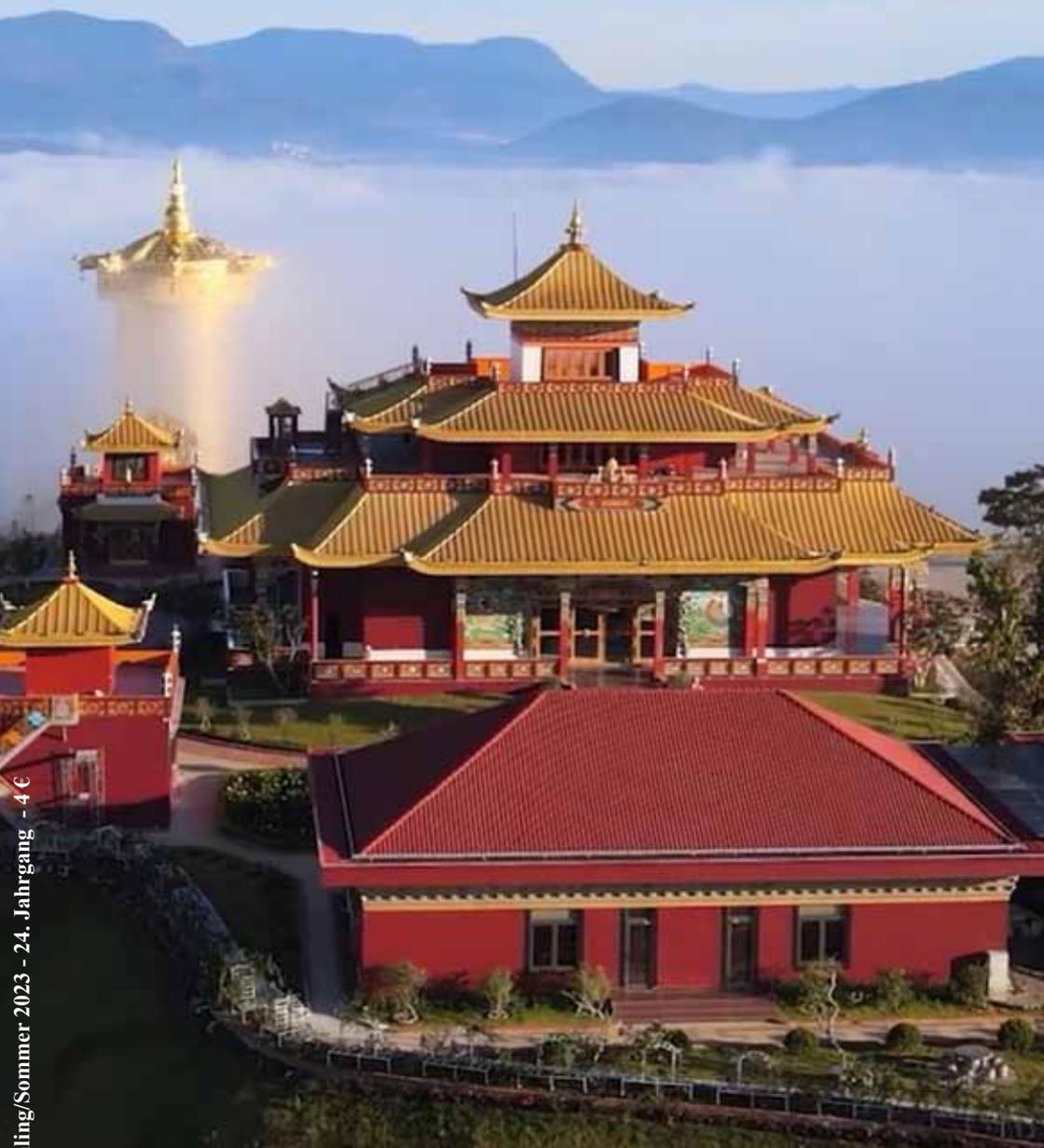




Zentrums-Rundbrief



Frühling/Sommer 2023 - 24. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen



**Eröffnung von
Drikung Kagyu Samten Ling
in Dalat, Vietnam**



Liebe Mitglieder und Freunde,

es ist schön zu sehen, dass nach den Pandemie Jahren mehr und mehr das Leben ins Zentrum zurückkehrt. Wir haben auch den Eindruck, dass die Teilnehmenden es schätzen, mehr Präsenz, lebendige Begegnungen und direkten Austausch zu erleben. So ist es toll, dass **Drubpön Kunsang** Anfang April (S. 46) und auch Mitte August (S. 53) zu uns kommen wird. Im Oktober wird er dieses Jahr in Indien sein und so können wir ihn stattdessen schon einige Wochen früher bei uns begrüßen.

Einige können sich sicher noch an **Khenpo Chökyab** erinnern, der von 2012 bis 2017 einige Male in Aachen war. Er leitet seit vielen Jahren die philosophische Ausbildung am Drikung Kagyu Institute in Dehradun. Im Juni/Juli kommt er wieder nach Deutschland (S. 56) und wir freuen uns, dass er auch unser Zentrum besuchen wird. Wir haben ihn gebeten, Erklärungen zu den tiefgründigen 12 Gliedern des abhängigen Entstehens zu geben (S. 51). Dazu gibt es in diesem Rundbrief einen kurzen Artikel ab Seite 7.

Khenpo Tampil wird an zwei Terminen im Mai seine erhellenden Unterweisungen zum Gongchig fortsetzen (S. 49). Wir sind jetzt mit den ergänzenden Vajra-Aussagen quasi auf der Zielgeraden.

Auf Anregung von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang beginnt in diesem Jahr **das neue Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm** mit den ersten Online-Veranstaltungen. Es soll sich zu einem Ausbildungsprogramm für zukünftige Dharma-Lehrende und Interessierte entwickeln. Nähere Infos findet Ihr ab Seite 3.

Im letzten Rundbrief standen zwei Themen im Focus: **das Jigten Sumgön Guru Yoga und das Tsa Lung**. Wir haben Stimmen von ein paar Personen gesammelt, die an entsprechenden Veranstaltungen teilgenommen haben. Ihre Eindrücke klingen sehr inspirierend. Ihr findet sie ab S. 10.

Der wöchentliche **Grundlagenkurs** am Mittwochabend um 19 Uhr (S. 41) beschäftigt sich vom Inhalt und den Meditationen her dieses Mal mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit, zu denen auch Drubpön Kunsang am 1. April Unterweisungen geben wird (S. 46). Bei den **tibetischen Meditationen** am Dienstagabend steht weiterhin die Vajrasattva-Praxis im Mittelpunkt (S. 40). In der **gemeinsamen Praxis** am Donnerstag um 17³⁰ Uhr lernen wir die Meditation der Achi Chökyi Dölma kennen (S. 41). Dazu gibt es auch Unterweisungen und eine Einweihung von Drubpön Kunsang (S. 47) sowie ein Tagesseminar mit Tädsin T. Karuna am 6. Mai (S. 48).

Wir wünschen Euch allen einen Frühling des Aufblühens und einen Sommer, der die Herzen erwärmt

Christiane Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 2/2023

Inhalt

Editorial	1
Dharmadhara – Neues Drikung Studien- und Praxisprogramm.....	3
Kurzer Bericht von der Mitgliederversammlung.....	5
Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens	7
Eindrücke aus der Dharma-Praxis	10
Nachruf zum Tod von Anne Hensgen.....	15
Internationale Projekte	
Zweites internationales Regen-Retreat für Nonnen in Shravasti	16
Junge Mönche für das Kloster Tserkarmo	18
Nalanda Institut in Ladakh.....	20
Einweihung von Drikung Kagyu Samten Ling in Vietnam	25
Neues aus dem Mandala Dharma-Shop	29
Veranstaltungsprogramm.....	33

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: Drikung Kagyu Samten Ling, Vietnam

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

DHARMADHARA

Neues Studien- und Praxisprogramm für angehende Dharma-Lehrende und Interessierte

Seine Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang hat den Wunsch zum Ausdruck gebracht, dass unter Koordination der Drikung-Übersetzergruppe ein Studien- und Mediationsprogramm zur Vermittlung der essenziellen Themen des Buddhismus und der Drikung Kagyüpa-Tradition erfolgen soll. Khenchen Nyima Gyaltens ausdrücklicher Wunsch ist es, dass die Übersetzer:innen die von ihnen übersetzten Texte auch lehren. Das Ziel soll dabei sein, Kompetenzen zu entwickeln, um als Dharma-Lehrende diese Themen einer breiten Öffentlichkeit vermitteln zu können. Seine Heiligkeit hat weiterhin darauf hingewiesen, dass in dieser Hinsicht eine Zusammenarbeit mit der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) sehr wünschenswert wäre und für beide Seiten eine Bereicherung sein könnte.

Dieses Studienprogramm soll in der ersten Stufe in einzelnen Modulen Grundlagen der buddhistischen Lehre und von Meditationen des tibetischen Buddhismus vermitteln. Konkrete Veranstaltungen (s.u.) beginnen in 2023.

Zwei weitere Stufen umfassen vertiefende Studien und Meditations-Retreats. Die beiden weiteren Stufen sind bisher nur skizziert.

Einige Veranstaltungen werden online angeboten, andere finden nur in Präsenz statt. Grundsätzlich sollen möglichst viele Menschen beitragen und möglichst viele Zentren und Orte miteinbezogen werden. Es ist kein Programm eines einzelnen Zentrums oder Ortes. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich an der Entwicklung des gesamten Programms zu beteiligen.

Erste Stufe (2 Jahre)

In dieser Phase werden pro Jahr 18 Module in drei Kategorien angeboten, wobei für die Ausbildung an 12 Modulen teilgenommen werden muss. Dabei sollen alle drei Kategorien abgedeckt werden. Die Veranstaltungen werden auch jenen offen stehen, die nicht am gesamten Lehrprogramm teilnehmen.

Die **erste Kategorie** besteht aus vier Modulen pro Jahr. Diese werden ab März 2023 zusammen mit der DBU angeboten:

- **25./26. März 2023** (online): Gelübde: Prati-moksa, Bodhisattva, Mantra; Freiheit durch Beschränkung - Durch Beschränkung zur Freiheit? (Dr. Katrin Querl)



Mohoyen in Samyé



- **22./23. April 2023** (online): Śamatha und Vipāśyanā in der Debatte zwischen dem Inder Kamalaśīla und dem Chinesen (8. Jh.) (Dr. Jan-Ulrich Sobisch)

- **20./21. Mai 2023** (online): Karma und Abhängiges Entstehen auf der Basis von u.a. Rupert Gethins Buch Foundations of Buddhism (Sonam Spitz)



- **14./15. Oktober 2023** (online): Ein Weg zu geistigem Frieden - Buddhistische Geistes-schulung (Lojong) und die 37 Übungen der Bodhisattvas (Yeshe Metog)

Mehr Informationen zu den vier Modulen der ersten Kategorie, die im Rahmen des Bhavana-Studienprogramms der DBU angeboten werden, finden sich unter <https://buddhismus-deutschland.de/bhavana/>

Die anderen Kategorien sind noch in Planung; angedacht sind zum Beispiel die Shravasti-Meditation und Tibetisches Yoga. Danach soll es praktischer werden in der speziellen Natur der Drikung-Tradition: Gottheiten-Meditation und Ritualkunde.

An der Fortsetzung des Programms in den erweiterten Kategorien und insgesamt drei Stufen wird derzeit gearbeitet. Die umfassende Ausbildung wird insgesamt voraussichtlich sechs bis sieben Jahre dauern und mit einem von Seiner Heiligkeit verliehenen Titel abgeschlossen werden können.

Ein Koordinator wird die weitere Planung und Umsetzung des Programms angehen.

Zusammenstellung von Dorothee Söndgen

*Quelle: <https://garchen-stiftung.de/de/dharmadara-studienprogramm.html>;
Projekt-Stand 12-2022; verantwortlich in Zusammenarbeit:
J. Sobisch, K. Querl, S. Spitz, Y. Metog, R. Kalla, L. Pitsos*

KURZER BERICHT VON DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Wenn man den aktuellen **Zustand des Zentrums** mit einem Adjektiv beschreiben sollte, könnte man „stabil“ nehmen. Das umfasst Vieles, von der Mitgliederzahl über das Veranstaltungsangebot bis hin zu den Finanzen. „Stabil“ heißt aber nicht, dass alles starr wäre und es keine Veränderungen gäbe.

Auch wenn z.B. die Mitgliederzahl seit Jahrzehnten bei ca. 50 liegt, scheiden immer wieder Personen aus und kommen neue hinzu. Das Grundgerüst der Seminar- und Kursplanung hat sich bewährt, aber neben den wechselnden Inhalten kommen auch neue Angebote wie z.B. das Tsa Lung hinzu. Der finanzielle Jahresabschluss wies dieses Mal ein ganz leichtes Defizit auf, aber in den einzelnen Bereichen des Vereins gab es größere Schwankungen. So kamen z.B. weniger Gelder aus Mitgliedsbeiträgen zusammen, aber dafür haben die Spenden in 2022 erfreulicherweise zugenommen.

Die geballte Auflistung der Aktivitäten eines Jahres im **Tätigkeitsbericht** ist immer wieder beeindruckend und zeigt, dass es viele Felder gibt, wo es wichtig ist, sich im Sinne des Dharma zu engagieren. So versuchen alle Angestellten und ehrenamtlich Mitarbeitenden einen Beitrag zu leisten, der letztendlich möglichst Vielen von nutzen ist, sei er in der Textarbeit, der Leitung von Kursen und Seminaren oder der Instandhaltung und Reinigung des Zentrumshauses. Alles spielt zusammen und ermöglicht die Umsetzung der gemeinnützigen Zwecke.

Ein kleines Beispiel aus der Praxis: Am Anfang des neuen tibetischen Jahres haben wir die **Gebetsfahnen** mit Hilfe von Nora und Louis aus dem Kurs für junge Leute wieder aufgehängt, dieses Mal mit einer Wäscheleine als „Träger“, damit das Band, an dem die Gebetsfahnen hängen, unter der Last nicht so schnell reißt.



In Anlehnung an die ganz kurze Zusammenfassung der Lehren des Buddha, in der es heißt, dass man zunächst versuchen sollte, **unheilsamen Handlungen zu vermeiden**, haben wir es geschafft, unseren Verbrauch an Gas in den letzten 20 Jahren um 65%, an Strom um 50% und Wasser um 65% zu verringern, wobei der Strom vollständig und das Gas z.T. aus erneuerbaren Energien stammt. Das macht den CO₂-Fußabdruck und die Belastung der Umwelt um einiges geringer. Darüber hinaus heißt es weiter, dass man **Heilsames in vollkommener Weise ausführen** sollte. So versuchen wir z.B. verschiedene Dharma-Projekte im In- und Ausland zu unterstützen, so dass Praktizierende und letztlich alle Wesen einen Nutzen davon haben. Der dritte Punkt „**Zähme Deinen Geist**“ findet sich dann im Veranstaltungsprogramm wieder, das Möglichkeiten zur Beschäftigung mit der buddhistischen Philosophie und Meditation bietet.



Auch wenn wir zur Zeit das Zentrum als stabil bezeichnen können, werden aufgrund der Altersstruktur der Mitarbeitenden und der Mitglieder sowie gesellschaftlicher Entwicklungen in den kommenden Jahren grundlegendere Veränderungen notwendig sein, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen.



Bei allen, die zur Erhaltung und Entwicklung des Zentrums beigetragen haben, ein ganz **herzlicher Dank!** Ganz konkret bedanken wir uns auch bei denjenigen, die nach dem Aufruf im letzten Rundbrief für eine neue Spülmaschine gespendet haben, die jetzt in der Zentrumsküche erfolgreich im Einsatz ist.

Wir hoffen, dass Ihre Unterstützung fortführt und dass neue Mitglieder und Praktizierende den Kreis der Freundinnen und

Freunde des Zentrums vergrößern werden.

Christian Licht

DIE ZWÖLF GLIEDER DES ABHÄNGIGEN ENTSTEHENS

Das **Rad des Lebens** (skr. Bhavachakra) ist eine Darstellung des Daseinskreislaufes (Samsara), aus dem man die Befreiung (Nirvana) sucht. Eine Abbildung des Lebensrades befindet sich häufig an den Außenwänden tibetischer Tempel, während auf einer anderen Wand der Weg zur Befreiung aufgezeigt wird. So soll man sich vergegenwärtigen, dass man sich zwischen diesen beiden Wegen entscheiden kann.

Im Zentrum des Rades befinden sich die drei Geistesgifte, umgeben von den Bereichen des Daseinskreislaufes. Diese sind umfasst von dem Ring der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens (Skr. Pratityasamutpada), die das Entstehen und die Ursachen des Leidens von Geburt, Alter, Krankheit und Tod in den Daseinsbereichen darstellen, die man als **Samsara**¹ bezeichnet.



¹ **Samsara** (Skr.), „Wanderung“: der Kreislauf (des Leidens, der Existenzen); der Daseinskreislauf; der anfangs- und endlose Kreislauf von Wiedergeburten; der verwirnte Zustand des Leidens, aus dem die Buddhisten sich zu befreien versuchen, um Nirvana oder die vollkommene Buddhaschaft zu erlangen. Samsara bezeichnet eine Folge von Wiedergeburten, die ein Wesen immer wieder erlebt, solange es nicht die Befreiung erlangt hat. Das Gefangensein im Samsara wird durch die drei Gifte (Begierde, Hass, Unwissenheit) bedingt. Die Art der Wiedergeburt in einem der sechs Bereiche hängt mit dem Karma der Wesen zusammen.

Es gibt **drei Bereiche** im Daseinskreislauf: (1) den Bereich der Begierde (Skr. Kamadhatu), (2) den Bereich der Form (Skr. Rupadhatu) und (3) den formlosen Bereich (Skr. Arupadhatu). Im Bereich der Begierde gibt es sechs Kategorien von Wesen: (1) Götter, (2) Halbgötter, (3) Menschen, (4) Tiere, (5) hungrige Geister und (6) Höllenwesen.

Neben der Darstellung der Entstehung des Leidens stellt der Buddha die zwölf Glieder auf dem Weg der Befreiung aus dem Daseinskreislauf dar. Diese Befreiung wird als **Nirvana**² bezeichnet. Indem die Ursache beseitigt ist, wird das Resultat auch nicht auftreten. So finden Leid und Not in der Umwendung des Kreislaufes ihre völlige Auflösung.

Im **Sutra vom Reiskeimling** (Skr. Salistambasutra) heißt es:

„Mönche, wer das abhängige Entstehen sieht, der sieht die Lehre.

Wer die Lehre sieht, der sieht Buddha.

Was aber wird 'Abhängiges Entstehen' genannt?

Folgendes wird 'Abhängiges Entstehen' genannt:

Weil es dieses gibt, entsteht jenes,

weil dieses entstanden ist, ist jenes entstanden. (...)“

Die **zwölf Glieder des abhängigen Entstehens** können in Ursachen und Wirkungen eingeteilt werden und das Nachdenken über die Erklärungen und Kommentare führt uns zu einem tieferen Verständnis über die Funktionsweise von Karma und den Daseinskreislauf. Gleichzeitig werden die Möglichkeiten der Beseitigung der Ursachen der Wiedergeburt im Samsara aufgezeigt und wie man durch die Übungen auf dem buddhistischen Pfad diese Ursachen beseitigen und die Befreiung erlangen kann. So durchläuft man die zwölf Glieder in der umgekehrten Reihenfolge: Man geht von den Wirkungen aus und fragt nach den Ursachen, bis man schließlich auf die eigentliche Ursache, die Unwissenheit, kommt.

Die **sechs Bereiche** sind: drei höhere Bereiche (tib. Dedro, glückliche Wanderung): (1) Bereich des Genusses, Götter (pali: Deva); (2) Bereich des Kampfes, Halbgötter, Titanen (pali: Asura); (3) Bereich der Taten, Menschen (pali: Manussa); drei niedrige Bereiche (tib. Ngomdro, unglückliche Wanderung): (4) Bereich der Furcht, Tiere (pali: Tiracchanayoni); (5) Bereich der Begierde, hungrige Geister (pali: Preta); (6) Bereich der Qual, Höllenwesen (pali: Niraya).

² **Nirvana** (Skr.) „Verlöschen, Beenden“; (tib. Nya-ngenle Depa) „über das Leiden hinaus gegangen“; Zustand der Befreiung aus Samsara, Stufe des Aufhörens des Leidens. Im frühen Buddhismus wird es als das Ausscheiden aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und Eingehen in eine andere Existenzweise verstanden. Im Mahayana wird Nirvana als die Erfahrung des Einsseins mit dem Absoluten aufgefasst. Diese Erfahrung wird als grenzenlose Einheit mit allen Erscheinungen erlebt.

Die **Unwissenheit** (Skr. Avidya, tib. Marigpa) wird dargestellt durch eine blinde Greisin, die aus der Geborgenheit ihres Hauses auf den Abgrund zutappt. Dies symbolisiert, dass durch die Unwissenheit die meisten Menschen dem Kreislauf der Wiedergeburt verhaftet bleiben.



Durch die Beendigung der Unwissenheit erreicht man schließlich die Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens. Wenn man weiß, wie die Erscheinungen in Abhängigkeit entstehen, wird sich die grundlegende Unkenntnis über sich selbst auflösen und der Zweifel über Karma, welches vergangene und zukünftige Leben bestimmt, beseitigt. Je mehr man daran geht, die Unwissenheit zu beseitigen, desto mehr wird man den eigentlichen Sinn der Lehre und die Leerheit verstehen.

Über die jeweiligen zwölf Glieder des Entstehens in Abhängigkeit sollten wir gut meditieren und sie sollten im eigenen Lebensstrom beobachtet werden, bis sie zur eigenen Erfahrung werden und somit verinnerlicht sind. Im Allgemeinen gibt es zwei Arten der Abfolge und **zwei Wege**, darüber zu meditieren:

- Das Entstehen des Relativen oder Weltlichen in Abhängigkeit: wie der Kreislauf unkontrollierter Wiedergeburten in einer fortlaufenden Reihenfolge entspringt (Samsara).
- Das Entstehen der Transzendenz in Abhängigkeit: wie Leid und Not des bedingten Daseins in der Umkehrung des Kreislaufes ihre völlige Auflösung finden (Nirvana).

Das Verständnis des abhängigen Entstehens gehört zu den tiefgründigsten und bedeutendsten Lehren des Buddhismus. Da es nicht einfach ist, diese Zusammenhänge zu erkennen und wirklich zu verstehen, ist es wichtig, immer wieder Erklärungen aus verschiedenen Kommentaren zu hören, darüber nachzudenken und das Verstandene durch die Meditation zu festigen. Es gibt zahlreiche Kommentare der früheren großen Meister, die auch heute noch von den tibetischen Lehrern studiert werden und die sie uns entsprechend erklären können.

Besuch von Khenpo Chökyab

Wir freuen uns sehr, dass uns Khenpo Chökyab Anfang Juli Unterweisungen zu diesem wichtigen Thema in unserem Zentrum geben und für Fragen zur Verfügung stehen wird. Nähere Informationen zum Seminar auf Seite 51.

EINDRÜCKE AUS DER DHARMA-PRAXIS

Tsa Lung Übungsgruppe

Die Teilnahme an der Übungsgruppe und das Üben von Tsa Lung macht mir großen Spaß, die 120 min. vergehen wie im Flug. Man kann gut in die Meditationen und Übungen hineinflinden; ich komme dadurch zur Ruhe und fühle mich anschließend erfrischt und habe mehr Energie.

Sabine

Seit Oktober praktiziere ich Tsa Lung. Seitdem ist meine Beweglichkeit insgesamt besser geworden, meine Atmung generell tiefer und speziell nach den Übungsstunden bin ich mehr bei mir.

Ulla

Tsa Lung kann ein Weg zu Dir selbst sein, der körperlich endet oder weitergeht. Die Übungsgruppe hilft Dir dabei, ist aber kein Workout.

Wiebke

Siebtätiges Morgen-Retreat (27.2. – 5.3.)

Leider fehlt uns – oder zumindest mir – in der Hektik des Alltags nicht selten die Zeit für eine tägliche Praxis. Die Morgen-Retreats sind daher eine perfekte Gelegenheit, um eine Praxis zu vertiefen und sie zusammen mit anderen regelmäßig zu praktizieren, und sei es auch nur für 7 Tage. Vielen Dank für diese Möglichkeit ... Ich bin gern beim nächsten Mal wieder dabei.

Uli

Ganz allgemein gibt mir das Morgen-Retreat die Chance, noch einmal meine Disziplin zu stärken und früh aufzustehen, obwohl ich nicht berufstätig bin. Jigten Sumgön als Meditationsobjekt war mir neu. Aber ich habe gemerkt, dass meine Aufmerksamkeit zunimmt, wenn ich mich mit Unbekanntem beschäftige. Und dass sich eine Vertrautheit zu dieser Praxis rasch einstellte. Das Buch „Die eine Intention“ werde ich bestimmt noch lesen.

Mir hat das regelmäßige, gemeinsame, konzentrierte Tun gut getan – der Tag beginnt sinnvoll und strukturiert; ich gehe gestärkt in den Tagesablauf. Tatsächlich habe ich den Elan, weiterhin morgens früh aufzustehen und (meistens) auch als Erstes zu meditieren.

Gerti

Gemeinsame Praxis der Jigten Sumgön Guru Puja

„Na, das ist auf jeden Fall mal ein Erlebnis“ platze es aus mir heraus, als Christian mich fragte, ob ich für den Rundbrief ein paar Sätze zur Guru Puja am Donnerstagabend schreiben kann. In den vergangenen Jahren haben wir diesen Termin genutzt, um gemeinsam unsere Ngöndro-Praxis zu vervollständigen; haben mit Niederwerfungen und Mantra-Rezitationen Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha, Guru, Deva und Dakini genommen, unser Karma mittels der Vajrasattva-Praxis blitzblank geputzt (für täglichen Nachschub, der weitere 100-Silben-Mantra Rezitationen nötig macht, wird natürlich selbst gesorgt), haben den Buddhas unendliche Welten in der wunderschönen Mandala-Praxis dargebracht und uns schließlich in der Guru-Yoga-Praxis mit der Übertragungslinie verbunden und den Segen erbeten.

Und nun das: Guru Puja. Ok, zunächst war ich skeptisch. In der Vergangenheit hatte ich zwar durch das Ngöndro, viele Seminare und tibetische Meditationen einige Erfahrungen im Vajrayana sammeln können, aber an „Ritualen und Festivitäten“ dieser Art, hatte ich nur selten teilgenommen. „Dann wird es ja mal Zeit“, dachte ich mir, zumal mir die Guru Puja als die logische Fortsetzung der Guru-Yoga-Praxis im Ngöndro erschien. Zudem setzte Ani Elke das Praxis- und Studienprogramm fort, in dessen Rahmen wir zuletzt das Ngöndro erlernt und praktiziert haben. Thema diesmal: Guru Yoga, Dharmapala und Chöd. Na bitte. Als Christian dann auch noch berichtete, dass in den Klöstern allmorgendlich eine Guru Puja durchgeführt wird, gab es keinerlei Zweifel mehr, ob das wohl das richtige ist. Obwohl ich ehrlich gesagt kaum eine Vorstellung davon hatte, was wir da eigentlich machen. Also musste einer meiner Leitsprüche herhalten, der mir in den letzten Jahren auf der Vajrayana-Entdeckungsreise gute Dienste geleitet hat: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“



Aber was tut man? Nun, zunächst mal macht man das, was man immer macht: eine gründliche Vorbereitung mittels der altbekannten Zufluchts- und Motivationsgebete (puh: ich war beruhigt), hier gefolgt von der Anrufung an Buddha, Dharma und Sangha. Statt des kurzen „Sieben-Zweige-Gebetes“ geht es

dann auch gleich ans Eingemachte (dabei hat die eigentliche Puja noch gar nicht begonnen): das lange Sieben-Zweige-Gebet als „siebenfache Opferung des Sutrayana“. Das Sieben-Zweige-Gebet, egal ob in ganz kurzer Form, als siebenfache Opferung des Sutrayana, oder als Serkhangma – der siebenfachen Opferung des Vajrayana – hat im tibetischen Buddhismus eine zentrale Bedeutung. Neben der Ansammlung von Verdienst stellen die sieben Zweige die Gegenmittel zu den Geistesgiften dar, was Christian uns in diesem Zusammenhang noch einmal erläuterte.

Was kann es Besseres gegen Stolz (sowie eingerostete Gelenke und verkümmerte Bauchmuskeln) geben als Niederwerfungen? Wie lässt sich Anhaftung besser überwinden, als alles darzubringen, was man sich nur vorstellen kann (dies wird im weiteren Verlauf der Praxis noch einmal durch „die Opferung des 37 Punkte Mandala“ vertieft). Das „Bekennen unheilsamer Handlung“ bezieht sich auf alle möglichen „Verfehlungen“, insbesondere aber die folgenreichen negativen Wirkungen des Hasses. Sich am „Verdienst der anderen“ zu erfreuen wirkt Neid und Eifersucht entgegen. Und wenn wir die Buddhas bitten, das Rad der Lehre zu drehen, so ist dies ein Gegenmittel gegen die Unwissenheit. Subtiler zu verstehen ist die „Bitte an die Buddhas, zu verweilen“. Tut man dies, so möchte man bewirken, dass wir durch sie inspiriert und durch ihre Präsenz vom Nutzen des Pfades überzeugt werden, sodass jeglicher Zweifel sich auflöst. Von besonderer Bedeutung ist die abschließende Widmung, die noch einmal alle Punkte zusammenfasst: Verbeugungen, Opferungen, Bekennen, Erfreuen, Erbitten und Ersuchen – wie gering das dadurch angesammelte Heilsame auch sein mag, ich widme alles der vollkommenen Erleuchtung. Wie bedeutsam die Widmung ist, zeigt sich nicht zuletzt daran, dass sie im fünfteiligen Pfad des Mahamudra, eine eigenständige Praxis darstellt. Und natürlich wird zum Abschluss jeglicher Praxis das Verdienst gewidmet – sozusagen eine hochverzinsten Einzahlung auf das Gemeinschaftskonto. Verlust ausgeschlossen. Wie wunderbar.

Wenn der Widmung eine so herausragende Rolle zukommt, dann muss sie folglich ein Gegenmittel gegen ein herausragendes samsarisches Dilemma sein. Was ist das zentrale, leidverursachende Problem? Es ist das „Greifen nach einem eigenständigen Selbst“. Schon das Greifen nach den „äußeren“ Erscheinungen erzeugt Druck und Leid. S.E. Garchen Rinpoche zitiert in diesem Zusammenhang gerne Tilopa, wenn er zu seinem Schüler Naropa sagt: „Sohn, es sind nicht die Erscheinungen, die dich fesseln, es ist das Greifen nach den Erscheinungen.“ Es ist eine schöne Alltagsübung, dies ganz praktisch auszuprobieren. Betrachtet man in einer konfliktbehafteten Situation (und das können ganz kleine Alltagsdinge sein) die Sache neutral, ohne Wertung, ohne Nachfassen, ohne Greifen, entweicht jeglicher Druck aus dem Kessel. Und nun stelle man sich vor, man greift auch nicht mehr nach dem, was

man als eigenes, vermeintliches Selbst identifiziert: Totale Entspannung. Um es in der Wortwahl des Herz-Sutras auszudrücken: kein Kessel, kein Druck. Der Dalai Lama würde sagen: „No ego, no suffering“. „Kein Ego, kein Leiden“. Wir erinnern uns: Mit der eigentlichen Guru Puja haben wir noch gar nicht begonnen; und sind doch schon gedanklich im Dharmakaya. Abermals: wie wunderbar! Das ist ein Punkt, der mich am Buddhismus im Allgemeinen und am Vajrayana im Speziellen so begeistert. Jeder einzelne Teil der Lehre enthält schon wesentliche Teile der Essenz. Greife dir aus der Praxis einen Teil heraus und du kannst in alle Richtungen Fäden zum Ganzen ziehen.



Einen durchgehenden Faden stellt auch die Übertragungslinie dar: Vajradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Phagmodrupa, Jigten Sumgön ... und vom Begründer der Drikung Kagyü Linie bis zu den heutigen Linienhaltern. Im nächsten Teil wenden wir uns mit dem wundervollen Bittgebet „Ein leichter feiner Regen“ an diese Lamas der Übertragungslinie und bitten um den Segen. Gerade auf Tibetisch rezitiert ein wundervolles Gebet.

Kommen wir nun zum musikalischen Teil der Veranstaltung. Mit dem Segnen von Vajra und Ghanta schließen wir die Vorbereitung ab. Im Folgenden (also der eigentlichen Guru Puja) werden wir

die Ghanta vielfach verwenden – meist gemeinsam mit Becken (gespielt vom Band-Leader Christian), Trommel und Damaru (in wechselnder Besetzung). Und „schon“ geht’s los: Die Darbringung an den spirituellen Meister – Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön, den Begründer der Drikung Kagyü Linie. Und natürlich wäre das keine Vajrayana-Praxis, wenn wir nicht wieder ganz von vorne beginnen würden: Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta. Dann folgen die „Segnung der Opferungen“ und ein wunderschönes „Opferwolken-Dharani“ zur Reinigung und Vervielfältigung der Darbringungen. In der daran anschließenden Visualisierung des Verdienstfeldes stellen wir uns

im Zentrum Jigten Sumgön vor, umgeben von den Gurus der Übertragungslinie, dem Mandala der Devas sowie den drei Juwelen Buddha, Dharma, Sangha, eingerahmt von den Dharma-Schützern – so wie wir das vom Zufluchtsbaum kennen, hier mit Jigten Sumgön als Wurzel-Guru, der Essenz aller Buddhas, im Zentrum.

Wir laden den „Beschützer der drei Welten“ ein, mit seinen Begleitern an diesem Ort zu erscheinen und bringen erneut Gaben dar. Hier kann auch das 37 Punkte Mandala dargebracht werden sowie die siebenfache Opferung des Vajrayana – das Serkhangma. Damit steuern wir schließlich unaufhaltsam auf den Höhepunkt der an vielen Stellen musikalisch begleiteten Veranstaltung zu. Möchte man wissen, um was es im tieferen Sinne geht, wird man in der Vajrayana-Praxis im Mantra fündig. Und da die Guru Puja den gesamten fünfteiligen Pfad der Mahamudra umfasst, ist es folgerichtig, dass es auf dem Höhepunkt der Puja um Mahamudra geht – genauer, um die Bitte an den ehrwürdigen Guru, den Beschützer der drei Welten, den Wurzel-Lama: „gewähre mir die Frucht der höchsten Siddhi der Mahamudra“. Einmal auswendig gelernt, lässt sich das Mantra ganz wundervoll rezitieren:

**OM A NAMO GURU BADSRA DHRİK TREE
LOKJA NAT’A RATNA SCHRI MULA GURU
MAHA MUDRA SIDDHI P’ALA HUNG**

Wir tun dies in der Praxis viele Male. Man kann dies auch im Alltag immer wieder im Geiste rezitieren (passiert mir jedenfalls, da es einfach so schön zu rezitieren ist). Ist ja auch nicht das Schlechteste, wenn man immer wieder einen persönlichen Draht zum Chef herstellt

Damit sind wir bis zum Kern der Zeremonie vorgestoßen. Hat man viel Zeit, so kann man an dieser Stelle eine Ganapuja (Tsog Chö) anschließen. An unseren Donnerstagen ist dies nicht möglich. Zu besonderen Anlässen wird dies im Zentrum aber durchaus praktiziert. Den Ausklang bilden dann weitere Lobpreise und Bittgebete sowie das „Nehmen der vier Einweihungen“ ... und natürlich: die Widmung.

Ganz persönlich kann ich zu dieser Praxis sagen, dass meine anfänglich nicht oder nur diffus vorhandenen „Vorstellungen“ weit übertroffen wurden. Die Guru Puja ist eine tiefgründige und unglaublich vielfältige Praxis, die alles enthält, was man braucht. Kein Wunder also, dass sie in den Klöstern täglich am Morgen praktiziert wird. So ist man gut gerüstet für den Tag ... und den Rest des Lebens innerhalb dieser kostbaren menschlichen Existenz.

NACHRUF ZUM TOD VON ANNE HENSGEN

Vor mehr als 30 Jahren hatte Anne schon Verbindungen zum Buddhismus und war auch für einige Zeit in unserem Zentrum aktiv. Sie schätzte S.E. Ayang Rinpoche sehr und hat viele Seminare und Kurse von ihm in Europa besucht. Insbesondere hat sie an mehrtägigen Phowa-Kursen, die Rinpoche bei seinen Besuchen durchführte, teilgenommen und so die tibetisch-buddhistischen Vorbereitungen auf Sterben, Tod und Übergang kennengelernt und praktiziert.



Anne war nicht immer einfach. Das hing sicher auch mit ihrer Kindheit zusammen, die sie in keiner sehr fürsorglichen Umgebung verbrachte, soweit ich mich an ihre Worte erinnere. Aber sie war auch hilfsbereit und freundlich und insbesondere in den letzten gut 15 Jahren zugänglicher. Leider musste sie recht unerwartet aus dem Leben gehen.



Der 18. Januar war ein klarer, kühler Tag und die Sonne ging bei der Beisetzung um 9 Uhr gerade hinter den Bäumen des Friedhofs Hüls auf. Leider war ich der Einzige, der außer den Sargträgern zugegen war. Ich hätte mir gewünscht, dass die Gruppe der Trauergäste größer gewesen wäre.

Nachdem wir von Tod Annes erfahren hatten, haben wir S.E.

Ayang Rinpoche informiert, Gebete für sie gesprochen und Lichter dargebracht. Dank der Spenden einiger Personen wurde Ihrer bei dem großen Shitro-Ritual und der Befreiungszeremonie für die Verstorbenen unter der Leitung von S.E. Ayang Rinpoche im Kloster in Bylakuppe gedacht.

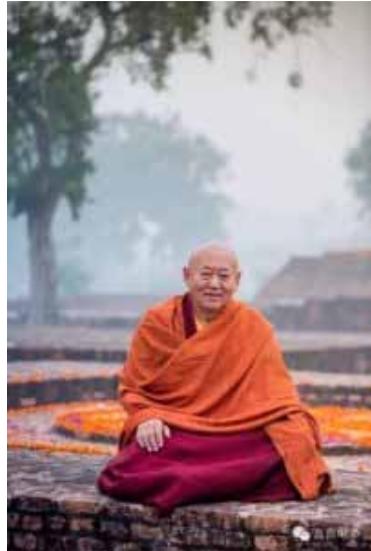
Wir hoffen, dass Anne durch die Rituale, Meditationen und Gebete nun im Land der großen Glückseligkeit mit vielen Buddhas und Bodhisattva, Dakas und Dakinis zusammen ist.

Christian Licht



2. INTERNATIONALES REGEN-RETREAT DER MAHAYANA BHIKSHUNIS IN SHRAVASTI, INDIEN

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 Ordiniertes 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 – ‚unveränderliche 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 offenen 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 erlaubt, die Juwelen unserer Praxistraditionen sowie die Weisheit unserer Gemeinschaft miteinander zu teilen.

Vajradakini Nunnery
(<https://vajradakininunnery.org/international-varsa/>)
Übersetzung: Christian Licht

JUNGE MÖNCHE FÜR DAS KLOSTER TSEKARMO

Unterstützung bei der schwierigen Weiterführung eines traditionsreichen Klosters

Die Lehren des Buddha werden seit über 2600 Jahren dank der großen Gelehrten und Meditationsmeister, die diese wertvollen Lehren in ihrer ursprünglichen, authentischen Form am Leben erhalten haben, weitergegeben und praktiziert. In den letzten Jahrzehnten haben wir jedoch einen Rückgang der Zahl der Mönche und Nonnen in den Klöstern der Himalaya-Region erleben müssen. Meister und Rinpoches tun alles in ihrer Macht Stehende, um Familien und Eltern zu motivieren, ihre Kinder in klösterliche Einrichtungen zu geben, um den wunderbaren Dharma am Leben zu erhalten.

Auch das Kloster Tserkarmo hat mit ähnlichen Problemen zu kämpfen. Viele der älteren Lamas sind verstorben und einige unserer wertvollen

Lehrer sind schon Ende 80. Leider sind in den letzten acht Jahren keine jungen Mönche mehr neu ins Kloster gekommen. Die alten Klöster mit ihrer einzigartigen buddhistischen Kultur können nur erhalten werden und sich weiterentwickeln, wenn wir eine neue Generation in der Klostersgemeinschaft haben. Andernfalls besteht die Gefahr, dass all diese Orte der Weisheit und der Meditation eines Tages nur noch Kunstwerke für Besucher sind und schließlich in Vergessenheit geraten.

Das Kloster Tserkarmo ist sich der Tragweite dieser schwierigen Situation bewusst und hat sich an Familien und Eltern in den umliegenden Dörfern gewandt, um sie zu ermutigen, ihre Kinder in die klösterliche Ausbildung zu geben, so dass sie Teil des Klosters werden.





Heute freuen wir uns, Euch über den Erfolg unserer Kampagne informieren zu können: Fünf Jungen haben sich glücklich entschieden, den spirituellen Weg des Buddha einzuschlagen. Alle Jungen wurden von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang gesegnet und ordiniert. Sie studieren jetzt am Drikung Kagyü Institut und Kagyü

College, dem Hauptsitz der Linie in Indien, wo sie in den nächsten 10 Jahren die gesamte klösterliche und eine moderne Ausbildung erhalten. Das Tserkarmo-Kloster hat den Eltern der Jungen versprochen, für alle notwendigen Ausgaben bis zum Abschluss ihres Studiums aufzukommen.

Unterstützung der jungen Mönche

Um dies umsetzen zu können, suchen wir für jeden dieser jungen Mönche einen oder zwei Paten. Diese werden uns helfen, für sie zu sorgen.

Wir bitten Euch daher in aller Bescheidenheit, uns durch eine Patenschaft, durch **Spenden** (Spendenkonto des Himalaya Haus e.V. siehe unten) oder auf eine andere Weise zu unterstützen, um das Wachstum der Klostersgemeinschaft zu fördern. Einige von Euch unterstützen uns schon seit vielen Jahren und wir möchten Euch für all Eure Liebe und Unterstützung herzlich danken.

Eine **Patenschaft** ermöglicht, die Kosten für die Unterbringung, Verpflegung und Ausbildung zu decken. Dafür ist ein monatlicher Betrag von 50 € erforderlich. Es ist auch mög-



lich, eine halbe Patenschaft für 25 € zu übernehmen. Bei Interesse oder für weitere Informationen meldet Euch bitte über die Kontaktmöglichkeiten des Himalaya Hauses bei mir.

Abschließend möchten wir Euch unsere aufrichtigen Gebete und besten Wünsche für Eure Gesundheit und Euer spirituelles Wachstum übermitteln.

Jullay,

Lama Samten für das Kloster Tserkarmo & den Himalaya Haus e.V.

Himalaya Haus e.V.

Gießenerstraße 52 – 35435 Wettenberg / Gießen

<https://himalayahaus.de> – info@himalayahaus.de – Tel.: 0176 301 56 849

Bankverbindung:

Himalaya Haus e.V. – IBAN: DE54 5004 0000 0339 8088 01

Commerzbank AG – BIC: COBADEFFXXX

Verwendungszweck: Name | Adresse | Projekt Junge Mönche

NALANDA INSTITUT LADAKH

Bildungsstätte für Waisen und bedürftige Kinder im Himalaya
Helfen Sie uns, ihre Zukunft aufzubauen!

„Es ist mein Herzenswunsch, den Kindern meiner Heimat eine Zukunft zu ermöglichen und sie aus dem Teufelskreis von Armut und Perspektivlosigkeit zu befreien“, sagt Lama Konchok Samten, Gründer und Vorsitzender des **Himalaya Haus e.V.** Um dieses Ziel zu erreichen, bittet er nun um Unterstützung für den Bau der Nalanda



Schule mit angeschlossenem Waisenhaus in Ladakh/Himalaya.

Die Errichtung einer umweltfreundlichen und nachhaltigen Schule sowie eines Waisenhauses ist für Lama Samten der entscheidende Schlüssel, um den Kindern in dieser Gegend eine lebenswerte Zukunftsperspektive zu bieten. Da das Projekt ausschließlich durch Spenden finanziert wird, ist seine dringende Bitte: „Helfen Sie uns dabei, den Kindern den Weg in eine bessere Zukunft zu ebnen!“ Ihre Unterstützung – sei es in Form von Geld- oder Sachspenden oder durch Ihre Mitarbeit und Energie – trägt dazu bei, das Leben der Kinder in Ladakh nachhaltig zu verbessern. Lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, diesen Kindern eine bessere Zukunft zu schenken!

Lama Samten kennt die Not der Kinder und Familien im abgeschiedenen nordindischen Ladakh aus eigener Erfahrung. Aus diesem Grund widmet er sich seit einigen Jahren mit aller Kraft dem Projekt „Waisenkinderheim und Schule“. Als Botschafter für verlorene Kinder setzt er sich dafür ein, jungen Menschen eine Chance zu geben, die ohne dieses soziale Projekt keine Bildung und keine würdige Zukunft erwarten könnten.

*„Das Leben in Ladakh ist manchmal wirklich hart.
Aber die Kinder schaffen es immer irgendwie,
ihr fröhliches und zufriedenes Lächeln zu bewahren.
Nur in ihren Augen ist manchmal
die stille Bitte nach einem besseren Leben zu lesen.“*

Lama Konchok Samten

Infrastruktur für 500 Kinder

Das Projekt zielt darauf ab, einen Platz für arme Waisenkinder und sozial benachteiligte Kinder aus der Region zu schaffen. Das Waisenhaus soll zunächst mit 100 Mädchen und 100 Jungen starten, gefolgt von weiteren 300 bedürftigen Kindern aus der Umgebung, die als Schüler*innen täglich am Unterricht teilnehmen können.

Lama Samten ist davon überzeugt, dass Bildung der Schlüssel zur Verbesserung der Lebensbedingungen dieser Kinder ist. Mit Ihrem Beitrag – sei es durch finanzielle Unterstützung oder als Freiwillige/r – können Sie dazu beitragen, dass dieses Projekt ein Erfolg wird und die Kinder von Ladakh eine vielversprechende Zukunft haben. Helfen Sie mit, die Welt für diese Kinder ein Stückchen besser zu machen!

Nur die Hilfe vor Ort öffnet die Perspektive auf ein selbstbestimmtes Leben. Besonders in Indien, wo die Kluft zwischen Arm und Reich immens ist, ist

ein solches Projekt von großer Bedeutung. „Bildung ist die beste Währung auf der ganzen Welt“, betont Lama Samten, denn Bildung ermöglicht den Kindern eine bessere Zukunft und eröffnet ihnen neue Möglichkeiten.

Aus dem Herzen des Himalayas

Zur Finanzierung des Projekts hat bereits die mehrfach durchgeführte Benefiztournee „Aus dem Herzen des Himalayas“ beigetragen. Mönche und Künstler aus Ladakh haben dabei die reichhaltige Kultur und Spiritualität ihrer Heimat dem westlichen Publikum nähergebracht. Diese Tournee hat zu Spenden für die sozialen Projekte vor Ort geführt, darunter auch das Projekt „Waisenkinderheim und Schule“ von Lama Samten.

Seien Sie Teil einer Bewegung, die dazu beiträgt, das Leben derjenigen, die in Armut leben, zu verbessern. Jeder Beitrag, sei er groß oder klein, bewirkt etwas.



Das Projekt

Das Projektgelände erstreckt sich über drei Hektar und befindet sich in Saboo Thang, etwa zehn Autominuten von der ladakhischen Hauptstadt Leh entfernt. Es liegt zwischen zwei majestätischen Bergketten und ist am Rande des Dorfes gelegen. Die Gemeinschaft des Dorfes hat dem gemeinnützigen Verein dankenswerterweise das Gelände geschenkt. Der Bau des Projekts „Nalanda Schule und Waisenhaus“ hat bereits begonnen. Eckpfeiler, Verwaltungsgebäude und die Erschließung von Strom- und Wasserversorgung sind bereits fertiggestellt. Eine schützende Mauer umgibt das Gelände und 100 Bäume

wurden gepflanzt. Somit ist der erste von insgesamt vier Bauabschnitten abgeschlossen. „Sobald wir weitere finanzielle Unterstützung bekommen, werden wir mit den nächsten Bauschritten fortfahren“, verspricht Lama Samten. Im August 2016 hat S.H Drikung Kyabgön Chetsang, das Oberhaupt der buddhistischen Drikung Kagyü Tradition, den Grundstein für die Schule gelegt.

Das Besondere



Nachhaltigkeit ist das zentrale Thema, das dem Projekt seine Besonderheit verleiht. Denn genauso wie die Füße der Kinder, die durch die Flure der Schule laufen werden, wird auch der CO₂-Fußabdruck des Schulgebäudes winzig sein. Die Schule soll umweltfreundlich sein und nach passiver, solarbeheizter Bauweise mit lokalen Materialien wie Holz, Stein, Ton, Stroh und Erde errichtet werden. Diese traditionelle Bauweise ist seit über 1000 Jahren in Ladakh im Einsatz und hat sich als robust, wartungsarm, feuer- und schädlingsresistent sowie atmungsaktiv erwiesen. Viele gut erhaltene historische Gebäude in der Region zeugen davon. Die Versorgung des Campus erfolgt ausschließlich über passive Solarenergie. Durch den Einsatz von Stampflehmtechnologien soll die Schule energieeffizient und umweltfreundlich sein.

Ein Team aus deutschen und lokalen Ingenieuren arbeitet gemeinsam mit anderen Experten daran, das gesamte Projekt zu einer der energieeffizientesten natürlichen Schulen in der Region zu machen. Dabei wird auch auf den Schutz der fragilen Umwelt geachtet. Die Organisatoren hoffen, dass ihr Projekt als Vorbild dient und andere dazu inspiriert, ähnliche nachhaltige Projekte umzusetzen.

Aktuellen Stand

Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir im Mai dieses Jahres mit dem Bau der nächsten Phase des Projekts beginnen werden.

Wie Sie vielleicht wissen, ist Ladakh durch das Himalaya-Gebirge geografisch sehr isoliert und die beiden Nationalstraßen, die Ladakh verbinden, sind aufgrund der starken Schneefälle bis April jedes Jahres komplett gesperrt. Daher ist unsere Arbeitssaison im Vergleich zu anderen Teilen des Landes sehr begrenzt. Sobald wir jedoch im Mai loslegen, werden wir unser Bestes tun, die 6 Monate der Saison zu nutzen, um den Bau in jeder Hinsicht voranzubringen.

Erneuter Baubeginn Mai 2023

Leider hat die COVID-19-Pandemie unsere Spendenkampagnen und Bauarbeiten seit 2020 vollständig unterbrochen, was zu erheblichen Verzögerungen und Frustrationen in unserem Team geführt hat. Wir freuen uns jedoch sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir im Mai dieses Jahres mit dem Bau des Waisenhauses beginnen werden, den wir in Zusammenarbeit mit einer lokalen Baufirma durchführen.

Bitte unterstützen Sie dieses Projekt im Himalaya, damit es ein Erfolg zum Wohl der Kinder wird. Ihr Beitrag und Zuspruch sind für uns von unschätzbarem Wert und wir sind dankbar für Ihre Großzügigkeit.



Über alle Fortschritte und Entwicklungen des Projektes halten wir Sie auf dem Laufenden.

Lama Samten

Himalaya Haus e.V.

Gießenerstraße 52 – 35435 Wetztenberg / Gießen
<https://himalayahaus.de> – info@himalayahaus.de – Tel.: 0176 301 56 849

Bankverbindung:

Himalaya Haus e.V. – IBAN: DE54 5004 0000 0339 8088 01
Commerzbank AG – BIC: COBADEFFXXX

Verwendungszweck: Name | Adresse | Projekt Nalanda Schule



EINWEIHUNG VON DRIKUNG KAGYU SAMTEN LING

in Dalat, Provinz Lam Dong, Vietnam

Vom 27. Februar bis 12. März 2023 fand in Vietnam die feierliche Einweihung des von Seiner Eminenz Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche gegründeten Meditationszentrums Drikung Kagyu Samten Ling durch Seine Heiligkeit Drikung Kyabgön Thinley Lhundup statt. Auf der Facebook-Seite von Drikung Kagyu Samten Ling, Vietnam, heißt es:

„Samten Hills Dalat ist ein heiliges Hochland inmitten majestätischer und gewaltiger Berge, ein Ort, an dem sich die Energie sammelt, die von den heiligen Formen ausgeht, die von buddhistischen Praktizierenden aus der Heimat des Buddha errichtet wurden.“

Die Entstehung von Samten Ling

Die Architektur wurde von den heiligen buddhistischen Gebieten des schneebedeckten Himalaya inspiriert. Ein einzigartiges Herzstück, das die Kernwerte von Samten Hills Dalat widerspiegelt, ist die komplexe Sammlung traditioneller buddhistischer Konstruktionen, die von Seiner Eminenz Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche geschaffen wurde. Mit der Unterstützung der vietnamesischen buddhistischen Sangha in der Provinz Lam Dong haben Drubwang Rinpoche und seine Schüler ein kulturell und spirituell reiches Refugium errichtet, das von der Vietnam Federation of Unesco Associations als „Spirit-

eller und kultureller Raum für den Vajrayana-Buddhismus in Vietnam“ anerkannt wurde.

Dieser Raum wird ein Ort für die Öffnung und den weiteren Fluss des historischen Stroms des tantrischen Buddhismus in Vietnam sein. Es handelt sich um einen Prozess, der im 6. Jahrhundert begann und sich in den Ly-Tran-Dynastien des frühen 10. und 11. fortsetzte. Jedes Jahr pilgern vietnamesische Buddhisten nach Indien und Nepal, um die spirituellen Werke des Vajrayana-Buddhismus zu bewundern. Jetzt können sie in Vietnam eine äußerst makellose Sammlung buddhistischer Kulturbauten bewundern, die von einer spirituellen Kultur durchdrungen sind, die seit der Zeit ihrer Vorväter vor mehr als tausend Jahren existiert.



Mit dem starken Gelübde, den erhabenen Dharma zum Nutzen anderer zu verbreiten, ist Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche nach Vietnam gekommen, um den Dharma 15 Jahre lang zu übermitteln. Trotz seines fortgeschrittenen Alters nimmt Rinpoche keine Rücksicht auf Entbehrungen, denn er arbeitet ausgiebig zum Wohle aller fühlenden Wesen, sowohl in Vietnam als auch auf der ganzen Welt. All dies hat dazu beigetragen, dass es heute in Vietnam diesen kulturellen und spirituellen Raum des Buddhismus gibt, eine Weisheit, die sich in der ganzen Welt verbreitet hat.

Ein reiner und friedlicher spiritueller Raum, in dem die Buddhisten unermessliche Liebe finden und leben können; eine Liebe, die in jeden Baum und jeden Grashalm eindringt. Das ist das Gebet und die Widmung des Verdienstes von Drubwang Rinpoche: Mögen alle fühlenden Wesen immer Frieden und Glück erfahren und möge es Weltfrieden und Wohlstand geben.

In Samten Hills Dalat können Kunstwerke bewundert werden, die die Budhas, Bodhisattvas und Sanghas der zehn Richtungen darstellen. Jede Linie und jedes Muster wird mit Konzentration hergestellt, in der Einheit von Körper und Geist. Die geschickten Handwerker kommen aus Indien und Nepal, der Heimat von Shakyamuni Buddha, dem großen Weisen, der die Menschen zum Frieden führt.

Das größte Gebetsrad der Welt

Das große Gebetsrad, Drigung Kagyu Rinchen Khorchen Khorwe Go Gek, besteht aus reinem Kupfer, das mit 24-karätigem Gold belegt ist. Es enthält unzählige Mantras der Budhas der zehn Richtungen. Vom Guinness-Buch der Rekorde wurde es am 11. Dezember 2022 mit 37,22 m Höhe und einem Durchmesser von 16,53 m offiziell als ‚Das größte Gebetsrad der Welt‘ anerkannt.



Den buddhistischen Schriften zufolge bringt ein Gebetsrad, das mit den Mantras und Dharanis der Budhas gefüllt ist, allen Menschen und allen Wesen unermesslichen Segen. Wenn eine Gebetsmühle auf einem hohen Berg steht, wird sich jedes Mal, wenn sich die Gebetsmühle dreht, positive und friedliche Energie ausbreiten. Dies beseitigt Kummer und Hindernisse und verwandelt diesen Bereich in das reine Land des Bodhisattva Avalokiteshvara. Auf diese Weise entsteht eine große, friedliche Zuflucht für alle fühlenden Wesen.

Das spirituelle und kulturelle Programm

Die Feierlichkeiten begannen am 27. Februar 2023 mit der Verleihung der Zufluchtsgelübde an rund 3000 Anhänger durch S.E. Drubwang Sonam Jorphen Rinpoche. Vom 28. Februar bis 6. März fand dann unter der Leitung S.H. Drikung Kyabgön Thinley Lhundup ein siebentägiges Chakrasamvara Drubchö statt, in dessen Verlauf S.H. auch die große Ermächtigung der Fünf-Gottheiten-Tradition von Chakrasamvara in der Linie des indischen Mahasiddhas Ghantapa an fast dreihundert Mitglieder der klösterlichen Sangha bestehend aus Mönchen, Nonnen und Ngakpas sowie etwa dreitausend Schüler verlieh. Das große Vollendungsritual endete mit der Auflösung des Sand-Mandala sowie einer Feuer-Puja und einem Naga-Ritual.

Außerdem gab Seine Heiligkeit im Verlauf der Eröffnungswoche Unterweisungen und die Ermächtigung zur ‚Großen Drikung Bewusstseinsübertragung – der stehende Grashalm‘, dem ‚Großen Drikung Phowa Chenmo‘. Zudem übertrug er die Langlebens-Ermächtigung von Machik Drupe Gyalmo, die Dzambala-Ermächtigung sowie die Ermächtigung der Grünen Tara in der Linie von Marpa Lotsawa.

In einer feierlichen Inthronisierungszeremonie wurde Lopön Konchok Tenzin von S.H. als die Reinkarnation des großen Herrn der Yogis, Chunga Rinpoche, anerkannt und leitete gleichzeitig die Inthronisierungszeremonie für die erste Generation der Khenpos des Drikung Kagyu Rinchen Palri Monastic Institutes (Nepal). Auch weitere 28 Studierende, die alle Studienjahre am Rinchen Palri Institute abgeschlossen haben, wurden von Seiner Heiligkeit mit Acharya-Diplomen ausgezeichnet und ihnen wurden Madhyamika- und Prajnaparamita-Zertifikate verliehen.



Darüber hinaus segnete Seine Heiligkeit im Laufe der Eröffnungswoche Rinchen Khorchen, das große Gebetsrad, die Statuen von Buddha Maitreya und Buddha Amitayus sowie den Achi-Tempel in Anwesenheit S.E. Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche sowie weiterer Rinpoches, Khenpos, Drupöns, Lopöns, Mönchen, Nonnen und einer großen Zahl von Sangha-Mitgliedern. Trotz des prall gefüllten Zeitplans nahm sich Seine Heiligkeit aber auch Zeit für eine Besichtigungstour durch die Samten Hills.

An den verschiedenen Zeremonien nahmen zahlreiche hochrangige Persönlichkeiten teil, darunter Vertreter der Unesco, der indische Botschafter, Vertreter Ladakhs im Unterhaus des indischen Parlaments, Vertreter der vietnamesischen Regierung, Vertreter des Zentralkomitees der vietnamesischen buddhistischen Vereinigung und zahlreiche Menschen aus verschiedenen Regionen Vietnams und zahllosen weiteren Ländern.

Im Rahmenprogramm der Feierlichkeiten führten Mönche des Rinchen Palri Klosters aus Nepal tantrische Maskentänze auf, Künstler und Schüler aus Vietnam und Ladakh brachten traditionelle Lieder und Tänze dar. Zum Abschluss der Eröffnungszeremonien wurde Seiner Heiligkeit als Dank von der versammelten Sangha eine Langlebenszeremonie dargebracht.

Quellen: Offizielle Facebook-Seite von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang, sowie Facebook-Seiten des Klosters Rinchen Palri, Nepal, und Drikung Kagyu Samten Ling, Vietnam;

Zusammenstellung von Dorothee Söndgen

NEUES AUS DEM MANDALA DHARMA-SHOP

SONDERANGEBOT im Mandala Dharma-Shop

Werner Plate und Helene Etminan

Der Tod als Durchgang zu neuem Leben

Sichtweisen der verschiedenen Religionen
– Das Totenbuch des Westens

Verlag Via Nova, München 2008

144 Seiten, Broschur, 15,5 x 22 cm

ISBN 978-3866161139

5€ (vorher 15,90€)

„Das unser Planet ein breites Spektrum unterschiedlicher religiöser Traditionen beherbergt, ist unbestritten. Und nie zuvor war sich die Menschheit des tatsächlichen Ausmaßes dieser Vielfalt so sehr bewusst wie heute. Umstritten ist jedoch, wie man diese religiöse Vielfalt interpretieren und mit ihr umgehen soll.“

(Perry Schmidt-Leukel, Wahrheit in Vielfalt, S.17)



Das Buch, das Werner Plate und Helene Etminan gemeinsam verfasst haben, spiegelt die Situation, die der Religionswissenschaftler Perry Schmidt-Leukel benennt, ebenso wider wie die Frage, die sich daraus ergibt, nämlich: Wie soll man diese religiöse Vielfalt interpretieren und mit ihr umgehen? Denn diese Situation und diese Frage sind Teil unserer Gegenwart und sie prägen auch die ganz individuellen Lebensläufe, wie schon ein kurzer Blick in die Biographien der beiden Autoren zeigt. Beide haben übrigens viele Jahre in Aachen gelebt und gewirkt.

Werner Plate (Jahrgang 1951) gründete 1986 das Holistic Yoga Centrum in Aachen, das er 2006 nach München verlegte. Zur Zeit lebt und arbeitet er in Schloss Bettenburg in Hofheim.

Werner Plate praktiziert seit seiner Jugend verschiedenste spirituelle Methoden: seit 1977 Vipassanameditation, außerdem Kripaluyoga, Hingabeyoga und buddhistische Praxis. Bei renommierten Lehrern lernte er die Arbeit mit dem Verbundenen Atem und die Gestalt-Körperarbeit. Seine Beschäftigung mit der Humanistischen Psychologie und Therapie führte zu einer Synthese von therapeutischen und spirituellen Methoden. Besonders das Enlightenment Intensive, das er 1977 kennenlernt, wird für ihn bedeutsam.

Helene Etminan (Jahrgang 1949) hat nach einer technischen Berufsausbildung und Berufspraxis Religionswissenschaft studiert und bis 2020 am Theologischen Institut Rolduc in Kerkrade gelehrt. Zudem absolvierte sie mehrere Aus- und Fortbildungen in Spiritueller Therapie. Sie lebt heute in den USA.

Helene Etminan stammt ursprünglich aus einem atheistischen Elternhaus. Später wurde sie vor allem durch die Alternative Spiritualität und durch Yoga geprägt, aber auch durch den Islam und die anderen östlichen Religionen. Erst mit 40 wendet sie sich dem Christentum zu, behält allerdings ihre große Offenheit den anderen Religionen gegenüber.

Diese biographischen Hinweise waren leicht auf den Webseiten der beiden Autoren zu finden. Helene Etminans und Werner Plates Buch ist, wie es ihre Lebensläufe vermuten lassen, nicht nur eine ‚objektive‘ religionsgeschichtliche Darstellung und ein Vergleich „*der Sichtweisen der verschiedenen Religionen*“ über den Tod, über das Danach und mögliche Formen der Sterbebegleitung. Es ist auch eine persönliche Reaktion und Antwort auf die oben genannte Situation und Frage.

Beide stellen dem Buch jeweils ein „*persönliches Vorwort*“ voran.

In dem ihrigen beschreibt Helene Etminan den Anstoß zum Schreiben. Sie selbst hatte den Text des tibetischen Totenbuches in der Sterbebegleitung verwendet, stieß aber zunächst auf deutliche kulturelle Grenzen. „*Aber mit diesem Text war es nicht so einfach! Ich hatte ihn schon einige Male für Verstorbene vorgelesen, aber dabei war ich allein. Diesmal war es eine Gruppe [von Angehörigen] und das brachte gewisse Schwierigkeiten mit sich. Die Zuhörer hatten viele Fragen zum Text, also musste ich wiederholt einleitende Erläuterungen geben, damit sie trotz der Fremdartigkeit des Textes doch im Wesentlichen begreifen konnten, worum es eigentlich ging.*“ (S.9)

Helene Etminan gerät in ein Feld, in dem Kräfte aus verschiedenen Richtungen auf sie einwirken und an ihr zeren. Der Wunsch, dem authentischen Text und seiner Weisheit gerecht zu werden, kämpft mit der Forderung nach Verständlichkeit und Anwendbarkeit in unserem (westlichen und christlich geprägten) Kulturkreis.

In seinem persönlichen Vorwort schildert Werner Plate, wie er seit seiner Jugend („*Meine erste Begegnung mit diesem geheimnisvollen Buch hatte ich im Alter von 17 Jahren.*“) um das Verständnis des Tibetischen Totenbuch ringt. „*Mir wurde immer klarer, dass ich, um die Vorgänge im Tod verstehen zu können, zuerst wissen musste, wer ich selbst war.*“ Erst im reiferen Alter und nach einer formalen Initiation bzw. Einweihung in das Tibetische Totenbuch sowie täglicher Meditationspraxis beginnt das Totenbuch, ihm „*sein Jahrtausende altes Wissen zu entfalten.*“

„*Das Totenbuch des Westens*“, wie das Werk von Werner Plate und Helene Etminan im Untertitel heißt, ist sozusagen ein Pendler zwischen den Welten. Sein erster Teil geht den „*Verschiedene[n] Sichtweisen in Ost und West*“ unter folgenden Aspekten nach: „*Religionen – Sichtweisen der einen Wahrheit*“ / „*Der Mensch und seine Erlösung*“ / „*Die christliche Sichtweise*“ / „*Die zyklische Sichtweise des Ostens*“

Die weiteren Teile vertiefen das eigentliche Thema. Im Teil „*Der Tod und der Nach-Tod*“ gehen die Autoren nicht nur auf die „*lästige ‚Schuld‘-Frage*“ ein; es findet sich in diesem Teil auch das titelgebende „*Totenbuch des Westens*“, nämlich ein „*Sprechtext zur Begleitung von Verstorbenen*“, auf den Helene Etminan schon in ihrem persönlichen Vorwort hingewiesen hat. In den abschließenden Teilen gehen die Autoren auf „*Die Sterbebegleitung*“, „*Konsequenzen für das eigene spirituelle Wachstum*“ und „*Die esoterische Tiefe der Religionen neu entdecken*“ ein.

Trotz seiner mit 140 Seiten relativen Kürze versuchen die Autoren, die Todesfrage, die ja eigentlich *die* Lebensfrage ist, in wesentlichen Punkten zu umreißen. Ihre Grundposition im Hinblick auf die Frage: Unvereinbarkeit oder Einheit der Religionen kommt im Schlusswort sehr gut zum Ausdruck: „*Wir als Autoren haben mit unserem Buch versucht, die Unterschiede zwischen den Religionen zu überwinden. Diese Unterschiede gibt es nur scheinbar. Tatsächlich bestehen sie nur an der Oberfläche, in Bezug auf Rituale, Gebete und Lehren, nicht aber in Bezug auf die esoterische Wahrheit ihrer Lehren.*“ (S.136)

Aber dieses Verhältnis von „*Oberfläche*“ und „*esoterischer Wahrheit*“ ist nicht so, dass man erstere einfach abschälen könnte, um letztere dann unvermischt in Besitz zu nehmen. Denn ohne eine Oberfläche kann das Tiefe nicht erscheinen. Und jede ‚Oberfläche‘ ist an ihren Ort und ihre Zeit gebunden.

Auch wenn Werner Plate und Helene Etminan sicher nicht den Anspruch erheben, eine endgültige Fassung vorzulegen, so halten sie das Projekt eines Totenbuches des Westens für sinnvoll und für möglich. Ein solches Totenbuch kann aber nur entstehen, wenn es Menschen gibt, die sich daran wagen. „Es

mag sein, dass ich mich in meiner Interpretation des Totenbuches irre, aber für mich fühlt es sich gut und richtig an. Vielleicht werden andere Interpreten zu anderen Schlüssen kommen?“, schreibt Werner Plate in seinem persönlichen Vorwort.

Fazit: Ein lesenswertes und in seinen Fragen bedenkenswertes Buch, das zeigt, wie wenig die „Geschichte des Todes im Abendland“ (Philippe Ariès) abgeschlossen und festgelegt ist. Vielleicht wird in diesem Jahrhundert ein neues Kapitel begonnen. Wer kann es wissen?

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

Rolf Blume

Neues aus dem Drikung Kagyü Verlag

Bardo-Gebet

von Gyalwe Wangpo Kunga Peljor

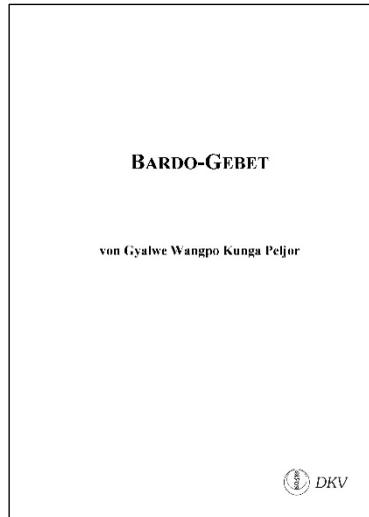
DKV, März 2023

Artikel-Nr.: 075-052

24 Seiten, 4 €

Das Gebet ist mit deutscher oder englischer Übersetzung verfügbar und jeweils in folgenden Formaten erhältlich:

- A5-Heft
- gelochte A5-Blätter
- tibetischen Querformat
- digitale Version (pdf, html)



Dieses Gebet geht auf den großen Meister Gyalwe Wangpo Kunga Peljor der Drukpa Kagyü Linie zurück. Die Abläufe des Sterbeprozesses, des Übergangs und des Annehmens einer neuen Geburt werden hier in Form eines Bittgebets formuliert. So können die Praktizierenden sich mit dem Sterbeprozessprozess und dem Bardo vertraut machen und gleichzeitig die Wege kennenlernen, wie man leidvolle Erfahrungen vermeidet und im besten Falle sogar Erleuchtung erlangen kann.

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 34
Einmalige Veranstaltungen	S. 36
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 39
Praxis- und Studienprogramme	S. 44
Seminare und Praxistage	S. 46

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 54
...anderer buddhistischer Organisationen.....	S. 56

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 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 (Kachöpa 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 gegründet.

Khenpo Könchog Tamphel wurde 1975 in Ladakh geboren. Im Alter von neun Jahren wurde er Novize im Kloster Lamayuru und mit zwölf Jahren kam er für fortgeschrittene buddhistische Studien ans Drikung Kagyü Institut in Dehra Dun, Indien. Er studierte neun Jahre lang die zwölf Hauptkommentare der Meister von Nalanda und die Drikung Kagyü Abhandlungen. Nachdem er 1996 seine Studien abgeschlossen hatte, bereiste er als Übersetzer von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Europa und Südostasien. Er lehrte auch in Drikung Kagyü Zentren in Malaysia, Singapur, Nordamerika, Estland und Lettland.



Nach einem einjährigen Übersetzungskurs Englisch-Tibetisch in Dharamsala studierte er ein Jahr lang Werke von Maitreya am Dzongsar Institut. Für einige Jahre war er der residierende Khenpo in der Songtsen Library in Dehra Dun. Neben seinen Unterweisungen hat er einige seltene Drikung Kagyü Texte ins Englische übersetzt. Seit einigen Jahren lehrt er an der Universität Wien.



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

Anschließend unterrichtete er am Drikung Kagyu Institute die Mönche des Klosters Jangchubling und die Nonnen des Klosters Samtenling. Er studierte ab 2001 am Drepung Loseling Kloster in Südindien für weitere neun Jahre und erhielt von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang 2009 den Titel eines Khenpo. Seit einigen Jahren ist er Leiter des Kagyu College.

Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) ist Leiterin des buddhistischen Zentrums in Aachen. Sie erhielt Übertragungen, Unterweisungen und Meditationsanweisungen von Lehrern verschiedener Traditionen und wurde als buddhistische Nonne (Bhikshuni) ordiniert. Sie schloss ein siebenjähriges Studium der buddhistischen Philosophie ab und war fünf Jahre Ratsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Sie leitet Seminare und erstellt Unterlagen zum Buddhismus und zu Meditationen.



Christian Licht hat Studien der Elektrotechnik und Umweltwissenschaften abgeschlossen. 1992 kam er in näheren Kontakt mit der buddhistischen Lehre und Praxis und erhielt Einweihungen und Unterweisungen von buddhistischen Meistern. Er lebte sechs Jahre als buddhistischer Mönch und ist langjähriger Mitarbeiter des buddhistischen Zentrums in Aachen. Er bearbeitet Veröffentlichungen von Schriften und Meditationstexten und leitet Kurse.

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.

Tag der offenen Tür mit Vortrag, Meditation, Gesprächen und Filmvorführung Montag, 01.05.2023 ab 14⁰⁰ Uhr

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

Um 15⁰⁰ Uhr stellen wir die verschiedenen Zentrumsaktivitäten vor und um 16³⁰ Uhr bieten wir eine geleitete Meditation an. Gegen 17³⁰ Uhr zeigen wir einen Film über das bemerkenswerte Leben des buddhistischen Meditationsmeisters S.E. Garchen Rinpoche. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

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

Zeiten: ab 14⁰⁰ Buchladen und Zentrumsräume sind geöffnet

15⁰⁰ Vortrag (Vorstellung des Zentrums)

16³⁰ Meditation

17³⁰ Filmvorführung

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



Vesakh-Feier

Geburt, Erleuchtung und Parinirvana des Buddha

Sangha-Treffen mit Meditation und mehr

Samstag, 03.06.2023, 15⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Vesakh ist der höchste buddhistische Feiertag. Er erinnert an die Geburt, die Erleuchtung und das Parinirvana des historischen Buddha Shakyamuni. Zu diesem Anlass laden wir einmal im Jahr alle Freunde und Mitglieder des Zentrums herzlich zu einer gemeinsamen Feier ein. Es können Blumen, Speisen und Getränke als Gaben für den Buddha mitgebracht werden.

Für die Zeit von 15⁰⁰-17⁰⁰ Uhr haben wir ein kurzes Programm, das sowohl eine Meditation als auch eine „buddhistische Quiz-Show“ beinhaltet, bei der man schöne Preise gewinnen kann.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Karma – Ursachen und Wirkungen

Vortrag von Khenpo Chökyab, Fr. 30.06.2023, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

*Alle Wesen wollen Glück erlangen und Leiden vermeiden.
Da sie jedoch nicht wissen, welche Ursachen Glück oder Leiden
hervorrufen, handeln sie ihren Wünschen entgegengesetzt.*

In den buddhistischen Schriften werden die Zusammenhänge von Ursachen (Handlungen) und Wirkungen (Resultate) ausführlich beschrieben und es gibt zahlreiche Methoden, die uns helfen, heilsame Handlungen, die zu Glück führen, auszuführen und unheilsame Handlungen zu vermeiden oder zu reinigen. So können wir die gewünschten Resultate erfahren. Durch Erklärungen und Übungen können wir unser Verständnis immer weiter vertiefen und im täglichen Leben umsetzen.

Kurs-Nr.: 232-201

Gebühr: 12 €(erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

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-Samayās zu reinigen und zu erneuern und stärkt die persönliche Praxis und die Gemeinschaft.

Wir laden alle Dharma-Praktizierenden ein, an diesen Treffen des Sangha teilzunehmen. Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher.

Ihr könnt Blumen, Obst, Gebäck oder Fruchtsaft mitbringen oder eine Spende geben. Kommt bitte vor den genannten Anfangszeiten, sodass alles rechtzeitig arrangiert werden kann.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Sa. 03.06.	15 ⁰⁰	Buddha Shakyamuni Meditation	Feiertag Saga Dawa Düchen
Di. 13.06.	19 ³⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag von Kyobpa Jigten Sumgön

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. 12.05.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (14.05.)
Fr. 02.06.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	10. des tibetischen Monats (30.05.)

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. 39). 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 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr

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

Leitung: Markus Proske

Beginn: Mo. ab 17.04. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 232-001 **Gebühr:** Spende

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und mehrstufige Vajrasattva-Praxis

jeweils vierzehntägig im Wechsel, dienstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

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

Vajrasattva-Praxis in fünf Stufen:

Der Schatztext (Terma) ‚Aus den klaren Tiefen der Herzsphäre von Vajrasattva‘ enthält eine besonders wirksame Methode zur Reinigung von negativem Karma. Für alle, die die Erklärungen von S.E. Ayang Rinpoche zu dieser Praxis erhalten haben, führen wir zur Auffrischung die Praxis gemeinsam durch.



Leitung: Tändsin T. Karuna

Termine: Phowa: 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06.

Vajrasattva: 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06.

Kurs-Nr.: 232-002

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 21.04.2023

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Meditationen des tibetischen Buddhismus

Die Reinigung des Geistes – Die Meditation des Vajrasattva dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Nachdem wir Zuflucht genommen und die Übertragungen des Vajrayana (Einweihung, Text-Erlaubnis und Erklärungen zur Praxis) zu Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) erhalten haben, führen wir in diesem Kurs die Meditation mit ergänzenden Erklärungen fort.

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

Ergänzend zu den regelmäßigen Treffen finden Meditationstage von Fr. 09.06. bis So. 11.06. jeweils 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr statt. (siehe Seite 51)

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 25.04., 19³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 232-003 **Gebühr:** 90 €(erm. 70 €)

Anmeldung: bis 21.04.2023

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

Gemeinsame Praxis am frühen Morgen

Gebete, Mantras und Kontemplationen

mittwochs, 06³⁰ 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. 26.04. 06³⁰ Uhr, 10 Frühschichten

Kurs-Nr.: 232-004 **Gebühr:** Spende für das Zentrum

Anmeldung: einmalig erforderlich

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Erklärungen und Übungen zur Entwicklung von Weisheit
mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Die Achtsamkeit ist eine besondere Qualität unseres Geistes, die die Wahrnehmung unserer Umwelt und insbesondere auch unserer inneren Vorgänge und die daraus resultierenden Handlungen entscheidend verändern kann. Dabei geht es darum, die Wirklichkeit umfassend und unmittelbar wahrzunehmen. Dies gelingt uns bisher nur selten und so entstehen viele Schwierigkeiten und Probleme.

Der Buddha hat in einer zentralen Lehrrede die vier Übungsgebiete der Achtsamkeit vorgestellt. Dabei handelt es sich um die achtsame Betrachtung des Körpers, der Empfindungen und Gefühle, der Geisteszustände und der Phänomene. 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. 26.04. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 232-005 **Gebühr:** 90 €(erm. 70 €)

Anmeldung: bis 21.04.2023

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Achi Chökyi Dölma Praxis

donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Die Dharmapala-Puja wird in den Klöstern und Zentren am Nachmittag durchgeführt. In der Drikung Kagyü Linie hat dabei die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma eine besondere Bedeutung. Durch die Praxis erhalten wir Schutz und Inspiration. Sie schützt vor Hindernissen und sorgt dafür, dass wir alles für die Praxis Notwenige erhalten.

Neben der Meditation mit der Mantra-Rezitation werden wir uns mit den weiteren Teilen der Dharmapala-Puja vertraut machen.

Leitung: Christian Licht, Rolf Blume

Termine: ab Do. 27.04., 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

(außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 232-006 **Gebühr:** Spende für das Zentrum

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen



Buddhismus für junge Leute **donnerstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr**

Wir treffen uns und lernen verschiedene Meditationen kennen, wie z.B. die Meditation des ruhigen Verweilens, um unseren Geist ausgeglichener und klarer werden zu lassen. Darüber hinaus besprechen wir die verschiedenen Themen des stufenweisen buddhistischen Pfades von den Grundlagen bis zur Erleuchtung. Bis zum Sommer werden wir uns mit der Vipashyana-Meditation zur Entwicklung von tiefer Einsicht beschäftigen.

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 27.04., 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 232-007 **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, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr

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

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 21.04., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 232-008 **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, die folgenden Übungen näher kennenzulernen. Dazu bieten wir mehrere Seminare an, in denen 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.

REZITATIONEN AM ABEND

Dharmapala-Puja, mittwochs (alle 14 Tage), 17⁰⁰ - 18⁰⁰ 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. In diesem Rundbrief finden sich verschiedene Veranstaltungen zu den Dharma-Schützern: Tagesseminare (Seiten 47/48/50) und wöchentliche Praxis am Donnerstag (Seite 41).

Termine: 03.05., 17.05., 31.05., 14.06., 28.06.

Kenntnisse: für Buddhist*innen

Die Praxis des Kusali-Chöd, mittwochs (alle 14 Tage), 17⁰⁰ - 18⁰⁰ 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: 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06.

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 232-009 (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)

Dieses Programm ist für alle Personen geeignet, die diese Übungen kennenlernen möchten oder bereits kennen und genauere Erklärungen dazu erhalten möchten. **Man kann an allen Seminaren des Programms teilnehmen oder sich nur für einzelne Termine anmelden.** Diese werden auf Seite 48 und 50 noch einmal aufgeführt.

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.

Termine

Seminar 4: Mo. 03.04. 14⁰⁰-16³⁰ & 19⁰⁰-21⁰⁰ Uhr

Einweihung und Erklärung zu Achi Chökyi Dölma, mit Drubpön Kunsang

Seminar 5: So. 06.05., 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ Uhr

Die Meditation von Achi Chökyi Dölma in der Dharmapala-Puja

Seminar 6: Do. 08.06. (Fronleichnam), 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ Uhr

Die weiteren Rezitationen der Dharmapala-Puja

(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.: 232-301

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

Weitere Praxismöglichkeiten zu den Dharma-Schützer*innen

- Dharmapala-Puja, mittwochs um 17 Uhr (siehe S. 43)
- Gemeinsame Praxis, donnerstags um 17³⁰ Uhr (siehe S. 41)

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.

Zur Durchführung des Chöd ist die **Einweihung zu Vajrayogini** notwendig, die Drubpön Kunsang nach den Sommerferien (12.-13. August) übertragen wird. (siehe S. 53)

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

Die Praxis von Bodhicitta gehört – nach den allgemeinen und besonderen vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) – zu den speziellen Vorbereitungen und ist der erste Teil des fünfteiligen Pfades zur Verwirklichung der Mahamudra (tib. Ngaden). Für Teilnehmer der Ngöndro-Gruppe, die mit der Bodhicitta-Praxis angefangen haben, besprechen wir Aspekte zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta), der Grundlage aller Vajrayana-Methoden.

Termine: So. 16.04. und Do. 18.05. jeweils von 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 232-302 bzw. 232-303

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher (auf Spendenbasis)

(PSP 3) Die Praxis des Deva – Meditation von Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma)

Nach den Erklärungen zur Praxis von Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) und zu Grundlagen des Vajrayana befassen wir uns in diesem Jahr mit der Meditation der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma). Ergänzend findet einmal monatlich eine Ganapuja statt, wobei wir abwechselnd die Praxis von Chakrasamvara und Vajrayogini ausführen. (siehe: einmalige Veranstaltungen S. 38)

Termine: Sa. 15.04. und So. 18.06., jeweils 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 232-304 bzw. 232-305

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!

Wochenendseminar mit Drubpön Kunsang Grundlagen und tibetisches Yoga (Tsa Lung)

Drubpön Kunsang, der seit einigen Jahren ein Zentrum in der Schweiz leitet, unterstützt uns regelmäßig in unserer Praxis und erteilt uns die für die Praxis notwendigen Übertragungen. Der Besuch von Drubpön Kunsang wurde bereits in unserem letzten Rundbrief angekündigt und kann dort nachgelesen werden. Hier noch einmal ein kurzer Überblick:

Sa. 01.04.2023, 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-17⁰⁰ Uhr

Unterweisungen zu Shamatha und Vipashyana

Drubpön Kunsang gibt Erklärungen zu den Grundlagen der Achtsamkeit, die auch eine Vorbereitung zur Praxis des Tsa Lung sind.

So. 02.04.2023, 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-17⁰⁰ Uhr

Tsa Lung – Erklärungen und Praxis

Es werden weitere Erklärungen zum Tsa Lung gegeben und gemeinsame Übungen unter der Leitung von Drubpön Kunsang ausgeführt.

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.

Die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma**Einweihung und Unterweisungen von Drubpön Kunsang****Mo. 03.04.2023, 14⁰⁰-16³⁰ Erklärungen, 19⁰⁰-21⁰⁰ Einweihung**

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 Durchführung der Dharmapala-Puja, wie sie in unserem Zentrum ausgeführt wird. Das Seminar ist sowohl für Anfänger, die schon Zuflucht genommen haben, als auch für fortgeschrittene Praktizierende geeignet.

Kurs-Nr.: 231-118**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)
nur Einweihung: 35 €(erm. 30 €)
nur Unterweisungen: 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, 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr**

Durch diese Puja werden die Nagas erfreut. An den von ihnen bewohnten Orten wird das Gleichgewicht wieder hergestellt, Hindernisse werden beseitigt und Glück und Wohlstand verbreiten sich. 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

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Übungsgruppe mit Dorothée Söndgen

So. 16.04., So. 07.05. und Sa. 17.06.2023

Nach der Einführung in die Tsa Lung Praxis von Drubpön Kunsang im Oktober 2022 und von Dorothée Söndgen im März 2023 können die Übungen in der Gruppe wiederholt, geübt und vertieft werden.

Dorothée 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.



Termine: jeweils sonntags, 14³⁰-16³⁰ Uhr, Teilnahme nur im Zentrum

So. 16.04., 11⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 232-101

So. 07.05., 14³⁰-16³⁰ Kurs-Nr.: 232-102

Sa. 17.06., 11⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 232-103

Gebühren: je 15 €(erm. 10 €)

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit ersten grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

Die Königin des Raumes – Meditation der großen Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma

Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, Sa. 06.05.2023, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

Eine besondere Dharma-Schützerin der Drikung-Linie und große Schützerin der Lehren Buddhas ist Achi Chökyi Dölma, aus deren Nachkommenschaft Kyobpa Jigten Sumgön, der Gründer der Drikung-Linie, hervorging. Sie ist eine Emanation der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma), die die Weisheit und Aktivitäten aller Buddhas verkörpert.

*„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!“*

Er wird gesagt, dass 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 wird. [...]

(Längere Erklärungen aus einem Rundbrief-Artikel befinden sich außerdem auf unseren Internet-Seiten (<https://drikung-aachen.de/hindernisse-beseitigen-und-guenstige-bedingungen-schaffen/>)

Wichtig ist, dass wir uns nicht von Hindernissen abhalten lassen, sondern entsprechende Mittel anwenden, um günstige Bedingungen für uns und andere zu schaffen, so dass wir unsere Übungen immer wieder aufnehmen und weiter fortsetzen können.



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 möchten. Wir besprechen Erklärungen zur Praxis und führen gemeinsam die Meditation durch.

Kurs-Nr.: 232-104

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

Anmeldung: bis 30.04.2023

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Gongchig – Das einzige Ansinnen

Online-Studienseminare mit Khenpo Tamphel

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 sechs Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden, zur Entwicklung von Bodhicitta, zum Vajrayana und zum Ergebnis, der Ebene der Buddhaschaft. Das letzte Kapitel, das nun an der Reihe ist, enthält ergänzende Vajra-Aussagen.

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

Termine:

Teil 32: SO 07.05., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 232-105
 Teil 33: DI 30.05., 09⁰⁰-12⁰⁰ Kurs-Nr.: 232-106

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

Dharmapala-Puja

Tagesseminar mit Täandsin T. Karuna, Do. 08.06.2023, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

In den buddhistischen Klöstern und Zentren werden verschiedene Dharma-SchützerInnen angerufen, um Hindernisse zu beseitigen und Fortschritte in der Dharma-Praxis zu fördern. Neben der Sadhana von Achi Chökyi Dölma werden weitere Rezitationen, wie die Gebete der 21 Taras, ausgeführt. Der Text enthält außerdem die Darbringung von Tormas (rituelle Speisen) und Serkyem (Trankopfer). Damit halten wir die Verbindung zu den drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha) und den drei Wurzeln (Guru, Deva, Dakini) aufrecht. Anhand der Abschriften von Unterweisungen machen wir uns mit den Inhalten vertraut und schaffen uns so einen Zugang zu diesem Ritual, das in vielen Drikung-Klöstern und Zentren praktiziert wird.

<https://drikung-aachen.de/hindernisse-beseitigen-und-guenstige-bedingungen-schaffen/>

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.: 232-108

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

Anmeldung: bis 04.06.2023

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Spirituelle Reinigung – Die Praxis des Vajrasattva

Praxistage mit Täändsin T. Karuna, Fr. 09.06. bis So. 11.06.2023

jeweils 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr & 14³⁰-16³⁰ Uhr

Wir nehmen uns ein verlängertes Wochenende Zeit, um gemeinsam zu praktizieren. Alle, die bereits mit der Vajrasattva-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. Man kann an allen Sitzungen oder auch einzeln teilnehmen. Bitte unbedingt vorher anmelden!

Kurs-Nr.: 232-109

Gebühr:

Einzelsitzung: 20 €(erm. 15 €)

pro Tag: 30 €(erm. 20 €)

alle Tage: 70 €(erm. 50 €)



Anmeldung: bis 04.06.2023

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

Wochenendseminar mit Khenpo Chökyab

Samsara und Nirvana –

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens

Unterweisungen mit Khenpo Chökyab, Fr. 30.06. – So. 02.07.2023

Wer das abhängige Entstehen versteht, versteht die Leerheit.

Wer die Leerheit versteht, versteht das abhängige Entstehen.

Das Verständnis des abhängigen Entstehens gehört zu den tiefgründigsten und bedeutendsten Lehren des Buddhismus. Es beschreibt die Ursachen und Wirkungen, die uns im Daseinskreislauf (skr. Samsara) gefangen halten und durch deren Auflösung wir die Befreiung (skr. Nirvana) erlangen. (siehe Artikel auf S. 7).

Das Lebensrad (Abb. S. 7) ist eine Darstellung der Zusammenhänge des Daseinskreislaufes, wie sie im tibetischen Buddhismus erklärt werden. Es zeigt die Leidensursachen, die Daseinsbereiche und die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens, die aus der Unwissenheit hervorgehen. Die Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens erfolgt durch das Erkennen der ursprünglichen Weisheit, die die Unwissenheit beseitigt wie das Licht die Dunkelheit. Anhand der Erklärungen lernen wir Grundlagen des philosophischen Systems des tibetischen Buddhismus kennen und können uns über die Ziele der buddhistischen Praxis klarer werden.



(Abb. rechts: Eine blinde Frau mit einem Stock oder Topf, die auf einen Abgrund zugeht. Dies symbolisiert die Unwissenheit, das erste der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens.)

Wir freuen uns sehr, dass Khenpo Chökyab Erklärungen zu diesem wichtigen Thema geben wird und für Fragen zur Verfügung steht.

Zeiten:

Fr. 30.06. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Vortrag: Karma – Ursachen und Wirkungen

Sa. 01.07. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

So. 02.07. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja

17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 232-110

Gebühren:

Seminar komplett: 100 € (erm. 75 €) inkl. Vortrag

Unterweisung: je 25 € (erm. 20 €)

Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

Spenden für Khenpo Chökyab nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 25.06.2023

Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

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

Vorankündigung

Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) – Einweihung und Erklärungen

12.-13. August 2023 mit Drubpön Kunsang

Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) oder Vajravarahi (tib. Dorje Phagmo) gehören zu den tantrischen Gottheiten des tibetischen Buddhismus. Sie sind eine Repräsentation vollendeter Buddhaschaft in weiblicher Form und werden dem höchsten Yogatantra (skr. Anuttarayoga) zugeordnet.

Vajrayogini ist – neben Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) – eine der wichtigsten Meditationsgottheiten (skr. Deva, tib. Yidam) der Drikung Kagyü Linie. Sie steht in Verbindung mit den Praktiken der sechs Yogas von Naropa, den Übungen des Tsa Lung, Phowa, Chöd und anderen tiefgründigen Vajrayana-Methoden. Anhand einer (kurzen)



Sadhana (Ritualtext zur Ausführung der Praxis) kann man sich mit Vajrayogini vertraut machen und die Übung schrittweise vertiefen.

Zur Durchführung der Praxis ist es wichtig, dass die Praktizierenden mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind und die notwendigen Übertragungen des Vajrayana (Einweihung, Texterlaubnis und Erklärungen) erhalten, die Drubpön Kunsang an diesem Wochenende zur Einführung in diese wichtige Praxis geben wird. Da dies nur selten in unserem Zentrum stattfindet, sollten wir die Gelegenheit nutzen, um daran teilzunehmen.

Termin vormerken!

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, 15⁰⁰ - 16³⁰ 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: 07.04.2023, wöchentlich

Anmeldung: telefonisch unter 0152-327 120 79

Den Tiger zähmen

Selbtheilung aus der Weisheit Tibets

So. 23.04.2023 von 10-16 Uhr mit Petra Niehaus

Dieser Tag gibt eine Einführung in das Selbsthilfeprogramm von Akong Rinpoche („Den Tiger zähmen“, Edition Steinrich, Berlin).

Der Tiger steht für den ungezähmten Geist. Aufeinander aufbauende Übungen dienen der Zähmung: Sie bringen ins Gleichgewicht. Wir verstehen nach und nach, wie wir sind. Wir lernen, uns dem Leben zu stellen, wie es ist. Wir verwandeln unsere Getriebenheit und Negativität in Mitgefühl und Freundlichkeit.

Weitere Infos:

<https://tararokpa.de/2022/12/tiger-2023/>



Petra Niehaus studierte Pädagogik in Aachen. Seit 1983 im Buddhismus. 1990 Beginn des Tara Rokpa Prozesses. Tara Rokpa Therapeutin, Psychotherapeutin (HP) und Leiterin der Geschäftsstelle der Deutschen Tara Rokpa Gesellschaft e.V.

Kurs-Nr.: 232-401 **Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 16.04.2023

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Meridian-Selbsterfahrungs-Workshops

Tagesseminar mit Frank Wege am Do. 18.05.2023, 11⁰⁰-16⁰⁰ Uhr

Die Welt der Meridiane zieht sich durch verschiedene Ebenen. Auf der körperlichen Ebene sorgen sie in Organsystemen, Muskeln, Knochen, Haut für eine bessere Verstoffwechslung. 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 spürbaren 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.: 232-402 **Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 12.05.2023

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen



Veranstaltungen anderer buddhistischer Organisationen

Aktuelle Informationen

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

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

Besuch von Khenpo Chökyab im Juni/Juli in Deutschland

03.06.-08.06. Deutschland, Heuchelheim, Drikung Dharmakirti e.V.

09.06.-15.06. Deutschland, Wipperfürth, Drikung Tashi Jong e.V.

16.06.-22.06. Deutschland, Regensburg, Mahamaya e.V.

22.06.-29.06. Deutschland, Berlin, Bodhicarya e.V.

29.06.-02.07. Deutschland, Aachen, Drikung Sherab Migched Ling e.V.

Organisation: Drikung Tashi Jong, <https://www.drikungtashijong.de/>

Programm mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Europa

Zweites Hevajra-Drubchen im Milarepa Retreat Zentrum

08.07. - 16.07.2023 in Schneverdingen

Seine Heiligkeit hat offiziell erklärt, dass das Milarepa Retreat Zentrum in Deutschland der Ort sein wird, wo das Drubchen und die gesamten Mar-Ngok Hevajra-Tantra-Belehrungen als „Spezialgebiet“ praktiziert werden. Dem folgend hat S.H. ein Programm eingerichtet, in dem jedes Jahr abwechselnd ein Hevajra- und ein Nairatmya-Drubchen stattfinden werden.

An den Drubchens können alle Praktizierenden teilnehmen. Die Belehrungen werden in Englisch, Deutsch und Russisch übersetzt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nähere Informationen unter: <https://www.milareparetreat.de>

Große Drikung Phowa Übertragung in der Schweiz

23.07.2023 in Rorschach am Bodensee

Das Zentrum Drikung Dorje Ling organisiert eine Tagesveranstaltung, bei der S.H. neben der Drikung Phowa Übertragung auch eine Buddha Amitayus Langlebenseinweihung geben wird. Nähere Infos unter: <https://drikung.ch>

Der Weg der jungen Mönche des Klosters Tserkarmo



Ankunft im Drikung Kagyu
Institut in Dehra Dun



Abschied in Tserkarmo, Ladakh

Abrasieren der Haare



Nehmen der Mönchsgelübde





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

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

Email: aachen@drikung.de
Internet: <https://drikung-aachen.de>



MANDALA
Der Dharma-Shop

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen
Tel.: 0241/51 53 656 - Fax: 0241/51 53 655

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

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