



Zentrums-Rundbrief



Winter/Frühling 2024 - 25. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Zusammenkunft mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Shravasti, Indien



Übertragungen des Zim-Chung Kawang



Shravasti-Meditation



Liebe Mitglieder und Freunde,

in der Pandemie war es kaum möglich, sich zum gemeinsamen Praktizieren zu treffen. Das hat sich zum Glück geändert und so freuen wir uns nach einigen Jahren wieder die **Fastenpraxis des 1000-armigen Avalokiteshvara** (tib. Nyung Ne) unter Leitung von **Drubpön Kunsang** zusammen ausführen zu können. Zunächst wird er die entsprechende Einweihung und kurze Erklärungen zur Praxis geben (S. 50), bevor wir dann mit dem Retreat beginnen, das zwei je zweitägige Nyung Nes enthält, von denen aber auch nur eins besucht werden kann (S. 52).

Diese Veranstaltungen sind als Gesamtpaket auch Teil von **Dharmadhara**, dem neuen Studien- und Praxisprogramm der Drikung Kagyü Linie, das Anfang 2024 beginnt (siehe S. 16-18). Ein Kick-Off-Meeting, in dem das Programm vorgestellt wird, findet am 20. Januar um 16 Uhr statt. Es lohnt sich zu erfahren, welche Veranstaltungen in diesem Rahmen angeboten werden.

Drubpön Kunsang wird am 22. März abends für alle, die **Tsa Lung** schon kennengelernt haben, weitere Erklärungen geben und Übungen vorstellen (S. 50). Eine Übungsgruppe unter Leitung von Dorothee trifft sich einmal im Monat, um die Übungen zu wiederholen und zusammen auszuführen (S. 44). Eine Einführung in dieses tibetische Yoga findet am 3. März statt (S. 48).

Die Unterweisungen zum **Gongchig**, die **Khenpo Tamphel** im November 2017 begonnen hat, gehen langsam zu Ende. Daher ist geplant, dass er am 28. Januar noch eine Online-Unterweisung gibt und Ende Februar für ein Wochenende zu uns nach Aachen kommt. So können wir ihm dann für seine erhellenden und inspirierenden Erklärungen persönlich danken (S. 45-46).

Im Januar beginnt ein **neues einjähriges Praxis- und Studienprogramm mit Tändsin T. Karuna zur Buddha-Natur**, der Ursache für die Buddhaschaft. Als Grundlage dient das Mahayana Uttaratantra Shastra von Maitreya. Khenpo Tamphel hatte vor einigen Jahren ausführliche Unterweisungen dazu gegeben, die im Programm durchgegangen und besprochen werden (S. 42).

Die Veranstaltungsreihe „Vom Dach der Welt“ gibt **Einblicke in die Kultur des Himalaya**: Dr. Siepen hält zwei Bildervorträge über alte Klöster in Ladakh, an einem Abend werden wir über Vorstellungen im Westen und Osten über die jeweils andere Kultur sprechen und ein Seminar bringt uns die tibetische Küche näher (S. 33-34). Für **Neu-Interessierte** bieten sich zudem der Vortrag „Der Weg des Buddha“ (S. 32) und der wöchentliche Kurs „Übungen auf dem Weg des Buddha“ (S. 39) an. Den Meridian Selbsterfahrungs-Workshop (S. 55) und den Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl lernen“ (S. 53) können wir ebenfalls allen empfehlen.

Wir wünschen ein friedvolles Jahr 2024

Christiane Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 1/2024

Inhalt

Editorial.....	1
Buddha-Natur – Mahayana Uttaratantra Shastra	
Neues einjähriges Praxis- und Studienprogramm	3
Texte und Bücher zur Buddha-Natur	6
Die Fastenpraxis des Nyung Ne.....	10
Dharmadhara – Beginn des Studien- und Praxisprogramms	16
Übertragungen von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Shravasti .	19
Jahresbericht aus dem Nonnenkloster Samtenling	23
Unterstützung zur Renovierung einer kleinen Gompa in Ladakh ...	25
Textüberarbeitungen im Drikung Kagyü Verlag	27
Veranstaltungsprogramm.....	29

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: Thangka des Buddha Maitreya, Zentrums-Archiv

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

BUDDHA-NATUR – DAS HÖCHSTE KONTINUUM

Neuer Jahreskurs (Praxis- und Studienprogramm)

*In Silbererz ist Silber, in Sesamsamen ist Sesamöl
und in Milch ist Butter bereits vorhanden.
Ebenso, wie es möglich ist, Silber aus Silbererz,
Öl aus Sesam und Butter aus Milch zu gewinnen,
so liegt in allen Lebewesen die Möglichkeit,
vollkommenes Erwachen zu verwirklichen.*

Das **Mahayana Uttaratantra Shastra** bezieht sich auf das Dharanisvarajasutra und wurde von Maitreya an den großen indischen Meister Asanga übertragen, von dem es in die tibetischen Traditionen überliefert wurde. Der Sanskrit-Titel bedeutet: Die höchste (ultimative) Abhandlung des Mahayana über die unveränderliche Kontinuität. Dieser tiefgründige Text des Mahayana, der auf Tibetisch kurz „Gyü Lama“¹ genannt wird, ist eine Untersuchung der wahren Natur der Phänomene und des höchsten² Kontinuums³. Man kann ihn als die Quintessenz aller Sutras des dritten Drehens des Rades der Lehre bezeichnen.



Der zukünftige Buddha Maitreya

¹ Skr., tib. Thegpa Chenpo Gyü Lama Tenchö

² skr. Uttara, tib. Lama

³ skr. Tantra, tib. Gyü

Das Uttaratantra bezieht sich nicht auf tantrische Belehrungen des Vajrayana, auch wenn der Name dies vermuten lässt, sondern es ist ein Shastra, d.h. ein Kommentar zu den Lehren des Buddha. Der Kommentar erklärt die Dharmakaya-Natur des Geistes auf eine Art, die den Lehren des Tantra sehr ähnlich ist. Deshalb ist er allgemein als ein Kommentar bekannt, der eine Brücke zwischen Sutra und Tantra schlägt. Die Erklärungen zur Buddha-Natur (skr. Tathagatagarbha) sind daher auch der Hintergrund für die Anwendungen der tiefgründigen Übungen des Vajrayana. Ein fundiertes Verständnis des Mahayana Uttaratantra kann die unfehlbare Sicht der Mahamudra erweitern. So hat der Erhabene Gampopa gesagt: „Meine Mahamudra ist die Sicht des Mahayana Uttaratantra.“



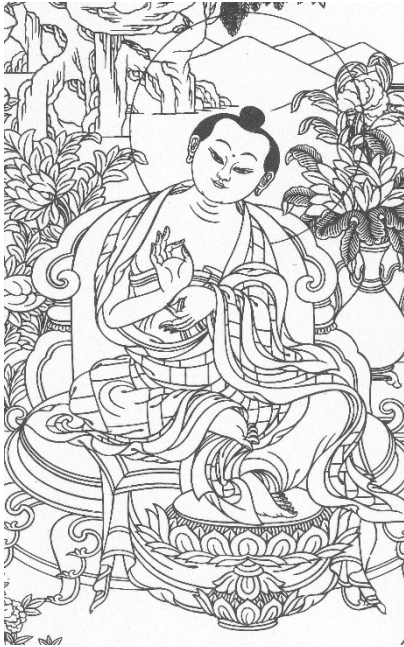
Gampopa

*Gewöhnliche Wesen, hoch Realisierte und vollkommen Erleuchtete
nähern sich der Soheit in unterschiedlicher Weise an.*

*So haben die Seher der Wahren Natur
die Essenz der Sieger (Buddha-Natur) gelehrt.*

Neben dem Wunsch, dem Leiden des Daseinskreislaufes (skr. Samsara) zu entfliehen, brauchen wir grundlegende Kenntnisse über den Weg und das Ziel, um Befreiung erlangen zu können. Diese beruhen auf dem Verständnis der allen Wesen innewohnenden Buddha-Natur. Die Buddha-Natur ist gleichzeitig Ursache und Ziel und auf ihrer Basis können sich alle Qualitäten entfalten. Maitreya gibt ausführliche Erklärungen über dieses Potenzial der Erleuchtung.

Um dieses Potenzial freizulegen und Buddhaschaft zu erlangen, wenden wir verschiedene Methoden der buddhistischen Lehre an, entwickeln dadurch zahlreiche Fähigkeiten und erlangen Verwirklichungen. So können wir nicht nur die Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens erreichen, sondern werden fähig, auch andere Wesen zur Befreiung zu führen, wie es im Mahayana angestrebt wird.



Asanga

Ein Buddha⁴ ist jemand, der alle Verblendungen beseitigt und alle Qualitäten verwirklicht hat. Die letztendliche „Form“ des Buddha bezeichnet man als Dharmakaya (skr., „Wahrheitskörper“). Dharmakaya ist das „Element“ (die Buddha-Natur), wenn es frei von den Verschleierungen geworden ist. Der Dharmakaya ist ungeschaffen, d.h. diese Ebene ist nicht von äußeren Bedingungen abhängig, sondern kann aufgrund von Erkenntnis verwirklicht werden. Der Kommentar beschreibt also nicht nur die Buddha-Natur, sondern zeigt auf, was Buddha, Dharma und Sangha letztendlich bedeuten und welches Potenzial in uns verborgen ist. Dies und vieles mehr wird im Kommentar von Maitreya dargelegt.

Obwohl wir immer wieder etwas von der Buddha-Natur hören oder darüber lesen, fehlt uns ein tieferes Verständnis

darüber, was eigentlich damit gemeint ist und welchen Nutzen es hat, dieses Potenzial zu erkennen und freizulegen. Indem wir den Kommentar ausführlich besprechen und auf uns wirken lassen, machen wir uns mehr und mehr mit unserer Buddha-Natur vertraut. Dies stärkt unsere Kraft und Zuversicht in uns selbst und in unsere Praxis. Insbesondere in Bezug auf unsere Dharma-Praxis kann uns ein tieferes Verständnis der Buddha-Natur – und damit auch der buddhistischen Lehre – helfen, unsere Verblendungen und Hindernisse zu überwinden und Kraft in uns zu finden. Dadurch werden uns unsere Übungen immer leichter fallen, denn mit jedem Schritt, den wir gehen, bekommen wir durch das Freiwerden unseres Potenzials mehr Unterstützung. Wenn wir uns dann im Alltag umschaun und versuchen, unsere Erkenntnis in den Begegnungen mit anderen anzuwenden, erfahren wir einen direkten Nutzen der Sichtweise, dass auch die anderen zahlreiche Qualitäten besitzen. Wir verlieren uns nicht mehr so sehr an die Verschleierungen und Verblendungen, die dieses Potenzial vorübergehend verdecken, sondern stützen uns auf die Qualitäten, die jedes fühlende Wesen grundlegend ausmachen.

⁴ Tibetisch: Sang-gye; Sang: Beseitigen; Gye: Entwickeln

Die Buddha-Natur ist ein tiefgründiges Thema, dass nicht umsonst so viel Bedeutung in den buddhistischen Schriften hat. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen. Auf diese Weise entwickelt sich auch mehr Interesse, ausführliche Kommentare zu studieren, um die Lehren des Buddha besser zu verstehen und entsprechend anzuwenden, da sie alle ein Ziel haben: die Befreiung der Wesen.

Mögen sie alle Glück erlangen und frei von Leiden sein.

Ausführlichere Artikel über die Buddha-Natur und zum Uttaratantra befinden sich auf unseren Internet-Seiten:

- Buddha-Natur – Einführung und 1. Kapitel zum Juwelenschmuck der Befreiung (<https://drikung.de/buddha-natur>; aus Rundbrief 2/2007)
- Das Mahayana Uttaratantra (tib. Gyü Lama) – Allgemeine Erklärungen nach einer Zusammenstellung von Khenpo Könchog Tamphel (<https://drikung.de/das-mahayana-uttratantra-tib-gyue-lama>; aus Rundbrief 1/2007)
- Mahayana Uttaratantra Shastra (tib. Gyü Lama) – Auszug zur Einführung aus den Unterweisungen von Khenpo Könchog Tamphel (<https://drikung.de/mahayana-uttaratantra-shastra-tib-gyue-lama>; aus Rundbrief 2/2009)

Seminarhinweis: In diesem Jahr besprechen wir an zehn Tagen den Kommentar von Maitreya anhand der Unterweisungen zum Uttaratantra Shastra, wie sie von Khenpo Tamphel gegeben wurden. (siehe Programmteil S. 42)

Tändsin T. Karuna

TEXTE UND BÜCHER ZUR BUDDHA-NATUR IM MANDALA DHARMA-SHOP

Ein grundlegender Text über die Buddha-Natur ist das „Mahayana Uttaratantra Shastra“.

Seine Grundaussage: Alle fühlenden Wesen besitzen ohne Ausnahme die Buddha-Natur, d.h. die innewohnende Reinheit und Vollkommenheit des Geistes, die von den wechselhaften mentalen Zuständen unberührt bleibt. Sie ist die Grundlage der Buddhaschaft.

Das von Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) geleitete Praxis- und Studienprogramm (PSP 1) stellt in diesem Jahr die Lehren über die „Buddha-Natur“ und ihre Bedeutung für die Praxis in den Mittelpunkt. (siehe Seite 42)

Zum Uttaratantra Shastra im Drikung Kagyü Verlag (DKV)

Von 2007-2009 hat Khenpo Tamphel im Zentrum ein dreijähriges Studienprogramm zum Uttaratantra Shastra geleitet. Auf dieser Basis sind im Drikung Kagyü Verlag (DKV) zwei Zusammenstellungen erschienen, die zur Übersicht oder zur Wiederholung nützlich sein können:

Buddha-Natur - Das letztendliche, höchste Kontinuum

Wurzelverse zum Uttaratantra

Vorläufige deutsche Übersetzung

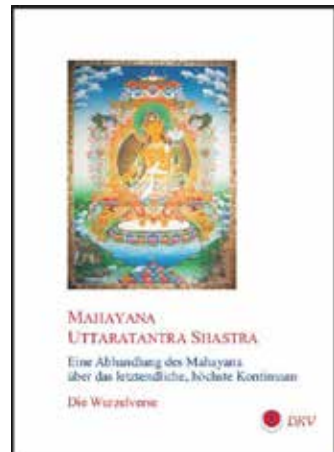
Bearbeitung: Tändsin T. Karuna

DKV, 2014

Artikel-Nr.: 131-010-a5h-de (A5-Broschüre)
131-010-a5l-de (gelocht)

100 Seiten, 14 €

Diese Zusammenstellung enthält die vollständigen Wurzelverse ohne die Kommentare.



Mahayana Uttaratantra Shastra

Zusammenfassung nach den Unterweisungen von Khenpo Tamphel

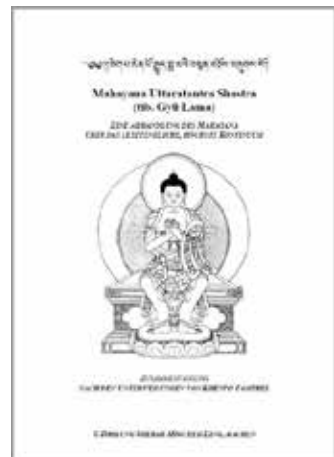
Bearbeitung: Tändsin T. Karuna

DKV, 2014

Artikel-Nr.: 131-011-a5h-de (A5-Broschüre)
131-011-a5l-de (gelocht)

20 Seiten, 3 €

Diese Zusammenstellung enthält einen kurzen Überblick über die 7 Vajra-Punkte und führt die allerwichtigsten Verse auf.



Bücher zur Buddha-Natur im Mandala Dharma-Shop

Buddha-Natur – unser Potential für Weisheit, Mitgefühl und Freude

Mit dem zugrundeliegenden Werk
Das Aufzeigen der Buddha-Natur
 vom Dritten Karmapa Rangjung Dorje
 übersetzt und eingeleitet von Tina Draszczyk

Norbu Verlag, 2023

96 Seiten, 21x14 cm, Paperback

18 €

„Dieses Buch enthält die Erklärungen zur Buddha-Natur, die der 14. Sharmapa, Mipham Chökyi Lodrö, Dhagpo Kagyü Ling (1952–2014), Frankreich, im Jahr 1988 gegeben hat.

In einer sehr inspirierenden Art und Weise arbeitete er darin das heraus, was wirklich zählt: Das Herz des Erwachenseins ist nichts anderes als unsere wahre Natur, und eben aus diesem Grund können wir alle, kann jedes Lebewesen, zu seinen bzw. ihren Buddha-Qualitäten erwachen.“ (aus dem Vorwort)

Wer den Originaltext des Uttaratantra (in Übersetzung) näher kennenlernen möchte, kann z.B. zu diesen kommentierten Ausgaben greifen:

Buddha-Natur –

Das Mahayana Uttaratantra Shastra
 mit Kommentar von Arya Maitreya

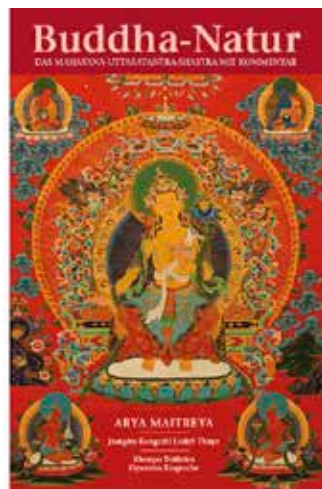
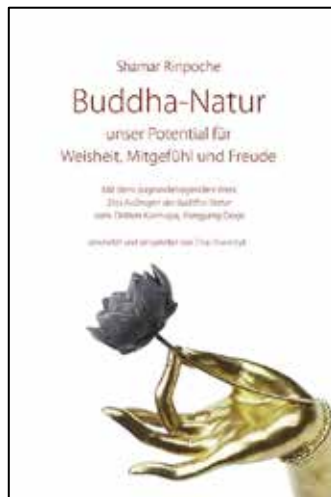
Khampa Edition, 1. Auflage 2000

475 Seiten, 23x16 cm

gebunden, mit Schutzumschlag

29,80€

Dieser grundlegende Text erklärt detailliert und mit großer Klarheit die Sichtweise, welche die Basis für die Praxis des Vajrayana und insbesondere der Mahamudra bildet. So



schlägt er eine Brücke zwischen den Sutrayana- und Vajrayana-Ebenen der Lehren des Buddha, die hier in einem Kommentar von Jamgön Kongtrül herausgearbeitet werden.

Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye (1813-1899) schrieb den herausragenden Kommentar zu den Mahayana Uttaratantra Shastra, der hier übersetzt vorliegt.

Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche stellte die Anmerkungen und Erklärungen zur Verfügung, auf der die vorliegende Übersetzung basiert.

Buddha-Natur –

Das Mahayana Uttaratantra Shastra
von Arya Maitreya

mit Kommentar

von Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

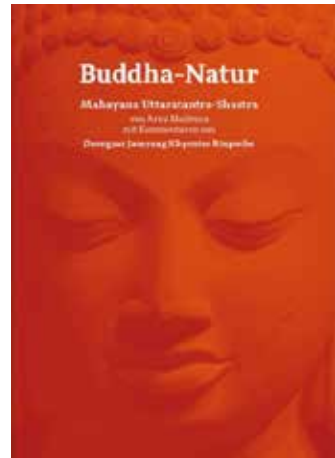
Manjugosha Edition, 1. Auflage 2015

310 Seiten, A4-Format, Paperback

37,90 €

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche hat diese Unterweisungen über das Uttaratantra im Centre d'Études de Chanteloube in der Dordogne (Frankreich) in den Jahren 2003 und 2004 gegeben.

Das Uttaratantra adressiert auch viele der Grundfragen, die Praktizierende stellen, wenn sie über das Wesen des Pfads nachdenken. Das sind Fragen wie: Was ist das letztgültige Ziel dieses Pfades? Wer ist derjenige, der auf dem Pfad vorankommt? Was sind die Verblendungen, die auf dem Pfad beseitigt werden? Was ist Erleuchtung?



Zusammenstellung von Rolf Blume

NYUNG NE

Das Fastenritual des Avalokiteshvara (tib. Chenresig)

Wir freuen uns sehr, dass Drubpön Kunsang in diesem Jahr wieder mit uns zusammen die Praxis des Nyung Ne in unserem Zentrum durchführen wird (siehe ab S. 50). Da das Fastenritual vielen Praktizierenden noch nicht bekannt ist, haben wir einige Informationen dazu bereitgestellt, um einen Eindruck von der Praxis zu bekommen. Im Internet sind dazu zwei ausführliche Artikel vorhanden:

- <https://drikung-aachen.de/das-fastenritual-des-1000-armigen-avalokiteshvara>
- <https://drikung.de/nyung-ne/>



Drubpön Kunsang



Drubpön Champa Rigzin

Für alle, die zum ersten Mal teilnehmen, findet am Samstag, 9. März vormittags ein Einführungsseminar mit Tändsin T. Karuna statt (siehe S. 49), das sehr hilfreich ist, um sich beim Nyung Ne besser auf die Praxis konzentrieren zu können. U.a. wird sie Erklärungen geben, die sich auf den umfangreichen Text beziehen, der während des Retreats rezitiert wird, und auf die Gelübde, die man jeweils am Morgen für einen Tag aufnimmt.

Nachfolgend haben wir einen Ausschnitt der Unterweisungen von Drubpön Champa Rigzin abgedruckt, der den außerordentlichen Nutzen der Nyung Ne Praxis, wie er in den traditionellen Kommentaren zu finden ist, beschreibt. Im Mandala Dharma-Shop sind drei Texte mit Erklärungen zum Nyung Ne

Text „Das Schiff der Befreiung“ vorhanden – ein kürzerer und zwei ausführliche.

Der Nutzen der Meditation des Avalokiteshvara¹

Besonders günstige Tage² für die Durchführung des Nyung Ne sind der 8. Tag³ (des tibetischen Monats), der 15. Tag (Vollmond)⁴ und der 30. Tag (Neumond)⁵. Diejenigen, die an diesen Tagen das Fastenritual (tib. Nyung Ne) des Avalokiteshvara praktizieren, werden von allem negativen Karma gereinigt, auch, wenn sie die fünf unsühnbaren Handlungen ausgeübt haben, und sie werden den Erleuchtungszustand erlangen. Sogar, wenn es nicht möglich ist, die Praxis des Nyung Ne vollständig durchzuführen und sie stattdessen nur das Avalokiteshvara-Mantra rezitieren oder den Namen des großen Mitfühlenden anrufen, werden sie von den negativen Handlungen gereinigt und schließlich den Erleuchtungszustand erlangen.

Solange diejenigen, die die zehn unheilsamen Handlungen und die vier schwerwiegenden Handlungen⁶ ausgeführt haben, nicht den Erleuchtungszustand erlangt haben, wird Avalokiteshvara nicht in den Zustand des Friedens (skr. Nirvana) eintreten. Weiterhin verspricht Avalokiteshvara, dass jeder, der die Rituale der Schutz-Mantras von Avalokiteshvara durchführt, von ihm geschützt wird. Er wird ihnen Zuflucht geben und sie schützen. Der Erleuchtungsgeist von Avalokiteshvara ist groß und umfassend. Wenn man z.B. Statuen von Avalokiteshvara herstellt und auf den Körper von Avalokiteshvara meditiert, ist das genauso, als ob man Statuen der Buddhas der zehn Richtungen herstellen und auf diese meditieren würde.

¹ **Auszug aus Unterweisungen** von Drubpön Champa Rigzin, 1993 – Erklärungen zu Grundlagen der Praxis, DKV 022-052 Erklärungen Nyung Ne lang 1

² Traditionell wird diese Praxis häufig in der Zeit nach dem **tibetischen Neujahr (Losar)** oder in Verbindung mit großen Feiertagen durchgeführt.

³ **Medizin-Buddha-Tag:** jeweils am 8. des Monats. An diesen Tagen werden die Wirkungen von positiven oder negativen Handlungen um das Hundertfache vervielfacht.

⁴ **Vollmond:** 14./15. Tag des Monats, Buddha-Amitabha-Tag.

⁵ **Neumond:** 29./30. Tag des Monats, Buddha-Shakyamuni-Tag.

⁶ **Zehn unheilsame Handlungen:** körperlich: (1) Töten; (2) Stehlen; (3) sexuelles Fehlverhalten; verbal: (4) Lügen; (5) verletzende (entzweierende) Rede; (6) grobe Rede; (7) sinnlose Rede; geistig: (8) Begierde, Gier, Anhaftung; (9) negative Absichten, Hass (Zerstörungswunsch); (10) falsche Anschauung, falsche Sichtweisen, Unwissenheit.

Fünf allgemein unheilsame Handlungen: (1) töten, (2) stehlen, (3) sexuelles Fehlverhalten, (4) lügen, (5) Genuss von Drogen oder Alkohol.

Fünf schwer sühnbare Handlungen: (1) Töten eines Novizen oder Mönches, (2) Verführung eines Mönchs oder einer Nonne, (3) Zerstörung oder Verstümmelung von Bildwerken des Buddha, (4) Zerstören von Schriften, (5) Zerstören von Schreinen.

Fünf unsühnbare Handlungen: (1) Mutttermord, (2) Vaternord, (3) Töten eines Arhat oder Guru, (4) Spaltung des Sangha, (5) Verwunden eines Tathagata.



Das Sechs-Silben-Mantra (OM MANI PADME HUNG) von Avalokiteshvara ist das Schutz-Mantra, in dem die Kraft der Mantras aller Buddhas vereint ist. Wenn man den Namen von Avalokiteshvara einmal ausspricht, hat dies das gleiche Verdienst wie das Aussprechen der Na-

men von 1.000 Buddhas, denn Avalokiteshvara ist die Essenz der Buddhas der zehn Richtungen. Im elfköpfigen Avalokiteshvara ist der hohe Geist (Bodhicitta, das Herz) aller Buddhas und Bodhisattvas zusammengefasst.

Auch können durch die Praxis des Avalokiteshvara mit 1.000 Armen und 1.000 Augen große Anhäufungen von Verfehlungen durch unheilsame Handlungen und die schwerwiegenden Verfehlungen (s.o.) usw. gereinigt werden, selbst wenn diese so groß sind wie der Berg Meru. Ebenso kann durch das Nennen des Namens von Avalokiteshvara bis hin zur Ausführung der Praxis so viel Verdienst angesammelt werden, dass es dem Berg Meru gleicht. Die Ansammlung von Verdienst und Weisheit ist so groß, dass dies nicht zu er-messen ist.

Avalokiteshvara hilft auch Tieren wie z.B. Vögeln usw. Wenn man den Namen von Avalokiteshvara oder die Laute des Mantra zum Zeitpunkt ihres Todes spricht und sie diese Laute hören, führt sie das zu einer Wiedergeburt in den höheren Bereichen oder im Menschenbereich und sie bekommen Kontakt zur Praxis des Avalokiteshvara. Wenn diejenigen, die sich dann in den oberen Bereichen – dem Bereich der Götter, der Halbgötter oder der Menschen – befinden, wieder mit dem Namen oder der Praxis von Avalokiteshvara oder mit dem langen oder kurzen Mantra zusammentreffen, wird dies schließlich dazu führen, dass sie in Sukhavati (tib. Dewachen), dem reinen Buddha-Land von Buddha Amitabha (tib. Öpame), wiedergeboren werden.

Da der elfköpfige Avalokiteshvara die Zusammenfassung aller Buddhas ist, werden mit der Praxis des elfköpfigen Avalokiteshvara auch gleichzeitig die anderen Emanationen, die erklärt wurden, praktiziert. Die Praxis des

elfköpfigen Avalokiteshvara hat einen großen Segen, sodass sich der Erfolg der Praxis schnell und leicht einfindet.

Durch das einmalige Rezitieren des langen Mantra⁷ von Avalokiteshvara (skr. Dharani, tib. Sung)⁸, das mit NAMO RATNA TRAYAYA beginnt, werden die negativen Folgen des Brechens von Versprechen (Gelübden) gereinigt. Durch das einmalige Rezitieren dieses Mantra wird außerdem die gesamte Anhäufung der vielen, negativen Handlungen dieses Lebens beseitigt und die Hindernisse in Bezug auf die Entwicklung des Erleuchtungsgedankens (skr. Bodhicitta) im eigenen Bewusstseinsstrom werden beseitigt.

Durch die einmalige Ausführung des Nyung Ne wird das Karma der negativen Handlungen von 40.000 Kalpas⁹ gereinigt und die Qualitäten der Praxis der sechs Paramitas (skr. Vollkommenheiten) werden zur Vollendung kommen. Der Nutzen des Nyung Ne ist insbesondere, dass man sich erfolgreich von Samsara löst und den Erleuchtungszustand erlangt oder dass man zu einem Nicht-mehr-Wiederkehrer¹⁰ wird. Das heißt, dass man sich von Samsara gelöst hat und in Richtung der Erleuchtung begibt.

Durch die Praxis des Nyung Ne und die Niederwerfungen werden die Verschleierungen und Verunreinigungen des Körpers beseitigt. Durch das Einhalten des Schweigens, d.h. durch das Aufgeben der weltlichen Sprache, werden

⁷ **Mantra** (skr., tib. Nga): ‚Schutz des Geistes‘, ‚Werkzeug‘, Worte (TRA) zum Denken (MAN). Besondere Silben, die den verschiedenen Emanationen der Buddhas zugeordnet sind. Sie wirken auf Grund der Kraft des Klanges. Diese ‚heilige Sprache‘ dient im Zusammenhang mit der Vajrayana-Praxis dazu, die gewöhnliche Sprache zu reinigen und sie mit der Weisheitssprache einer Meditationsgottheit (skr. Deva, tib. Yidam) gleichzusetzen, um Erleuchtung zu erlangen. Mantras enthalten oft die (geheimen) Namen von Buddhas und Bodhisattvas und können auf verschiedenen Ebenen rezitiert werden.

⁸ **Dharani** (skr., tib. Sung): ein Text, der die Essenz einer heiligen Lehre enthält. Wörtlich: ‚das, wodurch etwas aufrechterhalten wird‘, kurz: ‚das, was hält‘. Dharanis dienen der Festigung des Geistes (skr. Dharana) und einer durch Meditation gewonnenen Erkenntnis. Sie unterscheiden sich in der Funktion nicht von einem Mantra, sind aber oftmals wesentlich länger. Die Rezitationen erfolgen in der Originalsprache, meist in Sanskrit. Zwar haben viele Dharanis auch eine wörtliche Bedeutung, aber auf diese kommt es nicht an. Sie sind in erster Linie ein Hilfsmittel der Meditation: „Durch Vertiefung (skr. Samadhi, tib. Shine) eignet man sich eine Wahrheit an und durch ein Dharani bewahrt man sie.“

⁹ **Kalpa** (skr.): Weltzeitalter; die Zeitspanne, die eine Taube benötigt, um einen Weizenberg abzutragen, der so groß ist wie der Berg Meru (Everest), wobei sie alle tausend Jahre ein Körnchen wegnimmt.

¹⁰ **Arya** (skr.): die Edlen, die Heiligen; (Pali: ariya-puggala): edle Personen, auch: die Heilen oder Geheilten. Die vier Wege oder vier Stufen (tib. Lam) der Vollkommenheit umfassen: (1.) den Stromeintritt, (2.) den Eimalwiederkehrer, (3.) den Nichtwiederkehrer und (4.) den Feindzerstörer (skr. Arhat).

die Verunreinigungen der Sprache beseitigt. Die Rezitation des langen Mantra von Avalokiteshvara führt zur Reinigung der Verfehlungen im Geist.

Der Nutzen, der aus der Meditation auf den hohen Körper des elfköpfigen Avalokiteshvara entsteht, ist vielfach: durch die Meditation auf die drei weißen Gesichter von Avalokiteshvara verwirklicht man die friedvolle Buddha-Aktivität; durch die Meditation auf die drei grünen Gesichter verwirklicht man die vermehrende Buddha-Aktivität; durch die Meditation auf die drei roten Gesichter verwirklicht man die kontrollierende, kraftvolle Buddha-Aktivität; durch die Meditation auf den zornvollen blauschwarzen Kopf verwirklicht man die zornvolle Buddha-Aktivität; durch die Meditation auf den roten Kopf von Buddha Amitabha,



der sich ganz oben befindet, verwirklicht man die Buddha-Aktivität der Bodhisattvas der zehnten Stufe.

Zusammengefasst verwirklicht man durch die Meditation auf den elfköpfigen Avalokiteshvara die fünf Buddha-Aktivitäten. [...]

Auch der Nutzen für diejenigen, die denen helfen, die Nyung Ne praktizieren, ist vielfältig: Das Verdienst derjenigen, die morgens die Suppe bringen, ist wie das Verdienst des Erreichens der achten Bodhisattva-Stufe, d.h. diese Helfer werden nicht mehr in den niedrigen Bereichen wiedergeboren und sie werden ständig den Erleuchtungsgeist kultivieren. Solche Helfer werden in der Zukunft großen Reichtum erlangen, der Reichtum wird nicht versiegen, sie werden Komfort erlangen, der nicht nachlässt und schließlich werden sie in ihrem nächsten Leben die sechs Paramitas zur Vollendung bringen.

Außerdem entsteht Verdienst aus der Rezitation des Mantra von Avalokiteshvara. In diesem Text gibt es drei Mantras von Avalokiteshvara:

- Die Dharani (tib. Sung), das lange Mantra:
NAMO RATNA TRAYA ...
- Das Herz-Mantra von Avalokiteshvara:
OM DARA DARA DIRI DIRI ...
- Das Sechs-Silben-Mantra:
OM MANI PADME HUNG

Die Dharani (die beiden Teile des langen Mantra) soll man (insgesamt) 1.000 Mal vollständig rezitieren, das Herz-Mantra 600.000 Mal und das Sechs-Silben-Mantra so oft wie möglich. Wer diese Anzahl während der Zeit des Nyung Ne rezitiert, d.h. jemand, der diese Praxis vollständig ausgeführt hat, erhält sehr viel Kraft: wenn man durch Wasser geht und wenn das Wasser, das man berührt hat, getrunken wird, werden die Wesen, die dieses Wasser trinken, nicht mehr in den niedrigen Bereichen wiedergeboren; wenn der Schatten dieser Person von anderen berührt wird (d.h. auf andere Wesen fällt), werden sie nicht mehr in niedrigeren Bereichen wiedergeboren; jemand anderes, der diese Person sieht, wird nicht mehr in den niedrigen Bereichen wiedergeboren.

Dies sind nur einige Beispiele der Wirkung der Nyung Ne Praxis. Diese Kraft entsteht aufgrund der Samayas (tib. Damtsig)¹¹. Das sind die Samayas von Avalokiteshvara und die Samayas, die bei der Praxis des Nyung Ne genommen werden. Wenn man die Meditation auf den 1.000-armigen Avalokiteshvara ausführt und die Mantras rezitiert, ohne die Samayas zu brechen, hat dies also einen großen Nutzen für die Wesen.

Dies alles wird in den Lehrreden der Tantra-Abteilung im Tantra des Avalokiteshvara mit 1.000 Armen und 1.000 Augen erklärt. [...]

Tändsin T. Karuna

¹¹ **Samaya** (skr., tib. Damtsig): ‚Band‘, ‚Verbindung‘. Die Versprechen oder Vorsätze, die man im Mahayana ‚Gelübde‘ nennt, werden im Vajrayana ‚Samaya‘, ‚heilige Verpflichtungen‘ oder ‚Band‘ genannt. Diese Versprechen oder ‚Bänder‘ zwischen Guru und Schüler werden durch das Nehmen von Einweihungen usw. erhalten. Dazu zählen: (1) das Band zum Guru, welches sich durch das Erhalten von Unterweisungen und Ermächtigungen bildet, und (2) das Band zum Deva (skr., tib. Yidam), der für den Praktizierenden durch die Einweihung im Mittelpunkt steht. Die ‚Gelübde‘ des Vajrayana gewinnen insbesondere in den höheren Tantra-Klassen immer größere Bedeutung. Neben den allgemeinen 14 Wurzel-Samayas gibt es verschiedene Gruppen von Samayas, die mit den Buddha-Familien in Verbindung stehen.

DHARMADHARA

Beginn des Studien- und Praxisprogramms der Drikung Kagyü Linie

Bald ist es soweit, dass die ersten Vorträge, Seminare und Retreats des Dharmadhara-Programms beginnen. Einen Überblick wird es online beim Kick-Off-Meeting am 20. Januar 2024 um 16 Uhr geben.



Es lohnt mehr über das Angebot und die Möglichkeiten der Teilnahme zu erfahren, denn die Teilnahme am Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm steht allen offen, die den Dharma studieren möchten und sich für den tibetischen Buddhismus interessieren, insbesondere für die wert-

vollen Lehren der Drikung Kagyü-Tradition. Darüber hinaus sind selbstverständlich auch diejenigen herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen, die nicht am gesamten Studien- und Praxisprogramm teilnehmen möchten.

Der Einstieg ins Programm ist jederzeit möglich und bedarf keiner vorherigen Einschreibung. Es bietet außerdem die Flexibilität, das Programm im eigenen Tempo durchzuführen, was insbesondere für diejenigen ideal ist, die es neben ihrer beruflichen Tätigkeit absolvieren möchten. Durch den Besuch der online angebotenen Wochenendseminare und regelmäßigen Abendkurse sowie die Teilnahme an Meditations-Retreat kann man Credit Points in Form von Teilnahmebescheinigungen erhalten. Wer das Programm abschließen möchte, sammelt in sechs Modulen jeweils eine bestimmte Anzahl von Punkten.

Struktur des Programms

Das Programm ist in zwei Stufen aufgeteilt: Die erste Stufe führt in ca. zwei Jahren in die Grundlagen des tibetischen Buddhismus ein. Diese umfassen Themen der tiefgründigen Vorbereitung, Achtsamkeit und Yoga sowie Meditation und Retreats.

Danach wird es spezifischer: Neben der Teilnahme an geführten Meditationsseminaren und Retreats in den verschiedenen Zentren wird in der zweiten Stufe innerhalb von ca. drei Jahren vermehrt in die Lehrinhalte der Drikung-Tradition eingeführt, insbesondere die *Essenz der Mahayana-Lehren* (Theg-

chen Tenpé Nyingpo) und die *Eine Absicht* (Gongchik), die Anleitungen für die Verwirklichung der Mahamudra sind.

Innerhalb des vielfältigen Studienangebots von Dharmadhara besteht zudem die besonders kostbare Gelegenheit, unter der kundigen Anleitung von Drubpön Tsering Rinpoche (Drikung Garchen Institut e.V., München) den kompletten tiefgründigen fünfteiligen Pfad der Mahamudra (tib. *Ngaden*) während des gesamten fünfjährigen Studienzeitraums zu durchlaufen.

Nachfolgend haben wir das bisher festgelegte Angebot aufgeführt. Nähere Infos zum Programm und den einzelnen Veranstaltungen sind zu finden unter: <https://dharmadhara.de>

Termine

20.01.2024 um 16 Uhr

Kick-Off-Meeting: Vorstellung des Studienprogramms

Online-Veranstaltung mit den Organisatoren des Dharmadhara-Programms

Regelmäßige Veranstaltungen

Mittwochs, 06.03. bis 19.06.2024

jeweils von 19⁰⁰ - 20¹⁵ Uhr

Shamata & Vipassana

Online-Seminarreihe mit Drubpön Rachel



Donnerstags, 01.02. bis 28.03.2024

jeweils von 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Die historische Entwicklung des tibetischen Buddhismus

Online-Seminarreihe mit Dr. Katrin Querl und Dr. Jan-Ulrich Sobisch

Seminare

Der fünfgliedrige Pfad der Mahamudra (fünfjähriges Programm)

Bodhicitta – äußere, innere und besondere Vorbereitungen

Online-Seminare mit Drubpön Tsering

Erste Termine:

27.01. - 28.01. / 13.04. - 14.04. / 13.07. - 14.07.



02.02. - 04.02.2024

Der Weg zur Freiheit: Die sechs Vollkommenheiten – Ethik

Seminar mit Drubpön Rachel und Giorgio Savigliano

Ort: Milarepa Retreat Zentrum, Schneverdingen



17.02. - 18.02.2024

Meditation, Atmung und Hatha Yoga

Wochenend-Seminar mit Drubpön Palkyi

Ort: Drikung Garchen Institut e.V., München & online



23.03. - 28.03.2024

Fastenritual des 1000-armigen Avalokiteshvara

Retreat mit Drubpön Kunsang

Ort: Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V., Aachen



25.05. - 26.05.2024

Karma, Ursache und Resultat: Ethik

Online-Seminar mit Sonam Spitz



07.09 - 08.09.2024

Zufluchtnahme und Gelübde: Die Gemeinschaft

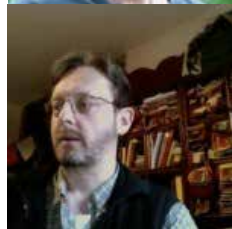
Online-Seminar mit Katrin Querl



23.11. - 24.11.2024

Buddha-Natur

Online-Seminar mit Dr. Jan-Ulrich Sobisch



27.12.2024 - 01.01.2025

Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl

Avalokiteshvara-Retreat mit Tändsin T. Karuna und Christian Licht

Ort: Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V., Aachen

Zusammenstellung von Christian Licht



DIE WEITERGABE DER LEHREN AN EINE NEUE GENERATION

**Die Übertragungen des Zim-Chung Kawang
durch S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Shravasti**

1978 begannen die Drikung Kagyü Klöster innerhalb und außerhalb Tibets mit dem Wiederaufbau und der Renovierung ihrer Klöster. Zu dieser Zeit wurde ein besonderer Schwerpunkt auf die äußere Entwicklung gelegt. Nachdem die Phase der äußeren Entwicklung erfolgreich abgeschlossen war, richtete die Linie ihre besondere Aufmerksamkeit auf die Erzeugung innerer Weisheit durch gründliche Beschäftigung mit den Lehren und Praktiken der Linie. Gleichzeitig wurde eine Reihe von besonderen Anstrengungen unternommen, um die traditionellen Praktiken der Riten und Rituale zu bewahren.

Alle Ermächtigungen, mündlichen Übertragungen, leitenden Erklärungen und Kernunterweisungen der ruhmreichen Drikung Kagyü Linie sind in Sammlungen von bisher 135 Bänden gut erhalten. Davon ist die Sammlung von Dharmas, die ein Siegel der Geheimhaltung trägt und der Öffentlichkeit nicht

zugänglich ist, im Volksmund als „Zimchung Kawang“ bekannt und wurde traditionell nur an Tulkus¹ in der privaten Residenz des Lamas weitergegeben.

Gegenwärtig ist die Lehre der Drikung-Linie auf der ganzen Welt verbreitet, und es gibt viele qualifizierte Schüler, die die Praxis-Linie durch gründliches Engagement in Lehre, Praxis und Aktivität führen können. Daher waren nun 262 SchülerInnen gekommen, um den Zimchung Kawang in Shravasti zu empfangen – Tulkus, Khenpos, Khenmos, Drubpöns, Lopöns, Dorje Lopöns, Schüler aus Retreat-Zentren und Leiter von Klöstern aus Indien, Nepal und verschiedenen Ländern aus der ganzen Welt.

Jeden Morgen versammelten sich die Sangha-Mitglieder am Hauptschrein zur „Guru Puja“, und am Abend führten sie das „Seeking Blessing Ritual“ im Achi-Tempel durch. Den ganzen Tag über brachten Teilnehmende aus verschiedenen Ländern umfangreiche Gaben dar, darunter Mandala-Darbringungen, Gaben für den Sangha und täglich drei Mahlzeiten.

Darüber hinaus wurde unter der Leitung von General Namgyal Tondup, dem Präsidenten der „Ladakh Medical Aid Society“, und Konchok Tsetan ein kostenloser medizinischer Hilfsdienst eingerichtet. Die medizinischen Kosten wurden von der Drikung Dharmakirti International Sangha gesponsert, während die übrigen Kosten vom Organisationskomitee übernommen wurden.



Der Ort der Belehrung befindet sich in der Nähe der Hauptresidenz des Buddha unter den acht großen heiligen Stätten des Buddhismus. Sie ist als Gandhakuti, die „duftende Kammer“ im Jetavana-Hain bekannt, wo der Buddha 25 Varsas (Sommerregen-Retreats) durchführte. Die Lehren wurden im Tem-

¹ Wiedergeburten großer buddhistischer Meister

pel des großen Shravasti-Zentrums vermittelt, das etwa 300 Meter vom Jetavana-Hain, der verehrten heiligen Stätte, entfernt liegt.



Am 23. September 2023 begann Seine Heiligkeit, Drikung Kyabgön Konchok Tenzin Kunzang Thinley Lhundup, jetzt 78 Jahre alt, den Zimchung Kawang zu übertragen. Die Reihe von Belehrungen und Ermächtigungen dauerte 25 Tage. Am ersten Tag eröffnete Seine Heiligkeit

das Tor des Zimchung Kawang mit der mündlichen Übertragung zu Vajrasattva, die vom indischen König Dza überliefert wurde, zur Gottheit unter den drei Gottheiten der subtilen geistigen Konzentration (Thugdam) von Lord Marpa und zur Grünen Tara, die von Jowo Atisha überliefert wurde.

Während der Zeit der Belehrungen wurden u.a. mehrere wichtige Dharmas der Mar-Ngok Kagyü, die zuvor untergegangen waren, wiederbelebt. Im Allgemeinen ist die Mehrheit der Ermächtigungen und mündlichen Übertragungen des Hevajra-, Mahamaya- und geheimen Manjushri-Tantra erhalten geblieben, aber die leitenden Anweisungen zum Hevajra-Wurzel-Tantra haben im Laufe der Jahrhunderte abgenommen. In Anbetracht seiner Bedeutung unternahm Seine Heiligkeit Drikung Kyabgon Konchok Tenzin Thinley Lhundup besondere Anstrengungen und erhielt von Khenchen Appey aus der Sakya-Linie die führenden Unterweisungen zum Hevajra-Wurzel-Tantra. Durch diese Bemühungen konnte die Kontinuität dieser Anweisungen wiederbelebt werden.



Die Verleihung von geheimen Ermächtigungen und Übertragungen hat die Lehren der Praxislinie nahe an ihren Ursprung gebracht. Die Herzessenz und tiefgründigen Unterweisungen haben dazu geführt, dass die Zahl der Schüler, die in der Lage sind, die Linie zu halten und die Verantwortung übernommen haben, um die Lehre der Praxislinie im Besonderen und des Buddhadharma im Allgemeinen ununterbrochen aufrechtzuerhalten, einen hohen Stand erreicht hat und dies Früchte trägt.

Die Dharmas, die das Siegel der Geheimhaltung tragen, sind dazu bestimmt, jenen Schülern verliehen zu werden, die wirklich das Kontinuum der Linie halten können, ohne dass es zum Verfall führt. Das

BERICHT DES NONNENKLOSTERS SAMTENLING 2023



Im Moment haben wir insgesamt 109 Nonnen in unserem Nonnenkloster. Es ist ein sehr verheißungsvolles Jahr, denn wir feierten die Inthronisierungszeremonie der neuen Khenmos und Khenpos im Drikung Kagyu College (buddhistische Philosophie) in Anwesenheit von S.H. Drikung Kyabgön Chesang und zwei der großen Äbte der Drikung

Kagyü Linie. Wir sind auch stolz darauf, dass in der Zeremonie sechs unserer Nonnen zu den ersten Khenmos in der Geschichte der Drikung Kagyüpas wurden, und dass weitere sechs Nonnen ihre Graduierung abgeschlossen haben. Von Ihnen unterrichten jetzt drei junge Nonnen hier im Kloster.

Acharya Samten Wangmo wurde zur neuen Vorsängerin im Nonnenkloster ernannt und Acharya Sangay Chhoden ist die neue Disziplinarin. Sie werden ihre Aufgabe für ein Jahr im Nonnenkloster wahrnehmen. Acharaya Samten Dolma ist für drei Jahre ins Retreat gegangen.

Fünf junge Nonnen im Alter von 7 bis 18 Jahren kamen in den letzten Monaten ins Kloster. Sie stammen alle aus sehr abgelegenen Orten in Nepal oder Ladakh. Sie sind hier sehr glücklich und kommen mit ihren Studien gut zurecht. Dieses Jahr ging eine Gruppe von vier Nonnen ins Litauische Drikung-Zentrum, um Kunrig-Ge bete und Chöd auszuführen.

Nach Beendigung der Sommerfreizeit führen sieben Nonnen nach Shravasti in Uttar Pradesh (Indien), um dort an den Varsavas (Sommer-Regen-Retreats) teilzunehmen. Es kamen zum ersten Mal Nonnen aus verschiedenen Ländern zu diesen historischen Varsavas in Shravasti.





Wir haben jetzt zwölf Nonnen als Lehrerinnen mit Acharya-Diplomen, die in Samtenling unterrichten. Auch die Büroleiterin und die Sekretärin sind beide Nonnen. Dieses Jahr sind drei Khenmos für drei Jahre im Retreat. Sie sind alle bei guter Gesundheit.

Am 1. August begann im Kloster die jährliche Sommerklausur gemäß den Vinaya-Regeln der Lehren. Die Sommerklausur dauert

eineinhalb Monate. Nach Beendigung der Sommerklausur wird am 11. und 12. September ein besonderes Programm im Kagyu College organisiert.

Auch unsere Nonnen werden an allen Veranstaltungen teilnehmen und viel Enthusiasmus und Teamgeist zeigen. Sie werden an Debattenwettbewerben teilnehmen, während die älteren Nonnen Dharma-Vorträge halten. Die Sommerklausur wird also mit viel Freude und Gebeten für das Wohlergehen aller fühlenden Wesen zu Ende gehen. Wir sind sehr froh, dass alle Nonnen glücklich sind, es ihnen gut geht und sie gut lernen.



Wir sind unseren Sponsoren sehr dankbar für ihre Förderung. Wir danken auch Ihnen und allen Mitgliedern für Ihre freundliche Unterstützung für uns und unser Nonnenkloster.

Wir sind sehr glücklich über den Segen von Seiner Heiligkeit.

Ihre Unterstützung war für unser Wachstum von entscheidender Bedeutung. Danke, mit guten Wünschen und Gebeten.

Tashi Dolkar (Direktorin)
Sangzin Dolma (Sekretärin)

Werden Sie Patin oder Pate für eine Nonne!



In den letzten gut 20 Jahren ist das Nonnenkloster Samtenling kontinuierlich gewachsen und es ist sehr ermutigend zu sehen, dass die Nonnen nun qualifizierte Lehrkräfte aus den eigenen Reihen haben und zudem eine größere Anzahl von ihnen Drei-Jahres-Retreats durchführt oder schon abgeschlossen haben. Die Nonnen erhalten im Kloster neben ihrer Unterkunft, Verpflegung und medizinischen Versorgung von Anfang an eine grundlegende weltliche und religiöse Ausbildung. Da sich das Kloster nur aus Spenden finanziert, vermitteln wir Patenschaften. 40 € werden im Monat für eine Nonne benötigt. Auch eine halbe Patenschaft für 20 € ist möglich.

Die Gelder der Patenschaften kommen allen Nonnen zugute, damit es keine Unterschiede bzgl. der Ausbildung usw. gibt. Wer möchte, kann aber mit einer bestimmten Nonne einen Austausch pflegen. Wer Interesse an einer Patenschaft hat, setzt sich am besten mit uns in Verbindung und wir können alles Weitere besprechen.

Übersetzung und Zusammenstellung von Christian Licht

RENOVIERUNG EINER KLEINEN GOMPA IN LADAKH



Im Rahmen der Reise des Mahamaya Drikung Förderverein e.V. nach Ladakh wurden wir im August 2023 von den Mönchen des Drikung-Klosters im Dorf Chuchul, das an der tibetischen Grenze liegt, eingeladen, um die Plantage von GoGreen GoOrganic zu besichtigen. Während dieses Besuches zeigten sie uns auch mehrere Räumlichkeiten der hiesigen Gompa von Chuchul.

Dabei hatten wir die Gelegenheit einen kleineren etwa 400 Jahre alten Gompa-Raum zu besichtigen, der Kagyu Namgyal heißt. In dieser kleinen, sehr alten Gompa befinden sich drei besondere Statuen, die in dieser Konstellation nur selten vorzufinden ist. Es handelt sich um die Statuen von Guru Rinpoche (Padmasambhava) und seinen Gefährtinnen Mandavara und Yeshe Tsogyal. Diese Figuren sind ungefähr 230 Jahre alt und stammen ursprünglich aus Tibet (siehe Bild).

Da die Gompa in einen sehr schlechten Zustand ist und dringend einer



Renovierung bedarf, bitten wir um finanzielle Unterstützung bzw. Spenden, damit die Lamas vor Ort Reparaturen am Mauerwerk durchführen und neue Sitzmöglichkeiten anschaffen können (Gesamtkosten ca. 1000 €). Alle Spender werden bei Wunsch namentlich genannt und in die Gebete mit einbezogen. Ein ausführlicher Bericht unserer Reise durch Ladakh folgt demnächst.

Spenden bitte an unser Vereinskonto

Mahamaya Drikung Förderkreis e.V.
IBAN: DE 49 4306 0967 1062 5100 00
Verwendungszweck "Guru Rinpoche"

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

Susanne Mic

TEXTÜBERARBEITUNGEN IM DRIKUNG KAGYÜ VERLAG

Es gibt immer etwas zu tun...

Wie die Digitalisierung begann

Mittlerweile ist es fast 30 Jahre her, dass wir im DKV erstmals Meditationstexte mit digitaler tibetischer Schrift herausgebracht haben. Das war damals ein Meilenstein. In den ersten Sadhanas stand das Tibetische noch in Handschrift. Lautschrift und Übersetzung befanden sich (mit Schreibmaschine getippt) darunter. Das alles wollte digitalisiert werden.

ཕྱི་ལོ་འཕྲིན་ལྷན་པ་འདི་ཡིས་ཐུག་ཅིག་མཁས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ཐུག་ཅེས་པའི་དྲན་ཐུག་པའ་ཕྱིས་ཏེ། །			
SÜ	DI	YI	
THAN	CHE <td>SIG</td> <td>PA NYID/</td>	SIG	PA NYID/
By the power of this merit may I attain the omniscient Buddhahood;		THUG NE NYE PE DRA NAN PHAN CHE TE/ thereby defeating the unwholesome emotions of (the mind) which are the real enemies;	
སྤྱི་ཤིང་པའི་མཆོ་ལས་འབྲུག་པ་སྤྱི་ཤིང་པའི་ཁོག་ །འཕྲོ་འདས་ཏུ་ལ་ཉུ་མ་			
KYE	GA	NA CHI	BA LONG THUG PA YI/
and be able to lead across the beings from the ocean of terrible waves of birth, old age, sickness and death,		SID PE TSO LE DRO WA PRUL WAR SHUG/ KHOR PE DÜ SUN By the power of the merits of the past, present and the future,	

Die Digitalisierung ging aber nicht ohne Startschwierigkeiten vonstatten. Der mögliche Umfang eines Fonts war zum Schreiben der normalen tibetischen Zeichen und Ligaturen zwar ausreichend, aber für die Sanskrit-Umschriften der Mantras mussten zusätzliche Fonts verwendet werden. Es entstanden so verschiedene Fonts-Gruppen, die aber nicht miteinander kompatibel waren und jede einzelne musste mit einem eigenen Keyboard-Treiber bedient werden, über den man in einer bestimmten Art und Weise das Tibetische eintippte. Diese einzelnen Tibetisch-Schreib-Pakete musste man käuflich erwerben und sie funktionierten zunächst nicht immer wie gewünscht.

Nach etwas Ausprobieren entschieden wir uns für das TibetDoc-Schreibprogramm, das auch vom Drikung Kagyu Institut in Dehra Dun verwendet wurde. So konnten wir einige schon eingetippte Texte verwenden. Damit hatten wir uns aber auch auf dieses Programm und die entsprechenden Fonts festgelegt.

Der Wechsel zu Unicode-Fonts

Im Laufe der Zeit wurde ein neuer Standard für Fonts entwickelt, in dem mittlerweile 161 moderne und alte Schriften berücksichtigt sind, zu denen auch das Tibetische gehört. Diese Unicode-Fonts ermöglichen jetzt das Schreiben aller notwendigen tibetischen Zeichen und Ligaturen mit einem Font. Dadurch ergeben sich eine Reihe von Vorteilen für die Formatierung und das Verwenden von unterschiedlich aussehenden Schrifttypen.

Aufgrund von Änderungen in Windows werden mittlerweile einige Zeichen der früher verwendeten Tibetisch-Fonts nicht mehr richtig angezeigt. Auch wenn die PDF-Druckvorlagen noch in Ordnung sind, gibt es Probleme, wenn Änderungen in den Texten gemacht werden müssen. Um die Texte in Zukunft auch noch verwenden zu können, wollen wir daher nach und nach das Tibetische der älteren Texte auf Unicode umstellen. Dafür gibt es zum Glück ein Konvertierungsprogramm, in dem man reinen tibetischen Text umwandeln kann, aber auch hier ist bei einigen Zeichen „Handarbeit“ notwendig, damit am Ende wieder alles stimmt.

མཆོག་གུར་ཁྱེད་ལྟུང་ཞུས།

Bei den Texten im A5-Format ist der Austausch nach der Konvertierung nicht so aufwändig, da das Tibetische in einem Block angehängt ist. In den Versionen im tibetischen Format müssen die jeweiligen Zeilen jedoch alle einzeln ersetzt werden.

Im Zuge der Umstellung des Tibetischen, das wir als Quelle der vorläufigen Übersetzungen noch als unverzichtbar in den Texten beibehalten, nehmen wir auch andere Korrekturen bzw. Umstellungen vor. So ersetzen wir in der deutschen Lautschrift das ‚J‘ durch ein ‚Y‘, weil es zu Verwirrungen führt, wenn jemand auch Texte mit englischer Lautschrift rezitiert, wo das ‚J‘ als ‚DSCH‘ gesprochen wird. Ein paar kleine Anpassungen wird es auch bei der Lautschrift der Mantras geben. Wir beginnen die Umstellung mit den Texten aus den Meditationsbänden und gehen dann die weiteren Texte durch.

Unterstützung der Arbeit des DKV

Die Umstellungen und Anpassungen sind eine zeitaufwändige Arbeit und daher mit höheren Kosten in Form von Arbeitsstunden unserer Mitarbeiter verbunden. Insbesondere Rolf und auch Corinna, die ein paar Stunden pro Woche ins Zentrum kommt, werden hier weiter tätig sein. Wir hoffen, **weitere Personen** zu finden, die über gute Kenntnisse in Microsoft Word verfügen, sorgfältig arbeiten und auch die tibetische Schrift kennen und einen Teil der Arbeiten übernehmen können. Letzteres vermitteln wir im Februar/März in zwei Seminaren (siehe S. 47).

Durch Spenden könnt Ihr zur Finanzierung dieser notwendigen Arbeiten beitragen, die nicht durch den Erlös aus dem Verkauf von Texten gedeckt werden kann.

Wir arbeiten daran, die Umstellung Ende 2024 abschließen zu können.

Christian Licht

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 30
Einmalige Veranstaltungen.....	S. 32
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 37
Praxis- und Studienprogramme	S. 42
Seminare und Praxistage	S. 44

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 53
...anderer buddhistischer Organisationen.....	S. 56

Die Veranstaltungen des Zentrums finden im Allgemeinen 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. Lesen Sie bitte auch 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.

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



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

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



Einmalige Veranstaltungen

...bieten Interessenten und Mitgliedern die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Themenbereichen vertraut zu machen, die im Zusammenhang mit der Lehre und Praxis des Buddhismus stehen.

Der Weg des Buddha

Wie uns Lehren und Meditationen des Buddha heute helfen können
Einführungsvortrag von Christian Licht, Fr. 05.01.2024, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Auch zur Zeit des Buddha gab es Kriege zwischen Herrschern verschiedener Gebiete, begingen Personen Verbrechen und täuschten andere. Trotzdem hat der Buddha den höchsten Frieden erlangt, den man als Nirvana bezeichnet. Dabei hat er aber nicht die Augen vor dem Leid der Menschen und Tiere verschlossen, sondern hat sich aktiv für die Wesen eingesetzt.

Heute leben wir ebenfalls in herausfordernden Zeiten und wir können uns fragen, ob uns die Lehren und Meditationen des Buddha einen Weg zeigen können, sowohl damit umgehen zu lernen als auch unsere geistige Entwicklung zu fördern.

Der Vortrag soll Grundzüge der Lehre vermitteln und Meditationen zeigen, die heute wie früher wirksam sind und uns zu mehr innerer Ruhe, Einsicht und Mitgefühl führen.

Kurs-Nr.: 241-201

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen



Vom Dach der Welt

Einblicke in die Kultur des Himalaya

Ladakh – alte Klöster abseits der normalen Routen

Bildervorträge von Dr. Wolfgang Siepen

Teil 1: Montag, 29.01.2024, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Teil 2: Montag, 26.02.2024, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr



In zwei Bildervorträgen wird Dr. Wolfgang Siepen Einblicke in herausragende Klöster Ladakhs geben, die nicht auf den gängigen Routen durch dieses Gebiet liegen. Sie bestehen vor allem durch Jahrhunderte alte Malereien und Figuren und lassen etwas von der Pracht erahnen, die bis heute diesen Kulturraum prägt.

Dr. Siepen hatte eine spezielle Erlaubnis, in diesen Klöstern zu fotografieren und kann daher einen tiefen Einblick in die Bilderwelten des tibetischen Buddhismus vermitteln. Klöster wie Hanle, Nyoma, Tsongkhul, Lingshed und Atitse sollen neben einer Reihe anderer Orte vorgestellt werden. Auch die beiden Klöster Sanog Choslang und Mundik, die von Drubpön Sonam Jorphen Rinpoche betreut werden, kommen zur Sprache.

Neben all den kulturellen Highlights werden die Vorträge natürlich nicht die Landschaften, in die die Klöster eingebettet sind, übersehen. Eine Bilderreise in die faszinierende Welt Ladakhs.

Kurs-Nr.: 241-202 bzw. 241-203

Gebühr: je 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

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



Der Traum vom Westen – der Traum vom Osten

Fantasia vom Leben in einer anderen Kultur

Dokumentation und Gespräch, Freitag, 16.02.2024, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Wir beneiden die Menschen im Himalaya für ihre Naturverbundenheit, die gemeinschaftliche Lebensweise und das eher gemächliche Tempo – die Menschen im Himalaya beneiden uns um unsere finanziellen Möglichkeiten, unsere Freiheiten und unsere Bildung. Aber was ist mit dem, was wir oder sie anstreben, möglicherweise an „Nebenwirkungen“ verbunden?

In einer filmischen Dokumentation werden Träume der Bevölkerung in Ladakh aufgezeigt. Zwei ladakhischen Frauen wird ein Besuch im Westen ermöglicht und ihnen werden die Sonnen- und die Schattenseiten unserer Kultur und Gesellschaft gezeigt. Ein heilsamer Schock?

Nach dem Film besteht die Möglichkeit, über unsere Vorstellungen eines anderen Lebens oder einer „besseren“ Gesellschaft in Verbindung mit der asiatischen Kultur zu sprechen.

Kurs-Nr.: 241-204

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Die tibetische Küche

Seminar mit Lhakpa Körner, Samstag, 09.03.2024, 16⁰⁰-19⁰⁰ Uhr



Auch wenn Tsampa (geröstetes Gerstenmehl) aus dem Speiseplan von Tibetern nicht wegzudenken ist, gibt es doch weit mehr zu entdecken: Suppen und Eintöpfe, Teigaschen (Momos) und Reisgerichte. Dazu eine Vielzahl von Gewürzen, die alles verfeinern.

Wir freuen uns, mit Lhakpa Körner eine Referentin gefunden zu haben, von der wir einen Einblick aus erster Hand bekommen können.

Kurs-Nr.: 241-205

Gebühr: 20 € (erm. 15 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Lhakpa Körner ist Tibeterin, die in Südindien geboren und aufgewachsen ist. Nach ihrer Schulzeit war sie unter anderem Sekretärin des Nonnenklosters Samtenling. Seit mehr als 15 Jahren lebt sie in Deutschland.

Chötrül Düchen – Buddhistischer Feiertag

Gemeinsame Jigten Sumgön Ganapuja

Samstag, 24.02.2024, 14³⁰-16³⁰ Uhr

Chötrül Düchen ist eines der vier buddhistischen Feste, die an vier Ereignisse im Leben des Buddha erinnern. Es findet am 15. Tag des ersten Monats im tibetischen Kalender zu Vollmond statt. Es wird der Wundertaten gedacht, die der Buddha gezeigt hat, um Anhänger anderer Philosophien zu überzeugen.

Wir führen zusammen die Ganapuja von Kyobpa Jigten Sumgön durch, der auch als der zweite Buddha bezeichnet wird. Ihr könnt gerne Obst, Gebäck, Blumen oder andere Gaben mitbringen.



Alle sind herzlich eingeladen!

Kurs-Nr.: 241-206

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: für Interessierte bis Fortgeschrittene

Festliche Darbringungen und Rezitationen

Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende



An buddhistischen Feiertagen und zum Abschluss von Praxistagen oder Retreats werden im Zentrum gemeinsame Meditationen durchgeführt und Gaben an Buddha, Dharma und Sangha dargebracht. Die Durchführung einer **Ganapuja** (tib. Tsog) dient dazu, die Vajrayana-Samayas zu reinigen und zu erneuern und stärkt die persönliche Praxis und die Gemeinschaft.

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

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Mo. 01.01.	10 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	Neujahr
Sa. 24.02.	14 ³⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Feiertag Chötrül Düchen

Chakrasamvara und Vajrayogini Ganapujas

Praktizierende, die eine Einweihung zu Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) oder Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) erhalten haben, können eine gemeinsame Ganapuja durchführen, um die erhaltenen Vajrayana-Samayas zu erneuern und ihre Verbindung zum Lehrer, zu den Gottheiten und zu den Vajra-Geschwistern aufrecht zu erhalten.

Wir versuchen, das Datum immer um den Dakini-Tag, d.h. den 25. des tibetischen Monats, herum zu legen.



Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 02.02.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (05.02.)
Fr. 01.03.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (05.03.)

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 08.01. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 241-001

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis

dienstags (vierzehntäglich), 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.

Drikung Phowa: 06.02., 05.03.

Nyingma Phowa: 23.01., 20.02., 19.03.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Kurs-Nr.: 241-002

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 12.01.2024

Kenntnisse: für Fortgeschrittene



Meditationen des tibetischen Buddhismus

Die Praxis der Bhagavati Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Vajrayogini ist - neben Chakrasamvara (tib. Korlo Demchog) - eine der wichtigsten Meditations-Gottheiten (skr. Deva, tib. Yidam) der Drikung-Kagyü-Linie.

Neben der gemeinsamen Meditation mit der Mantra-Rezitation werden wir die Bedeutung einzelner Aspekte der Praxis besprechen. Indem wir uns so mit Vajrayogini vertraut machen, bauen wir auch eine Brücke zu den Übungen des Tsa Lung, Phowa, Chöd und der Vajrayogini-Ganapuja, die alle in unserem Zentrum regelmäßig ausgeführt werden.

Zur Durchführung der Praxis es wichtig, dass die Praktizierenden mit Grundlagen tibetischer Methoden vertraut sind und die notwendigen Übertragungen des Vajrayana (Einweihung, Texterlaubnis und Erklärungen) erhalten haben, die u.a. von Drubpön Kunsang zur Einführung in diese wichtige Praxis gegeben wurden.

Zum Abschluss führen wir am So.17.03. von 10-13⁰⁰ Uhr noch einmal die Praxis gemeinsam durch (siehe S. 49).

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 16.01., 19³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 241-003 **Gebühr:** 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 12.01.2024

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



Übungen auf dem Weg des Buddha

Die sechs Vollkommenheiten in Theorie und Alltag

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

*Unterlasse jegliche unheilsame Handlung,
Führe heilsame Handlungen in vollkommener Weise aus
und zähme Deinen Geist,
das ist die Lehre der Erwachten.*

Die erste Zeile des Vierzeilers, der die Lehre aller Buddhas zusammenfasst, fordert uns auf, alle Handlungen aufzugeben, die aus einer Motivation hervorgehen, die anderen schaden will oder nur das eigene Wohl im Blick hat.

Darüber hinaus sollten wir versuchen, unsere Einstellung den anderen Lebewesen gegenüber so zu entfalten, dass uns das Wohl der anderen wirklich am Herzen liegt. Entsprechend ist es notwendig, unsere Fähigkeiten zu entwickeln und Möglichkeiten zu nutzen, damit wir anderen auch effektiv helfen können. Dies wird in der zweiten Zeile ausgedrückt.

Zudem ist es wichtig unseren Geist, der in den Texten mit einem verrückten Affen verglichen wird, zu zähmen, so dass er ruhig und klar die Wirklichkeit erkennen kann.

An den acht Kursabenden werden wir Meditationen zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl kennenlernen und gemeinsam ausführen. Die sechs Vollkommenheiten (Freigebigkeit, ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung, Konzentration und Weisheit) dienen als Grundlage der inhaltlichen Auseinandersetzung und sind zugleich Übungen, die wir im Alltag ausführen können.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 17.01. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 241-004

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 12.01.2024

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis

donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Wir laden alle, die mit einer buddhistischen Meditation vertraut sind, ein, einmal in der Woche gemeinsam zu praktizieren. Die Teilnehmenden können z.B. die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) oder Meditationen und Mantra-Rezitationen verschiedener Buddhas oder Bodhisattvas ausführen. Die Treffen sind auch dazu geeignet, für andere zu praktizieren.

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

Leitung: Christian Licht, Rolf Blume

Beginn: Do. 18.01. 17⁰⁰-18³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 241-005

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 12.01.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Buddhismus für junge Leute

donnerstags, 19⁰⁰ - 20³⁰ 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 buddhistischen Pfades von den Grundlagen bis zur Erleuchtung.

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 18.01., 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 241-006

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

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 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. 12.01., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 241-007

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Rezitationen und Gebete

Ausführlichere Erklärungen zu den einzelnen Übungen siehe Artikel auf unseren Internetseiten unter <http://drikung-aachen.de/rezitationen-und-gebete>.

REZITATIONEN AM MORGEN

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön

Die Guru Puja ist eine Sadhana (Meditationsanleitung), die Gebete und Meditationen aus Sutras und Tantras beinhaltet und verschiedene Stufen des Pfades umfasst. Sie wird in den Drikung Kagyü Klöstern morgens gemeinsam rezitiert. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig an Praxistagen sowie bei Retreats 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 Zufluchtsobjekte und Meditationsgottheiten der buddhistischen Tantra-Klassen durch. Dabei steht die Anrufung an die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma im Zentrum.

Termine: 24.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03.

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 tiefgründige Methode des Vajrayana, die in engem Zusammenhang mit Prajnaparamita, der Vollkommenheit der Weisheit, steht.

Termine: 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 13.03.

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 241-008 (Dharmapala-Puja und Chöd)

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

NEUES Praxis- und Studienprogramm

(PSP 1) Mahayana Uttaratantra Shastra: Die höchste (ultimative) Abhandlung des Mahayana über die unveränderliche Kontinuität

In diesem Jahr befassen wir uns ausführlich mit einem Kommentar von Maitreya über die **Buddha-Natur** (siehe Artikel auf Seite 3-6)

In den Jahren 2007 bis 2009 hat Khenpo Tamphel in jeweils einem Zehn-Tage-Kurs pro Jahr diesen kostbaren Text besprochen. Die Aufzeichnungen wurden transkribiert und später ausgearbeitet. So konnten wir in einem Kurs vor einigen Jahren an 3x10 Abenden die Unterweisungen noch einmal durchgehen und unser Verständnis weiter vertiefen. Jedoch ist man während der Woche oft müde und abgelenkt. Seit einigen Jahren haben wir uns daher vorgenommen, dieses Thema noch einmal in einem Praxis- und Studienprogramm in Form von Tagesseminaren aufzugreifen. Jetzt ist es soweit!

Es werden **zehn Tagesseminare** stattfinden. Dies hat den Vorteil, dass wir uns über das Jahr verteilt nach und nach mit den Inhalten befassen. Auch wenn wir bereits viel gelesen haben, ist das direkte Hören und Nachdenken eine gute Möglichkeit, das Thema genauer zu untersuchen und in der Praxis sowie im täglichen Leben anzuwenden. Durch die Ausführlichkeit der Erklärungen lernen wir ganz andere Aspekte und Bedeutungsebenen kennen, die in kurzen Abhandlungen bestenfalls nur erwähnt werden. Außerdem lernen wir etwas über die Interpretationen buddhistischer Texte und die Bedeutung von Kommentaren, die verfasst wurden, um verschiedene Ebenen der Lehren des Buddha verständlich zu machen.

Inzwischen sind auch deutsche Übersetzungen und Veröffentlichungen zum Uttaratantra erschienen, die hinzugezogen werden können (siehe Seite 6-9).

Termine: So. 14.01., So. 18.02., So. 10.03.,
jeweils 10⁰⁰-13⁰⁰ und 14³⁰-16³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 241-301

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

Anmeldung: bis 10.01.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Weitere Praxis- und Studienprogramme

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

Für Praktizierende, die nach dem Ngöndro mit der Praxis von Bodhicitta angefangen haben, besprechen wir weitere Aspekte zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta), sodass sie ihre Praxis vertiefen können.

Termin: So. 21.01. 10⁰⁰-13⁰⁰ Bodhisattva-Gelübde (siehe S. 44)

Kurs-Nr.: 241-302

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 14.01.2024



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



Nach den Erklärungen zu Grundlagen und Texten zur Meditation der Vajrayogini befassen wir uns mit weiteren Aspekten der Praxis. Ergänzend findet einmal monatlich eine Ganapuja statt, wobei wir abwechselnd die Praxis von Chakrasamvara und Vajrayogini ausführen. (siehe S. 36)

Am So.17.03. von 10-13⁰⁰ Uhr führen wir außerdem die Praxis der Vajrayogini durch (siehe S. 49).

Termine: Sa. 13.01., 16⁰⁰-18⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 241-303

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 05.01.2024

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!

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Neue Übungen und gemeinsame Praxis grundlegender Elemente Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen

Seit Oktober 2022 gibt Drubpön Kunsang regelmäßig während seiner Besuche Einführungen in die Praxis des Tsa Lung und zeigt weiterführende Übungen. In der Tsa Lung-Übungsgruppe, die sich einmal monatlich trifft, werden diese Inhalte unter Anleitung von Dorothee Söndgen aufgefrischt und vertieft sowie neue Übungen erarbeitet. An einzelnen Terminen nehmen wir uns auch mal eine Stunde mehr Zeit, um eine komplexere Übung zu erlernen.

Termine: So. 07.01., 14⁰⁰-17⁰⁰ Kurs-Nr.: 241-101
 So. 04.02., 14³⁰-16³⁰ Kurs-Nr.: 241-102
 So. 03.03., 14³⁰-16³⁰ Kurs-Nr.: 241-103

Gebühren: 3 Std.: je 20 € (erm. 15 €) Teilnahme im Zentrum und online
 2 Std.: je 15 € (erm. 10 €) Teilnahme nur im Zentrum

Anmeldung: bis jeweils ein Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit ersten grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

Bodhisattva-Gelübde

Seminar mit Tändsin T. Karuna, So. 21.01.2024, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Ergänzend zu den allgemeinen Erklärungen der Bodhisattva-Gelübde besprechen wir die Haupt- und Nebengelübde und überlegen, inwieweit sie unseren Alltag betreffen. Entsprechend gibt es Erklärungen zum Ausführen heilsamer Handlungen, insbesondere der Handlungen, die das Wohl der Wesen bewirken. Die letztendliche Frucht des Einhaltens der Bodhisattva-Gelübde ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens:

Haben Bodhisattvas die befreiende Qualität der Disziplin vollendet, verwirklichen sie das unübertreffliche, reine, vollendete Erwachen, die vollkommene Buddhaschaft.

Kurs-Nr.: 241-104

Gebühr: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 14.01.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Gongchig – Das einzige Ansinnen **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 sieben 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.

Wir hoffen, dass Khenpo Tamphel an dem Wochenende im Februar nach Aachen kommen kann und wir die Erklärungen zum Gongchig dann abschließen können. Die Termine waren bei Redaktionsschluss noch nicht bestätigt.

Voraussichtliche Termine:

So. 28.01. 10⁰⁰-13⁰⁰ Online-Unterweisungen (Teil 37)

Kurs-Nr.: 241-105

- Sa. 24.02., 10⁰⁰-13⁰⁰ Gongchig-Unterweisungen (Teil 38)
 14³⁰-16³⁰ Jigten Sumgön Ganapuja zu Chötrul Düchen
- So. 25.02. 10⁰⁰-13⁰⁰ Gongchig-Unterweisungen (Teil 39)
 14³⁰-16³⁰ Abschluss der Unterweisungen

Kurs-Nr.: 241-106

Gebühren pro Seminar:

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

Einzelne Unterweisung: je 30 € (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

Einführung in tibetische Meditationen

Wie man mit Visualisierungen und Mantra-Rezitationen über die Qualitäten des Geistes meditiert

Seminar mit Tändsin T. Karuna, So. 04.02.2024, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Von den zahlreichen Methoden, die sich in den buddhistischen Traditionen im Laufe der Zeit entwickelt haben, führen wir in unserem Zentrum Meditationen aus, wie sie im tibetischen Buddhismus überliefert wurden. Neben den allgemeinen, grundlegenden Übungen haben sich die Methoden des Vajrayana in Tibet verbreitet. Diese umfassen die Essenz der Lehren aus Sutras und Tantras und sind daher sehr effektiv. In einer Epoche, in der die Menschen nicht mehr so viel Zeit für ihre spirituelle Entwicklung aufbringen können, sind diese Methoden besonders hilfreich, da sie sehr schnell zu Fortschritten führen.

Auf unseren Internetseiten befinden sich zahlreiche Artikel über den Tibetischen Buddhismus, das Vajrayana und tibetische Meditationen. Warum und wie sie wirken und wie wir sie in unserem Alltag anwenden können, erfahren die Teilnehmenden in dieser Einführung. Außerdem werden einige wichtige Übungen vorgestellt, die in unserem Zentrum regelmäßig ausgeführt werden.

Kurs-Nr.: 241-107

Gebühr: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 28.01.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Einführung in die tibetische Schrift (Teil 1 & Teil 2)

Seminare mit Christian Licht, Sa. 17.02.2024, 11-17 Uhr &

Sa. 02.03. - So. 03.03.2024

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

Im ersten Seminar lernen wir die 30 Buchstaben des Alphabets in der Druckschrift (U-can) kennen und bekommen



eine erste Vorstellung von ihrer Aussprache. Zudem wird erklärt, wie die vier Vokalzeichen aussehen und den Laut verändern. Anschließend sind zwei Wochen Zeit, um die einzelnen Buchstaben zur Vorbereitung auf das nächste Seminar zu lernen.

Im Tibetischen werden meistens verschiedene Buchstaben miteinander kombiniert, um eine Silbe zu bilden. Dabei können Silben vor, hinter, über und unter dem Kernbuchstaben der Silbe stehen. Der Aufbau und die Auswirkungen auf die Aussprache wird im folgenden Wochenendseminar vermittelt. Am Ende der Seminarreihe ist man in der Lage, tibetische Texte zu lesen.

Zeiten: Teil 1: Sa. 17.02., 11⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Teil 2: Sa. 02.03., 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

So. 03.03., 10⁰⁰ - 15³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 241-108

Gebühren: 120 € (erm. 100 €)

Anmeldung: bis 07.02.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

6 Tage Morgen-Retreat der weißen Tara

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Mo. 19.02. – Sa. 24.02.2024

Die ersten zwei Wochen des tibetischen Jahres (10.2. bis 24.2.) gelten als besonders günstig für die Dharma-Praxis. Daher bieten wir in dieser Zeit ein Morgen-Retreat an, um sechs Tage gemeinsam mit guten Eindrücken zu beginnen.

Die weiße Tara gilt als besonders wirksam in Bezug auf die Stärkung der Lebenskraft und sie schützt insbesondere vor Krankheiten und einem vorzeitigen Tod. So schaffen wir am Anfang des Jahres gute Ursachen für uns selbst und für andere, da wir die Praxis für uns selbst und andere anwenden können.

An den Werktagen findet die Praxis von 6.30 - 7.30 Uhr und am Samstag von 8.00 - 9.00 Uhr statt. Bei einem Retreat ist es immer am besten, wenn man an allen Sitzungen teilnehmen kann, aber natürlich ist es auch möglich, an einzelnen Tagen (z.B. nur am Wochenende) mitzumachen.

Wir verwenden die Sadhana der weißen Tara aus dem 1. Meditationsband mit dem Titel „Der Strom von Nektar“ und ergänzende Gebete.

Kurs-Nr.: 241-109

Gebühr: frei (DANA – Wir freuen uns über eine Spende für das Zentrum)

Anmeldung: bis 13.02.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Einführung in Tsa Lung (tibetisches Yoga)

Seminar mit Dorothee Söndgen, So. 03.03.2024, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

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

Während seiner Besuche hat Drubpön Kunsang Einführungen in die Praxis des Tsä Lung gegeben. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen und dient als Vorbereitung für die Teilnahme an der Tsä Lung Übungsgruppe (S. 44).

Nähere Infos zum Tsä Lung finden sich im Artikel auf unseren Webseiten: <https://drikung-aachen.de/tsa-lung-tibetisches-yoga>

Kurs-Nr.: 241-110 Teilnahme nur im Zentrum

Gebühr: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 25.02.2024

Kenntnisse: für Anfänger*innen

Einführung zum Fastenritual des Avalokiteshvara (tib. Nyung Ne)

Seminar mit Tändsin T. Karuna, Sa. 09.03.2024, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Diese Einführung zur Vorbereitung auf das Seminar mit Drubpön Kunsang ist für Personen gedacht, die zum ersten Mal an einem Nyung Ne teilnehmen möchten. Wir besprechen den Ablauf der Praxis und was dabei zu beachten ist, wenn man noch keine Erfahrungen mit dieser Methode gemacht hat.

Die Erklärungen beziehen sich auf den umfangreichen Text, der während des Retreats rezitiert wird, und auf die Gelübde, die man jeweils am Morgen für einen Tag aufnimmt. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man an der Praxis teilnehmen kann, auch, wenn man nicht mit den Texten vertraut ist oder die Fastenregeln nicht vollständig einhalten kann. Dies ist wichtig, damit wir mit der richtigen Motivation und Einstellung praktizieren können, ohne uns zu überfordern. So können wir mit einer freudigen Geisteshaltung am großen Nutzen dieser tiefgründigen Methode teilhaben.

Kurs-Nr.: 241-111

Gebühr: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 03.03.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Meditation und Mantra-Rezitation der Vajrayogini

Praxis mit Tändsin T. Karuna, So. 17.03.2024, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Zur Vertiefung unserer Praxis und zum Abschluss der Erklärungen, wie sie in den regelmäßigen Treffen am Dienstagabend besprochen wurden (siehe regelmäßige Veranstaltungen S. 38) führen wir an diesem Vormittag gemeinsam die Meditation der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) anhand des kurzen Textes „Die tägliche Praxis der Erzeugungsstufe und Mantra-Rezitation der Bhagavati Vajrayogini, die das Gesicht der zwei Wahrheiten besitzt“ aus.

Es können auch Personen teilnehmen, die eine entsprechende Einweihung zu Vajrayogini erhalten haben. An diesem Praxistag nehmen wir uns die Zeit, um in Ruhe die Stufen der Praxis auszuführen und insbesondere die Rezitation des Mantra länger auf uns wirken zu lassen.

Kurs-Nr.: 241-112

Gebühr: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 10.03.2024

Kenntnisse: Buddhist*innen

Besuch von Drubpön Kunsang

Tsa Lung – Erklärungen und Praxis

Fr. 22.03.2024, 18⁰⁰-21⁰⁰ Uhr

Die Praxis der vorbereitenden Tsa-Lung-Übungen oder das «Tsa Lung des Alltags» fokussiert sich auf die Gesundheit von Körper und Geist. Diese Praxis arbeitet mit den inneren Kanälen und Chakren, auf Tibetisch **TSA**, sowie mit dem komplexen System der inneren Winde (Energien), auf Tibetisch **LUNG** genannt. Körperliche wie auch geistige Krankheiten werden im Tsa-Lung-System als eine Folge von blockierten Kanälen, verklebten Chakren, unausgeglichene Winde sowie von nicht ausbalancierten Elementen auf der äußeren, der inneren und der subtilen Ebene gesehen. Mit Hilfe der Tsa-Lung-Übungen nehmen wir Einfluss auf diese Ungleichgewichte, was zu einer Harmonisierung und Reinigung von TSA, LUNG und den Elementen führt.



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

Kurs-Nr.: 241-113

Gebühr: 30 € (erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 16.03.2024

Kenntnisse: für Praktizierende mit Grundkenntnissen im Tsa Lung

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

Der 1000-armige Avalokiteshvara – Einweihung und Erklärungen

Seminar mit Drubpön Kunsang, Sa. 23.03.2024, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Avalokiteshvara ist die Verkörperung von grenzenloser Liebe und allumfassendem Mitgefühl. Seine sechs Hände symbolisieren die Hilfe in den sechs Daseinsbereichen. Alle 1.000 Hände sind mit Augen versehen, d.h. sie sehen

die Leiden aller Wesen. Avalokiteshvara hilft ihnen durch seine Weisheit. Die zehn Köpfe symbolisieren die Stadien des Bodhisattva-Pfades (Bodhisattva-Bhumis) und der elfte die Buddhaschaft. Je drei Köpfe drücken Mitgefühl über das Leiden, Zorn über das Böse und Freude über das Gute aus. Buddha Amitabha (skr., tib Öpame) an der Krone des Kopfes symbolisiert die erleuchtende Weisheit als Ursprung und Ziel seines Wirkens.



Wenn wir eine Meditation des Avalokiteshvara intensiver ausführen möchten, sind dafür eine entsprechende **Einweihung**, die mündliche **Textübertragung und Unterweisungen** zur Praxis

notwendig. Die beiden Veranstaltungen dieses Seminars dienen u.a. zur Vorbereitung auf das nachfolgende Fastenritual des 1000-armigen Avalokiteshvara (tib. Nyung Ne), können aber auch besucht werden, ohne an einem Nyung Ne teilzunehmen.

Für das Nehmen der Einweihung ist es erforderlich, zuvor schon einmal in einer Zeremonie **Zuflucht** zu Buddha, der Lehre (skr. Dharma) und der Gemeinschaft (skr. Sangha) genommen zu haben und so in den buddhistischen Weg eingetreten zu sein. Dies wird vor der Einweihung möglich sein. Drubpön Kunsang wird die Zeremonie durchführen und kurze Erklärungen dazu geben. Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben, wenn man Zuflucht nehmen möchte.

Kurs-Nr.: 241-130

Zeiten: 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Zufluchtnahme und Einweihung
14³⁰ - 17⁰⁰ Erklärungen zur Meditation

Gebühren:

Seminar komplett: 60 € (erm. 50 €)

nur Einweihung: 40 € (erm. 30 €)

nur Erklärungen: 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Lama Kunsang (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung: bis 15.03.2024

Kenntnisse: Buddhist*innen mit Zuflucht

Das Fastenritual des Avalokiteshvara (tib. Nyung Ne)

Retreat mit Drubpön Kunsang

Sa. 23.03.2024, 19⁰⁰ bis Di. 26.03., 09⁰⁰ ODER bis Do. 28.03., 10⁰⁰ Uhr

Diese Praxis wird in den tibetischen Traditionen in Verbindung mit dem 1.000-armigen Avalokiteshvara (tib. Chenresig) durchgeführt. Ein Nyung Ne umfasst zwei Tage und man kann mehrere Zyklen nacheinander durchführen. Danach schließt man das Retreat mit einer morgendlichen Praxis ab. Die Praxis sollte mindestens einen vollständigen Zyklus von zwei Tagen umfassen.

Die Einweihung und die Erklärungen zur Praxis finden am Samstag vor dem Retreat statt (siehe S. 50).

Weitere Informationen sind in einem Artikel im Magazinteil dieses Rundbriefes und auf unseren Internetseiten zu finden (Programm / Infos zu Veranstaltungen).

Die hier aufgeführten Veranstaltungen sind zusammen mit der Einweihung und den Erklärungen am Samstag, 23.03. ein fünftägiges Retreat des **Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms der Drikung Kagyü Linie**.

Kurs-Nr.: 241-131

Zeiten:

- | | | |
|---------------------------|---|---|
| Sa. 23.03. | 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ | Einführung in die Praxis des Nyung Ne
anschließend 1. Meditation des 1. Nyung Ne |
| So. 24.03. und Mo. 25.03. | jeweils 07 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ | 1. Nyung Ne-Zyklus
(ggf. Abschluss Di., nach der ersten Sitzung am Vormittag) |
| Di. 26.03. und Mi. 27.03. | jeweils 07 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ | 2. Nyung Ne-Zyklus |
| Do. 28.03. | 07 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ | abschl. Meditation und gemeins. Frühstück |

Die Teilnahme am Retreat ist **nur vor Ort** möglich.

Gebühren: Retreat komplett: 180 € (erm. 120 €)
 Nyung Ne (2 Tage): je 100 € (erm. 60 €)
 Spenden für Lama Kunsang (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung: bis 15.03.2024

Kenntnisse: Buddhist*innen mit Zuflucht

Ergänzende Termine:

- Einführung in die Praxis des Nyung Ne – Tagesseminar (S. 49)

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 mittwochs, 15³⁰ - 17⁰⁰ 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: 10.01.2024, wöchentlich

Anmeldung: telefonisch unter 0152-327 120 79

Achtsames Selbstmitgefühl lernen

8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

Montags, 18³⁰ - 21³⁰ Uhr ab 15.04. & Sa. 25.05.2024, 10 - 14 Uhr

Selbstmitgefühl ist für jeden erlernbar, selbst für Menschen, die in der Kindheit wenig Zuneigung erfahren haben oder für die es sich unangenehm oder ‚egoistisch‘ anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns Fehler einzugestehen, um uns mit *Güte* zu motivieren, um uns wenn nötig zu vergeben, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.



MSC besteht aus 8 Sitzungen von je 2½ - 3 Stunden, die wöchentlich stattfinden und einem 4-stündigen Retreat in Schweigen (Praxistag).

Bevor sich die Teilnehmenden anmelden, sollten sie sich vornehmen, möglichst an jeder Sitzung teilzunehmen und für den Verlauf des Kurses jeden Tag 20-30 Minuten Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl zu üben.

Falls ein persönliches Gespräch zur Klärung von Fragen mit Andrea Hufschmidt gewünscht ist, bitte bei uns melden.

(Weitere Erklärungen über **Mindful Self-Compassion** (MSC) im Internet: <http://drikung-aachen.de/achtsames-selbstmitgefuehl>)

Zeitraum: 15.04.2024 - 17.06.2024

8 Abende: jeweils montags 18³⁰ bis ca. 21³⁰ Uhr

1 Praxistag: Sa. 25.05. von 10⁰⁰-14⁰⁰ (inkl. Mittagessen)

Kurs-Nr.: 241-401

Gebühr: 400 €, inkl. Handbuch, Downloads der Meditationen/Übungs-CD
falls gewünscht, Mittagessen am Praxistag

Anmeldung: bis 07.04.2024

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Den Tiger zähmen

Selbstheilung aus der Weisheit Tibets

Seminare mit Petra Niehaus

Dieses Jahreskurs steht in Verbindung mit dem 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.

Eine Teilnahme ist für Personen möglich, die im Jahreskurs sind oder schon einmal das Programm mitgemacht haben.

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.



Termine: Sa. 20.01., Sa. 17.02., Sa. 16.03. jeweils von 10-13 Uhr
Kurs-Nr.: 241-402, 241-403, 241-404
Gebühr: je 30 € (erm. 20 €)
Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop

Tagesseminar mit Frank Wege, So. 18.02.2024 von 10⁰⁰-15⁰⁰ Uhr

Die Welt der Meridiane zieht sich durch verschiedene Ebenen. Auf der körperlichen Ebene sorgen sie in Organsystemen, Muskeln, Knochen, Haut für eine bessere Verstoffwechselung. Auf der Gemüteebe 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“ bieten die eintägigen Workshops immer wieder neue Einblicke. Die mehrmals im Jahr dazu angebotenen Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden, jedoch kann bei der Teilnahme an mehreren 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.: 241-405
Gebühr: 60 € (erm. 45 €)
Anmeldung: bis 11.02. (max. 8 Personen)
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 Ratna Rinpoche in Europa

Im April und Mai wird voraussichtlich Ratna Rinpoche mit seiner Frau zu Besuch in Europa sein. Ratna Rinpoche ist der Sohn von S.E. Ontul Rinpoche, der über viele Jahre in den Zentren in Europa Einweihungen und Unterweisungen gegeben hat und leider Ende 2022 verstorben ist.

Organisation: Sabine Gerbich, Drikung Namchag Mebar Dzong, Staufenberg

Reiseplan von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche

14.05. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling e.V.

21.05. **Deutschland**, Schneverdingen – Milarepa Retreat Zentrum

28.05. **Estland**, Pärnu – Drikung Dorje Chö Dzong

03.06. **Schweiz**, Kreuzlingen – Drikung Kagyu Dorje Ling

19.06. **Schweden**, Lidingö – Ratnashri Meditation Center

26.06. **Deutschland**, Berlin – Buddhismus in Berlin

01.07. **Deutschland**, München – Drikung Garchen Institut

09.07. **Ungarn**, Zalaszentő – Milarepa Meditation Center

Organisation: Zabrina Leung, Ratnashri Meditation Center, info@ratnashri.se

Programm mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Europa

Nairatmya Drubchen im Milarepa Retreat Zentrum

29.06. - 07.07.2024 in Schneverdingen

Seine Heiligkeit wird das letzte Mal in Deutschland sein, bevor er sich 2025 für längere Zeit ins Retreat zurückzieht. Er wird im Milarepa Retreat Zentrum ein Nairatmya Drubchen leiten, dass in Zukunft dort im jährlichen Wechsel mit dem Hevajra Drubchen weitergeführt wird.

Nähere Informationen: <https://www.milareparetreat.de>

Eindrücke aus dem Nonnenkloster Samtenling



Die neuen Khenmos



Mandala-Darbringung



Rezitieren von Gebeten



Gehmeditation
beim Sommer-Retreat



Debattieren über
philosophische Inhalte



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