



# Zentrums-Rundbrief



Frühling / Sommer 2021 - 22. Jahrgang - 4 €

*Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen*

**Achtsamkeit in der Kunst**  
**Bilder von Karo Schreurs**



Liebe Mitglieder und Freunde,

seit einem Jahr haben wir nun mit den Auswirkungen und Beschränkungen der Pandemie zu tun und wir hoffen, dass der „Spuk“ spätestens in einem Jahr im Groben wieder vorbei ist. Das zweite große Thema unserer Zeit ist der Klimawandel und die Zerstörung unserer Umwelt. Es ist ein seit vielen Jahrzehnten langsamer, aber stetiger Prozess, dessen Auswirkungen immer stärker zutage treten. **S.H. Drikung Kyabgön Chetsang**, der schon seit vielen Jahren aktiv den Umweltschutz in der Himalaya-Region unterstützt und dafür auch UN-Botschafter geworden ist, hat nun die Drikung-Zentren aufgerufen, sich für die Umwelt – oder besser Mitwelt – einzusetzen und Ziele zu formulieren. Mehr dazu auf Seite 3.

Die interessanten Unterweisungen von **Khenpo Tamphel** zum Kapitel 4 des **Gongchig**, in dem es um Bodhicitta geht, sind abgeschlossen. Am 10./11. April und 8./9. Mai wird er nun anhand der Aussagen von Jigten Sumgön im 5. Kapitel das Vajrayana näher erklären. Nähere Infos auf Seite 42.

**Tändsin T. Karuna** gibt am Samstag, 17. April eine Einführung in die Praxis der **Zufluchtnahme mit den Niederwerfungen** wie sie in den vorbereitenden Übungen praktiziert werden (S. 43). Sie wird auch zwei Praxistage leiten: am 16. Mai geht es um die Stärkung der inneren Kräfte mit der Praxis der **grünen Tara** (S. 45) und am 19. Juni um die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl mit der **Avalokiteshvara**-Meditation (S. 46).

Zwei Seminare, die auch für Anfänger\*innen geeignet sind, bietet **Christian Licht** an: am Sonntag, den 25. April findet unter dem Titel „**Was ist Buddhismus?**“ ein Einführungsseminar statt (S. 44) und am Sonntag, den 13. Juni ein Achtsamkeitsseminar zum Thema „**Zur Ruhe kommen und achtsam wahrnehmen**“ (S. 45).

Im regelmäßigen **Grundlagenkurs** am Mittwochabend um 19 Uhr werden unter anderem die drei Geistesgifte Gier, Hass und Unwissenheit näher untersucht und ihnen mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit positive Eigenschaften entgegengestellt. Der wöchentliche **Kurs zu den tibetischen Meditationen** am Dienstagabend um 19.30 Uhr bleibt bei der Meditation der Befreierin Tara und behandelt die acht Arten der Angst.

Über die Veranstaltungen hinaus enthält dieser Rundbrief eine Reihe von Artikeln, die Euch hoffentlich inspirieren und neue Einblicke geben. Wir danken Karo Schreurs für ihre schönen Bilder, die den Umschlag zieren und zu denen sie auf Seite 17 ein paar Worte verfasst hat.

Wir wünschen befreienden Frühling

*Christian Licht*

# ZENTRUMS-RUNDBRIEF

## AUSGABE 2/2021

### Inhalt

<b>Editorial.....</b>	<b>1</b>
<b>Gebete und Handlungen für unsere Umwelt .....</b>	<b>3</b>
<b>Chökhör Düchen – ein Grund, gemeinsam(keit) zu feiern!.....</b>	<b>6</b>
<b>Ursprung und Übertragung von tibetischen Meditationen .....</b>	<b>8</b>
<b>Das Ngöndro – meine persönliche Zwischenbilanz .....</b>	<b>14</b>
<b>Tut gut! – Eine andere Sicht der Dinge.....</b>	<b>16</b>
<b>Achtsamkeitsbilder – ein paar Worte zu den Aquarellen.....</b>	<b>17</b>
<b>Weltreligionen im Dialog – Mitwirkung im RWTH-Studiengang ....</b>	<b>18</b>
<b>Zuhören, Verstehen und Nachempfinden</b>	
Ein Modell für den interreligiösen Dialog .....	20
<b>Veröffentlichungen im Drikung Kagyü Verlag .....</b>	<b>25</b>
<b>Neues im Mandala Dharma-Shop.....</b>	<b>27</b>
<b>Veranstaltungsprogramm.....</b>	<b>29</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, Rolf Blume

Umschlagfotos: Aquarelle aus der Achtsamkeitsreihe von Karo Schreurs

### 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

## GEBETE UND HANDLUNGEN FÜR UNSERE UMWELT

### Aufruf von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang an alle Drikung Kagyü Zentren zum Tag der Erde



Seine Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang organisiert am 22. April, dem Tag der Erde, in Zusammenarbeit mit spirituellen Leitern des Hinduismus, des Islam, des Schamanismus und anderer Religionen einen internationalen Gebetstag. Die Absicht der gemeinsamen Veranstaltung besteht darin, die Menschen in Gedanken

und Handlungen für den Schutz der Umwelt zu sensibilisieren.

Dieser Gebetstag hat sich aus der internationalen Baikal-Konferenz (Titel: Ein reiner Kelch unseres Planeten), die am 19. Februar 2021 online stattgefunden hat, ergeben. Bei der Konferenz ging es darum, spirituelle Leiter und Ökologen zu Gesprächen über die ökologischen Herausforderungen in der Baikalsee-Region Russlands zusammenzubringen.

Seine Heiligkeit lädt alle Drikung Kagyü Zentren ein, an diesem Gebetstag teilzunehmen. Zudem fordert er die Drikung Gemeinschaften auf, über die Gebete hinaus auch zu handeln. Insbesondere möchte Seine Heiligkeit, dass jedes Drikung Kagyü Zentrum sich mindestens eine konkrete Maßnahme für die Umwelt vornimmt und sich für diese Aktion ein ganzes Jahr lang einsetzt.

#### **Maßnahmen für den Erhalt unserer Umwelt**

Auf persönlicher Ebene gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, durch unser Verhalten die Umwelt weniger zu belasten und zu ihrer Erholung beizutragen. Dazu gehören z. B.:

##### **Ressourcen schonen**

- achtsames Einkaufen von Kleidung, Einrichtung und andere Gebrauchsartikel

- stromsparender Umgang mit elektrischen Geräten und Leuchtmitteln, Auswechseln von „Stromfressern“
- bedarfsorientiertes Heizen mit z. B. elektronischen Thermostaten
- umweltschonende Herstellung von Produkten (inkl. Nahrungsmitteln) beachten
- unnötigen Wasserverbrauch einstellen; ggf. Wasser sammeln (z. B. Regenwassertonne für den Garten)
- weite Reisen reduzieren, wenn sie nicht notwendig sind
- beim Fortbewegen und Reisen auf die Umwelt achten: Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen, öffentliche Verkehrsmittel nutzen

**Abfall vermeiden**

- Abfall wie z. B. Verpackungsmaterial (Plastik usw.) minimieren
- Gegenstände länger verwenden und ggf. reparieren
- nicht mehr benötigte, aber weiterverwendbare Artikel (Kleidung, Möbel, Bücher) spenden oder verschenken
- Recyclebare Stoffe getrennt sammeln und der Wiederverwertung zuführen
- Nahrungsmittel so verwerten, dass möglichst wenig weggeworfen wird

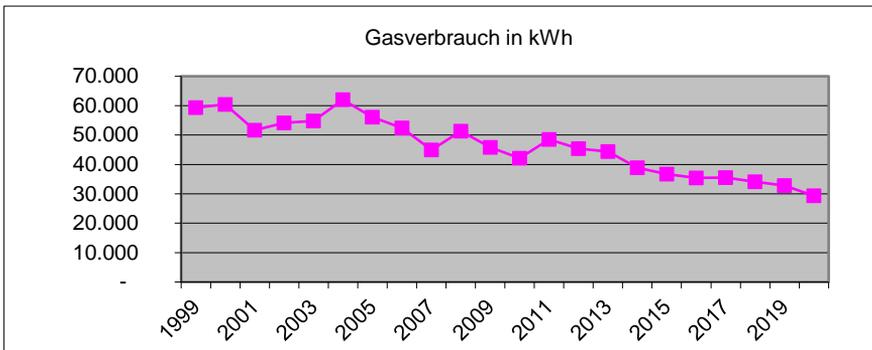
**Natur und Umweltprojekte unterstützen**

- Projekten zum Schutz der Natur und zur Renaturierung helfen
- Lebensräume und Nahrungsquellen für Insekten und Tiere schaffen
- alternative Energiegewinnung fördern
- zu einem Energieversorger oder -tarif wechseln, der nur Strom aus regenerativen Quellen erzeugt
- eine Bank wählen, die Umweltprojekte finanziert und umweltbelastende Aktivitäten ablehnt

Viele von den oben genannten Punkten kennen wir und das eine oder andere sind wir vielleicht auch schon angegangen. Manchmal sind es nur kleine Gewohnheitsänderungen oder technische Umstellungen, die ein großes Potenzial haben.

**Umweltaktivitäten im Zentrum**

In den letzten 20 Jahren haben wir es im Zentrum mit verschiedenen Maßnahmen geschafft, den Stromverbrauch um 30%, den Gasverbrauch (Heizung) um



50% und den Wasserverbrauch um 40% zu senken. Wir beziehen unseren Strom und unser Gas seit einigen Jahren von Greenpeace Energy, die unserer Meinung nach ein gutes Konzept der Energiegewinnung haben.

Durch die Mülltrennung fällt kaum noch Restmüll an. Allerdings ist die Menge an Verpackungen, die in den gelben Sack kommen, immer noch erschreckend hoch.

Wir versuchen, mit anderen buddhistischen Gemeinschaften aus Aachen, durch die gemeinsame Teilnahme an Demonstrationen für die Umwelt z. B. von Fridays for Future auch auf gesellschaftlicher Ebene Zeichen zu setzen und die Politik zum Handeln zu bringen.



### Mitmachen

Wir laden alle Praktizierenden ein, Achtsamkeit im Umgang mit unserer Umwelt anzuwenden und individuelle Schritte zu unternehmen, um die Erde als Lebensgrundlage für Menschen und Tiere zu schützen.

**Wir haben das Ziel, den Verbrauch von Strom und Gas in diesem Jahr um weitere 10% zu reduzieren. Wer möchte sich diesem Ziel für seinen privaten Bereich anschließen und es auch versuchen? Meldet Euch bei uns!** Im April nächsten Jahres können wir dann sehen, wie viel wir zusammen erreicht haben.

Um die Motivation für unser Handeln zu festigen und zu verstärken, können wir unsere Aktivitäten dem Wohl der Natur und aller Lebewesen widmen. So wird unser Einsatz für die Umwelt auch zu einer Bodhicitta-Praxis.

*Ani Elke und Christian*

## CHÖKHOR DÜCHEN

### Ein Grund, gemeinsam(keit) zu feiern!

*„Setze o Erhabener, das Rad der Lehre in Bewegung! Zum Nutzen der Menschen und zum Wohle der Götter, zum Heil und zum Glück aller leidenden Wesen!“<sup>1</sup>*



Am 14. Juli ist in diesem Jahr **Chökhör Düchen**, einer der vier wichtigsten Feiertage (tib. Düchen) im tibetischen Buddhismus. Nach dem tibetischen Mondkalender ist dies der vierte Tag des sechsten Monats. Buddhistinnen und Buddhisten der ganzen Welt widmen sich an diesem Feiertag mit Freude und Dankbarkeit dem Beginn der Lehraktivität des Buddha.

Nachdem der Buddha zur Erleuchtung unter einer Pappel-  
feige, dem Bodhi-Baum, in der Nähe von Bodhgaya gelangt war und damit den Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Wiedergeburt durchbrochen hatte, zog er sich zunächst für sieben Wochen zurück. Er zweifelte daran, dass die tiefgrün-

dige Lehre, die er erkannt hatte, von den Menschen verstanden werden würden. Erst auf Bitten der Könige der himmlischen Bereiche fasste der Buddha den Entschluss, seine Lehre zu verkündigen und gab in Varanasi den fünf

<sup>1</sup> aus Andreas Gruschke (1999): Das Leben des Buddhas (1. Aufl.) Verlag Herder Freiburg im Breisgau

guten Asketen, gewöhnlichen Menschen und Göttern die ersten Belehrungen. Diese Lehrreden bilden das erste von insgesamt drei Rädern der Lehre und befassen sich hauptsächlich mit den **Vier Edlen Wahrheiten**.

Ähnlich wie ein Arzt zeigt der Buddha mit den Vier Edlen Wahrheiten zunächst auf, was uns in unserem Leben leiden (skr. Duhkha) lässt. Dann erklärt er die von ihm erkannten Ursachen (skr. Samudaya) für unser Leiden. Schließlich lehrte er, dass unser Leiden beendet (skr. Nirodha) werden kann, um an-

## URSPRUNG UND ÜBERTRAGUNG VON TIBETISCHEN MEDITATIONEN

### am Beispiel der Langlebenspraxis des Buddha Amitayus aus der Übertragung der Mahasiddha Rajynini

Im Buddhismus wird großer Wert darauf gelegt, dass die Methoden zur Entwicklung des Geistes authentisch vom Buddha in einer ungebrochenen Übertragungslinie weitergegeben wurden. Dabei kommt es nicht in erster Linie auf die Schriften oder Worte an, sondern dass die Essenz, d. h. das, was durch eine Übung oder Meditation im eigenen Geist verwirklicht werden soll, von der Schülerin oder dem Schüler erlangt wurde. So entsteht über Generationen eine lebendige Übertragung, die mit großem Segen verbunden ist.

#### Die Methoden des Vajrayana

Insbesondere in Meditationen des Vajrayana, die tiefgründige Methoden für eine schnelle Entwicklung enthalten, ist die vollständige Übertragung und genaue Ausführung der Übungen von großer Bedeutung. Es wird immer wieder betont, dass diese besonderen Methoden großen Nutzen bringen, wenn sie korrekt ausgeführt werden, aber bei falscher Anwendung auch Schaden bewirken können. Unerlässlich ist daher zunächst, dass die Praktizierenden Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta entwickeln, damit die Praxis nicht ein weiterer und möglicherweise nur raffinierterer Ego-Trip wird.

Die Voraussetzungen für die Durchführung von Meditationen des Vajrayana sind die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha sowie das Erhalten der drei spezifischen Übertragungen für eine Praxis. Diese sind die Einweihung (tib. Wang oder Jenang), die mündliche Übertragung des Textes (tib. Lung) und die Erklärungen zur Ausführung der Meditation (tib. Tri).

#### Vertrauen und Hingabe in Ost und West

Bei den Einweihungen zu einer Meditationspraxis wird die Geschichte der Übertragungslinie normalerweise erzählt, wenn genügend Zeit dafür ist. Sie soll die Praktizierenden inspirieren und das Vertrauen in die Meditation stärken. In den asiatischen Ländern hat das früher wohl die gewünschte Wirkung gehabt und vielleicht ist es auch heute noch so. Wir hier im Westen tun uns oft schwer, die Geschichten zu glauben und dadurch mehr Vertrauen in eine Meditationspraxis zu entwickeln. Sie erscheinen uns mitunter eher als eine Art Märchen. Unser intellektuell geschulter Geist ist schnell dabei, zu untersuchen

und abzuschätzen, ob das wirklich so gewesen sein kann, und wenn Ereignisse auftauchen, wie z. B., dass ein Verwirklichter fliegen kann, ist es mit unserem Vertrauen in die Echtheit der Erzählung schnell vorbei.

Es ist also die Frage, ob wir das alles wörtlich nehmen sollen oder ob es manchmal einfach Hinweise auf die geistigen Verwirklichungen sind. Vielleicht ist unsere geistige Vorstellungswelt auch einfach zu beschränkt, um sich auf diese für uns unglaublichen Geschichten einzulassen. Dass es in den Geschichten um andere spirituelle Dimensionen geht, ist wohl unstrittig und ebenso, dass wir durch die Meditationspraxis unseren Geist klären und Horizont erweitern wollen. Vielleicht kommen wir mit einer offeneren und weniger beurteilenden Betrachtung in diesem Fall weiter, gönnen unseren Intellekt ein bisschen Pause und tauchen in diese andere Welt ein. Einen Versuch ist es wert.

### Die Geschichte einer Übertragungslinie am Beispiel der Buddha Amitayus Meditation



*Die Mahasiddha Rajnyini*

Nachfolgend wird hier die Geschichte der Übertragungslinie der Buddha Amitayus Meditation nacherzählt, die in der Drikung Kagyü Linie häufig in der Tradition von Mahasiddha Rajnyini (tib. Machig Drubpe Gyalmo) praktiziert wird. Ich stütze mich dabei auf Erklärungen von Drubpön Champa Rigzin und Drubpön Kunsang, die diese bei der Einweihung bzw. bei Erklärungen zur Buddha Amitayus Meditation gegeben haben. Tändsin T. Karuna hat die Abschriften der Unterweisungen bearbeitet und in drei Broschüren, einer kurzen grundlegenden

und zwei längeren ausführlicheren, zusammengefasst. Auf Seite 25 werden diese näher vorgestellt.

### Der Meister Marpa und sein Sohn

Im 11. Jahrhunderts lebte in Tibet der große tantrische Meister Marpa Lotsawa<sup>2</sup>. Dieser hatte einen Sohn mit dem Namen ‚Dharma Dode‘, der ein

<sup>2</sup> **Marpa** Chökyi Lodrö (1012-1096): auch ‚Marpa Lotsawa‘, der Übersetzer Marpa. Er war ein tibetischer Schüler des indischen Mahasiddha Naropa. Marpa brachte viele Lehren von Indien nach Tibet und übersetzte sie. Dazu

Yogi war und sehr viel praktiziert hatte. Als er auf einem Pferd einen Ausritt machte, strauchelte es und er fiel herunter. Dabei blieb er im Steigbügel hängen und schlug mit dem Kopf auf dem Boden auf, sodass sein Schädel in drei Teile zerbrach.

Dharma Dode hatte eine spezielle Phowa-Praxis<sup>3</sup> geübt, die der Übertragung des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes dient. Durch diese spezielle Praxis kann man das Bewusstsein zum Zeitpunkt des Todes nicht in ein reines Land, sondern in eine andere Person, die bereits verstorben ist, übertragen. Marpas Sohn kannte diese Praxis und sein Vater Marpa unterwies ihn, sein Bewusstsein in einen anderen Körper zu übertragen. In der Nähe fand man eine Taube, die gerade gestorben war, und der Sohn übertrug sein Bewusstsein zunächst auf diese tote Taube, die dadurch wieder lebendig wurde.

Da es aber keinen besonderen Nutzen hat, wenn das Bewusstsein in einer Taube existiert, die nicht sprechen kann, schickte Marpa die Taube nach Indien zu einem Leichenplatz (Friedhof), der ‚furchteinflößender Leichenacker‘ genannt wurde. Er wusste, dass sich dort gerade der Körper eines jungen Mannes befand, der gestorben war. Als die Taube dort ankam, wurde gerade die Leiche des jungen Mannes auf den Leichenacker gelegt und die Taube übertrug ihr Bewusstsein auf den Jungen, der dadurch wieder zum Leben erwachte. So konnte das Bewusstsein von Marpas Sohn in diesem wiederbelebten Körper weiterexistieren. Die Taube selbst starb, aber der Körper mit dem Bewusstsein des Sohnes von Marpa lebte wieder.

Der verstorbene Junge war der Sohn eines Brahmanen und die Eltern waren sehr glücklich, dass er doch noch lebte und kümmerten sich sehr um ihn, obwohl dieser nun in einer anderen Sprache sprach, die sie nicht verstehen konnten, und auch ganz andere Interessen als ihr Sohn vorher hatte. Später hat die Familie ihn zu einem berühmten Meister gegeben. Von diesem erhielt er Unterweisungen und wurde ein sehr guter Praktizierender. Er wurde auch als „der Baum des Tantra“



*Der Mahasiddha Ghanatapa*

---

gehörten Mahamudra-Texte und die sechs Yogas des Naropa. Sein berühmtester Schüler war Milarepa.

<sup>3</sup> tib. Phowa Tönchug

bezeichnet, weil er viele verschiedene Lehren gesammelt hat und auch sonst sehr viel wusste. So wurde er ein großer realisierter Yogi, ein Mahasiddha mit dem Namen Ghantapa<sup>4</sup>.

**Die Reise von Milarepas Schüler Rechungpa**



*Milarepa*

Zu gleichen Zeit lebte der große Yogi Milarepa<sup>5</sup>, der der Hauptschüler von Marpa war, in Tibet. Er hatte einen Schüler mit dem Namen Rechungpa<sup>6</sup>. Dieser war ein guter Student und wollte immer sehr viel wissen, sogar mehr als Milarepa, und hat sich immer noch zusätzlich alles Mögliche Wissen angeeignet. Zudem war er sehr aktiv und daher viel unterwegs. Er folgte aber trotzdem den Lehren von Milarepa, war sehr gütig und hat sich sehr um seinen Lehrer Milarepa gekümmert. Deshalb gehörte er auch zu Milarepas engsten Schülern.

Eines Tages wollte Rechungpa nach Indien gehen, um dort noch verschiedene Lehren und Übertragungen zu erhalten. Er hatte von Milarepa alle notwendigen Einweihungen oder Übertragungen erhalten, um durch deren Praxis die Erleuchtung erlangen zu können, und so sagte Milarepa zu ihm, dass es nicht notwendig sei, nach Indien zu gehen. Aber Rechungpa hatte seine eigenen Vorstellungen und wollte zumindest einmal in seinem Leben Indien sehen. So reiste er nach Indien und traf viele verschiedene Meister.

Unter anderem erhielt er die geheimen und speziellen Unterweisungen von Ghantapa, dem ehemaligen Sohn Marpas. Rechungpa blieb sechs Monate bei Ghantapa und hat von ihm viele Lehren und Übertragungen erhalten, die er

<sup>4</sup> **Ghantapa** (tib. Sang Ngag Chödong, Tiphu Sang-ngag Dongpa, kurz: Tiphupa)

<sup>5</sup> Jetsün **Milarepa** (1040-1123): einer der großen Meister der Kagyü-Linien. Er war ein großer tibetischer Yogi, der die Buddhaschaft in einem Leben erlangte. Sein Leben ist ein berühmtes Beispiel dafür, wie man Not und Mühsal auf sich nimmt, um Erleuchtung zu erlangen. Von ihm wurde die Übertragung der Mahamudra weitergegeben.

<sup>6</sup> **Rechungpa** (1084-1161): auch: ‚Rechung Dorje Dragpa‘, ein Hauptschüler von Milarepa. Er reiste drei Mal nach Indien und brachte von dort Unterweisungen und Übertragungen nach Tibet, die Marpa während seines Aufenthaltes in Indien noch nicht erhalten hatte.

auch dort praktizierte. Als Rechungpa zurück nach Tibet gehen wollte, sagte er zu Ghantapa: „Mein Lehrer ist in Tibet. Dieser Lehrer ist Milarepa und er ist der beste Lehrer für mich.“ Ghantapa empfahl ihm: „Bevor du nach Tibet gehst, besuche doch heute noch das Fest auf dem Markt und schau dich etwas um. Dann kommst du zurück und gehst morgen zurück nach Tibet.“

### Rechungpa trifft die Mahasiddha Rajnyini

So tat er es und auf seinem Weg traf Rechungpa eine alte Frau, die in Wirklichkeit die Mahasiddha Rajnyini, eine Langlebens-Dakini war. Sie sagte zu ihm: „Du bist ein guter Schüler von Milarepa, aber unglücklicherweise wird dein Leben nicht mehr sehr lang sein, denn du hast nur noch eine Woche zu leben.“ Rechungpa, der noch nicht sehr alt war, fragte sie: „Warum sollte ich nicht mehr lange leben? Ich glaube dir nicht.“ Daraufhin flog sie hoch in den Raum und er dachte sich: „Das muss eine besondere Person sein, wenn sie so etwas kann. Vielleicht ist sie eine besondere Dakini.“ So glaubte er ihr dann doch.



*Rechungpa*

Daraufhin sagte sie: „Eigentlich wirst du in zwei Wochen sterben, aber ich kann dein Leben verlängern, damit du die Möglichkeit hast, vielen anderen fühlenden Wesen von Nutzen zu sein.“ Rechungpa war schockiert und dachte: „Oh, das ist nicht gut. Was soll ich tun? Ich gehe zurück zu meinem Meister und frage ihn, was ich machen kann.“ Sie sagte aber zu ihm: „Es hat keinen Nutzen, zu diesem Meister zu gehen, denn er kann dir nicht helfen. Du solltest in diesen besonderen Wald gehen und dort eine Dakini treffen. Sie hat sehr lange eine spezielle Praxis von Buddha ausgeführt und hat die Siddhis (Verwirklichungen) erlangt. Geh zu Ghantapa und frage ihn, ob er dir die Erlaubnis gibt, dorthin zu gehen. Wenn ja, dann tu das, denn sonst wirst du bald sterben. Dann kannst du nur noch die Praxis des Phowa<sup>7</sup> ausführen und es ist vorbei mit diesem Leben.“ So sagte diese Dakini nicht nur angenehme Dinge, sondern war sehr direkt.

<sup>7</sup> Phowa: die Bewusstseinsübertragung zum Zeitpunkt des Todes. Sie wird praktiziert, um im reinen Bereich von Buddha Amitabha (tib. Öpame) wiedergeboren zu werden.

Rechungpa dachte intensiv nach und erinnerte sich an viele verschiedene Arten von Unterweisungen und insbesondere an die vollständigen Dakini-Lehren. So hielt er sich nicht mehr lange auf dem Fest auf, sondern ging zurück zu Ghantapa, um ihm alles zu erzählen. Dieser antwortete: „Damit du diese Dakini treffen kannst, habe ich dich zu diesem Fest geschickt.“ Er gab ihm seine Zustimmung und Rechungpa ging nach Südindien, um die Mahasiddha Rajnyini zu treffen. Von ihr hat er die Übertragungen für diese spezielle Langlebenspraxis zu Buddha Amiyus erhalten, die sie von dem großen Siddha Padampa Sangye<sup>8</sup> erhalten hatte. Anschließend praktizierte Rechungpa und rezitierte ungefähr eine Woche lang das Mantra. Damit konnte er seine Lebensspanne verdoppeln, d. h. er wurde nicht 42, sondern 84 Jahre alt.

Nachdem Rechungpa durch diese Praxis seine Lebensspanne verlängern konnte, ging er wieder zu Ghantapa zurück. Dieser sagte zu ihm: „Tatsächlich kenne ich diese Praxis auch, aber ich habe dich zuerst zu dieser Dakini geschickt, weil dadurch günstige Bedingungen zusammenkommen, da sie schon über 500 Jahre lebt. Jetzt, wo du wieder zurückgekommen bist, werde ich dir ebenfalls die Übertragungen mit den Unterweisungen und Einweihungen geben.“

### **Zurück in Tibet**

Anschließend ging Rechungpa wieder zurück nach Tibet. Dort wollte er all die Übertragungen und Belehrungen, die er in Indien erhalten hatte, Milarepa darbringen. Aber Milarepa war daran nicht besonders interessiert, sondern hat die Texte ins Feuer geworfen und gesagt: „Was Du da alles mitgebracht hast, ist nur Verschwendung von Papier und Tinte. Das brauche ich alles nicht. Aber diese Langlebenseinweihung und -praxis scheint ganz interessant zu sein.“ So hat Rechungpa diese Übertragungen an seinen Lehrer Milarepa weitergegeben. Von Milarepa wurden sie an Gampopa<sup>9</sup> übertragen, von ihm an Phagmo Drupa<sup>10</sup> und von diesem an Kyobpa Jigten Sumgön<sup>11</sup>, den Gründer der Drikung Kagyü Linie.

*Zusammenstellung von Christian Licht*

---

<sup>8</sup> **Padampa Sangye** (tib., auch: Nagpopa): ein großer indischer Siddha. Seine Hauptschülerin war Machig Labdrön, die die Linie des Chö gründete.

<sup>9</sup> **Gampopa** (1079-1153): auch ‚Dagpo Lharje‘; Lehrer von Phagmo Drupa und dem ersten Karmapa.

<sup>10</sup> **Phagmo Drupa** (1110-1170): Hauptschüler von Gampopa und Lehrer von Kyobpa Jigten Sumgön.

<sup>11</sup> **Kyobpa Jigten Sumgön** (tib., 1143-1217): auch ‚Jigten Gönpö‘ oder ‚Rinchen Pal‘ (skr. Ratna Shri). Er war ein Schüler von Phagmo Drupa und der Gründer der Drikung Kagyü Linie.

## DAS NGÖNDRO

### Meine persönliche Zwischenbilanz

2018 startete unsere Ngöndro-Gruppe mit dem Projekt, gemeinsam die vorbereitenden Übungen zu absolvieren. Wir hatten uns vorgenommen, unter der Leitung von Ani Elke jedes Jahr eine Praxis zu absolvieren und das gesamte Jahr dazu zu nutzen, nicht nur Mantras zu sammeln, sondern auch das Verständnis der Praxis durch regelmäßige Erklärungen von Ani Elke zu vertiefen. Nun, drei Jahr Jahre später, scheint ein guter Zeitpunkt, eine Zwischenbilanz zu ziehen – meine ganz persönliche Zwischenbilanz.



Begonnen haben wir - nach einer kurzen Praxis des Buddha Amitayus und den äußeren vorbereitenden Übungen der vier Gedanken – mit der **Zufluchtnahme**. Voller Eifer habe ich mich in die Niederwerfungen gestützt. Dies sollte doch eigentlich mein Metier sein, so sportlich und voller Elan, wie ich mich fühlte. Nach den ersten Wochen – ok ich gebe zu, den ersten Tagen – und meinem ersten Muskelkater, den ersten Wehwehchen und Zimperlein, musste ich mir jedoch

eingestehen, dass hier kein Sprint zu erwarten ist. Eher ein Marathon oder besser: ein Ultra-Marathon. Und den mal eben so nebenbei, neben der Arbeit, der Familie, den Verpflichtungen des Alltags, der Freizeit, den Freunden und dem Sport. Gut, den Sport hätte man in dieser Zeit auch getrost weglassen können. So kam dann nach dem ersten Hoch und der Super-Motivation auch schnell ein (erstes) Praxisloch. Mein Praxisloch möchte ich beschreiben als ein tiefes Loch, dass an den Rändern vor lauter Ausreden und Alltäglichem ganz rutschig und unwegsam geworden ist. Deswegen findet man nur schwer Halt und kann nicht so leicht rausklettern. Das Tückische an meinem Praxisloch ist, dass wenn ich glaube, ihm fast entstiegen zu sein, ich doch auf einer neuen Ausrede ausrutsche (und abends auf dem Sofa sitzen bleibe) oder über ein Alltagsproblem stolpere... und zack, falle ich wieder ganz rein.

So vergingen die ersten Monate in einem Wechseln zwischen Enthusiasmus und Frustration, zwischen viel Praxis und sehr wenig Praxis (ok, und auch mal gar keiner Praxis). Geholfen haben die regelmäßigen Treffen in der Gruppe. Alle anderen Mitstreiterinnen und Mitstreiter zu sehen und sich austauschen zu können. Zu erleben, mit welch ähnlichen Themen viele von uns beschäftigt sind. Und natürlich immer wieder die Erklärungen und ergänzenden Worte zur Praxis von Anila zu hören. Immer voller Verständnis, pragmatisch und motivierend zugleich.

Nach gut einem Jahr Niederwerfungen und vielem „sich neu Rantasten“ meinerseits, sind wir dann gemeinsam in das zweite Jahr und die zweite Übung mit der Praxis des **Vajrasattva** gestartet. Endlich Sitzen! Und das nach der ganzen körperlichen Betätigung. Das wird mir sicherlich leichtfallen! Aber mein Kopf sagte: „Nix da! Wenn du dich schon nicht körperlich bewegst, bringe ich dich erst richtig auf Trab.“ Und so brachte auch das zweite Jahr seine Herausforderungen mit sich. Aber das kannte ich ja schon. Ich wusste vorher, dass es Streckenabschnitte geben wird, auf denen ich nur sehr langsam vorankommen würde und das hat mir geholfen.

Das dritte Jahr mit der Praxis des **Mandala** war dann mein persönlicher Favorit. Kann man das so sagen? ;-) Aus den ersten beiden Jahren wusste ich für mich schon ganz gut, wann und wie ich meine Praxis am besten machen kann und hatte eine Idee davon, wie ich mit meinem persönlichen Praxisloch umgehen kann. Das Pendel von Hochs und Tiefs schlug immer weniger aus und es kam immer (mal wieder) mehr Ruhe hinein.

Seit Anfang dieses Jahres beschäftigen wir uns als Gruppe nun mit dem vierten Teil der vorbereitenden Übungen, dem **Guru Yoga**. Kürzlich hatten wir unseren ersten Praxis- und Studientag – online, weil Corona – und es sind bis auf eine Ausnahme noch alle mit dabei. Wir haben sogar noch weitere Praktizierende in unserer Runde begrüßen dürfen. Das war für mich ein tolles Gefühl. Teil einer Gruppe zu sein, die ein gemeinsames Ziel verfolgt. Teil einer kleinen spirituellen Gemeinschaft zu sein. Einer Gemeinschaft, zu der jede und jeder etwas beigetragen hat.

Die vergangenen Jahre haben mir gezeigt, wie herausfordernd eine so lange Praxis wie das Ngöndro für mich sein kann. Aber auch und insbesondere, wie sehr es sich für mich lohnt, am Ball zu bleiben. Ich bin froh, dass ich mich immer wieder rangetastet habe, mich aus den diversen Praxislöchern herausgekämpft zu haben und bin dankbar über die Möglichkeit, das Ngöndro hier im Zentrum mit vielen Mitstreiter\*innen praktizieren zu können.

*Vanessa Zillekens*

## TUT GUT!

Hallo,

ich bin Peco und wohne mit meinen beiden Menschen seit gut neun Jahren zusammen.

Und darf ich Euch mal sagen, dass Corona auch etwas Angenehmes hat? Früher ist meine Chefin immer dienstags regelmäßig gegen 16:15 Uhr nach Aachen gefahren – was sie dort machte, davon hat sie mir nie erzählt.

Jetzt, um dieselbe Uhrzeit immer dienstags, findet hier in der Wohnung stattdessen ein merkwürdiges, immer wiederkehrendes Ritual statt. Zuerst wird's ein bisschen stinkig (da wird ein Stäbchen angezündet, was ehrlich gesagt eher nach Verbranntem riecht) und dann macht die Chefin den Computer an und setzt sich vor den Bildschirm, wo sie sage und schreibe eineinhalb Stunden gebannt draufstarrt.

So außergewöhnlich mag Euch das nun auch wieder nicht erscheinen, aber was dabei passiert, ist schon irre: Es gibt drei Bereiche, die sich abwechseln, nach welchen Regeln habe ich noch nicht herausgefunden. Sie singt, sie murmelt, sie sitzt bewegungslos bei absoluter Stille mit gesenktem Kopf vor dem Ding und tut: Nichts! Zu Anfang habe ich gedacht, da kann ja was nicht stimmen und habe mal meine kalte Nase an ihren nackten Fuß gehalten. Dass sie noch nicht ohnmächtig war, habe ich an ihrer Reaktion gemerkt.

Ganz zu Anfang hat sie mich ausgesperrt. Die alte Holztüre schließt nicht mehr richtig und das Kratzen meiner Krallen von draußen hat sie genervt. Dass sie den vollen Papierkorb von innen vor die Tür zum Zuhalten gestellt hat, fand ich unverschämt – denn was da drinnen stattfindet, ist – ja, wie soll ich es ausdrücken? – wunderbar. Beruhigend. Besonders. Irgendwie echt angenehm und schön. Und ich tu' alles, um dabei sein zu dürfen. Ich kriege mit, wenn es wieder soweit ist und komme aus dem letzten Winkel gelaufen, um dabei zu sein! Ich bin still, leg' mich hin, horche, und genieße – Hauptsache ich hör' sie singen und murmeln. Tut mir gut.

Das wollte ich nur mal sagen.

Habt eine gute Zeit. Euer Peco



## ACHTSAMKEITSBILDER

### Ein paar Worte zu den Aquarellen auf dem Umschlag

Ich kenne das Bedürfnis, bei der Betrachtung vor allem abstrakter Bilder eine kleine Erläuterung, einen Wegweiser an die Hand zu bekommen. Denn schließlich erkennt man ja keinen Gegenstand, nichts Konkretes, nichts Eindeutiges – ein paar Linien, ein paar Farbklecke. Aber wenn man sich darauf einlässt, taucht zumindest schon mal eine Bewertung (ja, ganz angenehm – oder, oje, wie hässlich...) oder ein Gefühl auf und bald meldet sich das Gehirn, das partout etwas Gegenständliches entdecken will. Das sieht aus wie... Und diese Eigenschaft erleben wir sicher alle häufiger, wenn wir z. B. Wolkenformationen am Himmel betrachten, und meist fühlt sich unser Gehirn sofort bemüßigt, ein Tier, eine Blume oder ähnliches festzumachen.

Meine Aquarelle beinhalten alle den Versuch, darzustellen, wie es in den Momenten im Geist aussieht, wenn ich meditiere, auf den Atem achte und das kommen lasse, was kommen will. Und natürlich – und das ist ja der „Trick“, das A und O – wieder ziehen zu lassen.

Wenn ich eine gute Sitzung habe, ist eine lockere Fokussierung da. Hierfür habe ich die Farbe Schwarz gewählt. Die Formen sind in einer Richtung eindeutig (z. B. von unten nach oben), haben aber oft eine weiche Kontur. Ja, die Fokussierung ist da, aber am Rand eben doch noch nicht fest. In einem Bild gibt es scharfe spitze Striche, die ein kleines Chaos zu verursachen scheinen und unruhig wirken. Das ist der Moment, wo ich nicht im Hier und Jetzt bin, sondern die Gedanken in Zukunft oder Vergangenheit verweilen. Die Farbe Orange symbolisiert das diffuse, warme Gefühl, das ich auch nicht mit klaren, scharfen Konturen umrissen habe. Ich will daran nicht festhalten und es sich wieder auflösen lassen.

Alles ist uneindeutig und damit abstrakt. Nur so kann ich zur Zeit zeigen, was für mich Meditation ist. Und ja, das Malen selbst ist auch Meditation auf ganz wunderbare Weise: ich bin im Hier und Jetzt, enthalte mich jeglicher Wertung im Prozess, erlebe ein Gefühl tiefer Befriedigung.

Und vielleicht gibt es ja mal einen Zeitpunkt, wo ich ein Blatt in klarem, hellem Weiß zeigen müsste – aber dann ist es keine Aquarellmalerei mehr.

Habt Freude beim Betrachten und Auf – Euch – Wirken – Lassen.

*Karo Schreurs*

## WELTRELIGIONEN IM DIALOG

### **Mitwirkung am RWTH-Studiengang „Theologie und globale Entwicklung“**

Im September letzten Jahres erreichte uns ein Anruf von Prof. Vellguth, der bei Missio Abteilungsleiter für Theologische Grundlagen ist. Er organisiert das Modul „Weltreligionen im Dialog“ des Studiengangs „Theologie und globale Entwicklung“ des Instituts für katholische Theologie an der RWTH Aachen. Innerhalb des Moduls werden die Weltreligionen Hinduismus, Buddhismus, Judentum und Islam in jeweils zwei Vorlesungen den Studierenden nähergebracht. Zudem gibt es Vorlesungen über Religionsfreiheit und den interreligiösen Dialog. Die Vorlesungen werden von Referent\*innen mit Fachkenntnissen zu den jeweiligen Themen gehalten.

Die Einführung in den Buddhismus hatten bisher uns gut bekannte Personen übernommen: Dr. Wolfgang Siepen, der als Religionswissenschaftler und langjähriger Buddhismuskenner auch das Skript für die Studierenden verfasst hat, und Dr. Annette Meuthrath, die Dozentin für Religionswissenschaften der RWTH mit dem Schwerpunkt auf fernöstliche Religionen und zugleich Asienreferentin am Missionswissenschaftlichen Institut Missio e.V. ist. Annette Meuthrath war schon häufiger mit Studierendengruppen bei uns zu Gast und Wolfgang Siepen kennen viele von den interessanten inhaltlichen und Bildervorträgen, für die wir ihn schon oft gewinnen konnten.

Da beide als Referent\*innen für das Wintersemester 20/21 nicht zu Verfügung standen, fragte Prof. Vellguth also bei uns an, ob wir die beiden Vorlesungen zum Buddhismus übernehmen könnten – eine interessante neue Herausforderung! Ich habe mich dann nach etwas Bedenkzeit dazu bereit erklärt, diese Aufgabe zu übernehmen.

Unsere Erfahrungen mit Schulklassen und anderen Gruppen ist, dass die Aufmerksamkeit und der Eindruck viel stärker sind, wenn die Personen zu uns kommen. In einem Schul- oder Seminarraum bleibt Vieles wesentlich abstrakter und theoretischer. Zudem sind dort gemeinsame Meditationen schwieriger durchzuführen. Leider machte die Pandemie hier zumindest einen halben Strich durch die Rechnung. Zum Zeitpunkt der Vorlesungen konnten jeweils sechs Studierende mit Maske und Abstand ins Zentrum kommen. Die anderen der insgesamt ca. 30 Teilnehmenden konnten aber online dabei sein.

Es fiel mit nicht ganz leicht, in zwei Vorlesungen einen fundierten Einblick in den Buddhismus zu geben, der etwas von dem vermittelt, worum es im

Buddhismus geht. Zudem sollten weitere Themen wie die verschiedenen Traditionen, der Buddhismus im Westen usw. kurz dargestellt werden. Platz für Fragen sollte auch noch bleiben. Zwei Meditationen, die eine Vorstellung von buddhistischer Praxis vermitteln sollten, wurden aus Zeitgründen als optionales Angebot an die Vorlesungen angehängt.



Soweit ich es mitbekommen habe, konnten die Studierenden mit den Inhalten etwas anfangen und fanden die Vorlesung interessant, was mich sehr freut. Es war auffällig, dass die wenigen Studierenden, die im Zentrum anwesend waren, viel eher eine Frage stellten oder meine Fragen beantworteten. Es bleibt also zu hoffen, dass in Zukunft wieder mehr Personen zu uns in Zentrum kommen können und eine einfachere Kommunikation den Austausch und das Verständnis erhöhen.

Ich selbst konnte an einem Großteil der anderen Vorlesungen des Moduls online teilnehmen und habe dies als sehr bereichernd empfunden. Als kurzer Hinweis am Ende: Interessierte können sich als Gasthörer bei der RWTH einschreiben und an solchen Veranstaltungen teilnehmen.

*Christian Licht*

## ZUHÖREN, VERSTEHEN UND NACHEMPFINDEN

### Ein Modell für den interreligiösen Dialog

Seit mehr als 10 Jahren bin ich Teilnehmer des Arbeitskreises „Christlich-buddhistischer Dialog“ des Erzbistums Köln und bin über den offenen, respektvollen und vertrauensvollen Austausch immer wieder angetan, der diesen Kreis prägt. Das hängt natürlich auch mit den Mitgliedern zusammen, aber nicht nur. Eine von Wertschätzung geprägte Dialogkultur und eine raumgebende Dialogstruktur sind wichtige Elemente, die persönliche Einblicke ermöglichen und das gegenseitige Verständnis fördern.

Nachfolgend stellen wir das Modell dieses interreligiösen Dialogs vor, der als gut funktionierendes Beispiel hoffentlich viele Nachahmer findet.

### Entstehung des christlich-buddhistischen Dialogs in Köln



*Teilnehmende des Treffens in Meschede 2011*

Die Gründung eines Arbeitskreises „Christlich-buddhistischer Dialog“ erfolgte im Jahr 2006 durch Mitarbeiter\*innen aus dem Erzbistum Köln und dem Bistum Aachen sowie weitere Personen mit profilierten Kenntnissen und Erfahrungen im christlich-buddhistischen Dialog. Der gemeinsame Wunsch war es, zu den bestehenden christlich-islamischen und christlich-jüdischen Dialog-

kreisen eine christlich-buddhistische Dialoginitiative zu schaffen. Dafür gab es verschiedene Gründe: Zum einen ist der Buddhismus in seinen unterschiedlichen Strömungen und Prägungen in Deutschland präsent und zum anderen stellt er für Christinnen und Christen eine bereichernde, geistig-geistliche Herausforderung dar.

In diesen Arbeits- und Dialogkreis wurden ab 2007 buddhistische Persönlichkeiten in die kontinuierliche Arbeit einbezogen. Die Zusammensetzung sollte nicht eine institutionell-strukturelle Ebene abbilden, sondern dialogbereite und -erfahrene Personen zusammenführen. 2020 gehörten 12 Personen dem Arbeitskreis an.

## Ziele und Aktivitäten

Die Treffen sollen einen regelmäßigen Austausch über Dialogaktivitäten und Entwicklungen in Kirchen und buddhistischen Gemeinschaften fördern, Wege eines christlich-buddhistischen Dialogs erkunden, gemeinsames Lernen durch Begegnung ermöglichen und die Planung von gemeinsamen Seminaren vereinfachen. Dabei wird der Dialog als ein interpersonales Geschehen verstanden und von Interesse als Haltung und als Wissen um eine Verbundenheit aller Menschen getragen. Zudem sind die Fähigkeit und Bereitschaft zu hören und persönlich Auskunft zu geben, eine Öffnung für das Lebens- und Erfahrungswissen der Anderen sowie die Offenheit und Bereitschaft für geistliche Erfahrungen von entscheidender Bedeutung.

Es finden dreimal im Jahr zweistündige Treffen statt, in denen die Mitglieder sich zu konkreten Themen und Aktivitäten austauschen. Zusätzlich findet seit 2008 einmal jährlich von Freitag bis Sonntag ein Dialogtreffen im Haus der Stille der Benediktinerabtei Königsmünster in Meschede statt.

## Mehrtägige Dialogtreffen

An den Dialogtreffen in Meschede nehmen außer den Mitgliedern des AK weitere christliche und buddhistische Persönlichkeiten teil. Der Kreis umfasst etwa 15 Personen, von christlicher Seite sind es bisher überwiegend katholische Christinnen und Christen, von buddhistischer Seite Angehörige der Theravada- und Zen-Tradition sowie des tibetischen Buddhismus.

Das Haus der Stille erwies sich durch seine transparente und in seiner auf das Wesentliche konzentrierte Architektur und Hausgestaltung als ein sehr geeigneter Ort für die Dialogtreffen. Das Haus strahlt Ruhe und Gelassenheit aus. Reduktion und Konzentration auf Wesentliches prägt auch den gemeinsamen Austausch, der nicht durch verdeckte Absichten geleitet ist.

Prägend für die Begegnungen ist ihr dialogischer Charakter, dessen wesentliches Merkmal Interpersonalität ist. Es stehen nicht wissenschaftlich-sachliche Informationen im Vordergrund, sondern die persönliche Beziehung zu einem Thema. Dabei leitet eine Fragestellung die Teilnehmenden, wodurch sie ihre Aspekte ins Gespräch einbringen und sich das Thema mit seinen inhaltlichen Aspekten auf diese



*Einblick in das Haus der Stille*

einbringen und sich das Thema mit seinen inhaltlichen Aspekten auf diese

Weise erschließt. Erläuterungen zum Verständnis verdeutlichen die persönliche Sichtweise. Spannend wahrzunehmen ist, dass es nicht nur aus der christlichen und buddhistischen Perspektive unterschiedliche Zugänge und Aussagen gibt, sondern auch innerchristliche und innerbuddhistische Ausführungen eine Pluralität aufweisen.

Zunächst geht es in der Begegnung um Hören und Verstehen der Impulse, die eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer zum Thema gibt. Nachfragen dienen dem tieferen Verstehen. Im Verlauf der Begegnung und des Dialoges werden Gemeinsamkeiten in Überzeugungen, aber ebenso Unterschiede deutlich. Ziel ist nicht, eine gemeinsame Position in einem Thema zu erarbeiten, sondern in der Präsenz des Anderen das Eigene zu bedenken und im Verstehen zu lernen. So sind die Begegnungen Ausdruck einer interreligiösen Lerngemeinschaft.



*Dialogtreffen in Meschede 2016*

### **Vorbereitung und Durchführung der Dialogtreffen**

Am Beginn steht die Verständigung auf das Thema. Die Inhalte der Treffen behandelten bisher die Komplexe „Erkennen von Zusammenhängen“ (Dialog des inhaltlichen Austauschs), „Spiritualität“ (Dialog religiöser Erfahrungen) und „Ethik“ (Dialog des verantwortlichen Handelns). So wurden im Laufe der Jahre u.a. folgende Themen ausgewählt: Liebe und Mitgefühl, Weisheit – Prajna und Sophia, Umgang mit Leiden, Befreiung/Erlösung, Angst und Angstüberwindung. Alle Teilnehmenden wählen einen kurzen Text zum

Thema aus ihrer Tradition aus, der die persönliche Sicht und Verbundenheit mit dem Thema zum Ausdruck bringt.

Während des Treffens wechseln sich inhaltliche Impulse und Gespräche mit spirituellen Zeiten (besonders durch gemeinsames Sitzen im Schweigen und Gebete) ab. Dabei werden die inhaltlichen Impulse, auch wenn sie Informationen transportieren, auf einer persönlichen Ebene gehalten. Es besteht also eine feste Tagesstruktur mit Zeiten des Austauschs, der Mediation und gemeinsamer Mahlzeiten.

### **Erfahrungen**

Die Teilnehmenden teilen eine Reihe von guten Erfahrungen, die dieses Format des Dialogs ermöglicht:

Die Begegnungen leiten an, das Eigene im Angesicht des Anderen zu durchdenken, zu erläutern und in Relation zu setzen.

Es wird eine (Seins-)Verbundenheit in der Präsenz der Anderen wahrgenommen und erlebt und Unterschiede werden als Bereicherung erkannt.

Die gemeinsamen Meditationen im Schweigen verbinden.

Die Begegnungen beschränken sich nicht nur auf den verbalen Austausch, sondern umfassen auch gemeinsames Schweigen.

Es findet eine Erweiterung der eigenen Perspektive auf das Leben und die religiöse, spirituelle Praxis statt.

Die gleiche Ernsthaftigkeit bei der Suche und religiösen Praxis inspiriert und lässt Wertschätzung entstehen.

Offenheit und Verständnis füreinander wächst und ermöglicht die Entwicklung einer menschlichen Nähe, wodurch Freundschaften in tiefem gegenseitigem Vertrauen entstehen können.

### **Ein neues Online-Format**

Wie bei den meisten Veranstaltungen und Treffen haben wir auch den christlich-buddhistischen Dialog seit ein paar Monaten auf Zoom umgestellt. Neben den üblichen Treffen, bei denen es häufig auch um Organisatorisches und Neuigkeiten aus dem Umfeld der verschiedenen Mitglieder geht, sind zweimonatliche Online-Treffen initiiert worden, bei denen es für 90 Minuten um ein zuvor festgelegtes Thema geht. Ein Mitglied gibt dabei eine kurze Einführung als Impuls und im Folgenden können alle darauf eingehen oder weitere Gesichtspunkte und Erfahrungen einbringen. Bisher hat es erst einmal stattgefunden und wir sind gespannt, wie es sich weiterentwickelt.

**Persönliche Stimmen von Mitgliedern des Arbeitskreises**

Anne von der Eltz:

Mich hat bewegt, dass ich bei allen Teilnehmenden das tiefe Bedürfnis wahrnehmen konnte, im Dialog Gedanken darüber, was der Mensch ist, was Wahrheit ist, was Transzendenz ist, mit anderen zu teilen und dabei Neues zu lernen. Also wie oben angesprochen, durch das Spiegeln im anderen das Eigene zu reflektieren.

Die Offenheit und Ernsthaftigkeit, mit der wir uns zuhören, durchdrungen von leichtfüßigem Humor, sind Kennzeichen unserer Begegnungen. [...]

Verändert hat sich, dass ich nun stärker die verbindenden Qualitäten gelebter Spiritualität als die trennenden Konzepte zweier Traditionen erfahren habe und dadurch die Freude und Gewissheit, dass inter-religiöse Kommunikation gelingen kann.

Die Treffen des Arbeitskreises dienen mir als Vorbild für den Dialog mit anderen Glaubensrichtungen, oder auch dem inner-buddhistischen Dialog.

Dr. Werner Höbsch:

Der in der wirklichen, nicht oberflächlichen Begegnung gründende Dialog bereichert und verändert Menschen. Leben bedeutet wachsen – geistig und geistlich. Das habe ich in den christlich-buddhistischen Begegnungen in Meschede erfahren.

Zu diesen Erfahrungen gehören das Lernen durch die persönlichen Impulse aller Teilnehmenden der Begegnungen, die spirituelle Vertiefung im gemeinsamen Schweigen und die Entwicklung von tiefen Beziehungen und Freundschaften. Für mich wesentlich ist das Sehen und Erkennen des Eigenen im Angesicht des Anderen. Glauben ist nicht statisch, sondern vielmehr ein Weg, der sich in und durch Begegnung entfaltet.

In der Begegnung mit Christinnen und Christen, mit Buddhistinnen und Buddhisten in Meschede habe ich wahrgenommen, was es heißt – zuerst mir selbst – Rechenschaft zu geben von der Hoffnung und dem Vertrauen, die mich erfüllen (1Petrus 3,5): Was meine ich, wenn ich „Gott“ sage? Aus welchem Vertrauen heraus gestalte ich mein Leben?

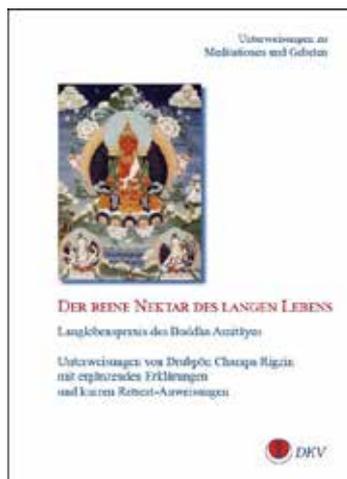
Das für mich Wesentliche in den christlich-buddhistischen Begegnungen ist die enge Verbindung von Spiritualität, Wegen des Erkennens und des lebendigen persönlichen Austauschs.

*Christian Licht auf Basis einer Vorlage, die von Dr. Werner Höbsch in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis erstellt wurde.*

## ERKLÄRUNGEN ZUR MEDITATION DES BUDDHA AMITAYUS UND DIE 50 SADHANAS

Neues aus dem Drikung Kagyü Verlag

### Die Langlebenspraxis des Buddha Amitayus



Zu verschiedenen Anlässen kann es sehr hilfreich sein, die Meditation des Buddha Amitayus auszuführen. So werden vor längeren Retreats und auch wenn man die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) beginnt, zunächst 100.000 Buddha Amitayus Mantras rezitiert. Dadurch werden günstige Umstände geschaffen, damit man die nachfolgende, intensive Praxis körperlich und geistig gut und stabil durchführen kann. Insbesondere wenn die Lebenskraft vermindert ist, sammelt man durch die Buddha Amitayus Praxis die verlorene Kraft der Elemente wieder ein.

Verschiedene buddhistische Lehrer haben über die letzten fast 40 Jahre hier in Deutsch-

land immer wieder Einweihungen und Unterweisungen zu dieser wichtigen Meditationspraxis gegeben. Insbesondere Drubpön Champa Rigzin und Drubpön Kunsang führten die Erklärungen detaillierter aus. Die Abschriften dieser Unterweisungen hat Tändsin T. Karuna bearbeitet und daraus drei Broschüren zusammengestellt – eine kurze und zwei längere.

Da die Buddha Amitayus Meditation nach Mahasiddha Rajnyini umfangreicher als die kurzen Meditationen zur regelmäßigen Übung ist, gehen die Erklärungen auf die verschiedenen Teile der Meditation ein. Zudem gibt es auch Anweisungen, wie man die Praxis im Retreat ausführt.

Folgende Zusammenstellungen sind nun verfügbar:

Kurze Erklärungen aus Unterweisungen von Drubpön Champa Rigzin von 1990 (Nr. 024-101)

Unterweisungen von Drubpön Champa Rigzin mit ergänzenden Erklärungen und kurzen Retreat-Anweisungen von 1990 und 2007 (Nr. 024-102)

Erklärungen aus Unterweisungen von Drubpön Kunsang zur Praxis in einem Retreat von 2010 (Nr. 024-103)

Die Broschüre mit den kurzen Erklärungen ist für den Einstieg in die Praxis gedacht und passt gut zu dem neu zusammengestellten, kurzen Buddha Amitayus Praxistext (024-005). Die anderen beiden Hefte sind wesentlich umfangreicher und beziehen sich auf den längeren Praxistext (024-001) und das häufig damit ausgeführte Heranholen der Lebensenergie (tib. Tsegug) (024-002). Nähere Angaben zu allen Buddha Amitayus Texten finden sich auf Seite 27.

### **Juwelengirlande der Sadhanas zu den 50 Einweihungen**

Im Jahr 2017 hat S.H. Drikung Kyabgön Trinley Lhundrup den Zyklus der 50 Einweihungen im Milarepa Retreat Zentrum übertragen. Im Zusammenhang mit der Einweihung hatten wir vom DKV schon zwei Broschüren herausgebracht. Die eine Broschüre enthielt die Namen, Abbildungen, Keimsilben und Mantras der 50 Gottheiten und die andere jeweils einen Lobpreis, das Mantra und eine Widmung für die sehr kurze Praxis der Gottheiten.

Zu den 50 Einweihungen gibt es 50 entsprechende kurze Sadhanas, mit denen man die Meditationen der Gottheiten ausführen kann. Diese wurden von Sonam Spitz ins Deutsche und Englische übersetzt und im DKV weiterbearbeitet. Sie sind jetzt als **A5-Sammelordner** erhältlich. Der Ordner enthält jeweils alle Sadhanas. Wir bieten eine deutsche und eine englische Version an, die jeweils auch die entsprechende Lautschrift enthält. Der Struktur aller Sadhanas ist gleich, sie unterscheiden sich nur in der Visualisierung der Gottheiten, dem Mantra und der Keimsilbe. Daher sind die identischen Abschnitte nur einmal im Ordner vorhanden. Der tibetische Originaltext befindet sich separat am Ende des Ordners.

Alle Sadhanas sind auch als **Einzeltexte** im A5-Format und im tibetischen Format erhältlich, sowohl in englischer als auch in deutscher Version. Die Einzel-Sadhanas enthalten jeweils eine kurze Form der Vorbereitungen. Der allgemeine Lobpreis und die Widmung wurden durch spezifische Gebete für die jeweilige Gottheit ersetzt. Diese entsprechen der Zusammenstellung „Lobpreise, Mantras und Widmungen zur Juwelenkette...“.

Es war ein großer Aufwand die Ordner und die 4 x 50 Einzeltexte zu erstellen. Wir sind sehr froh, dass wir dies im Januar abschließen konnten und hoffen, dass es für die Lamas und Praktizierenden in Zukunft einfacher sein wird, die Übertragungen zu einer der 50 Gottheiten zu geben bzw. zu erhalten und die entsprechende Meditationspraxis auszuführen.

Alle Texte der Juwelengirlande sind **nur für Praktizierende, die an den 50 Einweihungen teilgenommen haben**, erhältlich. Nähere Infos auf Seite 28.

## NEU IM MANDALA DHARMA-SHOP

### Bücher und Texte

#### Buddha Amitayus

Nachfolgend geben wir einen Überblick der verfügbaren Texte in Zusammenhang mit der Meditation des Buddha Amitayus.

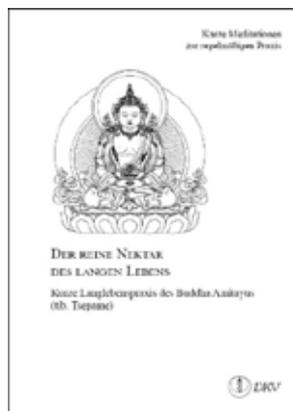
#### Meditationstexte

024-001 Der reine Nektar des langen Lebens –  
Langlebenspraxis des Buddha Amitayus  
nach der Überlieferung der Mahasiddha  
Rajnyini  
ca. 84 Seiten, versch. Formate, 13 €

024-002 Tsegug – die Praxis der Vermehrung  
der Lebensenergie  
ca. 16 Seiten, versch. Formate, 3 €

024-003 Unermessliches Leben und Ursprüngli-  
ches Gewahrsein –  
ca. 36 Seiten, versch. Formate, 6 €

024-005 Kurze Langlebenspraxis des Buddha Amitayus  
ca. 20 Seiten, versch. Formate, 4 €

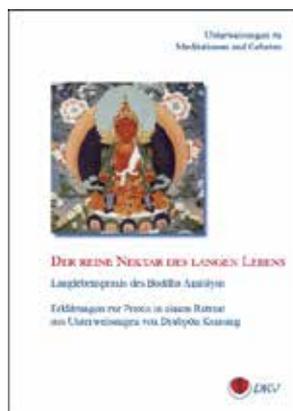


#### Erklärungen

024-101 Kurze Erklärungen aus Unterweisungen  
von Drubpön Champa Rigzin  
48 Seiten, A5-Heft, 7 €

024-102 Unterweisungen von Drubpön Champa  
Rigzin mit ergänzenden Erklärungen  
und kurzen Retreat-Anweisungen  
160 Seiten, A5-Ringbindung, 18 €

024-103 Erklärungen aus Unterweisungen von  
Drubpön Kunsang zur Praxis in einem  
Retreat  
160 Seiten, A5-Ringbindung, 18 €



## Parnashavari

Die Praxis der Parnashavari wird insbesondere bei Pandemien durchgeführt. Neben dem Praxistext sind jetzt auch Erklärungen als Broschüre und Buch verfügbar.

## Meditationstexte

035-001 Sadhana der Parnashavari aus den Gesammelten Werken von Kyobpa Jigten Sumgön  
ca. 24 Seiten, verschiedene Formate, 4 €

035-002 Lobpreis und Mantra der Parnashavari  
4 Seiten, A5-Faltblatt, 1 €

## Erklärungen

035-101 Kurze Erklärungen von Drubpön Kunsang  
36 Seiten, A5-Heft, 7 €

035-102 Parnashavari-Kommentar von Zabrina Leung ohne Praxistext  
148 Seiten, A5-Ringbindung, 13 €

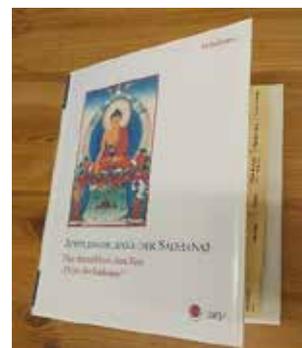
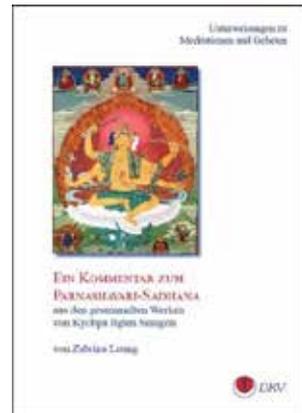
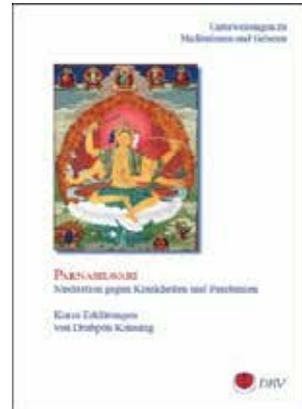
## Buch

500-020 Ein Kommentar zum Parnashavari Sadhana aus den gesammelten Werken von Kyobpa Jigten Sumgön  
162 Seiten, A5 Softcover, 18 €

## Juwelengirlande der 50 Einweihungen

090-004 Juwelengirlande der Sadhanas – Eine Auswahl aus dem Text „Ozean der Sadhanas“, zusammen mit dem Ritual der Erlaubniserteilung  
320 Seiten, A5-Ringordner, 50 €

090-004 Jewel Garland of Sadhanas – A Collection from the Text “Ocean of Sadhanas”, Accompanied by the Ritual of Granting Permission  
320 Seiten, A5-Ringordner, 50 €



# Veranstaltungsprogramm

## Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 30
Einmalige Veranstaltungen.....	S. 32
Regelmäßige Veranstaltungen.....	S. 35
Praxis- und Studienprogramme.....	S. 41
Seminare und Praxistage.....	S. 42
Weitere Veranstaltungen	
...in unseren Seminarräumen.....	S. 47

## 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.

## 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.

### **Positiv denken und handeln**

#### **Ratschläge und Methoden aus den Lehren des Buddha**

**Online-Vortrag von Christian Licht, Fr. 16.04.2021, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Es fällt uns nicht immer leicht, die aktuelle Situation oder die Zukunftsaussichten als positiv wahrzunehmen. Insbesondere dann nicht, wenn wir z.B. emotional, familiär, gesundheitlich, wirtschaftlich oder arbeits- und freizeitmäßig durch Probleme und Beschränkungen belastet sind. Wir haben mitunter das Gefühl, dass die gesamte Entwicklung nicht mehr in unserer Hand liegt. Wir müssen daher Wege finden, wie wir mit ungewöhnlichen und belastenden Umständen zurechtkommen.

Vieles hängt von unserer Wahrnehmung, unseren Erwartungen und der Sichtweise ab, mit denen wir den Ereignissen begegnen. Daher ist es wichtig, dass wir uns mit unseren Gedanken und unserem Geist beschäftigen. Meditation kann uns helfen, uns von den äußeren Einflüssen nicht verrückt machen zu lassen, sondern mehr innere Ruhe zu finden und einen positiven Blick wiederzugewinnen. Daraus entstehen dann auch ganz natürlich positive Handlungen, die anderen und uns selbst gut tun.

Gebühr: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 14.04.2021

### **Parnashavari-Meditation zum Tag der Erde**

**Sa. 24.04.2021, 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Aufgrund der weltweiten Verbreitung des Corona-Virus (COVID-19) hat sich Driking Kyabgön Chetsang im letzten Jahr an alle Driking Kagyü Klöster und Zentren sowie Ordinierten und Laienpraktizierenden mit der Bitte gewendet, die Praxis der Dakini Parnashavari auszuführen und das Mantra zu rezitieren. In der Zwischenzeit wurde das Sadhana in viele Sprachen übersetzt und es wurde Erklärungen und Kommentare zur Praxis herausgegeben.

Parnashavari ist die höchste Mutter aller Buddhas und hilft in dieser Form, Krankheiten und insbesondere Pandemien zu befrieden. Diese Praxis erfordert, dass jeder mit Liebe und Mitgefühl übt. Wir beten dafür, dass durch diese

Praxis schnell alle negativen Handlungen und Hindernisse sowohl der Verstorbenen als auch der Lebenden beseitigt werden und sie schnell die Erleuchtung erlangen.

Im Zusammenhang mit dem „Tag der Erde“ (siehe Seite 3) möchten wir den Praktizierenden anbieten, an dieser Praxis online teilzunehmen. Der Text kann auf dem Bildschirm mitgelesen werden.

Texte und Erklärungen können auch in unserem Online-Shop (<http://mandala-online.de>) bestellt werden.

### Anmeldung

Da uns bei Redaktionsschluss noch keine Informationen über mögliche internationale Online-Veranstaltungen zum Tag der Erde vorlagen, ist es möglich, dass es noch **Änderungen des Programms** gibt. Diese werden wir ggf. in unserem Newsletter mitteilen.



Bei Interesse bitte rechtzeitig anmelden, sodass wir einen Link für die Online-Veranstaltung schicken und ggf. über Programmänderungen informieren können.

## 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). Dies 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
Mo. 24.05.	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Buddha Shakyamuni Meditation	Vesakh-Feier zu Geburt, Erleuchtung und Parinirvana des Buddha
So. 04.07.	10 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	Buddha Amitabha Ganapuja	Jährliche Ganapuja für Phowa-Praktizierende
Mi. 14.07.	19 <sup>00</sup> -20 <sup>30</sup>	Jigten Sumgön Ganapuja	Chökhör Düchen: Feiertag anlässlich des ersten Drehens des Rades der Lehre

### 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. 07.05.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (06.05.)
Fr. 04.06.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (04.06.)

---

## Regelmäßige Veranstaltungen

...dienen dazu, die Lehre des Buddha näher kennen zu lernen, verschiedene Meditationen gemeinsam zu üben und in den Alltag zu integrieren.

**Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, 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 12.04. jeweils 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Markus Proske

Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für Anfänger\*innen und Personen mit Grundkenntnissen

### Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

#### Phowa-Praxis und 10 Stufen Buddha Amitabha 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.

#### Buddha Amitabha Meditation

## Meditationen des tibetischen Buddhismus

### Die große Befreierin Tara (tib. Dölma) und die acht Arten der Angst dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr



Tara (tib. Dölma) ist ein weiblicher Aspekt des verwirklichten Bewusstseins. Sie erhielt diesen Namen aufgrund all ihrer Aktivitäten zur Befreiung der fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (skr. Samsara), denn Tara bedeutet „Befreierin“ oder „Retterin“. Sie befreit insbesondere von den acht Arten der Angst, die im Zusammenhang mit den störenden Emotionen – Stolz, Unwissenheit, Neid und Eifersucht, Wut (Zorn), falsche Sichtweisen, Geiz und Gier, Anhaftung sowie Zweifel - stehen. Letztendlich trägt ihre Praxis dazu bei, die Erleuchtung zum Nutzen aller Wesen zu erlangen.

Anhand eines kurzen Textes zur täglichen Praxis führen wir die Stufen der Meditation durch und befassen uns mit der Beobachtung der Auswirkungen der störenden Emotionen. Ergänzend bieten wir am So. 16.05.2021, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr einen Praxistag zur grünen Tara an (siehe S. 45).

Es ist hilfreich, wenn die Teilnehmer mit allgemeinen Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind. Außerdem sollte man die buddhistische Zuflucht- nahme und die notwendigen Übertragungen des Vajrayana erhalten haben.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 20.04., 19<sup>30</sup> Uhr, 10 Abende

Gebühr: 85 €(erm. 70 €)

Anmeldung: bis 13.04.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

## Unser Geist erschafft die Welt

### Destruktive Einstellungen in Liebe, Mitgefühl und Weisheit wandeln mittwochs, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr

Die Ursachen für alle Probleme, Hindernisse und unangenehmen Erfahrungen liegen nach buddhistischer Auffassung in den drei sogenannten Geistesgiften Begierde (Anhaftung), Hass (Ablehnung) und Unwissenheit. Diese führen zu

destruktiven Gedanken und unheilsamen körperlichen und sprachlichen Handlungen, die negative Anlagen in unserem Geist hinterlassen. So bilden sich negative Gewohnheiten, unsere Wahrnehmung wird getrübt und wir machen leidhafte Erfahrungen.

Das Prinzip von Ursache & Resultat macht uns deutlich, wie wichtig es ist, auf unsere geistigen Vorgänge zu achten, negative Einstellungen zu vermindern und Heilsames zu fördern. So nehmen wir in diesem Kurs die Geistesgifte näher unter die Lupe, betrachten die daraus resultierenden negativen Handlungen und führen uns deren positive Entsprechungen vor Augen.

Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl ist von großer Bedeutung für unser eigenes Glück und schafft hilfreiche Umstände für das Wohl anderer. Die Meditation des Avalokiteshvara sowie Achtsamkeitsmeditationen ermöglichen uns, vorhandene Qualitäten unseres Geistes freizulegen und sich entfalten zu lassen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 21.04. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 10 Abende

Gebühr: 85 €(erm. 70 €)

Anmeldung: bis 14.04.2021

Kenntnisse: auch für Anfänger\*innen und Personen mit Grundkenntnissen



## **Gemeinsame Meditationspraxis & Parnashavari-Meditation donnerstags, 17<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr**

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

Wir werden die Meditation der Parnashavari im Wechsel mit der persönlichen Praxis durchführen. Bei der persönlichen Praxis können die Teilnehmenden z.B. die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) oder Meditationen und Mantra-Rezitationen verschiedener Buddhas oder Bodhisattvas ausführen. Die Treffen sind auch dazu geeignet, für andere zu praktizieren.

Wir rezitieren die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung immer gemeinsam. Ergänzend zur Praxis rezitieren wir zum Abschluss jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Leitung: Tändsin T. Karuna & Christian Licht

Termine:

Parnashavari: 22.04., 06.05., 20.05., 10.06., 24.06.

freie Praxis: 29.04., 27.05., 17.06., 01.07.

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, und erfahren etwas über die buddhistische Sicht- oder Umgangsweise.

Leitung: Christian Licht

**Erstes Treffen:** Do. 15.04., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis jeweils 3 Tage vor den Treffen

Kenntnisse: auch für Anfänger\*innen

## **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. 16.04., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für Anfänger\*innen 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 Lehrer\*innen oder Zentrumsleitung

**Termine:** Bekanntgabe im Zusammenhang mit entsprechenden Seminaren.

### REZITATIONEN AM ABEND

#### Dharmapala-Puja mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an alle Zufluchtobjekte und Meditationsgottheiten der buddhistischen Tantra-Klassen durch. Dabei steht die Anrufung an die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma im Zentrum. Die Rezitationen dienen dazu, Hindernisse zu beseitigen und günstige Umstände für die Dharma-Praxis zu schaffen. Sie sind für alle geeignet, die mit tibetischen Texten vertraut sind und Übertragungen und Erklärungen zur Praxis des höchsten Yogatantra erhalten haben.



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

**Beginn:** Mi. 21.04., 17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup> Uhr

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

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen



### **Die Praxis des Kusali-Chöd mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr**

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 Wechsel mit der Dharmapala-Puja) im Zentrum aus. An den Übungen können Praktizierende teilnehmen, die die entsprechenden Übertragungen und Unterweisungen erhalten haben und die Praxis mit der Anwendung der Instrumente regelmäßig ausführen möchten.

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

Termine: nach Absprache

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

---

## Praxis- und Studienprogramme

### Praxis- und Studienprogramm

#### Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

#### Teil 4: Die Praxis des Guru Yoga

In diesem Jahr befassen wir uns mit der Praxis des Guru Yoga, dem vierten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen.

### Seminare und Praxistage

**Praxistage vor Ostern:** Mo. 29.03. bis Mi. 31.03.2021, gemeinsame Praxis, täglich: 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**PSP 4:** So. 18.04., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar

**PSP 5:** Do. 13.05., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar, 14<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> Uhr: Praxis

**PSP 6:** Do. 03.06., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar

**Praxistage:** Fr. 04.06. bis So. 06.06., täglich: 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**PSP 7:** Sa. 03.07., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar, 14<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> Uhr: Praxis

### An- oder Abmeldung

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

Die Seminare und Praxistage finden weiterhin in begrenzter Anzahl **im Zentrum und online** statt. Die Teilnehmenden erhalten einen Link, über den sie eintragen können, ob sie **im Zentrum oder online** teilnehmen möchten.

### Weitere ergänzende Termine

**Gemeinsame Meditationspraxis:** donnerstags, 17<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur gemeinsamen Praxis **im Zentrum oder online** ausgeführt werden (siehe S. 37).

Khenpo Tamphel wird auch in diesem Jahr die **Unterweisungen zum Gongchig** fortsetzen. Teilnehmende der PSP-Gruppe 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.

**Seminar:** Sa. 15.05., 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

**Gebühren:** 30 €(erm. 20 €)

**Anmeldung:** bis 09.05.2021

## 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.

**Auch hier gilt: Die Veranstaltungen finden vorerst im Zentrum und/oder online statt. 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!**

### Gongchig – Das einzige Ansinnen

#### Online-Studienseminare mit Khenpo Tamphel

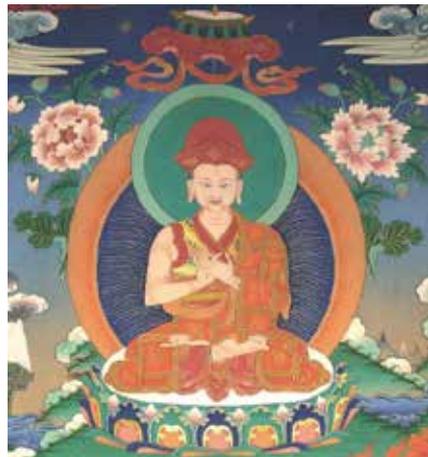
**Teil 12: Sa. 10.04. - So. 11.04.2021**

**Teil 13: Sa. 08.05. - So. 09.05.2021**

*„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 und das tiefgründigste Werk der Drikung Kagyü Linie, zu dem zahlreiche Kom-



mentare 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 vier Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden und zur Entwicklung von Bodhicitta.

**Im fünften Kapitel** geht es um das Vajrayana, in dem tiefgründige Methoden eine schnelle Entwicklung ermöglichen. Dabei sind aber wichtige Anweisungen zu beachten, da man sonst vom Pfad abkommen kann.

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. 10.04. & So. 11.04. jeweils 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Unterweisungen

Sa. 08.05. & So. 09.05. jeweils 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Unterweisungen

#### **Gebühren pro Wochenende:**

Gongchig-Abo: 35 €(erm. 25 €)

Seminar komplett: 50 €(erm. 35 €)

Einzelne Sitzung: je 30 €(erm. 20 €)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 07.04.2021 bzw. 02.05.2021

**Kenntnisse:** auch für Anfänger\*innen und Personen mit Grundkenntnissen

## **Vorbereitende Übungen (tib. Ngöndro)-**

### **Die besondere Praxis der Zufluchtnahme**

**Seminar mit Tädsin T. Karuna, Sa. 17.04.2021, 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

In den tibetischen Traditionen werden verschiedene Übungen zu einem stufenweisen Weg (tib. Lamrim) zusammengefasst. Um höhere Methoden wie die Praxis des Deva, Mahamudra, die Yogas von Naropa u.a. auszuführen, sollen sich die Praktizierenden durch grundlegende Übungen vorbereiten. Zunächst macht man sich mit den allgemeinen Grundlagen (äußeres Ngöndro), die in allen Traditionen gelehrt werden, anhand entsprechender Texte und Kommentare vertraut, bevor man mit den umfangreichen, weiterführenden Übungen beginnt.

Nachdem die allgemeinen Vorbereitungen besprochen wurden, beginnen wir mit den Erklärungen zur ersten der besonderen Grundlagen (inneres

Ngöndro). Das ist die Praxis Zufluchtnahme mit den Niederwerfungen. Um diese richtig auszuführen, werden schrittweise Erklärungen zur Praxis gegeben, sodass man die Übungen nach und nach erweitern und vertiefen kann.

**Gebühr:** 30 €(erm. 25 €)

**Anmeldung:** bis 11.04.2021

**Kenntnisse:** Buddhist\*innen, die mit den allgemeinen Grundlagen des tibetischen Buddhismus vertraut sind.

## Was ist Buddhismus?

**Online-Einführungsseminar mit Christian Licht**

**So. 25.04.2021, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Es ist gut 2500 Jahre her, dass der Buddha lebte und mit 35 Jahren Erleuchtung erlangte. Er lehrte 45 Jahre lang, woraus später mehr als 100 Textbände mit seinen Lehrreden entstanden. Es gibt viele Zahlen und Fakten, die man zusammentragen kann. Aber das ist nur die Hülle, so wie die mittlerweile weitverbreiteten Buddha-Statuen nicht der Buddha sind.



Worum ging es dem Buddha und welche Kernpunkte seiner Lehre machen den Buddhismus aus und haben dazu beigetragen, dass er zu einer Weltreligion werden konnte?

In diesem Einführungsseminar wird ein Einblick in die wichtigen Themen der buddhistischen Lehre gegeben. Dabei werden auch grundlegende Meditationen vorgestellt und gemeinsam durchgeführt, da sie ein essenzieller Teil des buddhistischen Weges sind.

**Gebühr:** 30,- €(erm. 25,- €)

**Anmeldung:** bis 18.04.2021

**Kenntnisse:** für Anfänger\*innen

## **Die inneren Kräfte stärken**

### **Die Meditation der glorreichen Tara (tib. Dölma) zum Schutz vor Hindernissen, Krankheiten und Gefahren**

**Praxistag mit Täandsin T. Karuna, So. 16.05.2021, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Dieser Praxistag bietet die Möglichkeit, die Meditation und Mantra-Rezitation der Tara 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 Visualisierung und Mantra-Rezitation. Wir können die Praxis für uns selbst ausführen und auch dem Wohl anderer widmen.

Dieser Praxistag ist besonders für die Teilnehmenden des Tara-Kurses gedacht, in dem die verschiedenen Aspekte der Praxis besprochen worden sind. Es können auch Personen teilnehmen, die bereits mit der Praxis vertraut sind und ihre Übungen auffrischen oder vertiefen möchten.

**Gebühr:** 20,- €(erm. 15,- €)

**Anmeldung:** bis 09.05.2021

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

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

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

**Seminar mit Christian Licht, So. 13.06.2021, 10<sup>00</sup>-13<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 aufkommende Sinnesindrücke, Gefühle oder Gedanken achtsam 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 06.06.2021

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



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

### **Die Meditation des Avalokiteshvara**

**Praxistag mit Täandsin T. Karuna, Sa.19.06.2021, 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 für alle fühlenden Wesen.

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 12.06.2021

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen

## 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:

Montags, 16<sup>30</sup> - 18<sup>00</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

## Veranstaltungen von anderen Drikung-Zentren



Informationen zu den Reiseplänen bzw. Online-Angeboten von Lehrern der Drikung Kagyü Linie im deutschsprachigen Raum können im Internet auf **Drikung Deutschland** (<https://drikung.de>) abgerufen werden. Die aufgelisteten Veranstaltungen finden in Deutsch statt oder es gibt eine deutsche Übersetzung.

Auf der Webseite sich auch Links zu weiteren Drikung-Zentren mit ihren Programmen und Projekten.

**Die europäischen Drikung Webseiten** (<https://drikung-europe.org>) listen sowohl die Drikung-Zentren in Europa als auch englischsprachige Veranstaltungen aus der Drikung-Linie auf.

Im Online-Shop sind englischsprachige Bücher und Texte verfügbar.



Drikung Kagyü News

**Achtsamkeit in der Kunst**  
**Bilder von Karo Schreurs**





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