg. von Dr. Hun Lye*

*Übersetzung ins Englische von Konchok Tsetan Jora*

*Deutsche Übersetzung von Rolf Blume und Christian Licht*

*Die vollständige Fassung des Vortrages in Englisch und Deutsch ist im Internet unter <https://drikung.de/vortrag-sh-meditation> verfügbar.*

## DEN WEG DES BUDDHA GEHEN

### Die vier Gedanken und die Zufluchtnahme

Um die Lehren des Buddha anzuwenden, die auch in der heutigen Zeit noch aktuell sind, folgen wir den Stufen und Pfaden, wie sie über viele Generationen überliefert wurden. Diese beginnen mit grundlegenden Erklärungen und der Zufluchtnahme, durch die wir unseren Geist der Lehre zuwenden.

Die Erklärungen zu den allgemeinen, grundlegenden Übungen werden in den tibetischen Traditionen in vier Themen zusammengefasst, die als die vier Gedanken oder die vier Wege, den Geist auszurichten, bekannt sind. Sie werden auch als „die vier Kontemplationen, um dieses Leben bedeutungsvoll zu machen“ bezeichnet. Damit man sich immer wieder an sie erinnert, über sie nachdenkt und schließlich entsprechende Schritte ergreift, um sich aus den Leiden des Samsara zu befreien, sind sie in vielen Texten und Kommentaren enthalten.

#### Der kostbare Menschenkörper

*Oh! Freiheiten und Ausstattungen dieser Art sind äußerst schwierig zu erlangen. Wenn dieser leicht zu verlierende Körper einmal erlangt wurde, soll man ihn nicht bedeutungslos verschwenden, sondern dazu nutzen, das freudvolle Ziel der absoluten Befreiung zu erreichen.*

#### Vergänglichkeit

*Die Natur aller Phänomene ist Vergänglichkeit; der Tod ist eine Gewissheit für alle, die geboren sind. Der Zeitpunkt des Todes ist so unsicher wie der [des Herabfallens] eines Tropfens Morgentau von einem Grashalm. Dies ist der Zeitpunkt, unverzüglich die Essenz des Dharma zu praktizieren.*

#### Ursache und Wirkung (Karma)

*Die Frucht des positiven Karma ist Glück; Leiden ist die Frucht von negativem Karma. Das unausweichliche Gesetz von Ursache und Wirkung ist die Bestehensweise aller Phänomene. Übe deshalb von nun an den Dharma aus, indem du zwischen dem, was ausgeübt werden soll und dem, was aufgegeben werden soll, unterscheidest.*

#### Die Leiden der Daseinsbereiche

*In den drei niederen und sogar in den drei höheren Bereichen gibt es nicht einmal für einen einzigen Augenblick wirkliches Glück. Gib deshalb die Wurzelursache des Herumwanderns in Samsara auf und übe den ausgezeichneten Pfad des Friedens der Erleuchtung.*

**Zufluchtnahme**

Nachdem wir immer wieder über diese vier Themen nachgedacht haben und durch Kontemplation zu einem tieferen Verständnis gekommen sind, beginnen wir, uns auf einen Weg zur Befreiung aus den Leiden des Samsara zu begeben, indem wir **Zuflucht zu den drei Juwelen** nehmen.

*Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha  
nehme ich bis zur Erleuchtung Zuflucht.*

*Möge ich durch das Verdienst der Freigebigkeit und anderer Handlungen<sup>1</sup>  
Buddhaschaft zum Wohle der Wesen erlangen.*

Der **Buddha** ist aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht. Durch seine Qualitäten kann er anderen Wesen nutzen und sie auf die Stufen und Pfade zur Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) führen.

Seine Lehren (**Dharma**) enthalten die Erklärungen und Methoden, wie man sich über die Stufen und Pfade aus dem Samsara befreien kann.

Über die Gemeinschaft (**Sangha**) der nachfolgenden Generationen wurden die Lehren bis heute authentisch weitergegeben, indem nicht nur die Schriften in viele Sprachen übersetzt wurden, sondern auch die Verwirklichungen im eigenen Geist immer wieder hervorgebracht wurden.

Die Zufluchtnahme ist eine Entscheidung, die buddhistischen Lehren anzuwenden, um unser Leben bedeutungsvoll zu machen. So können wir uns von den Einflüssen negativer Geisteshaltungen befreien und heilsame Qualitäten des Geistes entwickeln. Danach folgen die weiteren Übungen zur Reinigung von negativem Karma, zur Ansammlung von Verdienst usw., die wir dann nach und nach in unserem Leben anwenden und umsetzen. Indem wir die verschiedenen Stufen und Pfade der geistigen Entwicklung durchlaufen, werden alle Ursachen für Leiden überwunden und alle heilsamen Qualitäten vervollkommen.

Von dem Moment an, in dem wir zu den drei Juwelen Zuflucht nehmen, entwickeln wir die feste Entschlossenheit, ihnen zu folgen. Dadurch bringen wir die große Umwandlung in uns hervor, die uns zu dem unabhängigen und transzendenten Zustand führt, welcher die Buddhaschaft ist.

---

<sup>1</sup> Freigebigkeit (Großzügigkeit) ist die erste der sechs Vollkommenheiten, die auf den Stufen der Bodhisattvas geübt werden. Die weiteren sind: ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung, Konzentration und Weisheit.



So sagte Buddha in einem Sutra:

*Die Buddhas waschen den Schmutz des unheilvollen Karma  
nicht mit Wasser weg;  
sie entfernen das Leid der fühlenden Wesen nicht mit ihren Händen;  
sie übertragen ihre Weisheit nicht auf andere;  
aber sie offenbaren die Wahrheit der absoluten Wirklichkeit.*

Deshalb hängen die Reinigung des Karma, die Befreiung von Leid und das Erkennen der absoluten Wirklichkeit von unserer eigenen Praxis ab. Dies alles ist nur möglich, wenn wir Buddha, Dharma und Sangha folgen – das ist die Zuflucht. Ratna Shri, Drikung Kyobpa Jigten Sumgön, hat gesagt:

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

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

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

Neben der Schulung der Ethik und der Entwicklung des Geistes durch Meditation gehört auch das Studium philosophischer Inhalte zu den **drei Schulungen** des Buddhismus. So führen Theorie und persönliche Erfahrung zur Erkenntnis der Bestehensweise der Phänomene. Damit wird die Unwissenheit, die zu negativen Handlungen und leidvollen Erfahrungen führt, überwunden.

In den buddhistischen Überlieferungen haben sich verschiedene Traditionen entwickelt, die unterschiedliche Schwerpunkte der Lehren betonen, während die Grundlagen in allen buddhistischen Schulungen gleich sind. Einige Traditionen betonen die Methoden zur persönlichen Befreiung, während die Methoden des Mahayana andere Wesen in den Weg zur Befreiung einbeziehen. Diese Sichtweise beruht darauf, dass alle fühlenden Wesen das Potenzial eines Buddha besitzen und verwirklichen können, wie es z.B. im Mahayana-Uttaratantra, einem ausführlichen Kommentar über die Buddha-Natur, erklärt wird.

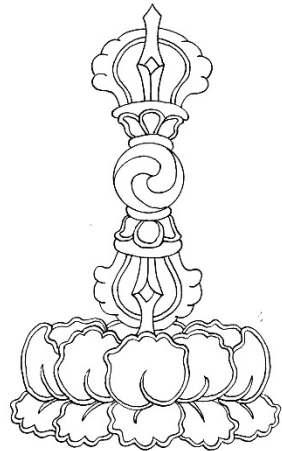
Durch **die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta)** bringen wir den Wunsch hervor, die Qualitäten eines Buddha zu verwirklichen, um den fühlenden Wesen zu nutzen und sie aus den Leiden zu befreien.

*Kostbares Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen –  
möge es entstehen, wo es noch nicht entstanden ist;  
möge es nicht abnehmen, wo es schon entstanden ist;  
möge es immer weiter anwachsen.*

**Der tibetische Buddhismus** umfasst die Essenz der Lehren aus Sutras und Tantras. So stehen wirkungsvolle Methoden zur Verfügung, das eigene Potenzial zum Nutzen aller Wesen in sehr kurzer Zeit zu entfalten. Neben grundlegenden Übungen gibt es weiterführende Praktiken, in denen Visualisierungen und Mantra-Rezitationen zur Entwicklung geistiger Qualitäten angewendet werden. Diese werden seit vielen Generationen durch besondere Übertragungen weitergegeben. So verbinden wir uns mit dem Segen der Verwirklichungen, der der Praxis eine besondere Kraft verleiht.

Diese Methoden werden in verschiedene Tantra-Klassen eingeteilt, die stufenweise Übungen beinhalten. Während andere Methoden über viele Leben angewendet werden müssen, ist es möglich, mit diesen in kurzer Zeit Ergebnisse zu erzielen. Um sie in der richtigen Weise anwenden zu können, müssen zuerst die Grundlagen geschaffen werden. Dies sind die Zufluchtnahme (und die Gelübde der persönlichen Befreiung) sowie die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (Bodhicitta). Danach erhält man die verschiedenen Übertragungen des Vajrayana, die man dann entsprechend der Anweisungen des spirituellen Lehrers, der diese Übertragungen gegeben hat, ausführt. Die Grundlagen und einzelnen Schritte der Übungen werden in unseren Seminaren und Praxisgruppen besprochen und gemeinsam geübt, sodass wir sie nach und nach anwenden können.

(Abb.: Der Vajra symbolisiert Unzerstörbarkeit und die Lotusblüte Reinheit.)



### Programmhinweise

Drubpön Kunsang wird uns in diesem Herbst kurze Erklärungen zu den vier Gedanken und zur Zufluchtnahme geben. Anschließend wird ein Ritual zur Übertragung der Zuflucht sowie zur Rezitation kurzer Meditationen des tibetischen Buddhismus durchgeführt. (Siehe Veranstaltungsteil S. 45/46)

In den Unterweisungen zum Gongchig, die von Khenpo Tamphel gegeben werden, kommen wir jetzt zum Thema Bodhicitta. (Siehe folgender Artikel sowie Seminar auf S. 42)

In den regelmäßigen Treffen befassen wir uns sowohl mit den vier Gedanken (Kurs am Mittwochabend, S. 35) als auch mit tibetischen Meditationen (Kurs am Dienstagabend, S. 34). Für diejenigen, die in den Dienstagskurs einsteigen möchten, findet ein Einführungsseminar am 8. August statt (S. 41)

*Tändsin T. Karuna*

## BODHICITTA – DAS HERZ DER ERLEUCHTUNG

Die Entwicklung einer vollkommen umfassenden und reinen Motivation ist für die Übungen des tibetischen Buddhismus von großer Bedeutung. Daher wird sie schon im Zusammenhang mit der Zufluchtnahme erklärt und ist in den Zufluchtsgebeten enthalten. Zuerst werden die vier grenzenlosen Geisteshaltungen geübt, wie sie auch in den Metta-Sutras enthalten sind:

### **Die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut**

*Mögen alle fühlenden Wesen,  
deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht und die meine  
Mütter gewesen sind,  
Glück und die Ursache des Glücks besitzen.  
Mögen sie vom Leid und der Ursache des Leids getrennt sein.  
Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nicht getrennt sein.  
Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen  
und frei von Anhaftung und Ablehnung ist.*

In der Drikung-Tradition gibt es außerdem eine ausführliche Bodhicitta-Praxis, die als außergewöhnliche grundlegende Übung vor der Praxis mit Gottheiten ausgeführt wird, um diese reine Motivation zu stärken.

Bodhicitta, der Erleuchtungsgeist, ist die Motivation, zum Nutzen aller Wesen die Buddhaschaft zu erlangen. Diese Einstellung wird auch als Erleuchtungsgeist oder Herz der Erleuchtung bezeichnet. Nach einigen grundlegenden Übungen entwickelt man durch die Ausführung weiterführender Übungen geistige Qualitäten und Erkenntnisse, die uns befähigen, auch anderen Wesen zu helfen, Leiden zu überwinden und die Befreiung zu erreichen. Bodhicitta ist die Grundlage, um die Natur des Geistes zu verwirklichen und den Wesen effektiver helfen zu können, sich von den durch falsche Konzepte hervorgerufenen Leiden zu befreien. Diese Einstellung tritt auf dem Pfad des Sehens auf, der der ersten Bodhisattva-Ebene entspricht. Man entwickelt spontan den Wunsch, anderen Wesen zu helfen, die diese Sichtweise noch nicht erlangt haben. Auf der zehnten Ebene erreicht man schließlich die vollkommenen Qualitäten der Buddhaschaft.

Zur Entwicklung dieser großen und umfassenden Geisteshaltung gibt es zahlreiche Übungen und Kommentare, sodass wir uns nach und nach damit vertraut machen können und diese Geisteshaltung immer stärker wird. Im vierten Kapitel des **Gongchig**, einer Sammlung von Aussagen aus Kyobpa Jigten

Sumgöns essenziellen Lehren zur buddhistischen Philosophie, werden die wesentlichen Punkte der Bodhisattva-Schulung in 24 (Vajra-) Aussagen zusammengefasst.

Der sehr kurz gefasste Kommentar von Rigdzin Chökyi Dragpa „Die Lampe, die die Dunkelheit beseitigt“ behandelt nach einer Einführung die Räder des Dharma, die von Buddha gelehrt wurden, die Lehre des abhängigen Entstehens und die Gelübde der individuellen Befreiung, die nach der Zuflucht-nahme aufgenommen werden.

Im Kapitel über Bodhicitta wird im ersten Vers der Unterschied von Bodhicitta und Mitgefühl erklärt. Die weiteren Verse beschreiben wichtige Sichtweisen über Bodhicitta und klären unterschiedliche Ansichten, wie sie in anderen Texten vorkommen, auf. Dabei geht es u.a. um die ethische Disziplin der Bodhisattvas, wie sie auch in den Bodhisattva-Gelübden enthalten ist, und um die Stufen der Schulung des Erleuchtungsgeistes.

### Die Entwicklung von Bodhicitta

*Bis ich die Essenz der Erleuchtung erlangt habe,  
nehme ich Zuflucht zu allen Buddhas.  
Zum Dharma und zur Versammlung der Bodhisattvas  
nehme ich in gleicher Weise Zuflucht.  
So, wie die früheren Sugatas den Erleuchtungsgeist entwickelt haben  
und durch die Übungen der Bodhisattvas  
die Stufen des Pfades erreichen,  
werde auch ich zum Nutzen aller fühlenden Wesen  
den Erleuchtungsgeist hervorbringen  
und mich selbst ebenso der Erlangung der Stufen auf dem Pfad widmen.*

### Programmhinweis

Gongchig – Das einzige Ansinnen, Teil 8: Bodhicitta – Das Herz der Erleuchtung, Studienseminar mit Khenpo Tamphel, 22.08. - 23.08.2020 (S. 42)

### Literaturhinweis

Bei unseren Buchtipps werden zwei Bücher vorgestellt, die zu diesem Thema detaillierte Erklärungen geben. „**Auf der Suche nach dem Nektar des Langen Lebens**“ enthält stufenweise Erklärungen zu den vier Gedanken, der Zufluchtnahme und zu Bodhicitta. „**Buddha's Single Intention**“ ist ein umfassendes Werk zum gesamten Gongchig, das ein Schatz für ernsthaft Interessierte ist.

## HILFE IN DER CORONA-KRISE

### Aktionen für unmittelbar Betroffene

#### Die ausgefallene Tournee und drei Projekte in Ladakh

Liebe Freunde,

ich hoffe, diese E-Mail trifft Sie alle bei bester Gesundheit an.

Es freut mich sehr, Sie heute darüber informieren zu können, dass alle Mönche und Künstler der geplanten **Europatournee „Aus dem Herzen des Himalaya“** sicher zu Hause in Ladakh angekommen sind und ihre behördlich verordnete Quarantäne beendet haben. Nachdem sie für fast vier Monate in Deutschland gestrandet waren, sind sie mit Sonderflügen der Air India zurück nach Ladakh geflogen worden.



Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um jedem Einzelnen von Ihnen dafür zu danken, dass Sie in dieser sehr schwierigen Situation unglaubliche Liebe und



Unterstützung gezeigt haben. Ihre großzügigen Spenden haben geholfen, uns um die Tournee-Mitglieder zu kümmern, sie wieder nach Hause zurückbringen zu können und alle Kosten der abgesagten Europatour 2020 zu decken. Wir werden weiterhin für Ihr Wohlergehen und für das Wohlergehen aller fühlenden Wesen beten.

#### Nalanda Waisenhausschule Ladakh

In den kommenden Jahren werden wir weiterhin ununterbrochen und mit freudiger Anstrengung daran arbeiten, unser Traumprojekt zu verwirklichen. Leider können wir aufgrund der weltweiten Pandemie, der staatlichen Beschränkungen und des Ausbleibens an ausreichenden Spenden in diesem Jahr nicht



so mit dem Bau beginnen, wie wir es uns gewünscht und geplant haben. Dennoch hoffen und beten wir, dass das Jahr 2021 ein besseres Jahr mit dringend benötigter Gesundheit, Heilung und Glück für uns alle wird und unser Team Anfang nächsten Jahres endlich

mit dem Bau der Nalanda Waisenhausschule in Ladakh beginnen kann.

Wir bitten Sie daher aus tiefstem Herzen, uns weiterhin zu ermutigen und zu unterstützen, damit wir das Waisenhaus bis 2022 fertigstellen können. Nur mit Ihrer freundlichen Unterstützung können wir diese Vision erfolgreich verwirklichen. Nochmals, mit vor dem Herzen gefalteten Händen, danken wir Ihnen für Ihre fortwährende Unterstützung.

### **Kostenloses Medical Care Camp 2020**

Seit 2012, in Zusammenarbeit mit der Free Medical Care e.V. und mit Unterstützung von vielen Freunden und Einzelpersonen, haben wir kostenlose medizinische Camps in Ladakh organisiert, um den unterprivilegierten Kindern und Mitgliedern der Gesellschaft kostenlose medizinische Dienstleistungen anzubieten.



Auf Grund der Corona-Pandemie musste in diesem Jahr leider auch das Medical Care Camp 2020 abgesagt werden. Daher hoffen wir auf eine Fortführung



der medizinischen Camps im kommenden Jahr 2021. Wir sind all jenen Ärzten und Krankenschwestern sehr dankbar, die in den letzten acht Jahren selbstlos ihren Urlaub und ihr Geld eingesetzt und Tausenden von Patienten geholfen haben.

**Wenn Sie einen medizinischen Hintergrund haben und daran interessiert sind, Teil dieses edlen Projekts für 2021 zu sein, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.**



## Mobil Dental (Truck) Clinic Projekt



In diesem Jahr haben wir mit freundlicher Unterstützung von Dr. Michael Menzel aus dem Saarland auch das Projekt der Mobil Dental Clinic ins Leben gerufen. Dieser kostenlose zahnärztliche Mobil-Klinik-LKW wird so in vielen abgelegenen Regionen des Himalaya kostenlose zahnärztliche Leistungen von Tür zu Tür anbieten. Dieses Projekt wird nicht nur zahnärztliche Leistungen erbringen, sondern auch Workshops zur Sensibilisierung für Zahngesundheit organisieren, um Kinder und Erwachsene auf die Bedeutung der zahnärztlichen Versorgung aufmerksam zu machen.

**Für dieses Projekt suchen wir Tischler/Schreiner, die ihre kostbare Zeit für die Innenausstattung des Lastwagens in Ladakh zur Verfügung stellen können.** Wenn Sie TischlerIn sind oder eine Person kennen, die bereit wäre uns zu helfen, bringen Sie uns bitte über unsere Kontaktdaten in Verbindung mit ihr oder ihm.

Schlussendlich möchten wir – Lama Samten und das Team des Himalaya-Haus e.V. – uns noch einmal ganz herzlich für Ihre wertvolle Zeit und Unterstützung bedanken. Wenn Sie über alle unsere gemeinsamen sozialen Projekte auf dem Laufenden gehalten oder informiert werden möchten oder uns unterstützen möchten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Wir melden uns dann gerne bei Ihnen.

Wir senden Ihnen unsere von Herzen kommenden Gebete für Ihre Gesundheit und wünschen Ihnen allen einen schönen Sommer voller Freude und Frieden.

*Lama Samten*

## Tagelöhner und arme Familien in der Region Bylakuppe

In Südindien sind die Tagelöhner und ihre Familien am stärksten von der Pandemie betroffen. Sie haben ihre Arbeit verloren und große Schwierigkeiten, während der gegenwärtigen Sperrung ohne Transportmittel, Lebensmittel und Medikamente zu überleben.

## Spendeninitiative von S.E. Ayang Rinpoche

Ayang Rinpoche initiierte ein Wohltätigkeitsprogramm, um Lebensmittel an diese ärmsten Familien zu verteilen. So können das Kloster und die Drikung Charitable Society sicherstellen, dass die Tagelöhner das Nötigste direkt in ihre Hände bekommen.

Die ersten 3000 Haushalte, die von der Corona-Krise besonders betroffen waren, haben Lebensmittel vom Drikung-Kloster in Bylakuppe, Südin-dien, erhalten. Es waren bis Ende April ca.



USD 20.000 durch weltweite Spenden zusammengekommen, aber es werden noch viele weitere Spenden benötigt, um die schwierige Lage der Familien der Tagelöhner zu verbessern.

Am 27. April wurden zwei Dörfer mit 750 Haushalten durch Nahrungsmittel unterstützt und es werden weitere folgen.

Spenden können weiterhin auf das Konto der Amitabha Stiftung in Deutschland mit dem Verwendungszweck „Hilfe für Tagelöhner in Indien“ überwiesen werden. Man erhält für Beträge ab 100 € eine Spendenbescheinigung.

#### **Spendenkonto:**

Amitabha Stiftung

IBAN: DE50 4306 0967 4027 1462 02

BIC: GENODEM1GLS, GLS Bank Bochum

*Weitere Bilder sind auf der vorderen Innenseite des Umschlags zu sehen.*

#### **Bedürftige Personen und Familien in Rewalsar (Tso Pema)**



Auch in den indischen Ausläufern des Himalaya, wo der heilige See von Padmasambhava liegt, gibt es aufgrund der strengen Lockdown-Kontrollen während der Covid 19-Pandemie viel Leid. Die Menschen sind nicht

in der Lage, ihre Tageslöhne zu verdienen und Lebensmittel auf den Tisch zu bringen. Die Situation wird über längere Zeit schwierig bleiben. Das Kloster von Ontul Rinpoche plant, jeder bedürftigen Familie (lokale arme Inder und Tibeter (Mönche und Laien), die unter der Armutsgrenze leben) ein Grundnahrungsmittelpaket zur Verfügung zu stellen.

Außerdem werden die Rinpoches (Ontul Rinpoche und sein Sohn Ratna Rinpoche) der örtlichen Organisation Geld spenden, um Menschen in der Corona-Krise zu helfen. Langfristiges Ziel des Klosters ist es, den Bewohnern in Tso Pema, die Opfer der Pandemie geworden sind, Masken,



Händedesinfektionsmittel und andere grundlegende Dinge zur Verfügung zu stellen. Die Anwohner von Tso Pema bekommen bisher nur minimale Unterstützung und Euer Beitrag wird einen immensen Wert für sie haben.

Unter der glückverheißenden Anleitung von S.E. Lho Ontul Rinpoche und Ratna Rinpoche-la hat das Kloster im April erfolgreich 3060 Kilogramm lebenswichtiger Lebensmittel an 170 Familien verteilt. Jede bedürftige Familie erhielt 18 Kilogramm Reis, Mehl, Linsen, Zwiebeln, Kartoffeln, Speiseöl, Salz, Zucker, Tee und Milch.

Auch das Kloster von Ontul Rinpoche in Tso Pema, Indien, steht vor vielen Herausforderungen. Der tägliche Betrieb des Klosters hängt direkt von den Einnahmen ab, die durch das Café, den kleinen Laden, die Gästehäuser, das Angebot von Butterlampen und das Angebot von Pujas durch die Mönche erzielt werden. Aufgrund des Lockdowns ist jedoch alles zum Stillstand gekommen.

In Deutschland könnt Ihr auf das **Konto des Lotussee Drikung Dharma Zentrums** in Hamburg spenden:

IBAN: DE15 2005 0550 1043 2172 05

BIC: HASPDEHHXXX (Hamburger Sparkasse)

Bitte schreibt parallel zur Spende eine E-Mail mit Eurem Namen und Eurer Anschrift an [lotusseehamburg@web.de](mailto:lotusseehamburg@web.de).

Vielen Dank an alle, die sich die Zeit genommen haben, diese Nachricht zu lesen. Wir beten für Euch und Eure Familie, damit Ihr gut durch diese Pandemie kommt.

*Auszug aus Brief von Wangchuk Lhamo  
(Tochter von Drikung Lho Ontul Rinpoche)*

*Weitere Bilder sind auf der inneren Rückseite des Umschlags abgedruckt.*

## AKTUELLES AUS SAMTENLING



### Kurzer Bericht zum Umgang mit Corona in Kloster

Die Drikung-Nonnen des Klosters Samtenling befinden sich seit Monaten in strenger Quarantäne. Namgyal Taklha, die Schwester von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang und langjährige Beraterin des Klosters, hat versichert, dass die Nonnen über die neuesten wissenschaftlichen und medizinischen Informationen in Kenntnis sind.

Die Nonnen beten während der Epidemie kontinuierlich für die Heilung aller Wesen. Zu Beginn der Epidemie riet S.H. Drikung Kyabgön Chetsang allen Klöstern, ihre Türen zu schließen und sich mit Vorräten zu versorgen, damit sie genügend haltbare Lebensmittel haben. Eine Nonne ist die designierte Einkäuferin auf dem Stadtmarkt und ein örtlicher Bauer kommt regelmäßig mit einem Karren.

Covid 19 gelangt allmählich zu ihren Türen, aber sie sind bisher nicht betroffen. Es gibt aber Fälle in der nahe gelegenen tibetischen Kolonie und der Markt in der Stadt wurde aufgrund der dortigen Fälle für Reinigungsarbeiten geschlossen. Der Bauer mit dem Wagen kann daher kein Gemüse mehr bekommen. Einige der Nonnen haben schon kleine Gärten angelegt.



Es herrscht zurzeit die Sommerhitze Indiens. Normalerweise wären die Nonnen in den Ferien bei ihren Familien, bis dann im August der Monsunregen das Land abkühlt. In dieser Woche führen sie alle Gebete und Studien im Freien durch, da die Hitze in den Räumen erdrückend ist. Eine Nonne hat einen kleinen Kühlschrank und benutzt ihn, um Eis am Stiel herzustellen und den anderen Freude zu bereiten.

*Khenmo Dölma*

## **Aus einer E-Mail**

Viele Nonnen sind für die Ferien nach Hause gereist. Nur drei Nonnen aus Ladakh und eine aus Kinnaur sind noch in Samtenling. Sie sind etwas ältere, erfahrene Nonnen und wir können uns auf sie verlassen. Des Weiteren sind drei hart arbeitende Nonnen aus Arunachal Pradesh (indisches Bundesland), einige ältere aus Tibet und 14 aus Dolpo (an der nepalesischen Grenze), die letztes Jahr im Alter von 14 bis 41 Jahren gekommen sind, hier in Dehra Dun. Letztere haben ihre schulische Ausbildung hier mit dem tibetischen Alphabet und ABC begonnen. Sie haben vorher noch keine Schule besucht und sind sehr unschuldig. Zudem haben wir noch die 14 jungen Nonnen aus Nepal, von denen eine für die Sommerferien nach Hause gefahren ist. Ich denke, die Nonnen, die für ihre Sommerferien nach Hause gereist sind, werden nicht eher zurückkommen, bis ein Impfstoff für Covid 19 entwickelt ist. Wo sollen wir sie sonst unter Quarantäne stellen?

Meine Schwester unterrichtet die Dolpo-Nonnen in Englisch. Sie konnte dieses Jahr ihre Söhne nicht besuchen und ist hier geblieben. Wir haben sie gebeten, weiter Englisch zu unterrichten, da sie eine ausgebildete Lehrerin eines USA College ist. Zwei Khenpos aus Nepal sind ebenfalls hier und unterrichten morgens die älteren Acharya-Nonnen. Nachmittags und abends führen die Nonnen gemeinschaftlich Gebete durch.

Es ist heiß, aber wir haben Glück, dass es abends zur Erleichterung etwas Regen gibt.

*Namgyal Taklha*

*Übersetzungen von Christian Licht*

## **Rückblick: Spendenaktion für die Nonne Sonam Chodrol**

### **Hilferuf des Klosters (gekürzt)**

Sonam Chodrol, 16 Jahre alt, ist Nonne im Kloster Drikung Samtenling. Sie stammt aus einer Nomadenfamilie in Hanu, einer abgelegenen Region Ladakhs. Vor kurzem war sie vor ihrer Untersuchung sehr gestresst, musste sich übergeben und hatte Fieber.

Die Krankenschwester in unserem Kloster wurde gerufen. Sie beschloss, Sonam Chodrol in ein Krankenhaus in Rajpur zu bringen. Am nächsten Tag forderte der Arzt die Krankenschwester auf, sie in das Max Hospital zu bringen, das eines der besten Krankenhäuser in dieser Gegend ist, da sie möglicherweise einen Gehirnschscan und Meningitis-Test benötigte, die das erste Krankenhaus nicht durchführen konnte.



Während des Wochenendes waren die Fachärzte nicht da und die Tests konnten nicht durchgeführt werden. Weil sie manchmal das Bewusstsein verlor, befand sich Sonam Chodrol auf der Intensivstation. Wenn die Tests abgeschlossen sind, planen wir, sie in ein anderes, günstigeres Krankenhaus außerhalb der Hauptstadt zu verlegen, in dem sie weiter betreut wird.

Der DKI Medical Fund, der rund 400 Mönche, Nonnen und Mitarbeiter betreut, kann nicht die gesamten Kosten decken. Jede Unterstützung ist herzlich willkommen und wird dringend gebraucht.

*Kunsang Dolma (Direktorin des Nonnenklosters)  
und Namgyal L. Taklha (frühere Betreuerin des Nonnenklosters)*

### Unsere Spendenaktion

Wir konnten insgesamt 5000 € aus gesammelten Spenden nach Dehradun überweisen und hoffen, dass aus den USA und Malaysia weitere Spenden dazu kommen. So wie ich hörte, liegen die Kosten für die Intensivstation normalerweise bei ca. 50.000 Rupies (650 €) am Tag. Wie Namgyal Taklha schrieb, konnten sie zum Glück eine Reduktion der Kosten erhalten.

### Sonam Chodrol leider verstorben

Leider hat uns später die Nachricht erreicht, dass Sonam Chodrol am 21. Mai verstorben ist. Wir haben alle gehofft, dass diese junge Nonne wieder gesund wird und ihr Leben weiterführen kann. Es ist leider doch anders gekommen.

Vielen Dank an alle für die schnelle und großzügige Hilfe. Falls die Spenden die Kosten mehr als decken, kommt der Überschuss dem Medical Fund des Drikung Kagyu Institutes zugute.

*Zusammenstellung von Christian Licht*



## TIPPS UND NEUIGKEITEN AUS DEM MANDALA DHARMA-SHOP

### Buchvorstellungen

#### Buchtipp 1

*Dr. Christine Brähler*

#### **Neue Wege aus der Einsamkeit**

Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden

Irisiana Verlag 2020

224 Seiten, Paperback

18 €

„Neue Wege aus der Einsamkeit“ ist ein kluges und warmherziges Buch. Klug deshalb, weil es uns verstehen lässt, wie Einsamkeit entsteht, was sie vom Alleinsein unterscheidet, was dabei im Gehirn geschieht und wie sich das wiederum im Körper anfühlt.



Warmherzig ist es deshalb, weil es schon beim Lesen eine Verbindung entstehen lässt, Mitgefühl für uns selbst erzeugt (für Hartgesottene zumindest eine Idee davon) und Mut macht, uns auf die Reise zu begeben.

Auf die Reise zu uns selbst, sanft seelische Wunden heilen zu lassen und uns mit anderen wirklich von Innen verbunden zu fühlen.

Christine Brähler schafft es, komplexe Zusammenhänge verständlich zu erklären und bietet praktische Übungen sowie Reflexionen an, die man allein, im eigenen Tempo und mit den notwendigen Pausen durchführen kann.

Informationen für diejenigen, die dabei mehr Unterstützung brauchen oder sich mit anderen Menschen zusammen auf den Weg machen möchten, gibt es ebenfalls.

Ein hoffnungsvolles und verbindendes Buch in Zeiten von zunehmender Vereinsamung und falsch verstandener Individualisierung.

*Besprechung von Andrea Hufschmidt*

## Buchtipp 2

*Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche*  
**Auf der Suche nach dem Reinen Nektar  
des Langen Lebens**

Grundlagen des tibetischen Buddhismus

Drikung Kagyü Verlag (DKV)

2. Auflage 1996

220 Seiten, Softcover

Sonderpreis: 5 €

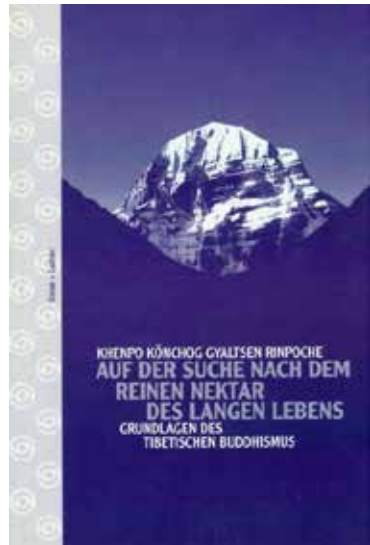
Dieses Buch ist eine Zusammenstellung grundlegender buddhistischer Lehren und kurzer Meditationen und Gebete, die seit Jahrhunderten in Tibet studiert und praktiziert werden.

Es umfasst den direkten Pfad, der schnell zur Erleuchtung führt. Neben den allgemeinen Grundlagen, die in allen Schulen des Buddhismus gelehrt werden, beschreibt das Buch Übungen des Mahayana, wie die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl und die Sechs Vollkommenheiten. Die Praxis des Vajrayana ist im Tiefgründigen Fünffachen Pfad zur Verwirklichung von Mahamudra zusammengefasst.

Die Bardo-Belehrungen erklären die Prozesse im Zwischenzustand vom Sterben bis zur Wiedergeburt und verdeutlichen den Nutzen und Sinn einer spirituellen Praxis.

Mit den Meditationstexten und Gebeten werden kurze Übungen vorgestellt, die im Tibetischen Buddhismus praktiziert werden, um den Geist an positive Aspekte zu gewöhnen und ein tieferes Verständnis der Lehren zu bewirken.

Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche hat dieses Buch speziell für westliche Schüler geschrieben und es ist gleichermaßen für neue Interessenten und fortgeschrittene Praktizierende geeignet.



### Buchtipp 3

Jan-Ulrich Sobisch

#### **Buddha's Single Intention**

Drigung Kyobpa Jikten Sumgon's Vajra  
Statements of the Early Kagyu Tradition

Wisdom Publications

1. Auflage 2020

864 Seiten, Hardcover

Der Preis stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte im Online-Shop nachgucken.

„Die Lehre der Einzigen Intention (Single Intention, tib. Dgongs gcig) des angesehenen Gründers der Drikung Kagyü Tradition, Jigten Sumgön, gehörte zu den originellsten und, für manche, zu den kontroversesten tibetischen Neuerungen in der Geschichte des buddhistischen Denkens. Eine klare und maßgebliche Darstellung ist seit langem erforderlich.

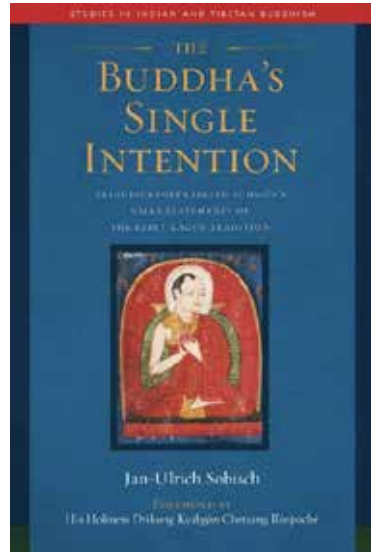
Jan-Ulrich Sobisch präsentiert in ‚The Buddha's Single Intention‘ nun auf bewundernswerte Weise die Schlüsseltexte in übersichtlicher Übersetzung und mit zahlreichen Anmerkungen und Kommentaren.

Ein wesentlicher Beitrag zur tibetisch-buddhistischen Forschung und insbesondere zur Geschichte der Kagyü- und Mahamudra-Traditionen.“

*Matthew T. Kapstein*

*(em. Professor an der École Pratique des Hautes Études, Paris)*

**Jan-Ulrich Sobisch** studierte von 1985 bis 1992 Tibetologie an der Universität Hamburg. Unter David Jackson erstellte er seine Dissertation über das Thema der drei Gelübde. Von 1994 bis 1999 arbeitete er unter Albrecht Wezler für das Nepal-German Manuscript Preservation Project, wobei er die gesamten dreißig Bände der Schriften von Amé Shab (1597-1659) sichtete und katalogisierte. Von 2003 bis 2016 war er Professor an der Universität Kopenhagen. Während dieser Zeit veröffentlichte er das Hevajra-Tantra und die damit verbundenen tibetischen Lehren in der Sakya-Schule. In den letzten zehn Jahren hat er sich auf die einzigartige Gongchig-Tradition der Drikung Kagyü Schule konzentriert. Für seine wissenschaftlichen Leistungen erhielt er 2016 den renommierten Humboldt-Forschungspreis. Im Moment führt er ein Forschungsprojekt an der Fakultät des Zentrums für Religionswissenschaft der Ruhr-Universität Bochum durch.



## Buchtipp 4

*Jan-Ulrich Sobisch*

### **Divining with Achi and Tārā**

Comparative Remarks on Tibetan Dice and Mālā Divination: Tools, Poetry, Structures, and Ritual Dimensions

Prognostication in History, Band 1

Verlag: Brill 2019

280 Seiten, Festeinband

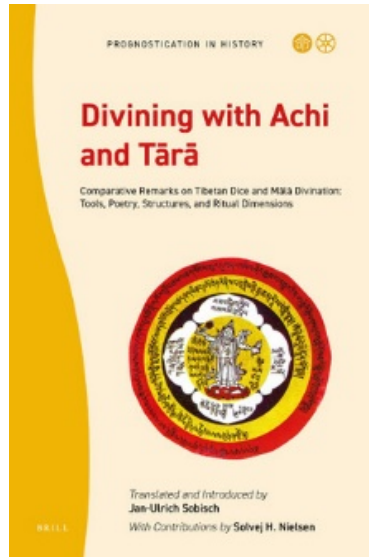
Der Preis stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte im Online-Shop nachgucken.

Dies ist ein Buch über tibetische Wahrsagemethoden, die mit Würfeln und Gebetsketten (Mālā) arbeiten.

Jan-Ulrich Sobisch bietet eine gründliche Diskussion der chinesischen, indischen, türkischen und tibetischen Wahrsagetraditionen, ihrer Techniken, Rituale, Werkzeuge und poetischen Sprache. Interviews mit tibetischen Meistern der Wahrsagerei führen in den Hauptteil ein, die Übersetzung eines Handbuchs zur Wahrsagerei mit Würfeln, das der Göttin Achi zugeordnet ist und immer noch Teil einer lebendigen Tradition darstellt.

Solvej Nielsen steuert weitere Interviews bei sowie eine Mālā-Weissagung von Tārā und deren mündlicher Überlieferung. Sehr nützliche Glossare der Terminologie zur tibetischen Weissagung und Wahrsagekunst runden das Werk ab.

Die Anhänge enthalten Listen von Gottheiten und Geistern und von zahlreichen rituellen Hilfsmitteln, die ein wesentliches Element dieses lebendigen Teils der tibetischen Kultur bilden.



## BÜCHER DES DRIKUNG KAGYÜ VERLAGS JETZT AUCH ALS EBOOKS

### Ein neues ‚Segment‘ in unserem Online-Shop!

Nach den Meditationstexten bieten wir nun die meisten Bücher des DKV in digitaler Form (eBook) an. Auf diese Weise können wir auch Bücher, deren Printausgabe vergriffen ist, wieder zugänglich machen.

Wer ein eBook über den Mandala Online-Shop ([mandala-online.de](http://mandala-online.de)) bestellt, erhält nach der Bezahlung einen Link und kann eine Zip-Datei herunterladen, die die eBook-Formate .epub und .mobi enthält. So kann man die Bücher mit allen gängigen eReadern lesen.

Es gibt nun auch eine eigene Kategorie im Online-Shop, wo alle Bücher aufgelistet sind, die als eBook bestellt werden können. (Liste siehe unten)

### Jetzt als eBook wieder verfügbar

*Jürgen Manshardt*

#### **Die Dakini aus der geheimen Höhle**

Das Leben der tibetischen Yogini Drikung Khandro

2. Auflage 2008, eBook-Ausgabe 2020

Mit farbigen Abbildungen

15,80 €

**Drikung Khandro** war eine faszinierende tibetische Yogini, die bereits als junges Mädchen in verschneiten Bergeshöhen meditierte und zu hohen Verwirklichungen gelangte. Zudem war sie in den buddhistischen Schriften bewandert, da sie bei großen Meistern und in Klosterkollegien umfangreich studierte, was für eine Frau in Tibet – aufgrund der patriarchalischen Gesellschaftsstrukturen, die auch vor den Klostertoren nicht Halt machten – äußerst ungewöhnlich war. Drikung Khandro wurde schließlich zu einer Meditationsmeisterin und geachteten buddhistischen Lehrerin, die sogar hohe Lamas zu ihren Schülern zählte.

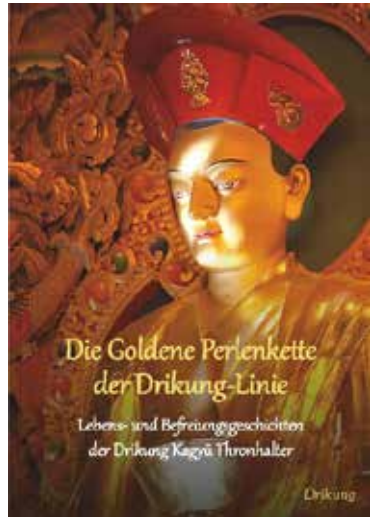


### **Die Goldene Perlenkette der Drikung-Linie**

Lebens- und Befreiungsgeschichten der  
Drikung Kagyü Thronhalter

**DANA-Buch – Dieses Buch ist kostenlos**  
und nicht für den Verkauf bestimmt! Wir  
freuen uns jedoch über eine Spende. Jede  
Spende trägt dazu bei, dass weitere Buch-  
und Text-Projekte realisiert werden können.

Die vorliegende Sammlung von Biografien  
präsentiert 39 Lebens- und Befreiungsge-  
schichten (Namthar) der Meister der Gol-  
denen Perlenkette der Glorreichen Drikung  
Kagyü. Seit der Gründung des Klosters  
Drikung Thil, des Klostersitzes der Linie,  
im Jahr 1179 durch Kyobpa Jigten Sumgön  
(1143-1217) haben die Thronhalter der Linie den kostbaren Dharma bis heute  
hingebungsvoll und rein zum außerordentlichen Nutzen vieler Wesen übertra-  
gen. Wir, die derzeitige Generation (und alle vergangenen und zukünftigen  
Generationen), sind die Nutznießer der Güte dieser großen Thronhalter.



### **Die weiteren als eBook verfügbaren Titel:**

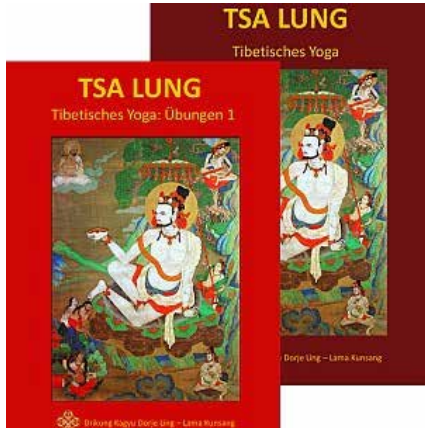
- *Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche,*  
**Auf der Suche nach dem Reinen Nektar des Langen Lebens (5 €)**
- *Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche,*  
**Das wunscherfüllende Juwel der edlen Lehre (7,90 €)**
- *Drikung Bhande Dharmaradza*  
**Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge (13,80 €)**
- *Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche (Hg.),*  
**Den spirituellen Meister aus der Ferne herbeirufen (7,90 €)**
- *Khenpo Konchok Tamphel (Hg.)*  
**Durch Ruhiges Verweilen zur Mahamudra (9,00 €)**
- *Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche (Hg.),*  
**Der Schatz der tiefgründigen Weisheit (18,90 €)**
- *Khenpo Sherab Öser*  
**Das sieben Punkte Mahayana-Geistetraining (Dana-Buch)**
- *Drubwang Nono Könchog Tenpa*  
**Der kontinuierliche Pfad zum Erwachen (11 €)**



## NEU IM SHOP

### Broschüren zur Tsa Lung-Praxis und zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit

**Tsa Lung** (tibetisches Yoga) ist in der Drikung Kagyü Linie eine wichtige Methode, um Körper, Geist und die fünf Elemente zu harmonisieren. Durch diese Praxis bringen wir die Kanäle, Chakren, Winde und Bindus ins Gleichgewicht. Tsa Lung ist eine natürliche Heilweise, welche den drei Basiskrankheiten und den 404 Krankheitstypen des tibetischen Heilungssystems vorbeugt. Tsa Lung besteht aus über 40 Übungen zur Stressbewältigung und zur Beruhigung des Geistes. Die Hauptpraxis hat unterschiedliche Körper- und Atemübungen zum Inhalt, welche mit Visualisierung und Meditation verbunden sind.



Drubpön Kunsang lehrt seit einigen Jahren die Praxis von Tsa Lung in seinem Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling in der Schweiz und auch in anderen Zentren, in die er eingeladen wird. Mittlerweile bietet Drubpön Kunsang auch eine Tsa Lung Lehrerausbildung in Kreuzlingen an.

Aus den Unterweisungen sind nun drei umfangreiche, schön bebilderte A4-Broschüren entstanden, die für Teilnehmende der Tsa Lung-Kurse zur Verfügung stehen. Eine Beschreibung und die Möglichkeit zur Bestellung erfolgt über die Internetseite <https://drikung.ch>. (Menü: Zentrum/Angebote/Tsa Lung).

Im August erscheint von dem Zentrum eine neue Broschüre zu den **vier Grundlagen der Achtsamkeit**, die auf Unterweisungen von Drubpön Kunsang zurückgeht. Diese wird bei uns im Mandala Dharma-Shop für 10 € zu bekommen sein. Ihr findet sie unter den Neuerscheinungen oder den Büchern von Drikung Kagyu Dorje Ling.



## Halbedelsteine, Kraftarmbänder und Herzsteine



Bei der Mandala-Praxis im Ngöndro kann man als kostbaren Zusatz zum gefärbten Reis kleine **Halbedelsteine** untermischen. Wenn man das aufgebaute Mandala für längere Zeit stehen lassen möchte, bietet es sich an, es nur mit Halbedelsteinen zu füllen.

Im Moment haben wir eine bunte **Jaspis-Mischung für 15 € pro kg** vorrätig.

Einige schöne ‚**Kraftarmbänder**‘ aus Halbedelsteinen, die sich auch gut als Handmalas verwenden lassen, sind als Neueingänge im Mandala-Shop eingetroffen. Die Perlen sind jeweils aus:

- Moosachat
- Mookait
- Jaspis
- Goldfluss



**Herzen** aus verschiedenen Arten von Halbedelsteinen sind neu im Angebot. Fotos aller Einzelstücke finden sich im Online-Shop.

**Einfach auf [mandala-online.de](http://mandala-online.de) anschauen!**

Im Shop-Menü finden sich die beschriebenen Artikel unter:  
„Weitere Artikel / Malas und Steine“

# Veranstaltungsprogramm

## Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 28
Einmalige Veranstaltungen .....	S. 30
Regelmäßige Veranstaltungen .....	S. 33
Praxis- und Studienprogramme .....	S. 40
Seminare und Praxistage .....	S. 41
Weitere Veranstaltungen	
...in unseren Seminarräumen .....	S. 49

## Anmeldung

!!! Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine **rechtzeitige (!), verbindliche, schriftliche Anmeldung** erforderlich. Dabei geben Sie aufgrund der Corona-Maßnahmen bitte auch an, ob Sie für die Veranstaltung ins Zentrum kommen oder online teilnehmen wollen. Wenn Sie ins Zentrum kommen, beachten Sie bitte die **aktuellen Verhaltensregeln** und füllen vorher das **Formular zur Selbstauskunft** aus. Beides finden Sie auf der Startseite unserer Internetseiten (<https://drikung-aachen.de>). Darüber hinaus lesen Sie bitte die allgemeinen Informationen und organisatorischen Hinweise.

Sie können die Broschüre mit **allgemeinen Informationen & organisatorischen Hinweisen** zu den regelmäßigen Kursen und Seminaren schriftlich anfordern oder sich dazu auf unseren Internetseiten informieren (<https://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](http://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.



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.

**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.

### **Das Herz öffnen und den Geist schulen**

#### **Eine kurze Einführung in den Buddhismus**

##### **Vortrag von Christian Licht**

**Fr. 14.08.2020, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Was erwarten wir vom Leben? Wie können wir unser Denken und Handeln so gestalten, dass es für uns und andere positive Auswirkungen hat? Wie kann ein Weg dahin aussehen?

Der Buddha hat auf der Suche nach einer endgültigen Befreiung vom Leiden selbst viele Methoden ausprobiert und tiefgründige Überlegungen durchgeführt. Als er mit 35 Jahren die „Erleuchtung“ erlangte, hat er die grundlegenden Zusammenhänge unseres Seins erkannt. In den nachfolgenden Jahrzehnten lehrte er einen Pfad, in dem sowohl umfangreiche Erklärungen als auch effektive Meditationsübungen enthalten sind. Sie führen uns schrittweise zu einem tieferen Verständnis und einem mitfühlenden Geist.

Eintritt: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 12.08.2020

### **Buddhismus und Therapie**

#### **am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses**

**Vortrag und Gespräch mit Petra Niehaus, Fr. 06.11.2020, 19-21 Uhr**

Akong Rinpoche 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 mög-



lichst 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 / **Teilnahme nur im Zentrum**

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 30.10.2020

## Feier zum 38. Zentrumsgeburtstag

**Gemeinsame Meditation und Rückblick mit Bildern**

**Sonntag, 22.11.2020, 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Uhr**



Das Zentrum geht stramm auf die 40 zu und wir möchten uns auch in dieser schwierigen Zeit zusammen mit Euch darüber freuen, was sich alles entwickelt hat. Beginnen möchten wir den „Geburtstag“ mit einer Jigten Sumgön Ganapuja, um den besonderen Segen der Linie zu erhalten. Anschließend zeigen wir einige Bilder von außergewöhnlichen Ereignissen der letzten 38 Jahre, die nicht unkommentiert bleiben werden ;-)

**Wir freuen uns auf Euren Besuch – vor Ort oder online!**

Anmeldung: bis 15.11.2020

## Spirituelle Praxis für andere

**Phowa-Praxis für Verstorbene**

Im Zentrum wird regelmäßig die Phowa-Praxis mit Gebeten und der Bewusstseinsübertragung für den Zeitpunkt des Todes praktiziert (Termine S. 34). Diese kann auf Wunsch auch für Verstorbene durchgeführt werden. Bitte teilt uns Namen, Geburts- und Sterbedatum mit. Es ist 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. Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher.**

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
Sa. 07.11	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	Buddha Shakyamuni	Herabkommen des Buddha aus Tushita
So. 22.11	10 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>	Jigten Sumgön Ganapuja	38. Zentrumsgeburtstag
Fr. 01.01.	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Buddha Amitayus Ganapuja	Neujahr und Abschluss der Praxistage zum Jahreswechsel

### 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. 28.08.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	10. des tibetischen Monats (28.08.)
Fr. 09.10.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (12.10.)
Fr. 11.12.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (10.12.)

# 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, damit wir die Kurse auf die Teilnehmerzahl abgestimmt vorbereiten und die Anzahl der Teilnehmenden vor Ort und online koordinieren können!**

## Die Woche gut beginnen

### Meditation am Montagmorgen von 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr

Wir üben uns in der Praxis des Stillen Sitzens. Wir lassen den Geist mithilfe der Meditation des friedvollen Verweilens (Shamatha/Shine) mit und ohne Objekt der Achtsamkeit zur Ruhe kommen. Zur Inspiration lesen wir Textstellen buddhistischer MeisterInnen.

Beginn: Mo. ab 17.08. jeweils 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Markus Proske

Gebühr: Spende / **Teilnahme nur im Zentrum**

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

### Phowa-Praxis und Guru Drago Meditation

#### jeweils vierzehntägig im Wechsel, dienstags, 17<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr

**Die Praxis des Phowa** (tib., Bewusstseinsübertragung zum Zeitpunkt des Todes) ist für Praktizierende gedacht, die an einem Phowa-Seminar teilgenommen haben und diese Praxis regelmäßig ausführen möchten. Außerdem führen wir auf Anfrage das Phowa-Ritual für Verstorbene durch.

**Guru Drago** ist eine Ausstrahlung von Padmasambhava (Guru Rinpoche). Die Praxis wurde von ihm an Yeshe Tsogyal übertragen und ist bis heute erhalten geblieben. Sie wird bei besonders starken Hindernissen oder Krankheiten angewendet. Negatives Karma kann gereinigt werden und die Kraft der Mantras schützt vor negativen Einflüssen.

Nachdem wir die entsprechenden Übertragungen erhalten haben, ist es wichtig, diese auch immer wieder anzuwenden. Um die erhaltenen Erklärungen aufzufrischen, werden wir die verschiedenen Ebenen der Praxis besprechen und gemeinsam ausführen. Ergänzend zu den regelmäßigen Treffen findet am 30. August von 11-14 Uhr ein Seminar statt, an dem Einzelheiten der Praxis genauer erklärt werden (siehe S. 43).

Leitung: Tändsin T. Karuna

Termine:

Phowa: 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.

Guru Drago: 25.08., 08.09., 22.09., 06.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 14.08.2020

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

## Meditationen des tibetischen Buddhismus

### Die Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig) und die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl dienstags (18.08.-06.10.), 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Die Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig) ist eine wichtige Grundlage tibetischer Meditationen. Ohne Liebe und Mitgefühl kreisen unsere Gedanken und Handlungen nur um uns selbst. Im Gegensatz dazu fördert diese Meditation eine grundlegend heilsame Geisteshaltung gegenüber allen Wesen.

Der Bodhisattva Avalokiteshvara verkörpert den Aspekt der Liebe und des Mitgefühls zu allen fühlenden Wesen. Durch die Übertragungen und die Unterweisungen zur Meditationspraxis lernen wir Methoden kennen, den eigenen Geist zu stärken und für das Wohl anderer Wesen zu wirken. Wir können unsere Verletzungen heilen und unser Herz öffnen.



Zur Durchführung tibetischer Meditation ist es wichtig, durch die **Zuflucht-nahme** die Verbindung zu den buddhistischen Lehren aufzunehmen und entsprechende Übertragungen des Vajrayana zu erhalten. Für weitere Informationen dazu siehe folgende Seminare:

- Einführung in tibetische Meditationen (S. 41)  
Seminar mit Tändsin T. Karuna am Sa. 08.08., 10-13 Uhr

- Zufluchtnahme und Übertragungen im Buddhismus (S. 46)  
Online-Seminar mit Drubpön Kunsang am So. 11.10., 10-16 Uhr
- zusätzlich empfehlen wir:  
Grundlagen buddhistischer Meditationen (Die vier Gedanken) (S. 45)  
Online-Seminar mit Drubpön Kunsang am Sa. 10.10., 10-13 Uhr

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 18.08., 19<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 11.08.2020

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

## **Meditationen des tibetischen Buddhismus**

### **Sutra und Tantra – Die Essenz der Lehren**

**dienstags (27.10.-15.12.), 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Im Vajrayana, einem tiefgründigen Fahrzeug des Mahayana, werden die essenziellen Aspekte aus Sutras und Tantras auf geschickte Weise zusammengefasst, sodass sich durch die Übungen und Erklärungen zur Praxis eine umfassende Sichtweise entwickelt.

In diesem Kurs befassen wir uns mit Visualisierungen und Mantra-Rezitationen aus Sutras und Tantras und machen uns mit ihrer Bedeutung und Wirksamkeit vertraut. Indem wir uns immer wieder einzelnen Stufen dieser Methoden zuwenden, entsteht ein Mandala, in dem alle Qualitäten des erleuchteten Geistes eines Buddha und der großen Bodhisattvas enthalten sind. Damit entwickeln wir auch in unserem eigenen Geist Qualitäten wie Weisheit, Mitgefühl, geistige Stabilität usw. und können schließlich auch zum Nutzen anderer Wesen wirken.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 27.10., 19<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 20.10.2020

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

## **Die vier Übungsgebiete der Achtsamkeit**

### **zur Entwicklung von innerer Ruhe und Einsicht**

**mittwochs (19.08.-07.10.), 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr**

Mit einem ruhigen und klaren Geist die Wirklichkeit zu erkennen, ist eine der Qualitäten eines Buddha. Auch in uns ist diese Fähigkeit prinzipiell vorhanden.

den, aber durch viele ablenkende Gefühle, Gedanken und Eindrücke stark getrübt. Es lohnt sich daher, durch mehr Ruhe und Achtsamkeit unsere Wahrnehmung dessen, was ist, zu stärken. Wir erhalten so eine innere Ausgeglichenheit und werden aufgrund einer der Realität näheren Betrachtung von Dingen, Personen und Ereignissen weniger enttäuscht, können sie besser annehmen und bewusstere Entscheidungen treffen.

Anhand von 16 Übungsanweisungen werden wir in diesem Kurs die Achtsamkeit auf den Körper, die Empfindungen, die Gedanken und die Phänomene kennenlernen und zusammen durchführen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 19.08. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 12.08.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Kompass zum wirklichen Glück**

**Vier Gedanken, die uns ermutigen, einen spirituellen Weg zu gehen  
mittwochs (28.10.-18.12.), 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr**

Wir alle möchten glücklich sein und Angenehmes erleben. Leider ist das Glück, das wir erleben, bedingt und daher nicht von Dauer. Oft ist es auch nur das Aufhören von leidvollen Erfahrungen, die in uns Glück hervorrufen. Was sind die Ursachen, die zu zeitweiligem Glück führen, und kann man darüber hinaus ein dauerhaftes, bedingungsloses Glück erreichen?

Die Kontemplationen über die kostbare menschliche Existenz, die Vergänglichkeit, die Ursachen von Glück und Leid und die Unzulänglichkeiten des Daseinskreislaufes zeigen uns eine alternative Ausrichtung, die das Glück nicht in materiellen oder äußeren Dingen sucht, sondern in uns. Dabei ist unsere geistige Entwicklung der Schlüssel.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 28.10. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 21.10.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Gemeinsame Meditationspraxis**

**donnerstags, 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr**

Wir laden alle, die mit einer buddhistischen Meditation vertraut sind, ein, einmal in der Woche gemeinsam zu praktizieren.

Die Teilnehmer können z.B. die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) oder Meditationen und Mantra-Rezitationen verschiedener Buddhas oder Bodhisattvas ausführen. Das Treffen ist auch dazu geeignet, für andere zu praktizieren. So haben einige Teilnehmer in den letzten Monaten die Zeit genutzt, um die Praxis der Parnashavari (gegen Pandemien) auszuführen und das Mantra zu rezitieren.

Die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung werden gemeinsam rezitiert. Als Hauptteil kann jeder seine eigene Praxis durchführen. Ergänzend zur Praxis rezitieren wir zum Abschluss jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 20.08., 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

## **Buddhismus für junge Leute**

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

Wir treffen uns und lernen verschiedene Meditationen kennen, wie z.B. die Meditation des ruhigen Verweilens, um unseren Geist ausgeglichener und klarer werden zu lassen. Darüber hinaus besprechen wir verschiedene Themen, die euch interessieren, aus buddhistischer Sicht.

Leitung: Christian Licht

**Erstes Treffen:** Do. 20.08., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis jeweils 3 Tage vor dem Treffen

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

## **Die Woche gut beenden**

**Meditation am Freitagmorgen, 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr**

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

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 14.08., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende / **Teilnahme nur im Zentrum**

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, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr (alle 14 Tage)

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an alle 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: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für BuddhistInnen



### **Die Praxis des Kusali-Chöd mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr (alle 14 Tage)**

Die Praxis des Chöd (tib. „Abschneiden“ der Wurzel der Geistesgifte) ist eine sehr tiefgründige Methode des Vajrayana, die in engem Zusammenhang mit Prajnaparamita, der Vollkommenheit der Weisheit, steht. Alle zwei Wochen führen wir die Praxis des Chöd im Zentrum aus. An den Übungen können Praktizierende teilnehmen, die die entsprechenden Übertragungen und Unterweisungen erhalten haben und das Chöd mit der Anwendung der Instrumente regelmäßig ausführen möchten.

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

Termine: 26.08., 09.09., 23.09., 07.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Anmeldung: bis 16.08.2020 / **Teilnahme nur im Zentrum**

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.

## Seminare und Praxistage

Praxistag: So. 02.08., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**PSP 8:** So. 06.09., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar

Praxistag: So. 27.09., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

Praxistag: So. 25.10., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**PSP 9:** So. 08.11., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar

Praxistag: Sa. 28.11., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**PSP 10:** So. 06.12., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar

**Spirituelle Praxis zum Jahreswechsel:** So. 27.12.2020 - Fr. 01.01.2021  
(Anmeldung siehe S. 48)

Um **Fragen zur Praxis** mit Drubpön Kunsang zu besprechen, haben wir einen ergänzenden Termin zu seinem Online-Seminar am Sa., 10.10., 14<sup>30</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr eingerichtet. (siehe S. 45)

## An- oder Abmeldung

Die Teilnehmenden des PSP sind für die Seminar- und Praxistage automatisch angemeldet. Die Seminare und Praxistage finden weiterhin in begrenzter Anzahl vor Ort und online statt. Die Teilnehmer erhalten einen Link, wo sie sich eintragen können.

## Weitere ergänzende Termine

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen **Treffen zur Gemeinsamen Praxis** im Zentrum ausgeführt werden (siehe S. 36): donnerstags, 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr - Gemeinsame Meditationspraxis

Vom 22.-23.08. wird Khenpo Tamphel die **Unterweisungen zum Gongchig** mit dem Kapitel über Bodhicitta fortsetzen. Diese Erklärungen sind sowohl für die Teilnehmenden der Ngöndro-Gruppe als auch der Bodhicitta-Gruppe nützlich. PSP-Teilnehmende können auf Spendenbasis dabei sein. (Informationen und Anmeldung siehe S. 42)

## **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.

Insbesondere möchten wir auf die Unterweisungen von Khenpo Tamphel (22.-23.08.) zum Gongchig hinweisen, in denen wir jetzt zu dem Kapitel über Bodhicitta kommen (s.o.).

Die Teilnehmenden können außerdem an den Praxistagen der Ngöndro-Gruppe (Praxis- und Studienprogramm 1. s.o.) sowie an den Praxistagen zum Jahreswechsel (siehe S. 48) teilnehmen.

**Seminar:** Sa. 03.10., 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

**Gebühren:** 30 €(erm. 20 €)

**Anmeldung:** bis 21.09.2020

## **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.

### **Einführung in tibetische Meditationen**

#### **Die heilsamen Qualitäten des eigenen Geistes entdecken**

**Seminar mit Tändsin T. Karuna, Sa. 08.08.2020, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Im tibetischen Buddhismus werden verschiedene Methoden angewendet, um unsere geistigen Qualitäten zu erkennen, den Geist durch die Meditation zu stabilisieren und schließlich zum eigenen Wohl und zum Nutzen aller Wesen zu wirken.

*So, wie es möglich ist, Butter aus Milch zu gewinnen und Öl aus Sesamsamen, so ist es auch für die fühlenden Wesen möglich, die Erleuchtung (Buddhaschaft) zu erlangen.*

Nachdem wir uns mit einigen Grundlagen dieser Übungen vertraut gemacht haben, steht uns eine Vielzahl von kraftvollen Methoden zur Verfügung, durch die wir uns mit verschiedenen Facetten unserer Fähigkeiten vertraut machen

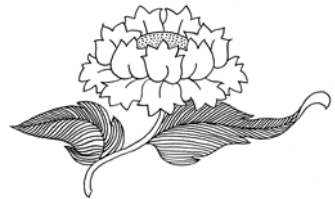
können. So können wir destruktive Strukturen, die zu Leiden führen, überwinden und unsere heilsamen Qualitäten können sich entfalten.

Dieser Kurs ist als Einführungskurs und Ergänzung zu den regelmäßigen Übungen gedacht, die jeweils dienstagsabends stattfinden (siehe S. 34)

**Gebühr:** 30,- €(erm. 20,- €)

**Anmeldung:** bis 01.08.2020

**Kenntnisse:** Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen



## **Gesundheit und Lebenskraft stärken**

### **Die Meditation des Medizin-Buddha**

**Praxistag mit Tändsin T. Karuna, So. 09.08.2020, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Der Praxistag bietet die Möglichkeit, die Meditation und Mantra-Rezitation des Medizin-Buddha ausführlich gemeinsam auszuführen und ergänzende Aspekte einzubeziehen. Dazu verwenden wir einen Meditationstext (skr. Sadhana), der Gebete und Anweisungen zur Visualisierung enthält. Der Hauptteil der Übung ist die Rezitation der langen Dharani bzw. des kurzen Essenz-Mantras des Medizin-Buddha. Wir können die Praxis für uns selbst ausführen und auch dem Wohl anderer widmen.

**Gebühr:** 20,- €(erm. 15,- €)

**Anmeldung:** bis 02.08.2020

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

## **Gongchig – Das einzige Ansinnen**

### **Teil 8: Bodhicitta – Das Herz der Erleuchtung**

**Online-Studienseminar mit Khenpo Tamphel, Sa. 22.08. - So. 23.08.2020**

*„Wenn du den Gongchig kennst, kennst du den Buddhismus.“*

*Wenn du den Gongchig nicht kennst, kennst du den Buddhismus nicht.“*

Der Gongchig ist eine Sammlung von Kommentaren aus Kyobpa Jigten Sumgöns essenziellen Lehren der buddhistischen Philosophie und das tiefgründigste philosophische Werk der Drikung Kagyü Linie, zu dem zahlreiche Kommentare verfasst wurden. Dabei besticht es dadurch, dass es widersprüchliche Aussagen klarstellt und so ein umfassendes Verständnis ermöglicht. **Khenpo Tamphel** hat die Aufgabe übernommen, uns die Vajra-Verse anhand von kurzen Kommentaren und Erklärungen zugänglich zu machen. In den ersten drei Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden.

**Im vierten Kapitel** beginnen wir mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta), der Grundlage der Mahayana-Lehren und des Vajrayana. Die Zusammenfassung der wesentlichen Punkte der Bodhisattva-Schulung erfolgt in 24 (Vajra-)Aussagen.

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 als mp3-Aufnahme im Zentrum erhalten.

### **Zeiten:**

Sa. 22.08. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Unterweisungen

So. 23.08. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Unterweisungen

**Gebühren:** Seminar komplett: 60 € (erm. 40 €)

Einzelne Sitzung: je 35 € (erm. 25 €)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 15.08.2020

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Mit einem kraftvollen Geist Hindernisse überwinden**

### **Die Meditation des Guru Dragpo**

**Seminar mit Tändsin T. Karuna, So. 30.08.2020, 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr**

Ergänzend zu den gemeinsamen Übungen für Fortgeschrittene (siehe regelmäßige Veranstaltungen, S. 33) werden wir an diesem Tag die Visualisierung anhand der Unterweisungen von S.E. Ayang Rinpoche besprechen und durch das Betrachten von Abbildungen ergänzen.

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

**Gebühr:** 30,- € (erm. 20,- €)

**Anmeldung:** bis 23.08.2020

**Kenntnisse:** für fortgeschrittene Praktizierende



## **Zur Ruhe kommen und achtsam wahrnehmen**

### **Geleitete Übungen, um sich selbst näher zu kommen**

**Seminar mit Christian Licht, Sa. 05.09.2020, 11<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup> Uhr**

In unserem Alltag sind wir häufig mit vielen Dingen beschäftigt und schaffen es nur ab und zu, uns etwas zu entspannen. Es ist wichtig, dass wir Erholungsphasen für Körper und Geist haben. Damit der Geist wirklich zur Ruhe kommen kann, ist Erholung alleine nicht ausreichend. Neben der Entspannung ist es wichtig zu lernen, den Geist bei einem Objekt verweilen zu lassen und aufkommende Gedanken vorbeiziehen zu lassen, ohne näher auf sie einzugehen.

Das ruhige Verweilen schafft eine gute Grundlage, um achtsam aufkommende Sinneseindrücke, Gefühle oder Gedanken wahrzunehmen und zu erkennen, was in uns los ist. Dabei gilt es, zunächst alles nur wahrzunehmen und sich anzuschauen, ohne es zu bewerten.

In diesem Kurs werden kurze Erklärungen und Anleitungen gegeben. Der Fokus liegt aber auf der Ausführung von Meditationsübungen im Sitzen und Gehen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Gebühr:** 30,- €(erm. 20,- €) / **Teilnahme nur im Zentrum** (max. 6 Personen)

**Anmeldung:** bis 29.08.2020

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl**

### **Die Meditation des Avalokiteshvara**

**Praxistag mit Tädsin T. Karuna, So. 20.09.2020, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> 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:** 20,- €(erm. 15,- €)

**Anmeldung:** bis 13.09.2020

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen



## **Mitgefühl und Weisheit**

### **Eine Einführung in den Buddhismus**

**Seminar mit Christian Licht, So. 04.10.2020, 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr**

Würde die Lehre des Buddha nicht essenzielle Punkte unserer Existenz ansprechen und einen Weg aufzeigen, wie wir zu unserer eigentlichen inneren Natur finden können, so wäre sie wohl nicht über 2500 Jahre lebendig überliefert worden. Die Beschäftigung mit den Aussagen des Buddha und die Entwicklung geistiger Qualitäten durch Meditation bieten heute wie zur Zeit des Buddha die Möglichkeit, Ursachen für Glück zu legen und die letztendliche Realität zu erkennen. Hierbei spielt die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit eine wichtige Rolle.

In diesem Seminar werden Grundlagen der buddhistischen Lehre und Meditation vorgestellt. Es wird Zeit für Gespräche und Fragen sein.

**Gebühr:** 30,- €(erm. 20,- €)

**Anmeldung:** bis 27.09.2020

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Vier Gedanken, um den Geist auszurichten**

### **Die Grundlagen der buddhistischen Lehre**

**Online-Seminar mit Drubpön Kunsang, Sa. 10.10.2020, 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr**

Die vier Gedanken über den kostbaren Menschenkörper, Vergänglichkeit, Handlungen und Resultate (skr. Karma) und den Kreislauf des Leidens (skr. Samsara) gehören in den tibetischen Traditionen zu den allgemeinen, grundlegenden Übungen. Sie führen uns auf den buddhistischen Pfad, um uns aus den Leiden des Samsara zu befreien.

Um die Lehren des Buddha anzuwenden, die auch in der heutigen Zeit noch aktuell sind, folgen wir den Stufen und Pfaden, wie sie über viele Generationen überliefert wurden. Diese beginnen mit der Zufluchtnahme, durch die wir unseren Geist der Lehre zuwenden. Danach folgen die weiteren Übungen zur Reinigung von negativem Karma, zur Ansammlung von Verdienst usw., die wir dann nach und nach in unserem Leben anwenden und umsetzen können.

**Gebühren:** 35 €(erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 03.10.2020

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen  
(Es kann am Sonntagnachmittag Zuflucht genommen werden.)

## Das Tor zum buddhistischen Weg öffnen

Unterweisungen zur Zufluchtnahme und den verschiedenen Fahrzeugen sowie die Durchführung der Zeremonie der Zufluchtnahme

Online-Seminar mit Drubpön Kunsang,

So. 11.10.2020, 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr und 14<sup>30</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr

Mit der Zufluchtnahme zum Buddha, der Lehre (skr. Dharma) und der spirituellen Gemeinschaft (skr. Sangha) beginnt der buddhistische Weg. Der Entschluss, sich mit Hilfe dieser drei Juwelen vom Leiden zu befreien, ist ein wichtiger Schritt, auf dessen Grundlage alle weiteren Übungen, Gelübde und Übertragungen aufbauen.

Der Buddha hat verschiedene Wege, sogenannte Fahrzeuge, für die unterschiedlichen Neigungen und Kapazitäten der Praktizierenden gelehrt. Im tibetischen Buddhismus, der zum großen Fahrzeug (skr. Mahayana) gehört, werden insbesondere die Methoden des Vajrayana (skr., Diamantfahrzeug) praktiziert, die häufig mit Visualisierungen arbeiten. Diese effektiven Meditationen sollen nur durchgeführt werden, wenn man die notwendigen Übertragungen, d.h. die entsprechende Einweihung (tib. Wang), die mündliche Übertragung zur Text-Rezitation (tib. Lung) und die Unterweisungen zur Praxis (tib. Tri) erhalten hat. Durch diese drei Elemente kann die Praxis ihre vollständige Wirkung entfalten.



Die Zufluchtnahme und die drei Übertragungen sind eine wichtige Grundlage, um an verschiedenen tibetischen Meditationen teilzunehmen, die in unserem Zentrum ausgeführt werden.

Am Vormittag wird Drubpön Kunsang die Unterweisungen geben, an denen alle Interessierten teilnehmen können.

Für alle, die in den buddhistischen Pfad eintreten möchten, wird am Nachmittag das Ritual der Zufluchtnahme durchgeführt. Anschließend erhalten die Teilnehmenden eine Erlaubnis zur Rezitation verschiedener Texte und Mantras, um sie in der täglichen Praxis anzuwenden.

**Für das Nehmen der Zuflucht ist es notwendig, zumindest am Nachmittag ins Zentrum zu kommen!**

**Zeiten:**

So. 11.10. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Unterweisungen

14<sup>30</sup> - 16<sup>00</sup> Zeremonie der Zufluchtnahme und Übertragung zur Rezitation (tib. Lung) von Texten und Mantras zur täglichen Praxis

**Gebühren:** vormittags: 35 €(erm. 25 €)

nachmittags: auf Spendenbasis

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 03.10.2020

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Mitgefühl für sich und andere**

**Tonglen – die Praxis des Gebens und Annehmens**

**Seminar mit Christian Licht am So. 29.11.2020, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Wir alle haben die Fähigkeit mitzufühlen – mit uns selbst und mit anderen. Allerdings ist diese positive Eigenschaft häufig eingeschränkt oder es kann dazu kommen, dass wir uns im Wirken für andere überfordern. In diesem Seminar wollen wir Mitgefühl mit uns selbst üben und es auf viele andere ausdehnen.

**Gebühren:** 30 €(erm. 20 €)

**Anmeldung:** bis 22.11.2020

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Tibetische Meditationen**

**Visualisierungen und Mantra-Rezitationen**

**Praxistag mit Tändsin T. Karuna, So. 13.12.2020, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Auch Meditationen, die mit Visualisierungen und der Rezitation kraftvoller Mantras verbunden sind, tragen dazu bei, dass der Geist zur Ruhe kommt, indem wir uns auf die Objekte und den Klang einlassen. Körper und Geist können sich entspannen, während wir in einer reinen Sichtweise verweilen.

Texte und Gebete dienen dazu, uns die Inhalte zu vergegenwärtigen und den Geist auszurichten, während wir uns in der Meditation auf Farben, Formen und Klänge stützen, ohne uns von unseren gewöhnlichen Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft ablenken zu lassen.

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:** 20,- €(erm. 15,- €)

**Anmeldung:** bis 06.12.2020

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

## **Spirituelle Praxis zum Jahreswechsel**

### **Praxistage mit gemeinsamen Übungen**

**So. 27.12.2020 - Fr. 01.01.2021**

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.

Zum Abschluss der Praxistage und **für einen 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.

### **Zeiten**

Beginn: So. 27.12. 10<sup>00</sup> Uhr (weitere Zeiten wie Mo.-Do.)

Praxiszeiten: Mo.-Do. 08<sup>00</sup> - 09<sup>00</sup> Jigten Sumgön Guru Puja  
 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> gemeinsame Praxis  
 14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> gemeinsame Praxis  
 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Dharmapala-Puja  
 20<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> persönliche Praxis

Abschluss: Fr. 01.01. 10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Buddha Amitayus Ganapuja

**Gebühren:** 30 €(Mitgl. 20 €) pro Tag

**Anmeldung:** bis 18.12.2020

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen und Buddhisten

## 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.

### Achtsames Selbstmitgefühl lernen

**8-Wochen-Kurs und Retrehtag mit Andrea Hufschmidt**

**Montags, 18<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Uhr ab 14.09. & Samstag, 14.11., 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 Teilnehmenden 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:** 14.09.2020 - 23.11.2020 (nicht in den Herbstferien)

8 Abende: jeweils montags 18<sup>30</sup> bis ca. 21<sup>30</sup> Uhr

1 Praxistag: Samstag, 14.11. von 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> (inkl. Mittagessen)

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

**Anmeldung:** bis 31.08.2020 / **Teilnahme nur im Zentrum** (6-8 Teilnehm.)

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen

## Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop

**Seminar mit Frank Wege, So. 30.08.2020, 11 - 15 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.

Bitte in bequemer Kleidung kommen 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 €)

**Anmeld.:** bis 23.08.2020 / **Teiln. nur im Zentrum**

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen



## Die Kraft der Liebe

**Einführung in die Praxis der liebenden Güte**

**Seminar mit Petra Niehaus, Sa. 07.11.2020, 11<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> 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 durchgeführt wird.

**Gebühr:** 25 €

**Anmeldung:** bis 01.11.2020 / **Teilnahme nur im Zentrum** (max. 6 Personen)

**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 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup> & 20 <sup>15</sup> - 21 <sup>45</sup>
Dienstags,	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup> & 19 <sup>45</sup> - 21 <sup>15</sup>
Mittwochs,	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup>
Donnerstags,	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup> & 18 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup>

Regelmäßige Yogakurse für spezielle Zielgruppen:

Mittwochs, 19<sup>45</sup> - 21<sup>15</sup> Frauen in und nach den Wechseljahren

**Anmeldung/Information:** Tel.: 0241/75 493, [www.sonnengruss-yoga.de](http://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

Wie die meisten von Euch wahrscheinlich wissen, könnt ihr auf den **Internetseiten unseres Zentrums** (<https://drikung-aachen.de>) viele Informationen zum Zentrum und den Veranstaltungen finden. Zudem ist dort auch der Mandala Online-Shop beheimatet.



Aktuelle Informationen zu den Reiseplänen bzw. Online-Angeboten von Lehrern der Drikung Kagyü Linie hauptsächlich im deutschsprachigen Raum sind im Internet auf den **Drikung Deutschland** (<https://drikung.de>) abzurufen. Hier finden sich auch Links zu weiteren Drikung-Zentren mit ihren Programmen und Projekten.

Unter [www.drikung.ch](http://www.drikung.ch) sind alle Veranstaltungen mit **Drubpön Kunsang** und unter [www.garchen.de](http://www.garchen.de) mit **Drubpön Tsering** zu finden.

**Die europäischen Drikung Webseiten** (<https://drikung-europe.org>) sind vor kurzem neu gestaltet online gegangen. Die Drikung-Zentren in Europa sind dort aufgelistet und in Englisch werden aktuelle Informationen eingestellt. Im Online-Shop sind englischsprachige Bücher und Texte verfügbar.



## Newsletter

Um auf dem Laufenden zu bleiben, kann man sich auf allen drei Webseiten für einen Newsletter anmelden. Auch der deutsche Mandala Online-Shop hat einen eigenen Newsletter mit Tipps und Infos zu neuen Artikeln.

# Hilfsprojekte von Ontul Rinpoches Kloster in Tso Pema, Nordindien



Inhalt eines  
Lebensmittelpaketes

Zusammenstellen  
der Pakete



Verteilen der  
Hilfspakete im Ort

Kleinigkeiten  
für die Kinder





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](mailto:aachen@drikung.de)  
Internet: <https://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](mailto:mandala@drikung.de)  
Internet: <http://mandala-online.de>

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