



# Zentrums-Rundbrief



Winter/Frühling 2023 - 24. Jahrgang - 4 €

*Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen*

## Renovierungen im Zentrum



Neue Fensterfront im **Meditationsraum** mit Dreifachverglasung  
Auch der alte Rolladenkasten wurde gedämmt und die Fensterbank erneuert.



Einbau eines  
Fensters zur  
Straße im  
**Müllkeller**  
anstelle  
einer alten  
Metalltür



Zusätzliche Dämmung des **Anbaudaches**



Liebe Mitglieder und Freunde,

zwei Themen kommen in diesem Rundbrief ausführlicher zu Wort: das Jigten Sumgön Guru Yoga und das Tsa Lung (tibetisches Yoga). Das Guru Yoga ist im Vergleich zum Tsa Lung eine rein geistige Übung bzw. Meditationspraxis. Es geht dabei um das Erhalten des Segens des Meisters und der Übertragungslinie. Diese Praxis nimmt eine besondere Stellung im Vajrayana ein, das den tibetischen Buddhismus prägt. In einem neuen, **einjährigen Praxis- und Studienprogramm** wird **Tändsin T. Karuna** (Ani Elke) zunächst das Guru Yoga ausführlicher erklären und nach Ostern dann zur Praxis der Dharma-Schützer (Dharmapala-Puja) und des Chöd übergehen (siehe S. 3 und S. 40).

**Drubpön Kunsang** hat im Herbst 2022 erstmalig **Tsa Lung** in unserem Zentrum gelehrt und wird seine Unterweisungen Anfang April fortsetzen. Dabei gibt er mit den „**vier Grundlagen der Achtsamkeit**“ auch allgemeine buddhistische Erklärungen, die nicht nur für die Tsa Lung-Praxis eine Basis bilden (S. 7 und S. 51). Am Montag, 3. April steht dann die spezielle Dharma-Schützerin der Drikung-Linie, **Achi Chökyi Dölma** im Mittelpunkt. Drubpön Kunsang wird Unterweisungen zu ihrer Meditation und abends eine entsprechende Einweihung geben (S. 53). Zum Abschluss seines Besuches führen wir am Dienstagabend wieder gemeinsam eine **Naga Puja** durch (S. 54).

Bei den monatlichen **Gongchig-Unterweisungen** von **Khenpo Tamphel** beginnen wir nun mit dem 7. Kapitel, in dem es um das Ergebnis, die Ebene der Buddhaschaft geht (S. 44). Interessierte können hier gerne einsteigen.

Wir konnten **Yeshe Metog** als qualifizierte Tibetisch-Übersetzerin für einen Online-Kurs zur **Einführung in die tibetische Schrift** gewinnen (S. 46). Wir hatten beim letzten Einführungskurs, der nur in Präsenz stattfand, Anfragen aus verschiedenen Teilen Deutschlands erhalten, ob ein solcher Kurs nicht auch online möglich wäre. Jetzt ist er das 😊

Eine Reihe von weiteren interessanten **Seminaren und Praxistagen** wird ab Seite 43 näher beschrieben. Sowohl für Neu-Interessierte ist z.B. mit dem Tagesseminar „Was ist Buddhismus?“ (S. 48) etwas dabei als auch für erfahrene Praktizierende. Wir freuen uns auch, dass Frank Wege wieder zwei Workshops zur Meridian-Selbsterfahrung anbietet (S. 55).

Um buddhistische Inhalte und Meditationen näher kennenzulernen, bietet sich der **Grundlagenkurs** am Mittwochabend um 19 Uhr an (S. 37). Grandiose Einblicke in die frühe buddhistische Kultur zeigt Dr. Wolfgang Siepen am Montag, 23.1. um 19 Uhr in einem **Bildervortrag** zu den Höhlentempeln von Elephanta, Ellora & Ajanta in Indien (S. 32).

Wir wünschen einen gesunden Jahresausklang und einen herzerwärmenden Start ins neue Jahr

Christiane Licht

# **ZENTRUMS-RUNDBRIEF**

## **AUSGABE 1/2023**

### **Inhalt**

<b>Editorial .....</b>	<b>1</b>
<b>Neues Praxis- und Studienprogramm:</b>	
Rezitationen und Gebete des tibetischen Buddhismus.....	3
<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga.....</b>	<b>7</b>
<b>Rückblick auf den Besuch von Drubpön Kunsang im Oktober.....</b>	<b>10</b>
<b>Neues aus dem Zentrum .....</b>	<b>13</b>
<b>Im Gedenken an Kyabje Lho Ontul Rinpoche .....</b>	<b>15</b>
<b>Eindrücke vom Hevajra-Programm mit S.H. Drikung Kyabgön.....</b>	<b>17</b>
<b>Internationale Berichte</b>	
Kurzer Bericht aus dem Nonnenkloster Samtenling.....	19
Eine Reise nach Ladakh im Sommer 2022 .....	21
Eröffnung des Drigung Kagyu Meditation Centers in Vietnam .....	22
2. Internationales Regen-Retreat für Nonnen in Shravasti 2023.....	23
<b>Neues im Mandala Dharma-Shop .....</b>	<b>25</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

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: „Eisfäden“ von Kathi Hartmann

### **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

## REZITATIONEN UND GEBETE IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS

In den buddhistischen Klöstern finden regelmäßige Rituale statt, in denen die Lehren des Buddha durch Rezitationen von Texten und andere Übungen lebendig gehalten werden. Diese Methoden lassen sich auch im westlichen Alltag anwenden. Da wir nicht so viel Zeit haben, um sie täglich durchzuführen, bieten wir zu bestimmten Anlässen oder in regelmäßigen Abständen die Möglichkeit, an diesen Übungen teilzunehmen. Dazu stehen kürzere und längere Zusammenstellungen zur Verfügung, die in deutscher Sprache mit der Lautschrift der tibetischen Textversionen vorliegen. Über die Jahre entwickelt sich eine kraftvolle Praxis, die einen vielfachen Nutzen bewirken kann. Daher führen wir diese Methoden seit vielen Jahren in unserem Zentrum gemeinsam aus und möchten diese Tradition auch in der Zukunft fortsetzen. Während fortgeschrittene Praktizierende die Übungen anleiten, können die TeilnehmerInnen nach und nach die einzelnen Schritte kennenlernen und durch ihre persönliche Praxis auch im Alltag anwenden. Für die Beantwortung von Fragen stehen uns Abschriften von Unterweisungen zur Verfügung, die in ergänzenden Seminaren mit den Erklärungen zur Praxis besprochen werden.

In diesen Übungen sind die drei Juwelen – Buddha, Dharma, Sangha – und die Zufluchtobjekte des Vajrayana – Guru, Deva und Dakini – sowie die Schützer des Dharma enthalten. Durch die Praxis erhalten wir den Segen und Schutz, den wir für unsere Entwicklung auf dem Pfad benötigen, um Hindernisse zu überwinden und der Praxis eine stabile und alles-umfassende Grundlage zu geben. Neben den verschiedenen Meditationen, die für eine gewisse Zeit ausgeführt werden, sind diese Zusammenstellungen eine Stütze auf allen Stufen des Pfades.

Während die **Guru Puja** alle Stufen des fünfteiligen Mahamudra-Pfades umfasst, sind in der **Dharmapala-Puja** Darbringungen an alle Objekte der Zuflucht, insbesondere an die spirituellen Meister, Devas, Dakinis und Dharma-Schützer des Vajrayana enthalten, durch die wir mit allen in Verbindung bleiben. Weitere Darbringungen dienen dazu, Hindernisse zu befrieden, um die fühlenden Wesen zur Befreiung führen zu können. Die Praxis des **Chöd** ist eine sehr kraftvolle Methode, um Verdienst anzusammeln, geistige Hindernisse zu überwinden und den Geist zur Ruhe zu bringen.

Wenn wir Unterweisungen aus Sutra und Tantra und entsprechende Übertragungen des Vajrayana erhalten haben, können die verschiedenen Aspekte in die Praxis einfließen. In diesem Jahr werden wir die Übungen, die seit der



Gründung des Zentrums gemeinsam ausgeführt werden, besprechen, um die Ausführung und Bedeutung deutlich zu machen. Man kann an allen oder auch nur an einzelnen Seminaren teilnehmen.

(siehe Praxis- und Studienprogramm 1 (S. 44), sowie die Ankündigung der einzelnen Seminare im Veranstaltungsteil des Rundbriefes)

## Rezitationen am Morgen

### Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön

Eine wichtige Methode im tibetischen Buddhismus ist die Praxis des Guru Yoga (tib. *Lame Naljor*)<sup>1</sup>, in der man den Segen der Übertragungslinie erhält. Die *Sadhana* (Meditationsanleitung) der Guru Puja (tib. *Lama Chöpa*)<sup>2</sup> beinhaltet Gebete und Meditationen, die verschiedene Stufen des Pfades umfassen und aus Texten der Sutras und Tantras für die regelmäßige Praxis zusammengestellt wurden. Es gibt kürzere und längere Zusammenstellungen. Die Texte können in tibetischer oder deutscher Sprache rezitiert werden.

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön wird in den Drikung Kagyü Klöstern morgens gemeinsam rezitiert. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig an besonderen Tagen (z.B. den Jahrestagen der Gründer der Linie), an Praxistagen sowie bei Retreats und Wochenendseminaren durchgeführt. Die verwendeten Texte entsprechen der Überlieferung, wie sie auch in den Drikung-Klöstern in Tibet und Indien bekannt ist.

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön bezieht sich auf den Gründer der Drikung Kagyü Tradition. Kyobpa Jigten Sumgön war ein vollkommen



<sup>1</sup> **Guru Yoga** (tib.: *Lame Naljor*): eine Meditationspraxis, um den Segen der Übertragungslinie zu erhalten, eine der wichtigsten Übungen im Vajrayana. Durch diese Meditation erkennt man, dass der eigene Geist untrennbar vom Geist des spirituellen Meisters und der letztendlichen Wirklichkeit ist und man erhält den Segen der vier Buddha-Körper.

<sup>2</sup> **Guru Puja** (tib. *Lama Chöpa*): eine Meditationsanleitung (skr. *Sadhana*), die Gebete und Meditationen aus Sutras und Tantras beinhaltet und verschiedene Stufen des Pfades umfasst.

erleuchteter Meister und rief vor mehr als 800 Jahren diese Linie ins Leben. Wenn wir die Meditation mit Vertrauen und Hingabe ausführen, werden die geistigen Verschleierungen, die durch unheilsame Handlungen von Körper, Sprache und Geist angesammelt wurden, gereinigt und wir legen die Ursachen zur Erlangung der Buddhaschaft.

In unserem Zentrum wird eine ausführliche Rezitation im Zusammenhang mit Praxistagen, Retreats und Wochenendseminaren durchgeführt, sodass die Praktizierenden die Möglichkeit haben, von Zeit zu Zeit daran teilzunehmen. Außerdem findet zu besonderen Anlässen eine festliche Darbringung in Form einer Ganapuja statt.

### Kyobpa Jigten Sumgön

(1143-1217): Gründer der Drikung Kagyü Tradition. Er war der Herzenssohn von Phagmodrupa und weithin als eine Inkarnation von Nagarjuna anerkannt. Zu seinen berühmtesten Schriften zählen: ‚Die eine Intention‘ oder ‚Das einzige Ansinnen‘ (tib. Gongchig) und ‚Herzessenz der Mahayana-Lehren‘ (tib. Thegchen Tenpe Nyingpo). Jigten Sumgöns Werke sind in einem äußeren Khabum (fünf Bände) und einem inneren Khabum (vier Bände, die sehr geheim waren) enthalten.

Wenn man einige seiner Schriften kennt, entwickelt sich auch darüber eine Verbindung, der zur Vertiefung der Praxis des Guru Yoga beiträgt. Außerdem gibt es zahlreiche inspirierende Gebete, die im Zusammenhang mit Jigten Sumgön verfasst wurden<sup>3</sup>. In „Bedeutungsvolle Betrachtung“, der Lebensgeschichte von Jigten Sumgön, wie sie von Chenga Sherab Jungne verfasst wurde, heißt es<sup>4</sup>:

Da er immer sagte: „Wer Hingabe hat, auch wenn er weit entfernt, sogar in Indien oder China ist, wird nie von mir getrennt sein“, wird also sicherlich, wenn er die Verbindung aufrechterhält, sofort nach dem Tod im Buddha-Land von Sukhavati (tib. Dewachen) geboren werden.“

Der kostbare, erhabene, spirituelle Meister sagte:

„Generell, wer meinen Namen hört,

wird aus den drei niederen Bereichen befreit.

Besonders diejenigen, die mich von Angesicht zu Angesicht sehen und meine Lehren hören, werden befreit.

<sup>3</sup> **Den spirituellen Meister aus der Ferne herbeirufen** – Gebete und Lobpreisungen an den Erhabenen Jigten Sumgön, DKV Aachen

<sup>4</sup> Auszüge aus: **Die Großen Kagyü-Meister** – Die Schatzkammer der goldenen Übertragungslinie. DKV, auch als Broschüre)

Wer in Drikung Thil stirbt,  
wird nicht in den drei niederen Bereichen geboren.“  
Zuversichtlich gab er dieses große Versprechen.

In dem kostbaren Kommentar  
„Der glorreiche König, der im Raum schwebt“ heißt es:  
„Oh Sangha, höre auf diese Worte.

Wenn ihr Vertrauen habt,  
warum solltet ihr Samadhi nicht erreichen?  
Wenn ich euch täusche, werde ich selbst zu Schaden kommen.“ [...]

Diese (Tugend und Untugend)  
sind die Wurzel von Samsara und Nirvana.

Sie bilden die Trennlinie zwischen dem, was angenommen  
und dem, was aufgegeben werden muss.

Das ist der Punkt, der Gelehrte durcheinanderbringt.  
Das ist der Punkt, an dem Fehler und gute Qualitäten verborgen sind.  
Das ist der Punkt, an dem die Intelligenten verwirrt sind.

Das ist der Punkt, an dem Kämpfer stolpern.

Es gibt viele Arten, dies zu erklären. [...]

Deshalb gilt für alle von uns: Wenn es keine Hindernisse  
für unsere Hingabe zum spirituellen Meister gibt,  
ist es sicher, dass wir augenblicklich nach unserem Tod  
zu Füßen des kostbaren, erhabenen Herrn der Wesen erscheinen,  
ohne in den Bardo einzutreten.

## Weitere Informationen

<https://drikung-aachen.de/die-drikung-kagyue-linie/>

<https://drikung.de/kurze-darstellung-der-entwicklung-der-drikung-kagyue-linie/>

<https://drikung.de/kurze-biografie-von-drikung-kyobpa-jigten-sumgoen/>

## Rezitationen am Abend

Zur regelmäßigen Praxis der Dharmapala-Puja sowie des Chöd werden wir in den folgenden Rundbriefen berichten.

*Dieser Artikel wurde zusammengestellt aus:*

<https://drikung-aachen.de/rezitationen-und-gebete-im-tibetischen-buddhismus/>

*Tändsin T. Karuna*



## TSA LUNG

### Tibetisches Yoga

Tsa Lung (tibetisches Yoga) ist eine Praxismethode des Vajrayana, um die Natur des Geistes zu realisieren. Es handelt sich um eine äußerst wirkungsvolle Geistesschulung, welche durch Körper- und Atemübungen, durch Visualisierung und Meditation die Harmonisierung von Körper, Geist und Elementen bewirkt.

Während seines Besuchs in unserem Zentrum Anfang Oktober 2022 hat Drubpön Kunsang eine Einführung in die Praxis des Tsa Lung gegeben (siehe nachfolgender Artikel), die er im April 2023 fortsetzen wird (ab S. 51).

Die von Drubpön Kunsang unterrichteten Übungen gehen auf Buddha Shakyamuni zurück und wurden vom indischen Mahasiddha Naropa zum ersten Mal aufgeschrieben. Das Tsa Lung-System wurde ihm von seinem Lehrer, dem Mahasiddha Tilopa übertragen, der es wiederum durch eine Dakini von Buddha Vajradhara erhalten hat. Von Naropa wurden die Belehrungen an den tibetischen Übersetzer Marpa weitergegeben, der ein sehr kraftvoller Tsa Lung-Praktizierender war, und von diesem über Milarepa, der sich bei den Übungen gerne von Tieren inspirieren ließ, Gampopa und Phagmodrupa an Kyobpa Jigten Sumgön, den Begründer der Drikung-Linie, so dass die Übertragungslinie in der Drikung-Tradition bis zum heutigen Tag ununterbrochen erhalten ist.



Im Tsa Lung werden **zwei Praxiswege** unterschieden, die zu unterschiedlichen Ergebnissen führen:

Der eine Weg ist die Praxis der vorbereitenden Tsa Lung-Übungen (Tsa Lung Lu Jong) oder das «Tsa Lung des Alltags». Es ist fokussiert auf die Gesundheit von Körper und Geist. Diese Praxis arbeitet mit den inneren Kanälen und Chakren, auf Tibetisch TSA (skr. Nadi), sowie mit dem komplexen System der inneren Winde, auf Tibetisch LUNG (skr. Prana) genannt. Körperliche und geistige Krankheiten werden im Tsa Lung-System als eine Folge von

blockierten Kanälen, verklebten Chakren, unausgeglichene Winden sowie von nicht ausbalancierten Elementen auf der äußeren, der inneren und der subtilen Ebene gesehen. Mit Hilfe der Tsa Lung-Übungen nehmen wir Einfluss auf diese Ungleichgewichte, was zu einer Harmonisierung und Reinigung von Tsa, Lung und den Elementen führt.

Das von Drubpön Kunsang gelehrt Spektrum an vorbereitenden Tsa Lung-Übungen umfasst neben Übungen, die zu Beginn jeder Tsa Lung-Praxis durchgeführt werden, auch Übungen

- zur Mobilisierung des Körpers und seines gesamten Energiesystems,
- zur Heilung der drei Basiskrankheiten (Tripa, Lung, Beken),
- zum Ausbalancieren der fünf Wurzelwinde (Wind-Heilung),
- zur Reinigung und Stärkung der fünf Wurzelwinde (Windbalance-Übungen),
- zur Harmonisierung der fünf Elemente,
- zur Zähmung der fünf Geistesgifte bzw. Transformation in die fünf Weisheiten (Dhyani-Buddha-Übungen)
- zum Öffnen der Weisheitsaugen, wodurch ein Schutz in die zehn Richtungen aufgebaut wird,
- zum Schutz vor den Maras (Herzschutz-Übungen) sowie
- zum Schutz vor Angst und zur Überwindung von Hass durch die Demonstration und das Erleben der eigenen Kraft (Dong-mo-Übung).

Der andere Weg, den man die Praxis des fortgeschrittenen Tsa Lung (Tsa Lung Trul Khor) nennt, ist der Weg der Yogis und Yoginis. Er hat die Realisierung der Natur des Geistes, der Leerheit und die Erleuchtung zum Ziel. Anders als auf dem vorbereitenden Weg, wird hier intensiv mit den TIGLES gearbeitet. Zu dieser Praxis gehören die Sechs Yogas von Naropa sowie die Yidam-Praxis von Vajravarahi und Chakrasamvara.

Die beiden Tsa Lung-Wege sind nicht durch starre Grenzen voneinander getrennt, sondern ergänzen sich bzw. bauen aufeinander auf. Ohne einen gesunden Körper und einen stabilen Geist sind fortgeschrittenere Tsa Lung-Übungen nicht möglich. Der Yogi Milarepa sagte: „Tsa Lung ist die beste Übung zur Selbstheilung, körperlich sowie geistig.“

Neben einer guten Motivation und Geduld ist auch die kontinuierliche Praxis eine wichtige Voraussetzung. Da das Tsa Lung zum Tantrayana-System gehört, sollten die Übungen nicht ohne Anleitung durch einen erfahrenen und authentischen Lehrer durchgeführt werden.

## Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Darüber hinaus wird Drubpön Kunsang uns im April auch Unterweisungen zur Shamatha- und Vipashyana-Meditation geben. Das vierfache Kultivieren von Achtsamkeit – auch bekannt als die vier Grundlagen der Achtsamkeit – wurde von Buddha Shakyamuni im Satipatthana-Sutra gelehrt. Weitere Erklärungen über die Achtsamkeit auf den Atem gibt er im Anapanasatti-Sutra. Beispiele zur Achtsamkeit auf den Körper finden sich im Kayagatasati-Sutra. Die Achtsamkeitspraxis aller buddhistischen Schulen basiert auf diesen drei Sutren.

Achtsamkeit bedeutet, die jeweilige Praxis nicht zu vergessen und den Geist ‚entspannt zu sammeln‘. Achtsamkeit entsteht, wenn man das Interesse für weltliche Belange loslässt. Unsere Praxis erfährt dadurch eine tiefe Kraft.

Der Buddha lehrte vier Formen der Achtsamkeit, die aufeinander aufbauen:

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle
- Achtsamkeit auf den Geist
- Achtsamkeit auf die Phänomene (*lt. Gampopa: Dharmas*)

Die **Achtsamkeit auf den Körper** kann als ein nicht wertendes Bewusstsein des Körpers verstanden werden und führt zu dem Verständnis, dass alle Phänomene, Formen oder ‚Körper‘ frei von einer innewohnenden Existenz sind, leer wie Bilder auf einem Spiegel oder auf klarem, unbewegtem Wasser.

Bei der **Achtsamkeit auf die Gefühle** lenken wir unsere nicht wertende Aufmerksamkeit auf unsere Sinnesempfindungen. Als Stütze der Meditation kann dabei jeder der fünf Sinne genutzt werden. Es geht darum, Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu kommentieren oder zu bewerten. Dadurch werden wir frei von der Anhaftung an angenehme und der Ablehnung unangenehmer Gefühle.

Die **Achtsamkeit auf den Geist** betrachtet mit nicht wertender Aufmerksamkeit den gegenwärtigen geistigen Zustand, frei von Identifikation. Wir nehmen den Geisteszustand wahr, der momentan präsent ist, bemerken die Ursachen für das Auftauchen und Vergehen der verschiedenen Geisteszustände, und erkennen, wodurch heilsame Geisteszustände gefördert werden. Die höchste Form von Achtsamkeit auf den Geist ist es, wenn wir der Natur des Geistes gewahr sind.

Im Rahmen der **Achtsamkeit auf die Phänomene** unterziehen wir unsere gesamte Existenz einer nicht wertenden Betrachtung in Form einer entspannten und zugleich präzisen Gesamtuntersuchung der Wirklichkeit einschließlich

der Dharma-Lehren. Wir erlangen Sicherheit bzgl. der Einsichten, die wir bei den ersten drei Achtsamkeitsübungen erlangt haben. Diese Achtsamkeit führt zu der Erkenntnis, dass alle Phänomene aufeinander bezogen sind bzw. voneinander abhängen, dass es kein Selbst und keine beständige Identität gibt. Unsere Unwissenheit wird an der Wurzel abgeschnitten. Es gibt kein Subjekt (Beobachter) und Objekt (Beobachtetes) mehr, die Bewegung unseres Geistes und unser Gewahrsein werden eins.

Achtsamkeit bildet aber nicht nur die Grundlage der buddhistischen Praxis, sondern wirkt sich auch verstärkend auf jede weitere Methode aus, von der wir auf dem spirituellen Weg Gebrauch machen. Nicht zuletzt wirkt sich die Achtsamkeitsschulung auch bereichernd auf unser tägliches Leben aus.

*Quelle: Drikung Kagyu Dorje Ling, Schweiz, und  
„Der kostbare Schmuck der Befreiung“, Glossar*

*Zusammenstellung von Dorothee Söndgen*

### **Hinweis: Tsa Lung-Programme mit Drubpön Kunsang und Dorothee Söndgen in Aachen**

Am 1. und 2. April wird Drubpön Kunsang weitere Erklärungen zu den Übungen des Tsa Lung und – als Basis dessen – den vier Grundlagen der Achtsamkeit geben. Nähere Infos zu der Veranstaltung finden sich ab Seite 51.

Eine Einführung in Tsa Lung findet mit Dorothee Söndgen am Sonntag, 19. März statt (S. 50) und eine Übungsgruppe trifft sich einmal im Monat (S. 44).

Schriftliche Unterlagen zu den verschiedenen Stufen der Tsa Lung-Praxis sind mittlerweile im Mandala Dharma-Shop verfügbar (siehe S. 27).

### **Rückblick auf den Besuch von Drubpön Kunsang im Oktober 2022**

Endlich wieder Präsenz! Es war nach dreijähriger Corona-Pause der erste Aachen-Besuch von Lama Kunsang. Während der Coronazeit gab es ja im Aachener Zentrum keine Präsenzveranstaltungen mit einer größeren Teilnehmerzahl. Wir waren da also etwas aus der Übung. Für die Teilnahme vor Ort hatten wir eine Grenze bei 25 Personen festgesetzt, wollten aber nichts, oder jedenfalls nicht allzu viel, dem Zufall überlassen. In einem intensiven Organisationstreffen haben wir zuvor die Aufgaben koordiniert, die bei einer solchen Veranstaltung anfallen.



Die festen Zentrumsmitarbeiter und die mit den Abläufen im Zentrum vertrauten Ehrenamtler haben verschiedene Bereiche übernommen. Zu Beginn und während aller Veranstaltungspausen mussten Shop und Kasse besetzt sein. In der

Teeküche musste für Getränke und Tassen gesorgt sein. Zwischendurch sollte mal aufgeräumt werden ... und sich um 'Kleinigkeiten' gekümmert werden, die alle berücksichtigt und organisiert werden wollten.

Aber, kurz gesagt, es hat alles sehr gut geklappt! Deshalb nochmals einen herzlichen Dank an alle, die geholfen haben. Ohne sie geht es nicht!

Da Corona noch nicht vorbei ist, haben wir alle Teilnehmer gebeten, vor ihrer Ankunft im Zentrum einen Selbsttest zu machen. Das gewährte zwar keine hundertprozentige Sicherheit, verringerte aber das Risiko.

Die meisten Angemeldeten haben vor Ort an der Veranstaltung teilgenommen. Einige haben sich aber auch online zugeschaltet, vor allem Personen, die weiter entfernt wohnen. Diese 'Hybridveranstaltungen' werden nach Corona wohl auch in Buddhistischen Zentren erhalten bleiben.

## **Zufluchtnahme und Laiengelübde**

Montag, 3. Oktober war Feiertag. Das Programm von Lama Kunsang erstreckte sich also ab Samstag über drei ganze Tage. Am Dienstagabend gab es zudem eine abschließende Naga-Puja, bevor Lama Kunsang am Mittwoch die Rückreise angetreten ist.

Aber der Reihe nach. Das Wochenendseminar begann Samstag. Am Vormittag haben einige Personen am Ritual zur Zufluchtnahme und an der Übertragung der Laiengelübde teilgenommen. An dem letzteren konnten auch Praktizierende teilnehmen, die ihre Gelübde vervollständigen wollten.

## **Vajrasattva**

Der übrige Samstag und der ganze Sonntag waren der Vajrasattva-Praxis gewidmet. Am Samstagnachmittag erteilte Lama Kunsang Einweihung und Übertragungen zu Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) und am Sonntag gab er dann Erklärungen zur Praxis und führte mit den Teilnehmern die Praxis gemeinsam aus.

Lama Kunsang hat weitgehend auf Englisch gelehrt. Aber diesmal saß nicht nur Christian Licht am Tisch des Übersetzers, sondern auch Magnus Schwarz,

der seit einigen Jahren dem Zentrum verbunden, aber in dieser Funktion noch neu ist. Trotz nicht so großer Erfahrung hat er sehr flüssig und artikuliert über-  
setzt. Ausgezeichnet! Wir können nur noch ein weiteres Dankeschön hinzu-  
fügen.

In den Pausen wurde die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Tee in der Teekü-  
che oder im Garten auszutauschen, sehr rege genutzt. Solche 'formlosen' Be-  
gegnungen zwischendurch sind belebend und anregend, man lernt sich näher  
kennen. Auch ein bisschen Tratsch ist nicht verpönt. All das ist online weiter-  
hin kaum möglich und kann durch virtuelle Angebote nicht ersetzt werden.

## Tsa Lung

Das gilt umso mehr für die  
Einführung in die Praxis des  
Tsa Lung. Diese Praxis kann  
nur mit Einschränkungen  
online gelehrt und gelernt  
werden, weil es hier auch um  
die genaue Ausführung von  
körperlichen Übungen geht.  
Dazu braucht es ein direktes  
Gegenüber ohne zwischen-  
geschaltete Kameras und  
Bildschirme.



Tsa Lung schließt auch eine Reihe von Körperübungen ein, die sorgfältig ein-  
geübt werden sollten, damit sich keine falschen Bewegungsabläufe einschlei-  
fen. (Näheres zur Tsa Lung-Praxis ist im vorherigen Artikel ausgeführt.)

Lama Kunsang unterrichtet diese Praxis seit einigen Jahren in der Schweiz  
und bietet auch eine Tsa Lung-Lehrerausbildung an. In Aachen hat sich im  
Anschluss an das Seminar von Lama Kunsang schon eine „Tsa Lung Übungs-  
gruppe“ gebildet, die von Dorothee Söndgen geleitet wird. (siehe S. 44)

## Naga-Puja

Den Abschluss dieses reichhaltigen Wochenendseminars mit Lama Kunsang  
bildete eine Naga-Puja mit Erklärungen und Praxis am Dienstagabend. Eine  
Naga-Puja wird hauptsächlich durchgeführt, um die Nagas zu besänftigen, die  
man durch unbedachte Handlungen verletzt hat. Dazu gehört z.B., dass man  
Gewässer oder die Natur verunreinigt oder geschädigt hat.

Am Mittwoch ist Lama Kunsang bereits in die Schweiz zurückgereist. Ein  
herzlicher Dank von allen Teilnehmenden hat ihn begleitet!

*Rolf Blume*

## NEUES AUS DEM ZENTRUM

### Renovierungen und Arbeiten im Zentrum

Wir sind immer noch sehr froh, mit dem Haus in der Oppenhoffallee einen Platz für das Zentrum gefunden zu haben, der den Aktivitäten den passenden und angemessenen Raum gibt. Vor dem Einzug vor ca. 25 Jahren wurden umfassende Renovierungsarbeiten durchgeführt, um langfristig eine gute Basis zu haben. Seitdem sind einige kleinere, aber auch größere Maßnahmen, wie das Decken und Isolieren des Hauptdaches oder das Streichen der Fassade erfolgt.



Einer der maßgeblichen Pluspunkte des Hauses war und ist der große **Meditationsraum**, der durch den Anbau Richtung Garten entstanden ist. Der Anbau hatte allerdings den Nachteil, dass er die Wärme nicht gut hielt. Die große Fensterfront, die Betondecke mit nicht allzu dicker Dämmung, der Kriechkeller unter dem Boden, der nicht zu dämmen ist und die relativ

dünne Wand zum Anbau des Nachbarhauses, der lange nicht bewohnt und damit nicht geheizt war. In den letzten Monaten wurde nun eine Fensterfront mit Dreifachverglasung eingesetzt und das Dach zusätzlich gedämmt. Zudem ist der Anbau des Nachbarhauses vor zwei Jahren ausgebaut worden und wird von Mietern genutzt. Um die Kälte vom Kriechkeller etwas zu mildern, haben wir von Herbst bis Frühjahr einen Teppichboden ausgelegt. So sollte der Energiebedarf nun ein ganzes Stück geringer sein.

Das Haus hat mit seinen 136 Jahren schon einiges erlebt, aber ist von der Substanz her noch in gutem Zustand. Im Keller drückt sich allerdings ein bisschen Feuchtigkeit aus dem Erdreich in den Boden und die Wände, so dass eine gute Lüftung notwendig ist. Im **Müllkeller**, den wir auch als Lagerraum benutzen, war bisher keine Möglichkeit von außen zu lüften, da dort nur eine kleine Eisentür zur Straße vorhanden war. Diese ist jetzt durch eine Aufmauerung mit Fenster ersetzt worden. Falls es mal Hochwasser in der Oppenhoffallee geben würde (man weiß ja nie...), kann es dort zumindest nicht mehr eindringen.

Im **Garten** haben wir im Sommer die Beete bearbeitet, d.h. das Beet am Garteneingang rechts wurde von Unkraut befreit und bei den anderen Beeten





wurden der alte Mulch und die Folie entfernt und nach dem Entfernen des Unkrauts durch z.T. neue Folie und neuen Mulch ersetzt. Dies war eine umfangreichere Aktion in mehreren Schritten und wir sind allen dankbar, die dabei mitgeholfen haben. Im Herbst haben wir dann noch die Sträucher geschnitten, so dass bis zum Frühjahr erst einmal Ruhe ist.

Lediglich der Grünschnitt muss noch abtransportiert werden.

### **Höhere Nebenkosten**

Wie wir in früheren Rundbriefen schon berichtet haben, konnten wir durch verschiedene Maßnahmen sowohl den Gas- als auch den Stromverbrauch in den letzten gut 20 Jahren halbieren, so dass die Nebenkosten über die Jahre recht konstant geblieben sind. In diesem Jahr werden wir aufgrund der gestiegenen Preise ca. 20% mehr zahlen, wenn der Verbrauch gleich bleibt. Wir hoffen allerdings, dass durch die neuen elektronischen Thermostate und die neue Dämmung des Anbaus sowie gesenkte Raumtemperaturen eine Verringerung auftreten wird.

Heftiger wird es allerdings im nächsten Jahr. Trotz Gaspreisdeckel erwarten wir eine Erhöhung der Kosten um fast 100% im Vergleich zu 2021. Das wird sich in der Bilanz des Zentrums signifikant bemerkbar machen, selbst wenn der Verbrauch noch etwas weiter sinkt.

### **Wir brauchen eine neue Spülmaschine**

Beim Einzug ins Zentrumshaus konnten wir die eingebaute Küche übernehmen, in der zwei Spülmaschinen eingebaut waren. Bei einer der beiden Maschinen ist im Februar die Steuerung kaputt gegangen, die andere hat kurz vor dem Besuch von Drubpön Kunsang im Herbst ihren Dienst quittiert. Wir hatten über unseren Email-Newsletter schon einmal herumgefragt, ob ggf. jemand eine gebrauchte Spülmaschine übrig hat, aber dem war leider nicht so.

Wir werden also ein neues Gerät kaufen müssen. Statt zweien ist aber eine Spülmaschine für die Zentrumsküche ausreichend, da große Seminare mit vielen Teilnehmenden nur selten stattfinden. Wir würden gerne ein Gerät von guter Qualität anschaffen, das lange hält und energiesparend ist.

**Spenden für die Energiekosten und das Beschaffen der Spülmaschine sind herzlich willkommen und können auf unser Zentrumskonto (siehe Rückseite) überwiesen werden.**

*Christian Licht*

## IM GEDENKEN AN KYABJE LHO ONTUL RINPOCHE

### Ein kurzer Nachruf



Die Nachricht, dass Lho Ontul Rinpoche am frühen Morgen seine letzten Atemzüge dieses Lebens getan hatte, kam am 20. November 2022 für uns sehr überraschend. Einen Monat vorher hatten wir einen offiziellen Aufruf von seinem Sohn Ratna Rinpoche erhalten, Vajrasattva-Mantras zu rezitieren, da es astrologisch ein schwieriges Jahr für Ontul Rinpoche wäre. Zu der Zeit befand er sich schon in ärztlicher Behandlung in Dehra Dun. Als wir knapp zwei Wochen später hörten, dass es Rinpoche besser ginge, waren wir erleichtert. Leider war dies keine dauerhafte Entwicklung.

Lho Ontul Rinpoche gehörte zu den Lehrern, die schon früh nach Deutschland kamen und

den Dharma über mehr als 30 Jahre hier lehrten. Wir schätzten die Klarheit seiner Unterweisungen, die Tiefgründigkeit bei der Durchführung von Ritualen und Meditationen und auch seinen Humor. Bis auf die letzten Jahre, wo Ratna Rinpoche mit ihm unterwegs war, wurde er von seiner Frau Tashi Dölma begleitet. Sie konnte durch ihre offene und kommunikative Art schnell das Eis brechen und mit Kursteilnehmenden und Interessierten in Kontakt kommen. Ontul Rinpoche war zurückhaltender und konzentrierte sich in erster Linie auf die Übermittlung des Dharma.

Rinpoches enge Verbindung zur Nyingma-Linie und den Yang Zab



Termas in der Drikung-Linie machten ihn zu einem besonderen Lehrer. So führte er bei uns in Aachen z.B. eine große Shitro-Einweihung (in die 100 friedvollen und kraftvollen Gottheiten des Bardo) mit entsprechendem Mandala durch, legte uns frühzeitig die Praxis „Der exzellente Pfad des spirituellen und materiellen Wohls“ ans Herz, in der es Teile gegen Pandemien, Kriege und Hungersnöte gibt, und lehrte uns die Grundlagen des Vajrayana bis hin zu Mahamudra und Dzogchen.

Vor ca. 20 Jahren begann er im Drikung-Zentrum in Staufenberg ein intensives Programm zum Yang Zab, das über viele Jahre in aufbauenden Stufen den ganzen Weg inhaltlich und mit entsprechenden Meditationen aufzeigte.



Ontul Rinpoche aufgebauten Strukturen und Aktivitäten ist somit der Boden bereitet.

Wir beten, hoffen und wünschen, dass wir den verwirklichten Geist von Ontul Rinpoche bald in einem neuen Körper wieder begegnen können.



Mit großer Dankbarkeit denken wir an Lho Ontul Rinpoche. Das Beste, was wir für ihn tun können, ist sicherlich, das umzusetzen, was wir von ihm erhalten haben. Aber zumindest können wir ihm in der Phase seiner Transformation unser Verdienst widmen und Wunschgebete sprechen.

In den letzten 10 Jahren hat sein Sohn Ratna Rinpoche schon verschiedene Aufgaben im Kloster und bei der Übermittlung der Lehre übernommen. Einer Fortführung der von



*Christian Licht*

## EINDRÜCKE VOM HEVAJRA-PROGRAMM

**mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang  
im Milarepa Retreat Zentrum**



Es war zunächst sehr ungewöhnlich, nach gut zwei Jahren wieder mit mehr als 100 Teilnehmenden gemeinsamen auf einer Veranstaltung zu sein. Zum großen Teil waren es bekannte Gesichter und die Freude war groß, sich ohne elektronische Hilfsmittel sehen und miteinander sprechen zu können. Eine gewisse Sorge

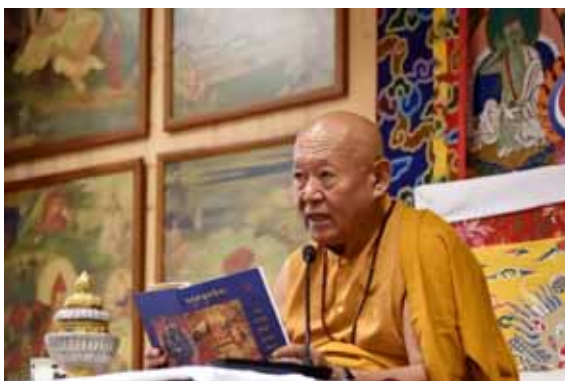
schwang aber noch mit, auch wenn alle Anwesenden auf Corona getestet waren. Um es vorweg zu nehmen – wir haben Glück gehabt oder es dem Segen von Seiner Heiligkeit zu verdanken, dass während der zwei Wochen in Schneverdingen diesbezüglich alles gut gegangen ist. Es waren bestimmt verschiedene Szenarien von den Organisatoren durchgespielt worden, wenn es zu Corona-Fällen gekommen wäre.

Im Vorfeld der Veranstaltung hatte die Mar-Ngok Group über viele Monate an den Praxistexten von Hevajra und Nairatmya gearbeitet, um verschieden lange Fassungen mit englischer Übersetzung zu erstellen. Wer noch nie an Textprojekten mitgearbeitet hat, kann es sich kaum vorstellen, wie lange es braucht, bis die Texte möglichst fehlerfrei zur Verfügung stehen. In der Endphase haben wir vom Drikung Kagyü Verlag beim Layout mitgearbeitet und den Druck und die Endverarbeitung der Broschüren durchgeführt.

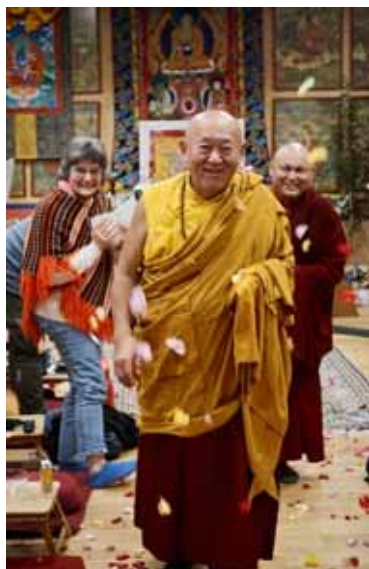




S.H. war schon frühzeitig vor Ort eingetroffen und hatte sich mit Freude um Teile des Gartens bzw. Geländes gekümmert und das ein oder andere umgestaltet. Auch einige Rinpoches, Drubpöns, Lamas, Nonnen und Mönche waren angereist. Das Programm wurde kurzfristig ein wenig geändert, aber eine gewisse Flexibilität gehört im tibetischen Buddhismus einfach dazu.



Neben einer Hevajra-Einweihung und der Übertragung des Hevajratantras gab es immer auch Praxissitzungen zu Hevajra oder Nairatmya in Englisch und morgens eine gemeinsame Guru Puja auf Tibetisch. Die Praxis der Düsolma als spezieller Schützerin wurde mit einem erstmalig in Englisch verfügbaren Text ausgeführt.



Es ist der ausdrückliche Wunsch von S.H., dass die Praxis von Hevajra/Nairatmya von westlichen Praktizierenden im Milarepa Retreat Zentrum langfristig weitergeführt wird. Dies ist eine große Verantwortung für alle Involvierten, da es sich um eine sehr komplexe und tiefgründige Praxis handelt. In gut zwei Jahren will sich S.H. mit dann 80 Jahren ins Retreat zurückziehen und steht somit nicht mehr zur Verfügung. Bis dahin kommt er noch zweimal nach Schneverdingen, um weitere Erklärungen und Übertragung zu geben. Diese besonderen Möglichkeiten sollten wir nutzen.

Zwei kurze Berichte von der Veranstaltung mit einigen Bildern sind auf der offiziellen internationalen Drikung Kagyu Website

(<https://www.drikung.org>) zu finden.

*Christian Licht*

## INTERNATIONALE BERICHTE

### **Kurzer Bericht aus dem Drikung Kagyü Nonnenkloster Samtenling für 2022**

Das Jahr begann sehr verheißungsvoll. Sechs Nonnen haben ihre Ausbildung abgeschlossen und drei von ihnen unterrichten jetzt hier im Nonnenkloster.

#### **Personelle Veränderungen im Kloster**

Nach seiner erfolgreichen Tätigkeit als Retreat-Meister hat Drupon Tenzin La diese Verantwortung abgegeben und leitet nun die monatlichen Kunrig-Rituale.

Ani Dedon La wurde zur neuen Retreat-Meisterin ernannt. Sie ist seit 2005 im Retreat und hat seitdem ihr Retreat-Häuschen nicht mehr verlassen. Sie nahm sich eine kurze Auszeit von zwei Monaten, um an speziellen Belehrungen in Ladakh teilzunehmen.

Acharya Sonam Yangdol wurde zur neuen Gesangsmeisterin ernannt und Acharya Sonam hat das Amt der Oberin übernommen.

Unsere Nonnen werden in Englisch unterrichtet von Miss Shreya Nigam (MBA in Marketing und Business Management) unterrichtet. Sie arbeitet ehrenamtlich hier im Nonnenkloster.

Die Nonnen werden von Miss Shivanangi Devi (Sashrti, MA in Sanskrit, B'ed) in Sanskrit unterrichtet. Beide Lehrerinnen sind gut qualifiziert und haben vielfältige Berufserfahrung. Sie gehen sehr liebevoll mit den Nonnen um und unterrichten sie gut.



Unser Nonnenkloster führt auch halbjährliche und jährliche Prüfungen durch, um die Fortschritte aller Schülerinnen zu verfolgen.

#### **Unsere neuen Nonnen**

In diesem Jahr hatten wir das große Glück, 21 neue Nonnen aufzunehmen. Zwei Nonnen stammen aus Ladakh, das im Volksmund als „Land der hohen Pässe“ bekannt ist. Zwei Nonnen kommen aus Arunachal Pradesh, das an der nordöstlichen Spitze Indiens mit seinen nebligen Hügeln, glitzernden Flüssen

und rauschenden Wasserfällen liegt. Siebzehn Nonnen sind aus Nepal gekommen, der Heimat des mächtigen Mount Everest.

Die neuen Nonnen haben sich hier gut eingelebt. Sie konzentrieren sich auf ihr Studium und haben neue Freundinnen gefunden.

Wir freuen uns sehr, dass wir jetzt insgesamt 107 Nonnen im Kloster haben. Unsere Tage sind voller Freude, denn wir sehen die jungen Nonnen spielen und lernen, in der Küche helfen und beten. Sie leben in Harmonie miteinander.

### Aktivitäten im Kloster



Vom 25. April bis zur ersten Maiwoche wurde ein sehr glückverheißendes Vajravarahi-Sadhana durchgeführt. Es wurde von unserem Wurzel-Guru, Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang, geleitet. Ein wunderschönes und detailreiches Mandala für die Puja wurde von den Nonnen angefertigt.

Am 12. August begann die jährliche Sommerklausur gemäß den Vinaya-Regeln. Die Klausur dauerte eineinhalb Monate. Zum Abschluss wurde vom 23. bis 24. September ein spezielles Programm im Kagyü College organisiert. Auch unsere Nonnen nahmen an allen Veranstaltungen teil und zeigten viel Begeisterung und Teamgeist. Sie nahmen an Debattenwettbewerben teil, während die älteren Nonnen Dharma-Vorträge hielten. Wir freuen uns, dass sogar die sehr jungen Nonnen teilnahmen. Einige erzählten Geschichten mit ethischem Inhalt in verschiedenen Sprachen, während andere Gedichte vortrugen. Die Sommerklausur wurde so mit viel Freude und Gebeten für das Wohlergehen aller fühlenden Wesen abgeschlossen.

Die Nonnen, die während der Sommerferien im Juni-Juli im Nonnenkloster blieben, genossen eine erholsame Auszeit. Wir nahmen sie zu einem fröhlichen Picknick an einem wunderschönen Ort inmitten des üppigen Tals von Dehradun mit. Außerdem hatten sie während der Ferien täglich drei Stunden Unterricht, um ihre Fähigkeiten und Kenntnisse aufzufrischen.

Wir sind sehr glücklich über den Segen Seiner Heiligkeit.

Ihre Unterstützung war für unsere Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Vielen Dank dafür. Mit den besten Wünschen und Gebeten

*Tashi Dolkar (Direktorin) und Yeshe Dolma (Sekretärin)*



## Bericht über die Reise nach Ladakh 2022

Auszug eines Berichts über die Reise nach Ladakh zu GoGreen GoOrganic von August bis September 2022 von Susanne Mic, Mahamaya e.V. Regensburg

Julley, liebe Sangha in Deutschland,

Es ist eine Reise in ein Mandala gewesen, entlang der von Menschen gemachten tibetischen Grenze, eine Reise ins indische Changthang Hochplateau, welches sich weit nach Tibet hinein ausweitete: eine Reise zu den Menschen und Tieren, den Plantagen von „GoGreen GoOrganic“, den alten Klöstern und Stupas, den Mönchen und Schülern der Drikung Kagyü Lehren; immer den Fußstapfen von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgon Chetsang nach, und immer tief im Herzen mit ihm verbunden. [...]

Unser Weg führt uns weiter in das Dorf Shachukul. In dem Drikung Shachukul Kloster leben und lernen die Schüler der Sherab Gatsal Ling Shachukul Gonpa School. Die „Schüler“, die kleinen Mönche dieser Schule, stammen in der Mehrzahl aus Nomadenfamilien, welche in Kargyam, dem Siedlungsgebiet der Changpas, mit Ihren Zelten und Tieren siedeln und umherziehen.



Einen großen Teil des Jahres verbringen die Kinder und Jugendlichen in der Schule; sie leben und lernen dort. Von Dezember bis März bleibt die Schule geschlossen und die Kinder sind bei Ihren Familien in den kleinen Winterhäusern der Nomaden. Oft gibt es in den kargen Häusern nur einen Ofen, welcher mit Yak Dung geheizt wird. Holz ist zu selten und zu kostbar, um es zu beheizen. [...]

Am Weltumwelttag, den 5.6.2022, sind im Dorf Chushul am Pangong See mit einfachsten Mitteln wie Dosen usw. 150.000 Bäume gepflanzt worden. Dies ist von der Umweltorganisation GoGreen GoOrganic in der 11. Pflanzphase unter der Schirmherrschaft von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang organisiert worden. Viele Bewohner der umliegenden Dörfer haben gemeinschaftlich Weiden gepflanzt. Weiden haben hier die beste Chance zum Überleben, weil sie tief wurzeln und sich gut in die Landschaft einfügen. [...]

Im August 2023 bieten wir eine Reise nach Ladakh für eine Gruppe von 4-5 Teilnehmern an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte Ende Januar 2023 an Susanne Mic, [info@mahamaya-ev.de](mailto:info@mahamaya-ev.de) oder mobil unter +49 (0)178-188 44 36.

Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein!

Möge es allen Wesen in allen Welten wohl ergehen!

*Jullay, Eure Mahamayas aus Regensburg*

*Der vollständige Bericht ist im Internet zu lesen:*

*<https://drikung.de/reise-nach-ladakh-2022/>*



## **Eröffnung des Drigung Kagyu Samten Ling Meditation Center in Vietnam**

Das Drigung Kagyu Samten Ling Meditationszentrum, das aus dem Herzenswunsch und der unermüdlichen Hingabe Seiner Eminenz Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche hervorgegangen ist, hat seinen Bau nun erfolgreich abgeschlossen. Es befindet sich in den unberührten Bergen außerhalb von Dalat, Vietnam, und ist mit atemberaubenden Statuen und traditioneller Kunst ausgestattet. Alles wurde unter Rinpoches enger Anleitung und in Übereinstimmung mit allen Traditionen des Baus, der Weihe und der Segnungen geschaffen. Wir werden am achten Tag des ersten Monats des tibetischen Neujahrs 2150, dem Jahr des weiblichen Wasserkaninchens, eine Einweihungszeremonie abhalten. Sie findet in dem Monat statt, in dem die Wunder des Buddha gefeiert werden. Nach dem westlichen Kalender beginnt das Ereignis am 27. Februar 2023.



Es ist uns eine große Ehre, Seine Heiligkeit Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche als Ehrengast begrüßen zu dürfen. An diesem historischen Ereignis werden viele angesehene Gäste teilnehmen, darunter viele große Lehrer der Drigung Kagyü, hochrangige Mönche und Nonnen aus vielen Klöstern sowie viele Delegierte und Ehrengäste aus aller Welt. Auf dem Programm stehen viele traditionelle Rituale und Segnungen, die in schönstem und aufwändigstem Stil durchgeführt werden.

*Das Meditationszentrum Drigung Kagyu Samten Ling*

*Vorbereitungskomitee für die Eröffnungszereemonie*

## **2. Internationales Regen-Retreat der Mahayana Bhikshunis in Shravasti, Indien 2023**

Seine Heiligkeit Drikung Kyabgön Thinle Lhundrup, Oberhaupt der Drikung Kagyü Linie, lädt die Mahayana Bhikshuni Sangha ein, im Jahr 2023 zum ersten Mal\* seit 2000 Jahren nach Shravasti, Indien, zurückzukehren. Der Hauptzweck dieses Programms besteht darin, Mahayana-Bhikshunis der Dharmaguptaka-Linie aus verschiedenen Traditionen zusammenzubringen, um ein halbes Varsa (Regen-Retreat) lang harmonisch zu leben, voneinander zu lernen und die Kraft des Dharma in diesem neuen Kloster zum Wohle zukünftiger Ordinierten und Laien zu beleben. Es wird eine wertvolle Gelegenheit sein, Wissen und Erfahrungen auf dem Pfad des Dharma zu teilen.

Seine Heiligkeit hat den Great Shravasti International Buddhist Temple in Shravasti, Indien, gegründet. Hier gibt es geeignete Orte für Meditation, Studium und Sima für die Bhikshuni-Praxis. Shravasti ist einer der vier avijahitathanam – 'unveränderlichen Orte' – im Leben aller Samma Sambuddhas.

Dies ist der heilige Ort, an dem Buddha 800 Sutras lehrte und 25 Varsas verbrachte. Die Ruinen des Jetavana liegen einen Kilometer vom Großen Shravasti Tempel entfernt.



An dem Programm nehmen Bhikshunis und Novizen aus Ländern teil, die der Dharmaguptaka-Ordinationslinie angehören, sowie aus Ländern der tibetischen Tradition. Dazu gehören Vietnam, Korea, Taiwan, Malaysia, Festlandchina und USA/Europa/Australien.

Das Retreat soll zur Sangha-Ausbildung, zur sorgfältigen Praxis und zum offeneren innerreligiösen Austausch beitragen und wird folgende

Themen behandeln: Gebote, Samadhi, Weisheit, Gemeinschaft.

Zwischen den Vinaya-Lehren werden Samadhi-Retreats und Gemeinschaftsdiskussionen stattfinden. Das gemeinschaftliche Miteinander wird sich wie ein roter Faden durch die Retreats ziehen. Wir werden eine Betrachtung über das Klosterwesen des 21. Jahrhunderts und über die Anwendung des Dharma auf die aktuellen Bedürfnisse der Welt durchführen. Wir laden hochrangige Lehrer aus den teilnehmenden Klöstern/Traditionen ein, an den Retreats teilzunehmen, und ein internationales Komitee erstellt derzeit gemeinsam den Lehrplan für die Retreats.

Es werden alle Anstrengungen unternommen, um das Retreat zu dokumentieren, indem die Belehrungen aufgenommen werden, damit die Weisheit weitergegeben werden kann und der größeren Sangha auf lange Sicht zugute kommt. Darüber hinaus wird Ven. Khenmo Trinlay, eine Drikung-Redakteurin, ein Buch über unsere Arbeit erstellen. Wir glauben, dass dieser Plan uns erlauben wird, die Juwelen unserer Praxistraditionen sowie die Weisheit unserer Gemeinschaft miteinander zu teilen.

Weitere Infos: <https://vajradakinunnery.org/international-varsa/>

\* Das erste Shravasti Retreat war bereits früher geplant, musste aber wegen der Pandemie verschoben werden.

## NEUES IM MANDALA DHARMA-SHOP

### „Die eine Absicht“ von Jigten Sumgön

Der Grundtext mit einem Kommentar  
von Khenpo Kunpal und einem Überblick  
von Rinchen Jangchub

Aus dem Tibetischen von  
Könchog Yeshe Metog (Claudia Jürgens)

Edition Garchen Stiftung, München 2022  
348 Seiten, Broschur, 14,5 x 22 cm

ISBN 978-3-945457-37-5

24,90€



In diesem Jahr ist die lang erwartete neue Übersetzung zu **Jigten Sumgöns** Hauptwerk „*Die eine Absicht*“ in der Edition Garchen Stiftung erschienen. Es gibt nun drei Ausgaben mit verschiedenen Kommentaren zum „*Gongchig*“, wie der tibetische Titel lautet, die in Deutsch und Englisch vorliegen und verschiedene Schwerpunkte setzen.

Lange Zeit die einzige deutsche Ausgabe war die Übersetzung von Susanne Schmidt aus dem Otter Verlag. Diese Ausgabe umfasst den Quelltext der 150 Vajra-Aussagen, die ergänzenden Aussagen, den in Versform verfassten kürzeren Kommentar „*Die Lampe, die die Dunkelheit beseitigt*“ von Rigdzin Chökyi Dragpa sowie den tibetischen Originaltext.

2020 erschien die bislang umfangreichste Ausgabe des *Gongchig*, allerdings nur auf Englisch. Ihr Übersetzer und Herausgeber, Jan Ulrich Sobisch, hat die Vajra-Aussagen sowie einen bedeutend umfangreicheren anderen Kommentar von Rigdzin Chökyi Dragpa, durch zahlreiche wissenschaftliche Erläuterungen ergänzt. Diese Ausgabe ist für eine Vertiefung der Studien geeignet. Vielleicht gibt Sobisch ja irgendwann auch eine deutsche Fassung heraus.

Die neue Ausgabe aus der Edition Garchen Stiftung liegt von der Länge her etwa in der Mitte. Wer sich für die philosophischen Sichtweisen und ihre verschiedenen traditionellen Auslegungen näher interessiert, wird hier in reichem Maße fündig.

Ein wesentlicher Zug, der den Gongchig prägt, ist ja Jigten Sumgöns Bemühung, Differenzen zwischen den verschiedenen Fahrzeugen, den Drehungen des Rades oder zwischen entgegengesetzten traditionellen Auslegungen als scheinbare Widersprüche aufzuzeigen, die auf einem unangemessenen oder verkürzten Verständnis des Dharma beruhen. Die Lehre des Buddha bildet für ihn eine Einheit mit *einer* Intention. Diese einheitliche Intention will der Gongchig ans Licht zu bringen. Das macht ihn zu einer inspirierenden Übung im Lesen und Durchdenken des Dharma.

### Was bietet diese Ausgabe und wie ist sie aufgebaut?

Die Übersetzung wurde Könchog Yeshe Metog (Claudia Jürgens) mit der Unterstützung der Erklärungen von Khenchen Nyima Gyaltsen erstellt. Im Unterschied zu den beiden anderen Ausgaben stammt der Hauptkommentar zu den Vajra-Aussagen nicht von Rigdzin Chökyi Dragpa (1595-1659), sondern von Khenpo Kunpal (1872-1943), einem Schüler von Patrul Rinpoche.

Für jemanden, der bisher nur die Otter-Ausgabe kannte, ist der Aufbau vielleicht etwas ungewohnt. Die Vajra-Aussagen stehen in der neuen Ausgabe nicht am Anfang. An den Anfang gestellt ist vielmehr der „*Lichtschein der Juwelle – Eine Kurzfassung des Überblicks zu Der wahre Dharma, die eine Absicht*“ von Rinchen Jangchub (ca. 12./13. Jh.). danach folgen erst die 150 Vajra-Aussagen plus 40 ergänzende Vajra-Aussagen. Den mit ca. 200 Seiten umfangreichsten letzten Teil bildet der Kommentar von Khenpo Kunpal, der die 150 Hauptaussagen einzeln erläutert. [...]

Abgerundet wird diese wertvolle neue *Gongchig*-Ausgabe durch eine Einführung und Kurzbiographien von Rinchen Jangchub sowie Khenpo Kunpal, die Khenchen Nyima Gyaltsen verfasst hat, und instruktive Bemerkungen von Könchog Yeshe Metog zu den Originaltexten und zur Übersetzung. Die tibetische Textgrundlage steht als PDF kostenlos zum Herunterladen zur Verfügung.

*Die vollständige Besprechung ist auf unseren Internetseiten nachzulesen.*

Das Buch ist im **Mandala Dharma-Shop** vor Ort sowie über den **Online-Shop** erhältlich.

Weitere Artikel zum *Gongchig* sowie Informationen über das **Studienseminar mit Khenpo Tamphel** sind auf der Website <https://drikung-aachen.de> zu finden.

*Rolf Blume*





### Broschüren zum Tsa Lung (Tibetisches Yoga)

Die Begleit- und Unterrichtsmaterialien, in denen der Hintergrund, die Grundlagen des Tsa Lung sowie die anfänglichen und eine Auswahl weiterer Übungen enthalten sind, sind jetzt auch im Mandala Dharma-Shop erhältlich.

#### **Broschüre 1: Tsa Lung – Tibetisches Yoga, 42 Seiten, 14 €**

Diese Einführungsbroschüre beinhaltet den philosophischen Hintergrund von Tsa Lung sowie eine Beschreibung der vier vorbereitenden Übungen, die vor jeder Tsa Lung-Praxis durchgeführt werden.

#### **Broschüre 2: Tsa Lung – Tibetisches Yoga – Übungen 1, 62 Seiten, 18 €**

Diese Broschüre baut auf der Einführung auf und enthält eine erste Auswahl von Übungen. Es werden konkrete Hilfestellungen gegeben, wie das erlernte Wissen über Tsa Lung in die Praxis umgesetzt werden kann. Zudem werden der tantrische Hintergrund und die Grundlagen näher beschrieben.

#### **Broschüre 3: Tsa Lung – Tibetisches Yoga – Übungen 2, 75 Seiten, 24 €**

Das einleitende Kapitel dieser Broschüre heißt «Die vier Grundlagen der Achtsamkeit». Es beinhaltet Belehrungen von Drubpön Kunsang zu diesem Thema. Im Kapitel «Einleitung zu den Übungen» werden die in der ersten Broschüre aufgeführten Punkte, die bei jeder Tsa Lung-Praxis beachtet werden sollten, durch den Zusammenhang zwischen der Zuflucht zu den Linien-Gurus und Bodhicitta vertiefend ergänzt.

Alle Broschüren sind im Format DIN A4 mit Klammerheftung und als Farbdruck mit zahlreichen Abbildungen und Graphiken ausgeführt.

Herausgegeben von: Drikung Kagyu Dorje Ling, Kreuzlingen, Schweiz



## The Four Dharmas of Gampopa

Healing the Heart and Mind

as taught by Khenchen Konchog Gyaltsen Rinpoche

*IN ENGLISCHER SPRACHE!*

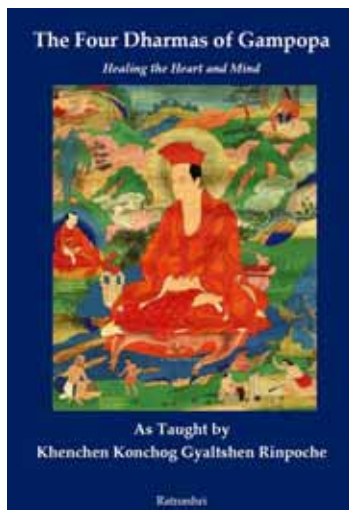
zusammengestellt von Zabrina Leung

herausgegeben von Lisa Buschmann

Ratnashri Meditation Center, 2022

Softcover, 420 Seiten

DANA-Exemplar – Dieses Buch ist kostenlos erhältlich, aber es wird um Spenden für weitere Projekte des Ratnashri Meditation Center in Schweden gebeten. Die Kontoverbindung finden Sie im Buch.



*The Four Dharmas of Gampopa are the quintessence that brings together the very profound and vast meaning of the Buddha's entire teachings in just four lines:*

- *Dharma becomes the Dharma.*
- *Dharma becomes the path.*
- *The path dispels confusion.*
- *Confusion dawns as wisdom.*

Ein Link zu einer Leseprobe ist bei der Vorstellung des Buches im Mandala Dharma-Shop unter <http://mandala-online.de> zu finden.

**Versandinformationen:** Es fallen (aufgrund des Gewichtes) 5 € Versandkosten innerhalb Deutschlands an. Bestellungen für andere EU-Staaten sowie weltweit bitte über das Ratnashri Meditation Center (Schweden):

<https://ratnashri.se/FourDharmasOfGampopa.htm>

# Veranstaltungsprogramm

## Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 30
Einmalige Veranstaltungen .....	S. 32
Regelmäßige Veranstaltungen .....	S. 35
Praxis- und Studienprogramme .....	S. 40
Seminare und Praxistage .....	S. 43

## Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen .....	S. 55
-----------------------------------	-------

## Die Veranstaltungen des Zentrums finden vor Ort UND online statt.

### Anmeldung

!!! Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine **rechtzeitige (!), verbindliche, schriftliche Anmeldung** erforderlich. Dabei geben Sie 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**. 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 darüber 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** 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. Später trat er in das Drikung Kagyu Institute in Dehradun ein. In den folgenden sieben Jahren vervollständigte und vertiefte er sein Wissen. 1997 bekam er den Titel des Shastri (Kachospa oder Dharma-Lehrer).

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 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.



**Dorothee Söndgen** hat ein Studium der Betriebswirtschaftslehre abgeschlossen. Sie geht seit 2006 den buddhistischen Weg. Aus dem Tanzsport kommend hat sie vor der einjährigen Ausbildung zur Tsa Lung-Lehrerin in der Drikung-Tradition bei Drubpön Kunsang auch eine zweieinhalbjährige Ausbildung zur Qigong-Gruppenleiterin an der Wushan International Association bei Paul Shoju Schwerdt absolviert.

## 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.

### Wie kann uns der Buddhismus heutzutage helfen?

#### Anregungen für den Alltag und die Meditation

**Vortrag von Christian Licht, Fr. 06.01.2023, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Nicht erst durch die Veränderungen und Einschränkungen in den letzten drei Jahren ist unsere Lebenssituation und der Alltag oft schwieriger geworden. Wie können wir lernen, damit umzugehen und Wege finden, um wieder mehr ins innere Gleichgewicht zu kommen?

Im Buddhismus gibt es viele Methoden, den Geist zur Ruhe zu bringen und auf Positives auszurichten. Zudem ist die Art und Weise wie wir Geschehnisse betrachten ein wichtiger Faktor unseres Erlebens und wie wir darauf reagieren. Auch hier kann die Lehre des Buddha hilfreiche Anregungen geben.

**Kurs-Nr.:** 231-201

**Gebühr:** Spende

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

**Anmeldung:** bis 03.01.2023

### Die Höhlentempel von Elephanta, Ellora & Ajanta in Indien

#### Beeindruckende Zeugnisse einer spirituellen Kultur

**Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen, Mo. 23.01.2023, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

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

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

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



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

**Kurs-Nr.:** 231-202

**Gebühr:** 12 €(erm. 8 €)

**Kenntnisse:** für Interessierte bis Fortgeschrittene

## 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. Die Veranstaltungen selbst dauern im Allgemeinen ca. 90 min.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
So. 01.01.	10 <sup>00</sup>	Buddha Amitayus Ganapuja	Neujahr und Abschluss der Praxistage zum Jahreswechsel
So. 22.01.	10 <sup>00</sup>	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag des 1. Drikung Kyabgön Chetsang
Di. 07.03.	19 <sup>30</sup>	Buddha Shakyamuni Meditation	Feiertag Saga Dawa Düchen

## Chakrasamvara und Vajrayogini Ganapujas

Praktizierende, die eine Einweihung zu Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) oder 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. 20.01.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (17.01.)
Fr. 17.02.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (15.02.)
Fr. 17.03.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (17.03.)

## Spirituelle Praxis für andere

### Phowa-Praxis für Verstorbene

Im Zentrum wird regelmäßig die Phowa-Praxis mit Gebeten und der Übertragung des Bewusstseins in ein reines Land zum Zeitpunkt des Todes praktiziert (Termine S. 36). 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>.*



## 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.

**Leitung:** Markus Proske

**Beginn:** Mo. ab 09.01. jeweils 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

**Kurs-Nr.:** 231-001 **Gebühr:** Spende

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

### Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

#### **Phowa-Praxis und der exzellente Pfad**

#### **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.

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



Ontul Rinpoche in den Drikung-Zentren gelehrt und kann als spirituelle Praxis für sich selbst und für andere ausgeführt werden.

**Leitung:** Tändsin T. Karuna

**Termine:** Phowa: 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03.

Der exzellente Pfad: 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.

**Kurs-Nr.:** 231-002

**Gebühr:** Spende für das Zentrum

**Anmeldung:** bis 13.01.2023

**Kenntnisse:** für Fortgeschrittene

## Meditationen des tibetischen Buddhismus

### Die Reinigung des Geistes – Die Meditation des Vajrasattva dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr



Die Meditation von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) ist eine der bedeutendsten Methoden, sich von negativem Karma zu reinigen und die Verschleierungen des Geistes zu beseitigen, die die jedem innewohnende Buddha-Natur verdecken. Nachdem wir Zuflucht genommen und die Übertragungen des Vajrayana (Einweihung, Text-Erlaubnis und Erklärungen zur Praxis) erhalten haben, führen wir in diesem Kurs die Meditation mit ergänzenden Erklärungen zur Praxis fort, die wir im Herbst begonnen haben.

Es können Personen teilnehmen, die mit der Praxis tibetischer Meditationen vertraut sind und ihre Übungen vertiefen möchten.

Ergänzend zu den regelmäßigen Treffen findet ein Praxistag am So. 12.02. von 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr statt.

**Leitung:** Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

**Beginn:** Di. 17.01., 19<sup>30</sup> Uhr, 11 Abende

**Kurs-Nr.:** 231-003

**Gebühr:** 100 €(erm. 80 €)

**Anmeldung:** bis 13.01.2023

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen, die Zuflucht genommen haben.

## **Gemeinsame Praxis am frühen Morgen**

### **Gebete, Mantras und Kontemplationen**

**mittwochs, 06<sup>30</sup> Uhr**

Wir beginnen die Praxis mit den anfänglichen Gebeten, einer sehr kurzen Buddha Amitayus Praxis und den vier Gedanken. Anschließend kann man seine aktuelle Meditationspraxis ausführen und dies zeitlich auch so lange tun, wie man möchte. Den Abschluss mit Wunsch- und Widmungsgebeten führt jede/r für sich durch.

**Leitung:** Christian Licht und andere Praktizierende

**Beginn:** Mi. 18.01. 06<sup>30</sup> Uhr, 10 Frühschichten

**Kurs-Nr.:** 231-004

**Gebühr:** Spende für das Zentrum

**Anmeldung:** einmalig erforderlich

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

## **Leben, Tod und Übergang**

### **Buddhistische Betrachtungen zum Wandel von Körper und Geist**

**mittwochs, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr**

Während wir in der westlichen Kultur eher Vorstellungen von linearen Entwicklungen haben, steht in vielen Bereichen das Zyklische im Mittelpunkt des östlichen Denkens. So wie in der Natur die Jahreszeiten wechseln und sich jährlich wiederholen, ist auch unsere Existenz in einen Kreislauf eingebettet, der durch Entstehen, Bestehen, Vergehen und wieder Entstehen geprägt ist. Wie sich dies nach buddhistischer Vorstellung in Bezug auf unser Leben gestaltet, werden wir in diesem Kurs besprechen.

Neben den inhaltlichen Aspekten werden wir gemeinsam Meditationen ausführen, die zur Entwicklung von geistiger Ruhe (skr. Shamatha) und tiefer Einsicht (skr. Vipashyana) beitragen.

**Leitung:** Christian Licht

**Beginn:** Mi. 18.01. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 11 Abende

**Kurs-Nr.:** 231-005

**Gebühr:** 100 €(erm. 80 €)

**Anmeldung:** bis 13.01.2023

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

## Gemeinsame Jigten Sumgön Guru Puja

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

Die Guru Puja ist eine der essenziellen Meditationen im tibetischen Buddhismus. In den Klöstern wird an jedem Morgen diese Praxis auf den Gründer der jeweiligen Übertragungslinie durchgeführt. In der Drikung Kagyü Linie ist dies der verwirklichte Meister Jigten Sumgön. Durch die Puja erhalten wir seinen Segen und den Segen der Übertragungslinie. Nach den Aussagen der großen Meister sind diese unerlässlich für die Verwirklichung von Mahamudra.

Neben dem Haupttext mit der Mantra-Rezitation werden wir verschiedene ergänzende Gebete und Meditationen hinzuziehen.

**Leitung:** Christian Licht, Rolf Blume

**Termine:** ab Do. 19.01., 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

**Kurs-Nr.:** 231-006 **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 die verschiedenen Themen des stufenweisen buddhistischen Pfades von den Grundlagen bis zur Erleuchtung.

**Leitung:** Christian Licht

**Termine:** ab Do. 19.01., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

**Kurs-Nr.:** 231-007 **Gebühr:** Spende für das Zentrum

**Anmeldung:** für neue Teilnehmende bis jeweils 3 Tage vor einem 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. 13.01., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

**Kurs-Nr.:** 231-008 **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>.*

**In diesem Jahr gibt es die Möglichkeit an, die folgenden Übungen näher kennenzulernen. Dazu bieten wir mehrere Seminare an, in dem diese Methoden anhand von Erklärungen und gemeinsamen Übungen besprochen und ausgeführt werden (siehe: Praxis- und Studienprogramme (PSP 1)).**

### 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 durchgeführt. In diesem Rundbrief finden sich verschiedene Veranstaltungen zur Guru Puja: Tagesseminare (S. 43/45/49), 7 Tage Morgen-Retreat (S. 48) und wöchentliche Praxis (S. 38).

### 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 die Zufluchtobjekte und Meditationsgottheiten der buddhistischen Tantra-Klassen durch. Dabei steht die Anrufung an die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma im Zentrum.

**Termine:** 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03.

**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.

**Termine:** 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03.

**Kenntnisse:** für Fortgeschrittene

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

**Kurs-Nr.:** 231-009 (Dharmapala-Puja und Chöd)

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

## Praxis- und Studienprogramme

### **NEU: Segen und Schutz auf den Stufen und Pfaden**

#### **Erklärungen zu regelmäßigen Meditationen, Rezitationen und Gebeten (PSP 1)**

Da wir die Praxis des Guru Yoga, die Dharmapala-Puja und das Chöd seit vielen Jahren immer wieder in unserem Zentrum durchführen, werden wir dieses Jahr dazu nutzen, uns anhand von Erklärungen, die wir von unseren Lehrern erhalten haben, mit diesen Übungen vertraut zu machen und mehr darüber zu erfahren.

Dieses Programm ist für alle Personen geeignet, die diese Übungen kennenlernen möchten oder bereits kennen und genauere Erklärungen dazu erhalten möchten. Außerdem ist es eine Ergänzung zum vorherigen Praxis- und Studienprogramm, das sich mit den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) befasst hat.

Man kann an allen Seminaren des Programms teilnehmen oder sich nur für einzelne Termine anmelden. Diese werden später im Rundbrief noch einmal aufgeführt. Für die Teilnehmenden des gesamten Programms ist außerdem die Teilnahme an der Achi-Einweihung von Drubpön Kunsang sowie an Praxis-tagen und gemeinsamen Rezitationen in der monatlichen Gebühr enthalten.

#### **Teil 1: Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön**

Für Praktizierende des Vajrayana ist die Guru Puja eine wichtige Methode, um die mit Einweihungen verbundenen Samayas zu erfüllen, die Verbindung zum spirituellen Lehrer, zum Deva (skr., tib. Yidam) und zu den Dharma-Geschwistern aufrecht zu erhalten und die Verwirklichungen zu erlangen. Praktizierende, die eine höhere Einweihung, insbesondere die Übertragung von Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog), erhalten haben, sollten daher regelmäßig die Guru Puja ausführen.

Insbesondere für alle, die die Methoden des fünfteiligen Pfades zur Verwirklichung der Mahamudra praktizieren, ist die Praxis des Guru Yoga von Bedeutung. Sie enthält alle fünf Teile des Pfades: die Entwicklung von Bodhicitta, die Praxis des Deva (tib. Yidam), das Guru Yoga, Mahamudra und die Widmung. Allgemein heißt es, dass die Praxis des Guru Yoga die wichtigste Methode ist, um die Verwirklichung der Mahamudra zu erlangen.

*Es gibt nur einen Weg, in seinem Geist die Vollendungsstufe zu erzeugen. Dieser Weg ist der tiefgründige Pfad des Guru Yoga.*  
(Weitere Erklärungen siehe Artikel im Magazinteil dieses Rundbriefes.)



**Termine**

Seminar 1: So. 15.01., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Kurze und längere Texte zur persönlichen Praxis und für gemeinsame Rezitationen sowie Erklärungen zur Praxis

Seminar 2: So. 05.02., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Die sieben Zweige aus Sutra und Tantra. Diese Gebete sind auch in der erweiterten Version des Guru Yoga enthalten.

Seminar 3: So. 12.03., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Weitere Erklärungen zur erweiterten Version und Ganapuja am Nachmittag

Seminar 4: Mo. 03.04., 14<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> & 19<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Uhr (mit Drubpön Kunsang)

Unterweisungen (ab 14<sup>00</sup>) und Einweihung (ab 19<sup>00</sup>) zu Achi Chökyi Dölma (Erklärungen zu den einzelnen Terminen siehe Ankündigung der Seminare.)

**An- oder Abmeldung**

Die Teilnehmenden des PSP 1 sind für alle Termine automatisch angemeldet. Die Seminare und Praxistage finden **online und im Zentrum** statt.

**Kurs-Nr.:** 231-301

**Gebühren:** 40 €(erm. 30 €) monatlich (für ein Jahr)

**Anmeldung:** bis 06.01.2023

**Weitere Praxismöglichkeiten zur Guru Puja**

- Gemeinsame Praxis, donnerstags um 17<sup>30</sup> Uhr (siehe S. 38)
- Morgen-Retreat vom 27.02. - 05.03. (siehe S. 48)

**Teil 2 (nach Ostern): Die Meditation der großen Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma und die Praxis der Dharmapala-Puja**

Im Anschluss an die Erklärungen zum Guru Yoga befassen wir uns mit der Dharmapala-Puja, in der auch die Meditation von Achi Chökyi Dölma enthalten ist. Dazu wird Drubpön Kunsang bei seinem Besuch in Aachen die Einweihung zu Achi Chökyi Dölma geben. Außer der Meditation zu Achi Chökyi Dölma werden wir auch die anderen Teile der Dharmapala-Puja besprechen, die wir regelmäßig im Zentrum durchführen.

**Teil 3 (im Herbst): Die Praxis des Chöd, um Verdienst anzusammeln und die Geistesgifte abzuschneiden**

Im Herbst geht es weiter mit Erklärungen zur Praxis des Chöd, die wir im Wechsel mit der Dharmapala-Puja regelmäßig durchführen. 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 und angewendet wird, um Verdienst anzusammeln, geistige Hindernisse zu überwinden und den Geist zur Ruhe zu bringen.

### **(PSP 2) Der fünfteilige Mahamudra-Pfad und die Praxis von Bodhicitta**

Die Praxis von Bodhicitta ist – nach den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) – der erste Teil des fünfteiligen Pfades zur Verwirklichung der Mahamudra. Für alle, die die Methoden des fünfteiligen Pfades praktizieren, ist die Praxis des Guru Yoga die wichtigste Methode, um die Verwirklichung der Mahamudra zu erlangen. Außerdem brauchen wir Methoden zur Beseitigung von Hindernissen und zur Ansammlung von Verdienst.

Daher bieten wir in diesem Jahr zunächst ein Praxis- und Studienprogramm zu wichtigen Rezitationen, Meditationen und Gebeten an, das mit der Guru Yoga-Praxis beginnt (PSP 1). Es ist für alle, die diesen Pfad weitergehen wollen, eine gute Möglichkeit, sich mit diesen Übungen vertraut zu machen, die uns Segen und Schutz auf den Stufen und Pfaden geben.

Für Teilnehmer der Ngöndro-Gruppe, die jetzt schon mit der Bodhicitta-Praxis anfangen möchten, besprechen wir zusätzlich weitere Vorbereitungen, bevor sie die Hauptpraxis durchführen. Dazu gehören auch die Erklärungen zu den sieben Zweigen (PSP 1, Seminar 2).

**Termine, Gebühren und Anmeldung:** siehe Praxis- und Studienprogramm

**Zusatztermin:** Sa. 11.02., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr:

Vorbereitungen – Die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta

**Kurs-Nr.:** 231-302

**Anmeldung zum Zusatztermin:** bis 01.02.2023 (auf Spendenbasis)

### **(PSP 3) Die Praxis des Deva – Meditation von Vajrayogini**

Nachdem wir uns mit den Erklärungen zur Praxis von Chakrasamvara und Grundlagen des Vajrayana befasst haben, wenden wir uns in diesem Jahr der Meditation von Vajrayogini zu. Ergänzend führen wir einmal monatlich eine Ganapuja (Termine siehe einmalige Veranstaltungen) durch.

**Termine:** Sa. 28.01. und Sa. 25.03., jeweils 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**Kurs-Nr.:** 231-303 bzw. 231-304

**Anmeldung:** bis jeweils eine Woche vorher (auf Spendenbasis)

## 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 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!**

### Jigten Sumgön Guru Yoga Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, So. 15.01.2023, 10<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Im Magazinteil befindet sich ein ausführlicher Artikel über die Praxis des Guru Yoga. Diese Praxis wird seit vielen Jahren in unserem Zentrum durchgeführt und ist eine wichtige Grundlage für weiterführende Übungen des Vajrayana. An diesem Tag werden kurze und längere Texte zur persönlichen Praxis und für gemeinsame Rezitationen vorgestellt. Außerdem besprechen wir Erklärungen zur Praxis, wie sie von unseren tibetischen Lehrern gegeben wurden.

Das Seminar ist für Personen geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind. Obwohl es zum Praxis- und Studienprogramm (PSP 1) gehört, können auch andere Personen teilnehmen, die sich für diese Methode interessieren und etwas darüber lernen wollen.

**Kurs-Nr.:** 231-101

**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €) / für PSP 1-Teilnehmende frei

**Anmeldung:** bis 06.01.2023

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen



## Tsa Lung – Tibetisches Yoga

### Übungsgruppe mit Dorothée Söndgen

**So. 22.01., So. 26.02., So. 19.03.2023 jeweils 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr**

Nach der Einführung in die Tsa Lung Praxis von Drubpön Kunsang im Oktober 2022 hat sich eine Übungsgruppe gebildet, an der alle teilnehmen können, die Grundlagen des Tsa Lung kennen.

Für Einsteiger findet am 19.03. von 10-13 Uhr ein Seminar statt (S. 50), das auch als Vorbereitung für die weiteren Unterweisungen von Drubpön Kunsang am 1./2. April (ab S. 51) dient.

**Termine:** jeweils sonntags, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr, Teilnahme nur im Zentrum

So. 22.01. Kurs-Nr.: 231-102

So. 26.02. Kurs-Nr.: 231-103

So. 19.03. Kurs-Nr.: 231-104

**Gebühren:** je 15 €(erm. 10 €)

**Anmeldung:** bis jeweils eine Woche vorher

**Kenntnisse:** für Personen mit ersten grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

## Gongchig – Das einzige Ansinnen

### Online-Studienseminare mit Khenpo Tamphel

**Sonntags 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr, einmal im Monat**

Der Gongchig ist eine Sammlung von Kommentaren aus Kyobpa Jigten Sumgöns essenziellen Lehren und das tiefgründigste Werk der Drikung Kagyü Linie. **Khenpo Tamphel** hat die Aufgabe übernommen, uns die Vajra-Verse anhand von ergänzenden Kommentaren und Erklärungen zugänglich zu machen.

In den ersten fünf Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden, zur Entwicklung von Bodhicitta und zum Vajrayana. **Das siebte Kapitel** behandelt nun den Themenbereich „Das Ergebnis, die Ebene der Budhaschaft“.

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.

**Termine:** jeweils sonntags, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Unterweisungen

Teil 29: 29.01. Kurs-Nr.: 231-105

Die folgenden Termine waren bei Redaktionsschluss noch nicht sicher:

Teil 30: 26.02. Kurs-Nr.: 231-106

Teil 31: 19.03. Kurs-Nr.: 231-107

**Gebühren pro Seminar:**

Gongchig-Abo: 20 € (erm. 15 €) pro Sonntag

Einzelner Sonntag: je 25 € (erm. 20 €)

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 sieben Zweige aus Sutra und Tantra**

**Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, So. 05.02.2023, 10<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> Uhr**

*Verbeugungen, Opferungen, Bekennen,*

*Erfreuen, Erbitten und Ersuchen –*

*wie gering das dadurch angesammelte Heilsame auch sein mag –*

*ich widme alles der vollkommenen Erleuchtung.*

Neben dieser Zusammenfassung der sieben Zweige gibt es ausführliche Versionen als Zusatzgebete (einzeln oder in Meditationsband 3: Gebete aus Sutras und Tantras), die wir an diesem Tag ausführlicher besprechen werden.

Das Sieben-Zweige-Gebet fasst die tiefgründige und weitumfassende Bedeutung der Dharma-Praxis, insbesondere die der Ansammlung von Verdienst und Weisheit, zusammen. Es wird sowohl im System des Sutrayana als auch des Vajrayana praktiziert. Im Vajrayana haben wir das wunderschöne, von Drikung Kyobpa Jigten Sumgön verfasste Serkhangma-Gebet, in dem es zu jedem Element einen eigenen Vers gibt.

Mit diesen sieben geschickten Methoden verfügen Praktizierende über eine exzellente Möglichkeit, die großen Ansammlungen von Verdienst und Weisheit anzuhäufen und ihre Bodhicitta-Meditationspraxis zu verfeinern. Damit können sie leicht die Erfahrung von Bodhicitta und Leerheit machen.

Das Seminar ist für Personen geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Mediationen vertraut sind. Obwohl es zum Praxis- und Studienprogramm (PSP1) gehört, können auch andere Personen teilnehmen, die sich für dieses Thema interessieren und etwas darüber lernen wollen.

**Kurs-Nr.:** 231-108

**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €) / für PSP1-Teilnehmende frei

**Anmeldung:** bis 29.01.2023

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen



## Die Reinigungspraxis des Vajrasattva

**Praxistag mit Tändsin T. Karuna,  
So. 12.02.2023, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Wir nehmen uns einen Vormittag Zeit, um die Meditation gemeinsam zu üben. Alle, die bereits mit dieser Praxis vertraut sind und ihre Praxis vertiefen oder auffrischen möchten, werden anhand des Praxistextes durch die Stufen der Übung geführt und können sich den verschiedenen Aspekten der Reinigung widmen.

**Kurs-Nr.:** 231-109

**Gebühren:** 20 €(erm. 15 €)

**Anmeldung:** bis 05.02.2023

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen, die die Vajrasattva-Praxis kennen.

## Einführung in die tibetische Schrift

### Online-Seminarreihe mit Yeshe Metog

Die Kenntnis der Grundbuchstaben des tibetischen Alphabets und die Möglichkeiten ihrer Kombination sind die Voraussetzung für alle weiteren Studien der tibetischen Sprache. Zudem kann man als Praktizierender einzelne Begriffe schneller behalten, in einem Wörterbuch nachschlagen oder Buchstaben und Silben besser visualisieren.

Im ersten Seminar lernen wir die 30 Buchstaben des Alphabets in der Druckschrift (U-can) kennen und bekommen eine erste Vorstellung von ihrer Aussprache. Zudem wird erklärt, wie die vier Vokalzeichen aussehen und den Laut verändern. Anschließend sind zwei Wochen Zeit, um die einzelnen Buchstaben zur Vorbereitung auf das nächste Seminar zu lernen.

Im Tibetischen werden meistens verschiedene Buchstaben miteinander kombiniert, um eine Silbe zu bilden. Dabei können Silben vor, hinter, über und unter dem Kernbuchstaben der Silbe stehen. Der Aufbau und die





Auswirkungen auf die Aussprache wird in den beiden folgenden Seminaren vermittelt. Am Ende der Seminarreihe ist man in der Lage, tibetische Texte zu lesen.

**Zeiten:** **Teil 1:** Sa. 18.02., 14<sup>30</sup> - 17<sup>30</sup> Uhr & So. 19.02., 09<sup>30</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr  
**Teil 2:** Sa. 04.03., 14<sup>30</sup> - 17<sup>30</sup> Uhr & So. 05.03., 09<sup>30</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr  
**Teil 3:** Sa. 25.03., 14<sup>30</sup> - 17<sup>30</sup> Uhr & So. 26.03., 09<sup>30</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr

**Kurs-Nr.:** 231-110

**Gebühren:** 120 € für alle drei Teile zusammen

**Anmeldung:** bis 05.02.2023

**Yeshe Metog** hat nach ihrem Bauingenieurstudium in Forschungsfeldern der Verkehrs- und Raumplanung gearbeitet und daneben Soziologie und Philosophie studiert. Von 2006 bis 2013 studierte sie buddhistische Philosophie und Tibetisch im Sarah-College und im Thosamling-Institut in der Nähe von Dharamsala sowie am Kagyu-College in Dehra Dun (Nordindien). Derzeit widmet sie sich Übersetzungsprojekten in der Drikung-Kagyü-Tradition.



## Buddha Amitabha Meditation

**Praxistag mit Tändsin T. Karuna**

**Sa. 25.02.2023, 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Dieses Treffen ist auch für Praktizierende geeignet, die die Praxis schon länger kennen. Das Treffen und gemeinsame Praktizieren mit anderen Sangha-Mitgliedern ist ein wichtiger Aspekt der Entwicklung auf dem buddhistischen Weg und stärkt die Verbindung zum Zentrum und zu anderen Praktizierenden.

**Kurs-Nr.:** 231-111

**Gebühren:** 20 € (erm. 15 €)

**Anmeldung:** bis 18.02.2023

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen, die die Buddha Amitabha Praxis kennen.

## 7 Tage Morgen-Retreat zur Jigten Sumgön Guru Puja

**Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Mo. 27.02. – So. 05.03.2023**

Wie auch in den Drikung-Klöstern führen wir für eine Woche die Jigten Sumgön Guru Puja morgens aus. An den Werktagen findet die Praxis um 6.30 - 7.30 Uhr und an den Wochenenden 8.00 - 9.00 Uhr statt. Bei einem Retreat ist es immer am besten, wenn man an allen Sitzungen teilnehmen kann, aber natürlich ist es auch möglich, an einzelnen Tagen (z.B. nur an den Wochenenden) mitzumachen.

**Kurs-Nr.:** 231-112

**Gebühr:** Spende an das Zentrum

**Anmeldung:** bis 20.02.2023

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen

## Was ist Buddhismus?

### Eine Einführung in Lehre und Meditation

**Seminar mit Christian Licht, So. 05.03.2023, 10<sup>00</sup>-16<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.

**Kurs-Nr.:** 231-113

**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)

**Anmeldung:** bis 26.02.2023

**Kenntnisse:** für Anfänger\*innen

## Jigten Sumgön Ganapuja

**Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, So. 12.03.2023, 10<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> Uhr**

In unserem Zentrum wird zu besonderen Anlässen eine Ganapuja (tib. Tsog) durchgeführt. Dabei werden Gaben an die Objekte der Zuflucht oder eine besondere Meditationsgottheit dargebracht. Diese Methode dient dazu, die Vajrayana-Samayas zu reinigen und zu erneuern sowie die Verbindung zur Übertragungslinie zu halten. Als gemeinsame Praxis stärkt sie die Gemeinschaft, insbesondere derjenigen, die zusammen Übertragungen des Vajrayana erhalten haben.

Nachdem wir uns mit dem Guru Yoga von Jigten Sumgön vertraut gemacht haben, lernen wir weitere ergänzende Texte zur erweiterten Version der Praxis kennen. Am Nachmittag wird die Ganapuja durchgeführt (bitte kleine Gaben mitbringen).

Das Seminar ist für Personen geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Mediationen vertraut sind. Obwohl es zum Praxis- und Studienprogramm (PSP1) gehört, können auch andere Personen teilnehmen, die sich für diese Praxis interessieren und etwas darüber lernen wollen.

**Kurs-Nr.:** 231-114

**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €) / für PSP1-Teilnehmende frei

**Anmeldung:** bis 05.03.2023

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen

## Liebe und Mitgefühl – „christliche“ und „buddhistische“ Meditation im Dialog

**Ein Pilotprojekt – Tageskurs für Interessierte**

**Sa. 18.03.2023, 10-17 Uhr in der Stadtoase Krefeld**



**Stadtoase  
Krefeld**

Liebe und Mitgefühl sind zentrale Bausteine beider Religionen, der buddhistischen ebenso wie der christlichen. Für den Dalai Lama stellen Liebe und Mitgefühl sogar eine allgemeine, universelle Religion dar.

Christian Licht vom tibetisch-buddhistischen Zentrum in Aachen wird aus buddhistischer Sicht in diese zentralen Felder einführen und verschiedene Meditationsübungen dazu anleiten. Claus Lückner und Maria Hungerkamp greifen ihrerseits auf den Reichtum der biblischen und der mystisch-christlichen Traditionen zurück.

In diesem Pilotprojekt eines gemeinsam gestalteten Meditationstages werden die Anregungen aus beiden großen Traditionen in den „inneren“, schwei-

genden, stillen Dialog gebracht und ebenso in einen „äußeren“ Dialog durch Austausch und Gespräch.

**Veranstaltungsort:** Stadtoase Krefeld, Schroersstr. 9, 47803 Krefeld  
Tel.: 02151/755862, E-Mail: info@stadtoase-krefeld.de

**Gebühren:** 50 € inkl. Verpflegung

**Anmeldung:** bis 11.03.2023 in der Stadtoase

## Die Lebenskraft stärken

### Die Meditation der weißen Tara

(tib. Dölkar)

**Praxistag mit Tändsin T. Karuna,  
Sa. 18.03.2023, 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. Der Hauptteil der Übung ist die Visualisierung und Mantra-Rezitation. Wir können die Praxis für uns selbst ausführen und auch dem Wohl anderer widmen.



An dieser Meditation können alle Personen teilnehmen, die mit der Praxis vertraut sind und ihre Übungen auffrischen oder vertiefen möchten.

**Kurs-Nr.:** 231-115

**Gebühren:** 20 € (erm. 15 €)

**Anmeldung:** bis 11.03.2023

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen, die die Tara-Praxis kennen.

## Einführung ins Tsā Lung

**Seminar mit Dorothee Söndgen, So. 19.03.2023, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Tsā Lung (tibetisches Yoga) ist eine Prismethode des Vajrayana, um die Natur des Geistes zu realisieren. Es handelt sich um eine äußerst wirkungsvolle Geistesschulung, welche durch Körper- und Atemübungen, durch Visualisierung und Meditation die Harmonisierung von Körper, Geist und Elementen bewirkt.

Während seines Besuchs in unserem Zentrum Anfang Oktober 2022 hat Drubpön Kunsang eine Einführung in die Praxis des Tsā Lung gegeben, die er im April 2023 fortsetzen wird. Dieses Seminar dient auch als Vorbereitung.

Nähere Infos zum Tsa Lung finden sich im Artikel auf Seite 7.

**Kurs-Nr.:** 231-116 Teilnahme nur im Zentrum

**Gebühr:** 30 €(erm. 20 €)

**Anmeldung:** bis 12.03.2023

**Kenntnisse:** für Anfänger\*innen

\*\*\*\*\*

## Wochenendseminar mit Drubpön Kunsang

### Grundlagen des tibetischen Yoga (Tsa Lung)

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. Eine kurze Biografie von Drubpön Kunsang befindet sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (siehe S. 30).

Die Praxis der vorbereitenden Tsa-Lung-Übungen oder das «Tsa Lung des Alltags» fokussiert sich auf die Gesundheit von Körper und Geist. Diese Praxis arbeitet mit den inneren Kanälen und Chakren, auf Tibetisch **TSA**, sowie mit dem komplexen System der inneren Winde (Energien), auf Tibetisch **LUNG** genannt. Körperliche wie auch geistige Krankheiten werden im Tsa-Lung-System als eine Folge von blockierten Kanälen, verklebten Chakren, unausgeglichene Winden sowie von nicht ausbalancierten Elementen

auf der äußeren, der inneren und der subtilen Ebene gesehen. Mit Hilfe der Tsa-Lung-Übungen nehmen wir Einfluss auf diese Ungleichgewichte, was zu einer Harmonisierung und Reinigung von TSA, LUNG und den Elementen führt.



Zu den Grundlagen dieser tiefgründigen Übungen gehören insbesondere die Übungen von geistiger Ruhe und tiefer Einsicht, die an diesem Wochenende von Drubpön Kunsang vorgestellt werden.

## **Achtsamkeit – geistige Ruhe und tiefe Einsicht**

### **Die Grundlagen von Shamatha und Vipashyana**

**Sa. 01.04.2023, 10<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Die Übungen von geistiger Ruhe und tiefer Einsicht basieren auf Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, die jeweilige Praxis nicht zu vergessen und den Geist 'entspannt zu sammeln'. Achtsamkeit entsteht, wenn man das Interesse für weltliche Belange loslässt. Unsere Praxis erfährt dadurch eine tiefe Kraft.

Der Buddha lehrte vier Formen der Achtsamkeit, die aufeinander aufbauen:

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle
- Achtsamkeit auf den Geist
- Achtsamkeit auf die Phänomene

Diese Grundlagen der Achtsamkeit lehrt Drubpön Kunsang auch als Vorbereitung auf die Praxis des Tsa Lung.

## **Tsa Lung – Tibetisches Yoga**

### **Fortsetzung der Erklärungen und Übungen**

**So. 02.04.2023, 10<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Aufbauend auf den Unterweisungen zum Tsa Lung vom Oktober 2022 gibt Drubpön Kunsang weitere Erklärungen und Übungen (siehe Artikel auf S. 7). Für Einsteiger empfehlen wir, zunächst an dem Einführungsseminar mit Dorothee Söndgen am 19.03. von 10-13 Uhr teilzunehmen (S. 50).

#### **Zeiten:**

Sa. 01.04.    10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Unterweisungen zu Shamatha und Vipashyana  
                  14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Unterweisungen zu Shamatha und Vipashyana  
So. 02.04    10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Tsa Lung – Erklärungen und Übungen  
                  14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Tsa Lung – Erklärungen und Übungen

**Kurs-Nr.:** 231-117

**Gebühr:** komplett: 120 €(erm. 100 €)

Sitzung: je 35 €(erm. 30 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 26.03.2023

**Kenntnisse:** für Interessierte und Fortgeschrittene

**Wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung,** sodass wir alle informieren können, ob noch ein Platz im Zentrum frei ist.

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

## Die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma

**Einweihung und Unterweisungen von Drubpön Kunsang,**

**Mo. 03.04.2023, 14<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> Erklärungen, 19<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Einweihung**

**Achi Chökyi Dölma** ist die große Dharma-Schützerin der Lehren Buddhas. Sie ist eine Emanation der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma), die die Weisheit und Aktivitäten aller Buddhas verkörpert und zeigt sich zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Dimensionen des Raumes. Sie verpflichtete sich zum Dienst am Buddha-Dharma und wirkte so zum Wohl aller fühlenden Wesen. Sie versprach Jigten Sumgön Ratnashri, dem großen Drikungpa, die Essenz der von ihm ans Licht gebrachten und durch die Linie der Drikung-Kagyü-Schule weitervermittelten Lehren Buddhas zu beschützen.

„Du herrschst über die drei Existenzbereiche  
und beschützt alle Wesen ohne Ausnahme  
Du schützt die Lehren der tausend Buddhas  
in diesem glücklichen Kalpa  
und erfüllst die Wünsche aller fühlenden  
Wesen entsprechend ihrem Begehren.  
Mit Deiner Kraft, unsere Wünsche zu erfüllen,  
Achi Chökyi Dölma, gewähre uns jetzt  
die Herrlichkeit Deines Segens!“

Aufgrund dieses Versprechens wird jeder, der die Sadhana von Achi Chökyi Dölma mit ganzer Hingabe und Zuversicht praktiziert, von allen Arten ungünstiger Umstände und von allen Hindernissen in diesem Leben sowie von allen

Hindernissen, die in Zusammenhang mit der Dharma-Praxis stehen, befreit werden. Diejenigen, die sich dieser Praxis fortwährend voller Vertrauen und Hingabe widmen, werden schließlich den vollkommen erleuchteten Zustand, die Buddhaschaft, erreichen. (Eine ausführliche Beschreibung zur Lebensgeschichte befindet sich auf unseren Internetseiten)

**Drubpön Kunsang** wird uns nach einer Einführung zur Praxis die Segensübertragung durch die Einweihung in Achi Chökyi Dölma übermitteln. So haben wir eine gute Grundlage für unsere persönliche Praxis und die Durch-





führung der Dharmapala-Puja, wie sie in unserem Zentrum ausgeführt wird und in der sie als zentraler Teil der Praxis enthalten ist.

Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Praktizierende geeignet.

**Zeiten:**

Mo. 03.04. 14<sup>00</sup> - 16<sup>30</sup> Unterweisungen zur Achi Chökyi Dölma Meditation  
19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Einweihung der Achi Chökyi Dölma

**Kurs-Nr.:** 231-118

**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)  
Einweihung: je 35 €(erm. 30 €)  
Sitzung: je 30 €(erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 26.03.2023

**Kenntnisse:** Buddhist\*innen mit Zuflucht

## Naga-Puja – Erklärungen und Praxis

**Di. 04.04.2023, 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Nagas sind eine Art Wasserwesen, mythische Halbgötter, halb Schlange halb Mensch. Eine Naga-Puja wird hauptsächlich durchgeführt, um die Nagas zu besänftigen, die man durch unbedachte 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.

Drubpön Kunsang wird uns weitere Erklärungen zur Praxis geben und diese gemeinsam mit uns ausführen.

**Kurs-Nr.:** 231-119

**Gebühr:** 25 €(erm. 20 €)  
Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 26.03.2023

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen

\*\*\*\*\*

## Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen

...beinhalten ebenfalls einmalige Veranstaltungen, regelmäßige Treffen und Seminare, in denen verschiedene Übungen wie u.a. Yoga oder Atemkurse angeboten werden, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

### Anfängerkurs im Taiji Qi Gong

**freitags, 15<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> 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:** 13.01.2022, wöchentlich

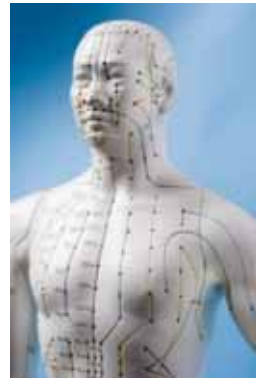
**Anmeldung:** telefonisch unter 0152-327 120 79

### Meridian-Selbsterfahrungs-Workshops

**Tagesseminare mit Frank Wege**

**So. 29.01.2023, 10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup> Uhr & So. 26.03.2023, 10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup> Uhr**

Die Welt der Meridiane zieht sich durch verschiedene Ebenen. Auf der körperlichen Ebene sorgen sie in Organsystemen, Muskeln, Knochen, Haut für eine bessere Verstoffwechselung. Auf der Gemütsebene können sie uns in bestimmten Stimmungszuständen stärken. Selbst auf der geistigen Ebene erhalten wir einen Zuwachs an Kreativität, Intuition und Sammlung. Meridiane sind wie „Stromleitungen“, die die verschiedenen Instanzen in uns mit Energie versorgen. Sind wir geschwächt oder unsere Energien gestaut, können wir uns nach Aufspüren der Defizite gezielt mittels der Meridianabschnitte und Innehalten an wichtigen Meridianpunkten wieder „auftanken“.



Wir betreten den Kreislauf der fünf Elemente und durchwandern diesen abhängig davon, wo unser Bedarf ist. Wir versuchen die Lebensenergie in uns auszugleichen und zum Fließen zu bringen.

Wir bedienen uns dabei einer bestimmten spürsamen Druckpunkttechnik unserer Finger und führen bestimmte Körperdehnungen (= Meridiandehnungen) durch. Einfache Atemübungen begleiten und unterstützen diesen Prozess. Die Übungen werden teils im Stehen, teils im Sitzen und Liegen durchgeführt.

Wegen der vielen Facetten dieser „Meridian-Welt“ können die eintägigen Workshops unabhängig voneinander gewählt werden, jedoch kann bei der Teilnahme an zwei Workshops mehr Dichte erarbeitet werden.



Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.

**Frank Wege** ist Dozent für Atem- und Körperarbeit und Fachdozent für Erwachsenenbildung.

**Kurs-Nr.:** 231-401

**Gebühr:** jeweils 60 €(erm. 45 €)

**Anmeldung:** bis 22.01.2023 bzw. 19.03.2023

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen

\*\*\*\*\*

## Yoga-Kurse im Gartenraum

Simone Steinacher-Härdtl führt schon seit mehreren Jahren Yoga-Kurse im Gartenraum des Zentrums durch. Interessierte können sich telefonisch bei Ihr melden, um Näheres zu erfahren: 0241/62659

### Kurszeiten:

Montags, 18<sup>15</sup>-19<sup>45</sup> und 20<sup>00</sup>-21<sup>30</sup> Uhr

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

## Eindrücke aus dem Nonnenkloster Samtenling



Vajrayogini Retreat mit  
S.H. Drikung KyabgönChetsang  
und Kyabje Lho Ontul Rinpoche



Unterricht im Freien

Dharma-Vorträge, Gebete und Debatten  
auch von den jüngsten Nonnen





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