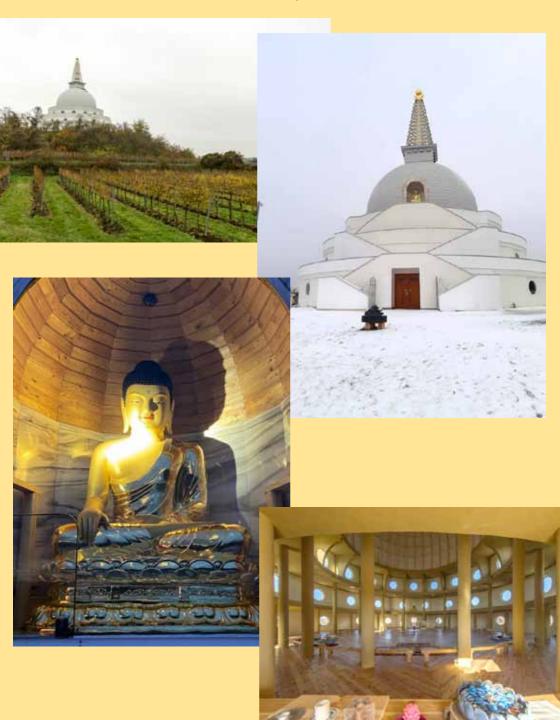


# Zentrums-Rundbrief



# Eindrücke vom Friedens-Stupa in Grafenwörth, Österreich



Liebe Mitglieder und Freunde,

wir haben für diesen Rundbrief die **weiße Tara** nicht nur als Titelbild genommen, weil ihre Meditation im regelmäßigen Dienstagabendkurs (S. 34) und an einem Praxistag im November (S. 49) im Mittelpunkt steht, sondern auch weil sie Hilfe für die vielen Personen spenden soll, die durch das Hochwasser in der Region Aachen und anderen Gebieten Deutschlands und in den angrenzenden Ländern stark getroffen wurden.

Das Thema des Klimawandels und der Beeinträchtigung des natürlichen Gleichgewichts zeigt sich in immer mehr Zusammenhängen und betrifft zunehmend mehr Menschen und Tiere. Sowohl auf politischer und persönlicher als auch auf spiritueller Ebene können und müssen wir zügig und entschieden gegensteuern. So finden sich in diesem Rundbrief zwei aktuelle Buchempfehlungen, Projekte, die mit GoGreen GoOrganic in Verbindung stehen, und auch besondere Meditationen für den Ausgleich der Elemente.

Am ersten Wochenende im Oktober wird **Drubpön Kunsang** die Möglichkeit geben, Zuflucht zu nehmen und die Einweihungen von Avalokiteshvara sowie der grünen und weißen Tara zu erhalten. Als Einstieg erklärt er Grundlegendes zum Vajrayana (S. 45). Am darauffolgenden Montag und Dienstag stehen Unterweisungen zur Praxis der Naga-Puja auf dem Programm. Diese Praxis dient insbesondere dem Befrieden des Wasser-Elements (S. 47).

**Khenpo Tamphel** setzt ab September die Gongchig-Unterweisungen fort und zwar jeweils an einem Sonntagvormittag im Monat. Es geht dabei um die Verse aus dem 5. Kapitel, das sich mit dem Vajrayana beschäftigt (S. 41).

Neu-Interessierte können Grundlagen des Buddhismus und der Meditation in dem regelmäßigen Kurs "Mehr als Glück" am Mittwochabend um 19 Uhr kennenlernen (S. 35). Christian Licht leitet am 9. Oktober ebenfalls ein Einführungsseminar in den Buddhismus (S. 48) und am 5. September ein Meditationsseminar, um zur Ruhe zu kommen und achtsam wahrzunehmen (S. 42). Petra Niehaus gibt an 6 Dienstagabenden eine Einführung in die Praxis der liebenden Güte (S. 51). Hinweisen möchten wir auch auf das zweijährige Basismodul des Tara Rokpa Prozesses, das im nächsten Jahr in Aachen beginnt (S. 9) und das man in einem Vortrag (S. 30) und einem Tagesseminar (S. 52) vorab kennenlernen kann.

Leider ist im Juli **Milena Willbrandt** unerwartet verstorben. Sie hat ungefähr 20 Jahre lang Yoga-Kurse im Gartenraum des Zentrums geleitet und ist sicher einigen von Euch bekannt gewesen. Ein Nachruf findet sich auf Seite 7.

Wir wünschen Euch einen Herbst des guten Wandels

Christian

## ZENTRUMS-RUNDBRIEF AUSGABE 3/2021

In	h	ฉ	lí

Editoria	1		1
Ansprac	he von S.F	I. Drikung Kyabgön Chetsang	3
Botschaf	ft zum Ves	akh-Fest 2021 aus dem Vatikan	5
Ein Leb	en im Yoga	a - Im Gedenken an Milena Willbrandt	7
Tara Ro	kpa – Neu	e Gruppe 2022	9
Drikt Möne	na-Fälle in ung Förde che in Südi	n Drikung Kagyu Institute in Dehradun, In rkreis Mahamaya e.V indien und Nepal benötigen Hilfedas Umland erblühen	13 15
Editi	ung Kagyü on Garche	i Verlagn Stiftungd die Mitwelt	20
		grammgramm	
Impressur	n		
Herausgeber	_	Sherab Migched Ling iehe Rückseite	
Redaktion:	Tändsin T. Karuna (Elke Tobias), Christian Licht, Vanessa Zillekens		
Gestaltung:	Vanessa Zillekens, Christian Licht		
Titelfoto:	Weiße Ta	ıra	
Preis			
Einzelheft:	4,00 €	(bei Versand: plus 2,00 €)	
Iahresaho:	12 00 €	(inkl Porto) für 3 Ausgaben	

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

# ANSPRACHE VON S.H. DRIKUNG KYABGÖN CHETSANG ZU SAGA DAWA DÜCHEN 2021



S.H. Drikung Kyabgön Chetsang

Guten Abend und guten Morgen hochgeschätzte Dharma-Gemeinschaft, liebe Freunde und Dharma-Freunde!

Ich bin sehr glücklich, an diesem internationalen Vesakh-Tag, der in der tibetischen Gemeinschaft als Saga Dawa Düchen begangen wird, zu allen sprechen zu können. Dies ist der 15. Tag und damit Vollmond im tibetischen Monatskalender. Es ist der Geburtstag des Buddha und zugleich der Tag seiner Erleuchtung. Wir dürfen glücklich sein, dass wir alle noch am Leben sind

und zusammen diesen Geburtstag feiern können. Ich bin sehr zufrieden und möchte die Gelegenheit nutzen, der vietnamesischen Gemeinschaft zu danken, die diese Online-Verbindung ermöglicht hat.

Es ist wunderbar und eine gute Entwicklung, dass der internationale Buddhismus immer enger zusammenfindet. Zuletzt sind die buddhistischen Gemeinschaften in Taiwan mit Repräsentanten der vier buddhistischen Schulen zusammengekommen. Dort finden diese Treffen regelmäßig statt und die Buddhisten dort meinen, dass es nur einen einzigen Termin für den Geburtstag des Buddha geben sollte. Bisher liegen die Feiertage in den verschiedenen Ländern und Schulen an unterschiedlichen Terminen. Doch jetzt hat man den ersten Vollmond im Mai als Termin für Vesakh bzw. den Feiertag der Geburt des Buddha international festgelegt. Dieses Datum wurde auch von den Vereinten Nationen für diesen buddhistischer Feiertag übernommen. [...]

Damit sich der Buddhismus gut entwickeln kann, müssen wir das traditionelle System etwas verändern. Wir fokussieren uns bzgl. des Studiums und der Praxis hauptsächlich auf die Ordinierten in den Klöstern. Hier zeichnet sich jetzt schon eine Veränderung ab. In den über die ganze Welt verteilten Zentren sind hauptsächlich Laien aktiv und diese müssen wir fördern. So sollte der Buddhismus nicht nur in den Klöstern praktiziert werden, sondern weltweit im täglichen Leben.

In Vietnam ist die Lage etwas anders. Ich habe bei meinem letzten Aufenthalt eine Universität besucht, an der hunderte oder sogar tausende junger Nonnen und Mönche studieren und sich weiterentwickeln. Das ist wunderbar.

Die Tibeter in Indien haben z.B. oft nur noch zwei Kinder und so gibt es viel weniger Nachwuchs für die Klöster. Wir müssen an die Zukunft denken, in der es auf jeden Fall weniger Ordinierte geben wird. Daher müssen wir etwas verändern.

Ich habe dem Kloster Jangchubling in Dehra Dun empfohlen, für junge Männer die Möglichkeit zu schaffen, die Mönchsgelübde für eine kurze, befristete Zeit nehmen zu können, wie dies in Thailand oder anderen Traditionen der Fall ist. So kann man z.B. für einige Wochen, einen Monat oder ein Jahr die Gelübde nehmen und im Kloster leben. In dieser Zeit muss man die Gelübde strikt einhalten und danach kann man sie wieder zurückgeben. Auf diese Weise kann eine Gemeinschaft von befristeten Ordinierten im Kloster geschaffen werden.

Weiterhin sollten wir nicht nur eine buddhistische Ausbildung für Ordinierte anbieten, sondern auch für Laien, d.h. begabte junge Männer und Frauen, so dass weltweit buddhistische Lehrer\*innen ausgebildet werden können.

Des Weiteren – und daran arbeite ich gerade – benötigen wir einen international verfügbaren buddhistischen Text, den man 'einfach mitnehmen' kann. Wir haben hunderte von Bänden des Tripitaka in den Altären. Diese Texte sind aber nicht einfach (zu lesen und) zu praktizieren. Der geeignetste gemeinsame Text ist die Dhammapada. Es ist eine kurze Zusammenstellung von Lehren des Buddha, die er an verschiedenen Orten gegeben hat und die sich direkt auf Alltagsprobleme beziehen. Diese Aussagen sind weltweit auch für Angehörige anderer Religionen interessant.

Die Dhammapada wurde schon in 30-40 Sprachen übersetzt und ich habe diese Übersetzungen gesammelt. Vor kurzem habe ich ein Buch zusammengestellt, in dem Übersetzungen in 15 Sprachen enthalten sind. Das Buch ist schon in der Herstellung. Es kann z.B. später in Hotelzimmern ausgelegt oder zum Studium verwendet werden. Ich habe auf einer internationalen Konferenz vorgeschlagen, dass wir die Dhammapada als ein internationales Dharma-Buch einführen sollten, so wie die Bibel. Das ist eine meiner Ideen und ich entwickle sie weiter.

Es gibt auch noch andere Pläne, aber diese wollte ich heute an Buddhas Geburtstag mitteilen.

Sinngemäße Übersetzung von Christian Licht unter Mitarbeit von Dorothee Söndgen und Rolf Blume (Eine ungekürzte Fassung ist auf https://drikung.de zu lesen.)

## BOTSCHAFT ZUM VESAKH-FEST 2021 AUS DEM VATIKAN

## Buddhisten und Christen: Eine Kultur der Fürsorge und Solidarität fördern

#### Schreiben vom Päpstlichen Rat für den Interreligiösen Dialog

Liebe buddhistische Freunde,

Im Namen des Päpstlichen Rates für den Interreligiösen Dialog schreibe ich Ihnen anlässlich des Vesakh-Festes, um Ihnen meine herzlichen Grüße zu übermitteln. Es ist mein Gebet, dass dieses jährliche Fest der



Geburt, der Erleuchtung und des Vergehens von Gautama Buddha Freude, Gelassenheit und Hoffnung in die Herzen der Buddhisten auf der ganzen Welt bringen möge.

Die gegenwärtige Weltlage, die auf tragische Weise durch die COVID-19-Pandemie gekennzeichnet ist, fordert die Anhänger aller Religionen heraus, auf neue Weise im Dienst der menschlichen Gemeinschaft zusammenzuarbeiten. In seiner Enzyklika Fratelli tutti, die am 3. Oktober 2020 in Assisi unterzeichnet wurde, hat Papst Franziskus die Dringlichkeit einer universalen Solidarität bekräftigt, die es der Menschheit erlaubt, gemeinsam die schwierigen Krisen zu überwinden, die sie bedrohen, denn "niemand wird allein gerettet" (Papst Franziskus, Fratelli tutti, 32).

Die Vesakh-Grüße, deren 25. Jahrestag wir im letzten Jahr gefeiert haben, haben viele der gemeinsamen Werte und die Weisheit hervorgehoben, die die Zusammenarbeit unterstützt, die wir pflegen, besonders wenn es darum geht,

so schwere Zeiten wie die gegenwärtige zu bewältigen. Das durch die COVID-19-Pandemie verursachte Leid hat uns unsere gemeinsame Verwundbarkeit und gegenseitige Abhängigkeit bewusst gemacht. Wir sind aufgerufen, die in unseren jeweiligen religiösen Traditionen verankerte Solidarität zu entdecken und zu praktizieren. Wie Papst Franziskus sagt, "zeugen uralte Geschichten voller Symbolik von einer Überzeugung, die wir heute teilen, dass alles miteinander verbunden ist und dass echte Sorge für unser eigenes Leben und unsere Beziehung zur Natur untrennbar mit Brüderlichkeit, Gerechtigkeit und Treue zu den anderen verbunden ist." (Papst Franziskus, Botschaft zum Weltfriedenstag, 1. Januar 2021).

Die buddhistische Lehre über die Brahma Viharas (Vier himmlische Verweilzustände oder Tugenden) bietet uns eine zeitlose Botschaft der Solidarität und aktiven Fürsorge. Indem sie über Metta (liebende Güte) spricht, ermahnt sie die Anhänger, grenzenlose Liebe auf alle auszudehnen. "Wie eine Mutter sogar mit ihrem Leben ihr einziges Kind beschützt, so soll man unermessliche liebende Güte gegenüber allen Lebewesen kultivieren" (Metta Sutta). Wie der Buddha lehrte, werden die Praktizierenden gleichermaßen ermutigt, "sich zu beeilen, gute Taten zu vollbringen; man sollte seinen Geist vom Bösen zurückhalten; denn der Geist eines Menschen, der langsam ist, Gutes zu tun, neigt dazu, Freude am Bösen zu haben" (Dhammapada, 116)¹.

Möge diese dramatische Situation der COVID-19-Pandemie unsere Bande der Freundschaft stärken und uns weiter im Dienst an der Menschheitsfamilie vereinen, indem wir "eine Kultur des Dialogs als Weg; der gegenseitigen Zusammenarbeit als Verhaltenskodex; des gegenseitigen Verständnisses als Methode und Maßstab" (Papst Franziskus, Fratelli tutti, 285) annehmen.

Liebe buddhistische Freunde, dies sind die Gedanken, die ich in diesem Jahr mit Ihnen teilen möchte. Lassen Sie uns mit Hoffnung und Gelassenheit in die Zukunft blicken. Ein frohes Fest!

Miguel Angel Card. Ayuso Guixot, MCC (President)

Msgr. Kodithuwakku K. Indunil J. (Secretary)

fern, Wenn du darin zögerst, Wird sich dein Geist am Bösen erfreuen."

1

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Anmerkung der Rundbrief-Redaktion: Siehe dazu auch: Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha, Munish B. Schiekel, Herder, 1998: "Beeile dich Gutes zu tun, Und halte deinen Geist vom Bösen

## EIN LEBEN IM YOGA

#### Im Gedenken an Milena Willbrandt



Milena Willbrandt

Für uns und die Yoga-Schüler\*innen von Milena kam ihr Tod völlig unerwartet. Seit mehr als 20 Jahren leitete Milena mehrere wöchentliche Yogakurse im Gartenraum des Zentrums und war somit fast seit Anfang unserer Zeit in der Oppenhoffallee fester Bestandteil der Aktivitäten im Haus. Es war eine sehr freundschaftliche, vertrauensvolle und wertschätzende Verbindung, die wir miteinander pflegten. Dies zeigte sich insbesondere, wenn es Änderungen gab oder etwas nicht wie gewünscht lief.

Seit November letzten Jahres waren aufgrund der Pandemie-Beschränkungen keine Yogakurse in Präsenz mehr möglich und so hatten wir nur wenige Male telefo-

nisch Kontakt miteinander. Da Milena vom Leiten der Yogakurse und dem Geben von Einzelstunden lebte, war es keine einfache Zeit für sie, da seit Beginn der Pandemie Vieles nur eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich war. Ende März informierte uns ihre Tochter, dass Milena im Krankenhaus ist, jedoch war uns die Schwere der Erkrankung zu dem Zeitpunkt nicht bewusst. Zudem war sie nach wenigen Wochen wieder zurück zuhause und auf dem Weg der Besserung.

Am 8. Juni endete aber dann doch schon ihr Leben. Ihre Tochter und Schwester haben sich in den letzten Wochen um sie gekümmert und sie auch im Sterben zuhause begleitet, was ihr sehr wichtig war. Auch deshalb konnte sie mit einem friedvollen und offenen Geist gehen.

Auf Initiative der Tochter gab es am 13. Juni ein Abschiedstreffen für alle aktuellen und früheren Schülerinnen und Schüler von Milena im Garten des Zentrums. Jede/r einzelne konnte sich im Gartenraum etwas Zeit nehmen, eine Kerze vor einem Bild von Milena anzünden und dort im Gedenken verweilen. Viele brachten Blumen und kleine Gaben mit. Bei gutem Wetter war es möglich, sich im Garten zu begegnen und gute Erinnerungen auszutauschen.

Auch wenn natürlich die Trauer über den plötzlichen und frühen Tod vorhanden war, war die Atmosphäre nicht bedrückend, sondern von Verbundenheit und Dankbarkeit getragen. So wurde über das eine oder andere auch gelacht. Wir denken, dass das Milena gefallen hätte.

Eine langjährige Kursteilnehmerin hat eine kleine Gedenkschrift verfasst, in der unter anderem aus einer alten hinduistischen Schrift, den Upanishaden, tröstende Zeilen zitiert werden: "Jenseits ist Fülle, diesseits ist Fülle, aus Fülle geht Fülle hervor, nimmt



man die Fülle aus der Fülle, bleibt nichts als Fülle. – Das, woraus die Wesen geboren werden, wodurch sie leben, wenn sie geboren sind und wohin sie nach dem Tod gehen, das sollst du erkennen: das ist das Göttliche."

In der Gedenkschrift wird auch ein Projekt vorgestellt, das die Pflanzung einer Linde oder Esche im Ferber- oder Kurpark in Gedenken an Milena zum Ziel hat. Wer mit einer Spende dazu beitragen möchte, kann sich an uns wenden und wir vermitteln Euch dann an die Initiatorin weiter.

Christian

Es wird weiterhin Yoga-Kurse im Gartenraum geben. Näheres auf S. 52.

## TARA ROKPA

# Therapie · Übung · Meditation – Neue Gruppe 2022 –

Wir freuen uns, dass Petra Niehaus erstmalig eine Tara Rokpa Gruppe in Aachen anbietet, die zudem noch in unserem Zentrum stattfindet wird. Zur Verkürzung der Wartezeit, werden darüber hinaus schon in diesem Jahr und vor Beginn des eigentlichen Basismoduls Veranstaltungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten zum Kennenlernen angeboten.

**Tara Rokpa** ist ein auf mehrere Jahre angelegter, selbstverantwortlicher Prozess innerer Entwicklung und menschlicher Reifung. Er basiert auf der Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus und westli-

chen psychotherapeutischen Elementen.

Die Methode wurde von dem buddhistischen Meditationslehrer **Akong Rinpoche** in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen entwickelt. Grundlage dieses Prozesses sind wir selbst und unser Geist. Wir entwickeln Mitgefühl mit uns als Voraussetzung dafür, immer mehr mit anderen mitfühlen zu können.

# will with mit

#### Es gibt viele Gründe, warum Menschen am Prozess teilnehmen:

- Sich besser kennenlernen
- Tiefer entspannen
- Erinnerungslücken und blinde Flecken in der eigenen Geschichte mit Leben füllen
- Mitgefühl für sich selbst und die Herkunftsfamilie entwickeln
- Sich mit seinen inneren Anteilen beschäftigen
- Die eigene Kreativität freilegen
- Mit anderen in einer Gruppe zusammen zu sein, in der Raum zum Wachstum zur Verfügung gestellt wird
- Mit anderen in einer Gruppe kooperieren und sich gegenseitig unterstützen, den Prozess mit seinen Übungen zu machen. (Es ist keine Gruppentherapie.)

Fast alle, die zum Prozess hinzukommen, tragen ihr "Päckchen". Dass es leichter werden soll, ist ein Hauptmotiv.

"Die Grundlage für diesen Prozess ist Mitgefühl. Mitgefühl sich selbst gegenüber, nicht nur für andere. Wir brauchen dies dringend: uns verstehen, uns verzeihen, und Mitgefühl mit uns selbst haben, mit unseren Freunden, und für unsere Feinde. – Wenn du dir vorstellst, dass dein Geist weit wie der Raum wird, dann kannst du alle deine Probleme ohne Mühe verdauen."

Akong Rinpoche

#### Zurück zu den Anfängen

Zurück zu den Anfängen ist das Basis-Modul des Tara Rokpa-Prozesses. Der Prozess besteht aus aufeinander aufbauenden, in sich abgeschlossenen Einheiten. Zurück zu den Anfängen, die erste Phase von ca. zwei Jahren, ist ein intensiver Prozess des Erinnerns, Sichtens und Neubewertens der Erfahrungen und Entscheidungen unseres bisherigen Lebens.

Wir erkunden unser Leben durch einen speziellen Erinnerungs- und Schreibprozess mit Hilfe von Entspannung und Visualisierung. Wir treten in Kontakt mit unseren kreativen und nicht-sprachlichen Anteilen durch die Arbeit mit Farben und Kunstmaterialien. Einfache, einfühlende Massage wird im Austausch mit anderen erlernt.

Durch die direkte Erfahrung der Fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum), aus denen wir alle zusammengesetzt sind – entwickeln wir ein neues Gespür für ihr Zusammenspiel, ihre Balance in uns und der Umgebung.

## **Praktische Organisation**

Die eigentliche Tara Rokpa-Arbeit ist individuell, persönlich und diskret. Man muss nichts von sich erzählen, wenn man das nicht möchte. Der Gruppenkontext dient der wechselseitigen Unterstützung. Dreimal im Jahr gibt es ein Wochenendseminar unter Anleitung von verschiedenen Tara Rokpa-TherapeutInnen und Tara Rokpa-KursleiterInnen. Dort werden die Methoden für die individuelle Arbeit der nächsten Monate



vermittelt. In der Zwischenzeit treffen sich die TeilnehmerInnen in Kleingruppen im privaten Rahmen, um mit den Methoden zu arbeiten.

## Kommende Veranstaltungen, um Tara Rokpa kennenzulernen

Vortrag 24.9.	Seminar 25.9.	Vortrag 28.1.2022
"Buddhismus und Psychotherapie" mit Petra Niehaus	Tara Rokpa kennenlernen: "Heilsam entspannen" mit Petra Niehaus	"Der Tara Rokpa Prozess als Weg zu Mitgefühl und Freiheit"
19-21 Uhr	12-17 Uhr	mit Petra Niehaus und Tanja Neumann
10 €	40 €	19-21 Uhr
(siehe S. 30)	(siehe S. 52)	19-21 UIII 10 €

#### Aufbau und Termine des Tara Rokpa Basismoduls

#### Seminar 1: Zurück zu den Anfängen

Einführung in das Modul "Zurück zu den Anfängen": Die eigene Lebensgeschichte chronologisch erinnern. Schreiben. Entspannen. Visualisieren. Malen. Massieren.

Sa. 29.01.2022, 11-18 Uhr & So. 30.01.2022, 10-14 Uhr / 170/150 €

#### Seminar 2: Zurück zu den Anfängen

Die Arbeit mit den Fünf Elementen: Woraus sind wir zusammengesetzt?

Neben den Grundbausteinen aus dem ersten Wochenende gibt es eine Einführung in die Arbeit mit den Fünf Elementen allgemein und den Elementen Erde und Wasser im Besonderen.

Sa. 30.04. - So. 01.05.2022

#### Seminar 3: Feuer, Luft und Raum

Geplant für Ende August/Anfang September

## Seminar 4: Das Potenzial erwecken. Projektionen erkennen. Die Arbeit mit dem Spiegel

Geplant für Anfang Januar 2023

Termine für **Seminar 5, 6 und 7** mit den Themen "**Familie, Innere Anteile** – **der systemische Blick**" sind derzeit noch in Planung.

Wer möchte, kann den Kurs mit einem fünftägigen Geburts-Retreat abschließen, bei dem wir uns den frühen Zeiten des Lebens widmen. Schwangerschaft. Geburt. Ins Leben hineinkommen. Er gibt Raum zu feiern, dass wir uns noch einmal neu und bewusst ins Leben bringen.

Dieser Kurs ist optional und wird bei ausreichendem Interesse im einem Tagungshaus in der Natur angeboten werden.

#### **PROJEKTE**

## Corona-Fälle im Drikung Kagyu Institute in Dehradun, Indien



Obwohl die Drikung Nonnen- und Mönchsklöster in Dehradun sehr vorsichtig waren und sich fast vollständig von der Außenwelt abgeschottet hatten, konnte das Virus einen Weg nach innen finden. So wurde z.B. das gesamte Nonnenkloster von medizinischem Personal aus der nahegelegenen tibetischen Siedlung Dekyi Ling getestet. Von 60 Nonnen hatten fünfzehn Nonnen COVID mit leichten Symptomen. Die Nonnen sind in ihren Zimmern isoliert und kochen einzeln. Zwei bis drei Nonnen und auch einige Mönche mussten für kurze Zeit ins Krankenhaus, konnten aber dann glücklicherweise ohne ernsthafte Beschwerden wieder zurückkehren.

Die Nonnen sind sehr vorsichtig und haben beschlossen, vorerst keine Versammlungen abzuhalten. Sie studieren in ihrem Zimmern und singen auch die täglichen Gebete dort. Das hat die

Praxis oder die Feierlichkeiten zu Saga Dawa Düchen nicht gestoppt. Es wurde eine große Darbringung von Butterlampen durchgeführt, was eine gründliche Reinigung des Butterlampenhauses und aller Messinghalter davor

und danach bedeutet. Das ist die Aufgabe der jüngsten Nonnen, die den Abschluss ihrer Arbeit mit einer leckeren Wassermelone feierten!

Ein paar ältere Nonnen haben mittlerweile Impfungen erhalten. Die restlichen Nonnen sind dazu berechtigt, eine Impfung zu erhalten, aber warten noch darauf, dass die Impfungen in Dehradun verfügbar sind. Derweil hat das tibetische Gesundheitspersonal ein liebevolles Auge auf sie.

Zusammengestellt von Christian



## Drikung Förderkreis Mahamaya e.V. – Unterstützung für Menschen und Umwelt in Ladakh



Susanne Mic, 1. Vorsitzende

#### Jullay,

mein Name ist Susanne Mic und ich bin die 1. Vorsitzende des im Januar 2020 neu gegründeten Drikung Förderkreis Mahamaya e.V. in Regensburg. Momentan haben wir noch kein eigenes Zentrum hier in Regensburg, hoffen aber, dass sich auch dieser Wunsch einmal erfüllen lässt.

Wir unterstützen in erster Linie die Changpa Nomaden in Ladakh, Indien mit Geldspenden aus Vorträgen und Aktionen u.a. in Schulen hier

vor Ort und informieren über die Aktivitäten von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang in seinem Amt als UN World Mountain Ambassador. Mit den Lamas und Khenpos im Changthang/ Lalok Gebiet, der Shachukul Gonpa School, sowie mit Lama Konchok Gyaltsan von GoGreen GoOrganic arbeiten wir eng zusammen. Lama Stanzin Norboo Kopay ist der zuständige Mönch vor Ort. Dieser hat mich nun gebeten, ein paar Informationen und Worte an alle Zentren in Deutschland und Europa zu senden und macht in seinem Brief



Gompa School in Shachukul

(siehe Webseiten) eindringlich auf ein fehlendes Hostelsystem in ihrer Region aufmerksam. Es ist dringend notwendig geworden, ein sicheres und geführtes Mädchen-Hostel für die Nomaden aus der Region Changthang in Leh zu bauen. Seine Heiligkeit hat bereits seinen Segen für dieses Vorhaben gegeben und die Anfänge sind gemacht.

#### Infos zu dem Bau des Hostels befinden sich unter:

https://www.mahamaya-ev.de/projekte/hostel/

Dazu kamen letztes Jahr schwere Übergriffe an der indisch-tibetischen Grenze in Ladakh, bei denen die Nomaden einen Teil ihrer Weidegebiete verloren. Zudem wird das Wasser in dieser Region auf 5000 Höhenmeter immer knapper, da die Gletscher im Himalaya aufgrund des Klimawandels abschmelzen mit Folgen wie Dürre und Flut.



Durch die Initiative von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang und der in Ladakh aktiven Mönche und Klöster der Drikung Kagyü Linie, der Landbevölkerung sowie durch die von Seiner Heiligkeit gegründete Umweltorganisation GoGreen GoOrganic konnten mittels Spenden schon viele Bäume gepflanzt werden, um der Verwüstung auf dem Changthang-Plateau entgegenzuwirken.



S.H. Drikung Kyabgön Chetsang

Wir möchten hiermit die Bitte um finanzielle Hilfe für den Bau des Changthang Nomadic Girls Mahamaya Hostel an alle Zentren und die Sangha senden, da es ein dringendes Anliegen der Mönche der Drikung Klöster in Ladakh ist, insbesondere des Klosters Shachukul.

#### Spenden bitte über unser Vereinskonto mit dem Verwendungszweck "Hostelbau"

https://www.mahamaya-ev.de/spenden/

Alle Spender\*innen werden (wenn gewünscht) namentlich in ein Buch in Ladakh eingetragen und in der Chronik des Projektes erwähnt. Thuk jay che (herzlichen Dank)

Jullay und Tashi Delek Susanne Mic (stellvertretend für alle Mitglieder von Mahamaya e.V. Regensburg)

Der gesamte Artikel und der Brief von Lama Stanzin Norboo Kopay findet sich unter https://drikung.de

## Mönche in Südindien und Nepal benötigen Hilfe



Das Amitabha Mandala Retreat Center in Nepal hat kürzlich eine neue Gruppe von 45 jungen Mönchen aufgenommen. Sie sind gerade dabei, sich einzuleben, vier oder fünf von ihnen zusammen in kleinen Zimmern. Das Retreat-Zentrum hat keine richtigen Mönchsquartiere, aber verzweifelte Eltern bitten immer wieder um die Aufnahme ihrer Kinder. Zehn weitere Jungen warten noch auf die Aufnahme, aber die begrenzten Unterkünfte sind im Moment alle voll.

Das Krankenhauspersonal kam ins Retreat-Zentrum, um bei den neuen Mönchen PCR-Tests durchzuführen, was für jeden Mönch Rs 1200 (USD \$10.00) kostet. Das war zwar teuer, aber praktikabler, als alle ins Krankenhaus zu bringen, was zum jetzigen Zeitpunkt gefährlich ist. In Bylakuppe, Südindien, ist das Kloster von S.E. Ayang Rinpoche derzeit vor

dem Coronavirus sicher. Allerdings verschlechtert sich die Situation in ganz Indien und besonders im Bundesstaat Karnataka, wo sich das Kloster befindet. Darüber hinaus haben die Mönche so viele andere gesundheitliche Probleme, dass sie bis vor kurzem ständig ins Krankenhaus gebracht werden mussten, was wegen der hohen Zahl der Covid-Fälle immer riskanter wird. Die Gesundheitsfürsorge ist eine der höchsten Ausgaben für die Mönche, und eine, für die es schwierig ist, zu planen.

Sie können helfen, indem Sie die Aufbringung der Gelder für die medizinischen Kosten der Mönche unter Ayang Rinpoches Obhut in Indien und Nepal unterstützen.

Becky, für die Amitabha Foundation USA, und S.E. Choje Ayang Rinpoche

Einmalige und regelmäßige Spenden können auf folgendes Konto überwiesen werden:

#### **Amitabha Stiftung**

IBAN: DE50 4306 0967 4027 1462 02 BIC: GENODEM1GLS GLS Bank Bochum

## Ein Stupa und das Umland erblühen



Vor knapp 5 Jahren ist der Friedens-Stupa in Grafenwörth, Österreich, langsam aus dem Boden gewachsen und ist nun in der ländlichen, leicht hügeligen Umgebung weithin sichtbar. Im Vorfeld gab es einige Schwierigkeiten und nicht nur wohlwollende Stimmen, doch der schöne Bau ist nicht erst seit seiner

Fertigstellung ein Highlight der Region, das viele Interessierte anzieht.

Im Frühling ist der Stupa von den Blüten der Bäume und Pflanzen umgeben. Besucher kommen täglich unter Einhaltung der Corona Sicherheitsvorkehrungen und trotz des Lockdowns und der Beschränkungen gehen die Arbeiten auf dem Stupa-Gelände weiter.

#### Veränderungen um den Stupa herum

Die **Bäume**, die durch eine Spendenaktion finanziert wurden, sind auf dem Stupa-Gelände eingepflanzt worden und beginnen zu blühen. Das Projekt der Baumpflanzung wurde in Zusammenarbeit mit der weltweiten "Global Tree Initiative" ausgeführt und alle gepflanzten Bäume sind Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama gewidmet.





Die Fundamentsteine für die Ksitigarbha-Statue, die neben dem Stupa aufgestellt wird, und der 3,5 Tonnen schweren Granitstein für die Flamme des Friedens wurden von einer ortsansässigen Firma gespendet. Die Flamme des Friedens und die Friedens-Stupa dienen der Erinnerung und Ermahnung

zugleich, stets im Sinne des Friedens zu denken, zu sprechen und zu handeln. Das Holz ist ein Symbol für Mut, Kraft, Wärme, Schönheit und auch Eigenwilligkeit – der Stein steht für Standhaftigkeit, Widerstandsfähigkeit und Beständigkeit.

Auf wundersame Weise ergibt eines das andere und der Stupa manifestiert sich dank der Unterstützung vieler Menschen.

## Veränderungen im Inneren des Stupa

Die Inhaber des Wiener Tibet Restaurants "Songtsen Gampo" spendeten einen Satz des Kangyur, den sie aus Tibet für den Stupa erhalten haben. Kangyur heißt "Übersetzte Worte" und besteht aus etwa 108 Textbänden, die die Niederschriften von Lehrreden des Buddha enthalten. Die meisten Texte wurden aus dem Sanskrit, einige auch aus dem Chinesischen oder einer anderen Sprache übersetzt. In einer



feierlichen Zeremonie wurden die Texte dem Stupa Institut übergeben und haben jetzt ihren Platz hoch oben bei der Buddha Statue gefunden. Anschlie-



ßend gab es ein Festmahl mit köstlich schmeckenden, selbst gemachten tibetischen Gerichten im Garten des Stupa.

Ab Juli können samstags auch wieder Meditationen und Unterweisungen von Sunim, dem spirituellen Leiter, im Stupa stattfinden. Einmal im Monat gibt es auch ein Angebot für Kinder.

Der Drikung Kagyü Verlag hat eine größere Menge Dana-Bücher zum Stupa geschickt, die von interessierten Besuchern gegen eine Spende gerne mitgenommen werden, um einen Einblick in die Lehre des Buddha zu erhalten.

#### Spenden für den Stupa

Der Stupa-Bau wurde zur Gänze aus Spenden finanziert und auch der Erhalt des Stupa ist abhängig von Spenden. Über viele Jahrhunderte hinweg wird der Stupa unzähligen Lebewesen von Nutzen sein. Das Wohlergehen anderer zu bewirken, bringt großes spirituelles Verdienst.



Ihre Spende fließt ohne Abzug

in den Erhalt des Stupas in Grafenwörth! Gerne können Sie uns auch sagen, wofür Ihre Spende verwendet werden soll. Transparenz ist uns dabei ein wichtiges Anliegen!

## Bitte scheuen Sie auch nicht davor zurück, kleine Summen zu spenden – jeder Euro zählt!

## Spendenmöglichkeiten:

STUPA INSTITUT

Bank Austria Creditanstalt

IBAN: AT05 1200 0512 4404 4044 - BIC: BKAUATWW

oder

Raiffeisenbank Baden

IBAN: AT27 3204 5000 0020 8116 - BIC: RLNWATWWBAD

#### **Kontakt:**

Tel: +43-664 340 10 46

office@stupa.at

www.friedensstupa.at oder www.stupa.at

## NEUES AUS DEM DRIKUNG KAGYÜ VERLAG

## Noch 400 €zur Finanzierung des gedrucktens Dana-Buches notwendig

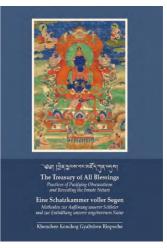
Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche ist vielen Praktizierenden durch seine tiefgründigen Unterweisungen und humorvolle Art bekannt. Er hat viele Bücher und Meditationstexte in englischer Sprache herausgebracht. Sein neues Buch trägt im Deutschen den Titel:

#### Eine Schatzkammer voller Segen

Methoden zur Auflösung unserer Schleier und zur Enthüllung unserer angeborenen Natur

96 Seiten im Farbdruck

"Dieses Buch enthält sechs Guruyogas über Vajradhara, Marpa, Milarepa, Gampopa, Phagmodrupa und Jigten Sumgön. Alle diese Meister sind vollkommen erwacht und der Quell unserer großen Kagyü-Überlieferung. Die Übungen sind sehr tiefgründig und weitreichend in ihrer Bedeutung. Ihr Ziel ist es, das Hervorbringen von Bodhichitta, innere Reinigung und Verwandlung sowie die Praxis der Mahamudra zu unterstützen. Der Widmungs-



teil des Buches beinhaltet eine besondere Widmung, verfasst von Drikung Kyobpa Jigten Sumgön, ein Langlebensgebet an Seine Heiligkeit, den Drikung Kyabgön Tinle Lhundup, und ein Langlebensgebet an den Autor, Khenchen Konchog Gyaltshen Rinpoche. Alle Texte sind auf Tibetisch, Englisch und Deutsch enthalten."(Klappentext)

Eine ganze Reihe von qualifizierten Übersetzern ist an diesem Projekt beteiligt: Yeshe Metog (Claudia Jürgens), Lama Konchog Tinle, Terence Barrett, Konchog Lekshe Dawa, Khenpo Konchog Tamphel und Sonam Spitz. Das Buch hat insgesamt knapp 100 Seiten und wurde von einer professionellen Layouterin vollfarbig gestaltet.

Für den Anfang ist der Druck von 100 Exemplaren vorgesehen, die von Drikung-Zentren und Praktizierenden in Europa bestellt werden können. Es sollen für die Empfänger dabei lediglich die Versandkosten anfallen. Wie bei

Dana-Büchern üblich, wird um eine Spende für den Druck weiterer Exemplare und zur Förderung anderer Textprojekte gebeten. Es wird auch eine eBook-Version zum Herunterladen geben.

# Für die Abwicklung durch den Drikung Kagyü Verlag und den Druck der ersten 100 Exemplare werden noch 400 €benötigt.

Spenden können mit dem Verwendungszweck "Spende Buch-Projekt Khenchen" auf folgendes Konto überwiesen werden:

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

Es ist auch möglich das Online Spenden-Tool auf Drikung.de zu nutzen.

## NEUES AUS DER EDITION GARCHEN STIFTUNG

## Lektüre für Minuten ... und für länger!



#### Garchen Rinpoche

#### Worte des kostbaren Lehrers

Edition Garchen Stiftung, München 2021 216 Seiten, Broschur; 14,5 x 22 cm Mit farbigen Abbildungen von Garchen Rinpoche

€18.90

Erhältlich in unserem Mandala Dharma-Shop (auch online).

"Lektüre für Minuten" heißt eine Buchreihe, die Gedanken, Zitate, Aussprüche von berühmten Autoren (Hesse, Rilke, Brecht u.a.) in kur-

zen Textstücken präsentiert. Texte zum Lesen für zwischendurch und zum Nachdenken. Eigentlich sind diese Anthologien keine Bücher für eine fortlaufende Lektüre, auch wenn sich wesentliche Züge von Autor und Werk in den Zusammenstellungen spiegeln.

Hier ist also eine andere "Lesart' und Art des Lesens angesagt, die durch die Bezeichnung "Lektüre für Minuten" eigentlich ganz gut getroffen ist: Man liest ein kurzes Textstück – das dauert nur Minuten. Ein fester Platz, z.B. auf dem Nachttisch oder neben dem Sessel, ist vielleicht ganz nützlich, so dass man das Buch hin und wieder mal zur Hand nimmt und es nicht einfach im Regal verschwindet.

Man liest also einen Abschnitt und nimmt vielleicht nur einen Gedanken, einen Satz oder eine kurze Erlebnisschilderung mit sich und lässt sie auf sich wirken. In einer alten Ausdrucksweise könnte man sagen: man bewegt es in seinem Herzen. Das ist etwas, was das kopfige Darüber-nachdenken ergänzen kann. So lautet etwa, um nur ein Beispiel herauszugreifen, der 36. Herzensrat:

"Was ich mit euch teile, sind nicht die Worte eines großen Gelehrten, sondern die Worte eines alten Vaters mit viel Erfahrung. Während der zwanzig Jahre, die ich in einem Arbeitslager eingesperrt war, habe ich große äußere Schwierigkeiten erlebt. Man könnte das als »Problem« ansehen. Allerdings habe ich im Inneren kein Leid gefühlt. Zudem empfinde ich meine Zeit im Gefängnis als eine sehr nützliche Zeit. Als Junge, bevor ich verhaftet wurde, hatte ich zwar Vertrauen in den Dharma, aber ich war ohne eigene praktische Erfahrung; meinem Vertrauen fehlte irgendwie die Tiefe. Im Gefängnis hatte ich die Möglichkeit, tatsächlich zu praktizieren. Ich nutzte die äußeren Schwierigkeiten als Weg, indem ich auf sie mit Geduld und Nachsicht reagierte. Nicht ein einziges Mal hoffte ich, aus dem Gefängnis freizukommen. Ich lebte einfach Tag für Tag, ohne Hoffnung oder Furcht, sandte mein Mitgefühl an die Wesen, vertraute auf Tara und betete heimlich zu ihr. So praktizierte ich Dharma, und als ich die Früchte dieser Übung erkannte, gewann ich Zuversicht in die Wirksamkeit des Dharma, und mein Vertrauen wurde tief und unumkehrbar. [...]"

Dieser kurze Text enthält gleichsam Lebens-, Lern- und Verwirklichungsgeschichte von Garchen Rinpoche auf knapp einer Seite. Und so ein kurzer Text ist vielleicht geeigneter, um bei einer Schilderung oder einem Gedanken zu verweilen, als eine "normale Lektüre", bei der man eine Seite nach der anderen runterliest. Man kann zum Beispiel bei diesem Gedanken aus dem 36. Herzensrat verweilen:

"Glück kann nur aus dem Inneren des Geistes entstehen, es steht in keinem Zusammenhang mit der äußeren Welt." Inwieweit kann ich dies tatsächlich nachvollziehen? Oder: Inwieweit ist dies eher eine Art Wink oder ein Richtungshinweis auf etwas noch sehr fern Liegendes?

Das sind nur herausgegriffene Aspekte. Die 108 Herzensratschläge beziehen sich auf die essenziellen Lehren Buddhas: auf die Leiden und deren Ursache, das Aufgeben einer dualen Sichtweise, das unfehlbare Gesetz von Karma und vor allem auf das Erwecken des Erleuchtungsgeistes zum Wohle aller Wesen,

die Übung von relativem und absolutem Bodhicitta. Viele der Ratschläge sind alltagsnäher, eine ganze Reihe berühren aber auch Grenzsituationen des menschlichen Lebens, die Garchen Rinpoche in seiner Gefängniszeit ja am eigenen Leib erfahren hat.

Jede/r, der die "Worte des kostbaren Lehrers" von Garchen Rinpoche, einem der großen Meister der Drikung Kagyü Tradition des tibetischen Buddhismus, zur Hand nimmt und sich hin und wieder zu einer 'Lektüre für Minuten' inspirieren lässt, wird seine eigenen Stellen finden, die ihn oder sie besonders ansprechen oder auch eine Reibungsfläche bieten, an der sich Gedanken, Gefühle, erhellende Einsichten entzünden können.

Und das nicht nur für Minuten, sondern sicher für länger.

"Worte des kostbaren Lehrers" ist die deutsche Übersetzung von "Quotes from the Precious One". Zu jedem der 108 Herzensratschläge ist ein besonderes Foto von Garchen Rinpoche abgebildet.

Vorstellung von Rolf

## Die großen Drikung-Unterweisungen an die Versammlung

von Jigten Sumgön

"Den Lehrzyklus der Unterweisungen an die Versammlung nur zu hören, zerstört alle schlechten Lehrmeinungen und bewirkt Reifung und Befreiung."

Edition Garchen Stiftung, München 2021 314 Seiten, Broschur; 14,5 x 22 cm €21.90



Erhältlich in unserem Mandala-Shop vor Ort und Online unter: https://drikung-aachen.de/shop

"Die großen Drikung-Unterweisungen an die Versammlung" von Jigten Sumgön sind in der Edition Garchen Stiftung erstmals in deutscher Sprache erschienen - Für mich eine Pflichtlektüre! Aber der Reihe nach:

Jigten Sumgön (1143-1217), der Begründer der Drikung Kagyü Tradition hat in seinem Leben unterschiedlichste mündliche Unterweisungen für verschiedene Personengruppen gegeben, die wiederum von seinen anwesenden Schülern verschriftlicht wurden. So sind unter anderen auch Unterweisungen an Versammlungen schriftlich festgehalten worden. Diese Art der Unterweisungen gab Jigten Sumgön vor allem an eine Ansammlung von vornehmlich Mönchen und fortgeschrittenen Praktizierenden. Der Text "Die großen Drikung-Unterweisungen an die Versammlung" ist der längste der im 12. Jahrhundert entstanden und noch bis heute erhaltende Texte und wurde von Chenga Dragpa Jungne zusammengestellt. Chenga Dragpa Jungne war ein enger Schüler Jigten Sumgöns und lebte von seinem 18. bis 34. Lebensjahres bei Jigten Sumgön als sein persönlicher Begleiter.

In diesen Unterweisungen widmet sich Jigten Sumgön den Kernthemen der buddhistischen Lehre, wie der Zufluchtnahme, der Entwicklung von Bodhicitta, dem abhängigen Entstehen, heilsamen und unheilsamen Handlungen, der Rolle des Lama, der Buddha-Natur und den sechs Vollkommenheiten usw. Jedes der insgesamt 30 Kapitel beginnt dabei mit Sätzen wie "Wieder lehrte der kostbare Lama (Jigten Sumgön)" oder ähnlichen Formulierungen. Anschließend folgen allgemeine Erläuterungen durch Jigten Sumgön, die mit reichhaltigen Beispielen und Anekdoten gespickt sind. Diese Beispiele sind es auch, die den eigentlich mündlichen Charakter dieses Texts gut erkennen lassen und beim Lesen entsteht der Eindruck, dass man selbst eine Unterweisung von Jigten Sumgön live miterlebt. Formulierungen wie "Das habe ich euch bereits gestern erläutert" und die manchmal spontan anmutende Reihenfolge der Themen verstärken diesen Eindruck nur weiter.

Doch nicht nur der mündliche Charakter des Textes ist eine Besonderheit. Auch die vielen Verweise auf die Vajra-Aussagen des Gongchig, dem wichtigsten Lehrwerk der Drikung Kagyü Tradition, machen den Text zu einer Besonderheit.

Insbesondere wertvoll sind dabei für mich die vielen Anmerkungen und Verweise der Übersetzerin Katrin Querl, die nicht nur viele der von Jigten Sumgön angedeuteten Anekdoten näher erläutert, sondern auch immer wieder die Bezüge zu den unterschiedlichen Vajra-Aussagen des Gongchig und den Kontext zu unterschiedlichen anderen Texten herstellt.

Alles in allem ist diese Buch eine unerschöpfliche Quelle zum Studium des tibetischen Buddhismus im Allgemeinen und der Drikung Kagyü Tradition im Besonderen und somit für mich eine Pflichtlektüre für jede/n, der/die sich intensiv mit den Lehren des Buddha befassen möchte.

# TIPPS UND NEUES AUS DEM MANDALA DHARMA-SHOP

## **Buchtipps Buddhismus und die Umwelt**

Extreme Hitze und Waldbrandserien in den USA und Kanada, Hagel, Starkregen und Flutkatastrophen in Deutschland und Europa. Die Klimakrise scheint nicht erst seit "Bernd", dem Tiefdruckgebiet, dass sich tagelang über Europa drehte, an unsere Haustüre zu klopfen – oder besser an unsere Haustüre zu schwimmen. Doch was tun? Und was ist und kann die Rolle des Buddhismus und der Buddhistinnen und Buddhisten innerhalb dieser globalen Herausforderung sein? Die richtigen Fragen stellen und Antworten finden, wollen zwei neuerschiene Bücher, die im Mandala-Shop erhältlich sind:

#### ÖkoDharma

#### Buddhistische Perspektiven zur ökologischen Krise

von David R. Loy



edition steinrich, Berlin 2021 316 Seiten, gebunden; 12,5 x 19,5 cm

24,90 €

Erhältlich im Mandala-Shop und unter: https://drikung-aachen.de/shop

Die ökologische Krise ist auch eine spirituelle Krise. "ÖkoDharma" ist die buddhistische Antwort auf die ökologische Krise, die bislang größte Herausforderung der Menschheit.

Um sie zu bewältigen, braucht es mehr als die übliche Ausrichtung auf den Versuch, die in-

dustrielle Wachstumsgesellschaft "nachhaltiger" zu machen.

"ÖkoDharma" verbindet ökologische Anliegen mit den Lehren des Buddhismus und verwandter spiritueller Traditionen, verknüpft innere Bewusstwerdung mit öko-sozialem Engagement und zeigt konkrete, praktische Schritte für ein engagiertes Handeln auf.

Das Buch enthält auch die buddhistische Erklärung zum Klimawandel "Jetzt ist die Zeit zum Handeln", unterzeichnet vom Dalai Lama und vielen buddhistischen Lehrer\*innen weltweit.

**David R. Loy** ist Zen-Lehrer, Professor für buddhistische und vergleichende Philosophie, Mitgründer und Vizepräsident des Rocky Mountain Ecodharma Retreat Center sowie Autor zahlreicher Bücher, u.a. von "Erleuchtung, Evolution, Ethik: Ein neuer buddhistischer Pfad" und "Geld, Sex, Krieg, Karma: Anmerkungen zu einer buddhistischen Revolution. Er lebt in den USA.

In seinem jüngsten Buch "ÖkoDharma" tut der Zen-Lehrer und Philosophieprofessor David Loy etwas sehr Wirkungsvolles: Er wendet die meditative Betrachtung auf gesellschaftliche Phänomene an. So erkennt er Stolpersteine:

- Ist es wirklich so, wie wir es gemeinhin verstehen?
- Trifft unsere Auffassung von Geld wirklich den Sachverhalt?
- Sind wir wirklich von der Welt getrennte Einheiten?

Der Autor macht die uns völlig selbstverständliche Vorstellung eines getrennten, beständigen Ich als Quelle unserer gegenwärtigen Lage aus, einer Lage, an der er auch den Buddhismus beteiligt sieht. Obwohl dieser kein grundlegend dualistisches Verständnis hat, tendiert er immer wieder dazu, etwa in der Fixierung auf das Nirvana als anzustrebendem Zustand, der uns aus dieser illusionären Welt des Leidens befreien soll.

Im Laufe des Buches wird immer deutlicher: Gefahr droht stets dann, wenn wir eine Erfahrung zu einer bleibenden Wahrheit verfestigen. Sofort sind wir aus dem Nichtgetrenntsein gefallen, stehen der Welt, die wir erfasst zu haben meinen und nun endlich richtig gestalten wollen, gegenüber. Erliegen wir dem nicht, können wir – und das ist wesentlich – angemessen reagieren. Wir haben den Kopf frei von Richtigkeiten, von Vorlagen, wie man es machen muss. Bei dem Versuch, das in Worte zu fassen, kommt Loy immer wieder auf Paradoxa wie jenes aus dem Herz-Sutra: Form ist Leerheit; Leerheit ist Form. Und keine Seite lässt sich gegen die andere ausspielen.

Erwachen ist für David Loy ein persönlicher und gesellschaftlicher Prozess oder Moment und führt in die Welt, nicht aus ihr hinaus. Wir sind, die wir sind – es braucht nicht mehr, als dass wir es erkennen. Damit einher geht eine vielgestaltige Praxis, eine innere der Meditation und eine äußere des Engagements, auch sie nur zwei Seiten desselben. Was so knapp zusammengefasst abstrakt wirken mag, ist auf jeder Seite des Buches sehr konkret. David Loy schöpft aus dem, was er lebt.

## All you need is less -

#### Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht

von Manfred Folkers, Niko Paech



oekom Verlag, München 2020 256 Seiten, Softcover; 13 x 20,5 cm 20 €

Erhältlich im Mandala-Shop und unter: https://drikung-aachen.de/shop

Achtsamkeit, Entschleunigung und Nachhaltigkeit sind zu Trendbegriffen geworden. Schon lange bilden sie die zentralen Pfeiler der Suffizienz-Bewegung und der jahrtausendealten Lehre des Buddha.

In diesem Buch loten Deutschlands bekanntester Wachstumskritiker Niko Paech und der Dharma-Lehrer Manfred Folkers aus, welche Potenziale diese beiden Denkrichtungen mitbringen, um sich vom Wachstumswahn zu befreien und eine Kultur des Genug zu entwickeln.

Nie waren Menschen reicher, freier, gebildeter und gaben sich problembewusster als heute, und noch nie lebten sie ökologisch verantwortungsloser – so kritisiert Niko Paech die westliche Wohlstandsgesellschaft. Für ihn steht fest: Sollte diese Doppelmoral zum Normalzustand werden, driften wir nicht nur in ein ökologisches, sondern auch in ein postzivilisatorisches Desaster.

In seiner provokanten Abrechnung mit den Wachstumstreibern gelangt Niko Paech zu ähnlichen Ergebnissen wie sein Co-Autor Manfred Folkers. Dieser zeigt, dass es der in Buddhas Lehre zentral verankerte »Mittlere Weg« ist, der unsere Gesellschaft und unser Leben »heilen« kann – durch individuelles, meditatives Besinnen auf das Wesentliche und (gemeinsames) Einüben eines konsumbefreiten Lebensstils.

Sind Degrowth und Buddhismus also in ihrem Kern miteinander verwandt? Und was können die westlichen Gesellschaften aus der Lehre Buddhas lernen? In ihrem Buch bringen Paech und Folkers ihre Perspektiven zusammen und zeigen, dass sich die großen Krisen unserer Zeit nur mit einer »zufriedenen Genügsamkeit« lösen lassen.

# Veranstaltungsprogramm

#### Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen	S. 28
Einmalige Veranstaltungen	S. 30
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 33
Praxis- und Studienprogramme	S. 39
Seminare und Praxistage	S. 41
Weitere Veranstaltungen	
in unseren Seminarräumen	S. 51

#### 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 unter "Über uns/Lehrer".



Drubpön Kunsang äußerte schon in frühem Alter den Wunsch, in ein Kloster eintreten zu dürfen. Dort wurde er in den Dharma, in die Lehren und Methoden der buddhistischen Philosophie, der Meditation, der Rituale, der tibetischen Sprache und Kultur eingeführt.

Zudem durfte er schon früh die Kunst der Thangka-Malerei und des Streuens von Sandmandalas erlernen. Später trat er in das Drikung Kagyu Institute in Dehradun ein. In den folgenden sieben Jahren vervollständigte und vertiefte er sein Wissen unter anderem

durch das Studium der "Fünf Abhandlungen über Buddhistische Philosophie" sowie der tibetischen Poesie und Grammatik. 1997 bekam er den Titel des Shastri (Kachospa oder Dharma-Lehrer). In der Folge unterrichtete er junge Mönche in tibetischer Grammatik und buddhistischer Philosophie.

Er engagierte sich im Projekt "Science meets Dharma" und wechselte dafür seinen Wohnsitz von Indien in die Schweiz. Die Jahre 2001 bis 2005 verbrachte er im Tibet-Institut in Rikon. 2005 wurde das Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling mit Lama Kunsang als leitendem Lehrer in der Schweiz eingeweiht.

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 Übersetzter von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Europa und Südostasien. Er lehrte auch in Drikung Kagyü Zentra in Malandie Sinanun Nachsterike Federa



tren 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, Mi. 25.08.2021, 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 "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 Medi-



tationsübungen enthalten sind. Sie führen uns schrittweise zu einem tieferen Verständnis und einem mitfühlenden Geist.

Kurs-Nr.: 213-201 Gebühr: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 22.08.2021

## Buddhismus und Therapie am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses Vortrag und Gespräch mit Petra Niehaus, Fr. 24.09.2021, 19-21 Uhr

Akong Rinpoches Tara Rokpa ist die Antwort eines zeitgenössischen buddhistischen Lehrers auf die Herausforderungen unseres Lebens. Tara Rokpa bietet buddhistische Praxiserfahrungen und die Sichtweisen von Weisheit, Liebe und

Mitgefühl in einem leicht zugänglichen Rahmen, unter Einbindung von Ansätzen westlicher Psychotherapien wie Kunsttherapie, Biographiearbeit, systemisch-ökologisches Denken, unterstützt durch einfache und heilsame Massage, Berührung und Bewegung.

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

Siehe auch das Seminar "Einführung in den Tara Rokpa Prozess" und den Kurs "Ein Herz so weit wie die Welt" mit Petra Niehaus auf Seite 51/52.

Kurs-Nr.: 213-202

Eintritt: 10 € Teilnahme nur im Zentrum

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 19.09.2021

#### 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. 33). 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/dem 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
Mi. 27.10.	19 <sup>00</sup>	Buddha Shakya- muni Meditation	Feiertag "Lhabab Düchen"
Sa. 20.11.	1500	Buddha Amitayus Ganapuja	39. Zentrumsgeburtstag
So. 05.12.	14 <sup>30</sup>	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahresabschluss Ngöndro-Gruppe
Sa. 01.01.2022	1000	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. 27.08.	$17^{30}$ - $19^{30}$	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (01.09.)
Fr. 01.10	$17^{30}$ - $19^{30}$	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (01.10.)
Fr. 29.10	$17^{30}$ - $19^{30}$	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (31.10.)
Fr. 03.12.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (29.11.)

## Regelmäßige Veranstaltungen

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

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, 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 900 - 1000 Uhr

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

Leitung: Markus Proske

Beginn: Mo. ab 16.08. jeweils  $9^{00}$  -  $10^{00}$  Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 213-001 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:** Anhand der "Sādhana-Rezitation (skr. Pūjā) von Mahā Sukhāvatī (tib. Dewachen)", einem längeren Text zur Buddha Amitabha Meditation, führen wir weiterhin die Praxis der verschiedenen Stufen nach dem Sutrayana und den verschiedenen Tantra-Klassen durch.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Termine:

Phowa: 07.09., 21.09., 02.11., 16.11., 30.11.

Buddha Amitabha: 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12.

Kurs-Nr.: 213-002 Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 24.08.2021 Kenntnisse: für Fortgeschrittene

## Meditationen des tibetischen Buddhismus Die Meditation der weißen Tara (tib. Dölma) dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Tara (tib. Dölma) ist ein weiblicher Aspekt der Buddhaschaft. Ihr Name bedeutet "Befreierin" oder "Retterin". Sie erhielt diesen Namen aufgrund all ihrer Aktivitäten zur Befreiung der fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (skr. Samsara).

Die Meditation der Tara (tib. Dölma) ist in Tibet sehr beliebt. Es gibt viele verschiedene Tara-Manifestationen und entsprechende Meditationsübungen wie die der grünen, weißen, roten Tara usw. Nachdem wir uns mit der grünen Tara vertraut gemacht haben, befassen wir uns jetzt mit der weißen Tara. Diese Praxis dient der Beseitigung der Hindernisse im Leben und unterstützt die Langlebenskraft. So schützt sie nicht nur uns vor Krank-



heiten und einem vorzeitigen Tod, sondern kann auch für andere angewendet werden. Letztendlich dienen alle Methoden des Vajrayana dazu, Erleuchtung zum Nutzen der Wesen zu erlangen.

Anhand eines kurzen Textes zur täglichen Praxis führen wir die Stufen der Meditation mit der Visualisierung und Mantra-Rezitation durch und besprechen einzelne Aspekte der Praxis. Durch ergänzende Seminare und Praxistage können wir unsere Übungen weiter vertiefen.

Zur Durchführung der Meditationen als Vajrayana-Praxis ist es wichtig, dass man die buddhistische Zufluchtnahme und die Übertragungen des Vajrayana – Einweihung, Text-Erlaubnis und Erklärungen zur Praxis – erhalten hat. Daher haben wir Drubpön Kunsang gebeten, uns die noch fehlenden Übertragungen am 2./3.10. zu geben (S. 44). Eine kurze Zeremonie der **Zufluchtnahme** wird am Samstag vor der **Avalokiteshvara-Einweihung** durchgeführt. Die für unsere Praxis notwendigen **Einweihungen zur grünen und weißen Tara** finden am darauffolgenden Sonntag statt.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) Beginn: Di. 31.08., 19<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende Kurs-Nr.: 213-003 Gebühr: 100 €(erm. 80 €)

Anmeldung: bis 26.08.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

#### Ergänzende Seminare und Praxistage zum Tara-Kurs

So. 26.09., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr Praxis der Parnashavari (siehe S. 43)

Sa. 02.10. bis So. 03.10. **Seminar mit Drubpön Kunsang** (siehe S. 44)

So. 28.11., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr Praxistag zu Tara an (siehe S. 49).

#### Mehr als Glück

### Der Pfad des Buddha und die Übungen der Bodhisattvas mittwochs, $19^{00}$ - $20^{30}$ Uhr

Wir alle erleben immer wieder Schwierigkeiten, unangenehme Situationen, Schmerzen oder andere leidvolle körperliche oder geistige Zustände. Darüber hinaus kommen wir um Alter, Krankheit und Tod nicht herum. Aus dem Grund hat der Buddha einen spirituellen Pfad gesucht und gefunden, der all dem ein Ende bereitet und eine friedvolle Existenzweise ermöglicht. Die dafür notwendigen Sichtweisen, das entsprechende Verhalten und die grundlegenden Übungen zur Schulung von Herz und Geist sind im achtfachen Pfad zusammengefasst.

Insbesondere die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl ist von großer Bedeutung für unser eigenes Glück und schafft hilfreiche Umstände für das Wohl anderer. Zudem ist der Wunsch wichtig, die eigenen Verwirklichungen und Fähigkeiten so weit zu entwickeln, so dass wir den anderen Wesen auf dem Weg zur Befreiung vom Leiden effektiv und nachhaltig helfen können.

Neben den Erklärungen werden Meditationen für einen ruhigen und klaren Geist sowie die Meditation des Avalokiteshvara zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl vorgestellt und gemeinsam geübt.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 01.09. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende

Kurs-Nr.: 213-004

Gebühr: 100 €(erm. 80 €) Anmeldung: bis 27.08.2021

Kenntnisse: auch für Anfänger\*innen 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 Teilnehmenden können 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 lesen wir zum Abschluss jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 02.09., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 213-005

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. 26.08., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 213-006

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. 20.08., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 213-007 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

Wenn keine Treffen im Zentrum möglich sind, findet nur die Dharmapala-Puja online statt. Wenn wir uns treffen können, führen wir in vierzehntägigem Wechsel auch die Praxis des Kusali-Chöd aus.

### 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 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.



Leitung: Tändsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht Termine: 08.09., 22.09., 06.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.,

Kurs-Nr.: 213-008

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: Tändsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht Termine: 01.09., 15.09., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12. Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

#### Praxis- und Studienprogramme

#### Praxis- und Studienprogramm (PSP) Die besonderen vorbereitenden Übungen 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 (inneres Ngöndro). Damit sind die allgemeinen und besonderen Vorbereitungen abgeschlossen. Im Zusammenhang mit dem tiefgründigen fünfteiligen Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden) gehören sie mit der folgenden Praxis von Bodhicitta zum ersten Teil.

Die Teilnehmenden können im Anschluss noch fehlende Übungen ergänzen und sich mit den weiterführenden Methoden des Vajrayana vertraut machen.

#### Seminare und Praxistage

PSP 8: So. 29.08., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr: Praxis

PSP 9: Sa. 30.10., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr: Praxis

PSP 10: So. 05.12., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Seminar,

14<sup>30</sup>-16<sup>00</sup> Uhr: abschl. Praxis Jigten Sumgön Ganapuja

#### 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.

Kurs-Nr.: 213-301

#### Ergänzende Termine

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

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur gemeinsamen Praxis **im Zentrum oder online** ausgeführt werden (siehe S. 35).

Khenpo Tamphel wird auch in diesem Jahr die **Unterweisungen zum Gongchig** fortsetzen. Teilnehmende des PSP können auf Spendenbasis dabei sein. (Informationen und Anmeldung siehe S. 41)

# Praxis- und Studienprogramm (2) Die außergewöhnliche vorbereitende Übung Die Praxis von Bodhicitta

Nachdem die Stufen der Praxis von Bodhicitta besprochen wurden, haben die Teilnehmenden die Übungen selbstständig ausgeführt und in den weiteren Seminaren wurden unterstützende Aspekte zur Bodhicitta-Praxis besprochen.

Im September findet ein letztes Seminar statt, in dem sich die Teilnehmenden mit der Weiterführung der Praxis des fünfteiligen Mahāmudrā-Pfades (tib. Ngaden) vertraut machen. Zum Abschluss können alle – gemeinsam mit der Ngöndro-Gruppe – eine Ganapuja des Jigten Sumgön ausführen.

Seminar: Sa. 21.08., 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

Abschluss: So. 05.12., 14<sup>30</sup>-16<sup>00</sup> Uhr: Jigten Sumgön Ganapuja

Kurs-Nr.: 213-302 Gebühren: Spende

Anmeldung: bis 15.08.2021

#### Praxis- und Studienprogramm (3)

#### Vorbereitende Übungen (tib. Ngöndro) des Vajrayana Teil 1: Die besondere Praxis der Zufluchtnahme

In den tibetischen Traditionen werden verschiedene Übungen des Vajrayana zu einem stufenweisen Weg zusammengefasst. Um höhere Methoden des Vajrayana – 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, vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro) vertraut. Die nächste Gruppe umfasst die besonderen vorbereitenden Übungen des Vajrayana (inneres Ngöndro).

Nachdem die allgemeinen Vorbereitungen besprochen wurden, haben einige TeilnehmerInnen mit der ersten der besonderen Grundlagen (inneres Ngöndro) begonnen. Das ist die Praxis der 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. Die Erklärungen werden fortgesetzt, indem verschiedene Aspekte der Praxis ausführlicher besprochen werden.

Seminar (4): Sa. 25.09., 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 213-303 Gebühr: 25 €(erm. 20 €) Anmeldung: bis 19.09.2021

#### 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 Seminare 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 15: So. 12.09.2021, Teil 16: So. 31.10.2021, Teil 17: So. 14.11.2021, Teil 18: So. 12.12.2021

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

Im fünften Kapitel ist das Vajrayana Thema, 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.

Wir haben mit Khenpo Tamphel abgesprochen, dass von nun an monatlich an einem Sonntag die Unterweisungen von 10-13 Uhr stattfinden sollen.

**Zeiten:** jeweils sonntags,  $10^{00}$ - $13^{00}$  Unterweisungen

12.09. Kurs-Nr.: 213-101 31.10. Kurs-Nr.: 213-102 14.11. Kurs-Nr.: 213-103 12.12. Kurs-Nr.: 213-104

#### Gebühren pro Seminar:

Gongchig-Abo:  $20 \in \text{(erm. 15 } \oplus \text{)}$ Einzelne Sitzung: je  $25 \in \text{(erm. 20 } \oplus \text{)}$ 

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Anmeldung: jeweils bis eine Woche vor Seminarbeginn

Teilnehmende mit Kurs-Abo sind automatisch angemeldet

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

#### Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl Die Meditation des Avalokiteshvara Praxistag mit Tändsin T. Karuna, Sa. 28.08.2021, 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.

Kurs-Nr.: 213-105

Gebühr: 20,- €(erm. 15,- €) Anmeldung: bis 07.03.2021

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. 05.09.2021, 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 Erholungs-

phasen 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 Sinneseindrücke, 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 Erklärungen und Anleitungen gegeben. Der Fokus liegt aber auf der Ausführung von Meditationsübungen im Sitzen und Gehen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: 213-106

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

Anmeldung: bis 29.08.2021

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

#### Praxis zum Schutz und Abwenden von Pandemien Die Meditation der Parnashavari Praxistag mit Tändsin T. Karuna, So. 26.09.2021, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

Aufgrund der weltweiten Verbreitung des Corona-Virus (COVID-19) wurden von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang alle Drikung Kagyü Klöster und Zentren sowie Ordinierten und Laienpraktizierenden gebeten, die Praxis der Dakini Parnashavari auszuführen und das Mantra zu rezitieren. Parnashavari ist geschickt darin, Krankheiten einzudämmen und zu heilen, Epidemien abzuwenden, Hindernisse zu befrieden und Vollendungen zu gewähren.

Es wurde eine sehr kurze Sadhana erstellt und in viele Sprachen übersetzt. Außerdem wurde ein kurzer und ein längerer Kommentar herausgegeben.



Es ist weiterhin wichtig, dass wir etwas für alle fühlenden Wesen tun, die von dieser Pandemie betroffen sind, und diese Praxis mit Liebe und Mitgefühl ausführen.

Kurs-Nr.: 213-107

Gebühr: 20,- €(erm. 15,- €) Anmeldung: bis 19.09.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

# Einweihungen und Erklärungen von Drubpön Kunsang

SA 02.10.  $10^{00}$  -  $12^{30}$  Einführung in das Vajrayana

14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Zufluchtszeremonie und Avalokiteshvara-Einweihung

SO 03.10.  $10^{00}$  -  $12^{30}$  Einweihung und Unterweisungen zur weißen Tara

14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Einweihung und Unterweisungen zur grünen Tara

MO 04.10.  $15^{00}$  -  $17^{00}$  Unterweisungen zum Naga Sang

19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Unterweisungen zum Naga Sang

DI 05.10. 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Unterweisungen zum Naga Sang

19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Durchführung des Naga Sang

#### Einweihungen und Erklärungen von Drubpön Kunsang

Drubpön Kunsang, der seit einigen Jahren ein Zentrum in der Schweiz leitet, unterstützt uns seitdem auch regelmäßig in unserer Praxis und erteilt uns die für die Praxis notwendigen Übertragungen. Dadurch erhalten wir die Möglichkeit, diese Methoden entsprechend der Sichtweise des Vajrayana auszuführen. Die Einweihungen und Text-Übertragungen übermitteln den Segen der Meister der Übertragungslinie, die diese Praxis ausgeführt und weitergegeben haben, und die Erklärungen zur Praxis ermöglichen uns, die Übungen in der richtigen Art und Weise anzuwenden.

Von den zahlreichen Methoden des Vajrayana führen wir in unserem Zentrum eine Anzahl grundlegender und fortgeschrittener Übungen durch, sodass die Übertragungen zu den einzelnen Übungen nur in größeren zeitlichen Abständen stattfinden können. Daher ist es gut, wenn wir diese Gelegenheiten wahrnehmen, damit wir in der Zukunft die Übungen ausführen können. Neben kurzen, grundlegenden Übungen gibt es weiterführende Methoden, die wir stu-

fenweise kennenlernen können. Die für die Übertragungen und die Praxis notwendigen Grundlagen lernen wir in entsprechenden vorbereitenden Seminaren kennen.

Eine kurze Biografie von Drubpön Kunsang befindet sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (siehe S. 28).

**ANMERKUNG:** Wir hoffen, dass Drubpön Kunsang dieses Mal nach Aachen kommen kann. Da aber noch nicht absehbar ist, wie sich die Corona-Lage in Deutschland und der Schweiz entwickelt, kann es sein, dass das Programm online stattfindet. Evtl. kann eine begrenzte Anzahl von Teilnehmenden ins Zentrum kommen, wo wir Lama Kunsang dann über einen Bildschirm sehen können. Wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung, sodass wir alle informieren können.

Änderungen werden wir in unserem Newsletter sowie den angemeldeten Teilnehmenden schriftlich mitteilen.

# (1) Die Praxis des Vajrayana und die Meditation des Bodhisattva Avalokiteshvara zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl Sa. 02.10.2021. $10^{00}$ - $12^{30}$ Uhr und $14^{30}$ - $17^{00}$ Uhr

Zunächst wird Drubpön Kunsang eine Einführung in die Praxis des Vajrayana geben, in dem die Lehren aus Sutras und Tantras zusammen praktiziert werden. Um die Übungen des Vajrayana auszuführen, benötigt man die drei Übertragungen: (1) die Einweihung zur Übertragung des Segens (tib. Wang oder Jenang), (2) die Übertragung zur Text-Rezitation (tib. Lung) und (3) die Erklärungen zum Ausführen der Praxis (tib. Tri).

Am Nachmittag geht es um die Übertragungen zur Praxis von



Avalokiteshvara (tib. Chenresig). Der Bodhisattva Avalokiteshvara 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.

Diese Meditation ist eine weit verbreitete Methode im tibetischen Buddhismus und eine wichtige, grundlegende Übung in unserem Zentrum. Um diese Meditation kennenzulernen und anzuwenden, empfehlen wir allen Interessierten des tibetischen Buddhismus, an diesem Ritual teilzunehmen, da es nicht sehr häufig durchgeführt wird.

Nach einem kurzen Ritual zur Zufluchtnahme wird Drubpön Kunsang die für die Praxis notwendigen Übertragungen erteilen.

**Zeiten:**  $10^{00}$  -  $12^{30}$  Erklärungen zur Praxis des Vajrayana

14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Zufluchtnahme mit anschließender

Einweihung und Erklärungen zu Avalokiteshvara

Kurs-Nr.: 213-108

**Gebühren:** ganzer Tag: 60 €(erm. 50 €)

eine Sitzung: 35 €(erm. 30 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 26.09.2021

**Kenntnisse:** Für Personen mit Grundkenntnissen, die die buddhistische Zuflucht genommen haben.

(Es kann auch noch vor der Einweihung Zuflucht genommen werden – bitte vorher nachfragen.)

#### (2) Die große Retterin Tara (tib. Dölma)

So. 03.10.2021, 10<sup>00</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr und 14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr

Weil man sich selbst nicht als Dharmakāya erkennt, ist der Geist von störenden Gefühlen (skr. Kleshas) überwältigt. Unsere Mütter, die fühlenden Wesen, irren im Samsāra umher – bitte beschütze sie, göttliche Mutter.



Tara (tib. Dölma) ist ein weiblicher Aspekt der Buddhaschaft. Von ihren zahlreichen Manifestationen befassen wir uns hier mit der grünen und der weißen Tara. Kurze, allgemeine Erklärungen zu Tara sind in diesem Veranstaltungsteil beim regelmäßigen Kurs am Dienstagabend zu finden (siehe S. 34).

Weitere Erklärungen werden im Zusammenhang mit den Einweihungen gegeben.

Wir freuen uns, dass Drubpön Kunsang die Übertragungen des Vajrayana zur Praxis der Tara geben wird. Wenn man diese Praxis ausführen möchte, hat man also jetzt die Möglichkeit, die notwendigen Voraussetzungen zu erhalten, um die Qualitäten im eigenen Geist anhand entsprechender Texte zur Visualisierung und Mantra-Rezitation zu entwickeln. Weitere Erklärungen tragen zu einem tieferen Verständnis der Einstellung auf den verschiedenen Ebenen der Praxis bei.

**Zeiten:**  $10^{00}$  -  $12^{30}$  Einweihung und Übertragung zur weißen Tara

14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Einweihung und Übertragung zur **grünen Tara** 

Kurs-Nr.: 213-109

**Gebühren:** ganzer Tag: 60 €(erm. 50 €)

eine Sitzung: 35 €(erm. 30 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 26.09.2021

Kenntnisse: s.o.

#### (3) Naga-Puja

#### Mo. 04.10. & Di. 05.10.2021, jeweils 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr & 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr

"Naga" bedeutet in Sanskrit "Schlange". Sie sind eine Art Wasserwesen, mythische Halbgötter, halb Kobra halb Mensch. Es gibt gut gesinnte und schlecht gesinnte Nagas. Wenn man sie freundlich behandelt, werden sie diese Freundlichkeit erwidern. Wenn sie nicht respektiert werden, können sie bitter und zornig werden und uns viel Unglück und Hindernisse in den Weg legen. Dies führt zu Spannungen in Beziehungen und kann Krankheiten wie z.B. Hautkrankheiten hervorrufen.

Eine Naga-Puja wird hauptsächlich deshalb durchgeführt, um die Nagas zu besänftigen, die man durch seine unbedachten Handlungen verletzt hat. Dazu gehört z.B., dass man Gewässer oder die Natur verunreinigt oder geschädigt hat. Durch die Puja werden die Nagas erfreut. An den von ihnen bewohnten Orten wird das Gleichgewicht wieder hergestellt und Glück und Wohlstand verbreiten sich. Daher führt man diese Praxis auch häufig an besonderen Orten wie Quellen, Bächen, Teichen, Seen, Wasserfällen, Sumpfgebieten oder stehenden Gewässer aus.

Lama Kunsang wird uns Erklärungen zur Praxis geben diese dann gemeinsam mit uns ausführen.

**Zeiten:** Mo. 04.10.  $15^{00}$  -  $17^{00}$  &  $19^{00}$  -  $20^{30}$  Unterweisungen

Di.  $05.10.\ 15^{00} - 17^{00} \& 19^{00} - 20^{30}$  Unterweisungen und Praxis

**Kurs-Nr.:** 213-110

**Gebühr:** beide Tage: 80 €(erm. 60 €)

eine Sitzung: 25 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 26.09.2021

Kenntnisse: s.o.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#### Was ist Buddhismus? Einführungsseminar mit Christian Licht Sa. 09.10.2021, 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 auch 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.

Kurs-Nr.: 213-111

Gebühr: 30 €(erm. 25 €) Anmeldung: bis 03.10.2021 Kenntnisse: für Anfänger\*innen



#### Die Lebenskraft stärken Die Meditation der weißen Tara (tib. Dölkar) Praxistag mit Tändsin T. Karuna, So. 28.11.2021, 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 21.11.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen



#### Spirituelle Praxis zum Jahreswechsel Praxistage mit gemeinsamen Übungen Mo. 27.12.2021 - Sa. 01.01.2022

Auch in diesem Jahr führen wir nach Weihnachten 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 19.12.), 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 zu einem guten Start in das neue Jahr wird am 1.1. um 10 Uhr die Praxis des Buddha Amitayus in Verbindung mit einer kurzen Ganapuja durchgeführt. Dazu sind auch Mitglieder und Seminarteilnehmende



eingeladen, die nicht an den Praxistagen teilgenommen haben.

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

Praxiszeiten: Di.-Fr.  $08^{00}$  -  $09^{00}$  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: Sa. 01.01.  $10^{00}$  -  $12^{00}$  Buddha Amitayus Ganapuja

Kurs-Nr.: 213-113

Gebühren: 30 €(Mitgl. 20 €) pro Tag

Anmeldung: bis 19.12.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

#### 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.

#### Ein Herz, so weit wie die Welt Einführung in die Praxis der liebenden Güte dienstags, 18<sup>30</sup> - 19<sup>30</sup> Uhr

Normalerweise sind wir sehr bedacht auf das, was uns von anderen trennt: Andere beängstigen uns, wir haben Vorurteile, fühlen uns besser als sie oder unterlegen. Wir lieben nur unsere Lieben, und auch diese Liebe ist von Bedingungen abhängig. Als der Dalai Lama in den Westen kam, hörte er zum ersten Mal den Begriff "Selbsthass", der einen qualvollen Seelenzustand beschreibt, den es in der tibetischen Welt so nicht gab. Wie absurd, sich zu hassen, man sollte sich lieben!

All diesen Feldern der Liebe, der Selbstliebe, der Menschenliebe, der Feindesliebe und der bedingungslosen Liebe ist die Metta-Praxis gewidmet, die wir an sechs Abenden üben werden. Zunächst werden die ihr zugrundeliegenden Überlegungen und die Basisübung mit den Ansätzen verschiedener zeitgenössischer MeisterInnen vorgestellt. AnfängerInnen sind willkommen.

Leitung: Petra Niehaus

Beginn: Di 31.08.2021, 6 Abende

Kurs-Nr.: 213-010

Gebühr: 60 €(erm. 50 €) Anmeldung: bis 26.08.2021

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

## Anfängerkurs im Taiji Qi Gong freitags, $19^{00}$ - $20^{00}$ Uhr

Taiji Qi Gong ist eine Stilvariante des Qi Gong. Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungs-, Atmungs- und Meditationslehre und somit eine gute Mischung aus Bewegung und Meditation. Es stärkt das Immunsystem und hilft, durch die gleichmäßigen Bewegungen und die ruhige Atmung den Tagesstress zu bewältigen sowie Konzentrationsmängel und Nervosität abzubauen. Die

Übungen haben positive Auswirkungen auf die Körperhaltung und wirken Haltungsschäden und Rückenbeschwerden entgegen.

**Cornelia Blank** ist seit 1994 eine Schülerin von Meister Huanxin Chi und hat in den 90er Jahren viele Kurse in verschiedenen Institutionen geleitet.

Beginn: 20.08.2021, wöchentlich

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

#### Heilsam entspannen – Tara Rokpa kennenlernen Seminar mit Petra Niehaus, Sa. 25.09.2021, 12<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr

Das Seminar "Heilsam entspannen – Tara Rokpa kennenlernen" stellt Übungen vor, die dann auch gut alleine zu Hause weiter praktiziert werden können. Die Übungen basieren auf der tibetischen Heilkunde. Sie dienen der körperlichen und geistigen Entspannung und dem Stressabbau. Sie helfen, in einen freundlichen Kontakt mit sich selbst zu kommen, achtsamer und wacher zu werden und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Grundlage ist die innere Haltung, sich und anderen etwas Gutes tun zu wollen und Mitgefühl zu entwickeln. Öffnen wir uns für das, was gerade ist, kann der Geist so weit werden wie der Raum. Auf dem Weg dahin machen wir erste Schritte.

Dieses Seminar gibt einen praktischen Einblick in den Tara Rokpa Prozess. Das zweijährige Basis-Modul des Prozesses (Zurück zu den Anfängen) beginnt Ende Januar erstmals in Aachen (siehe Artikel S. 9).

Kurs-Nr.: 213-120 Gebühr: 40 €

Anmeldung: bis 19.09.2021 / **Teilnahme nur im Zentrum** (max. 6 Personen)

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

\*

#### Yoga-Kurse im Gartenraum

Simone Steinacher-Härdtl führt seit längerem schon Yoga-Kurse im Gartenraum des Zentrums durch. Sie hat nun auch einen Kurs mit Teilnehmenden, die früher bei Milena Yoga praktiziert haben, übernommen.

#### Kurszeiten:

Montags,  $18^{15}$ - $19^{45}$  und  $20^{00}$ - $21^{30}$  Uhr

Donnerstags, 18<sup>15</sup>-19<sup>45</sup> Uhr

Interessierte können sich telefonisch bei Ihr melden, um Näheres zu erfahren: 0241/62659



Der frisch renovierte Stupa des Zentrums Drikung Ngaden Chöling in Medelon



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

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

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

#### BANKVERBINDUNG

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

**BIC: GENODEM1GLS**