



Zentrums-Rundbrief



Winter / Frühling 2020 - 21. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Veranstaltungen in Aachen



Vertreter des Dialogs der Religionen
beim Tag der Integration



Ca. 8000 Teilnehmende beim Klimastreik in Aachen
und wir auch!

Liebe Mitglieder und Freunde,

unsere Handlungen – körperlich, sprachlich und geistig – haben Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen, äußerlich wie innerlich. Diese grundlegende Aussage hat im Buddhismus einen sehr großen Stellenwert, denn das abhängige Entstehen ist eine der Kernlehren des Buddha. Auf der äußeren Ebene müssen wir z.B. erkennen, dass unser Lebensstil dazu beiträgt, dass sich das Klima ändert und damit die Lebensgrundlagen von uns und Milliarden von Menschen und Tieren bedroht sind. Daher ist es wichtig, unser Verhalten zu ändern und in Politik und Gesellschaft für ein Umdenken einzutreten.

Auf der inneren Ebene hinterlassen unsere Handlungen Eindrücke im eigenen Geist, die in dieser oder späteren Existenzen u.a. unsere Wahrnehmung prägen. **Khenpo Tambahel** hat bei seinen Unterweisungen zu diesem Thema die Unwissenheit als Wurzel aller Leiden näher erklärt. Die Praxis des Dharma dient dazu, diese durch entsprechende Methoden zu beseitigen. Mitte Januar wird Khenpo-la weitere Erklärungen zu diesem Thema geben, bevor er auf die Gelübde der persönlichen Befreiung eingeht (siehe S. 44).

Drubpön Kunsang wird am Wochenende vor Ostern wieder bei uns sein. Neben einem Vortrag zu tibetischen Meditationen besteht am Samstagmorgen die Möglichkeit, Zuflucht zu nehmen und die Einweihung des Avalokiteshvara zu erhalten. Nachmittags wird Drubpön Kunsang auf die entsprechende Meditationspraxis eingehen. Außerdem wird er am Sonntag Unterweisungen zur Mandala-Darbringung geben, die in diesem Jahr Thema des Praxis- und Studienprogrammes ist. Dazu sind alle eingeladen, die die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) begonnen haben (siehe S. 46/47).

Mitte Januar beginnen zwei Abendkurse, die für **Neu-Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen** gut geeignet sind. Am Dienstagabend um 19.30 Uhr geht es im Zusammenhang mit tibetischen Meditationen um die Zufluchtnahme und die Entwicklung von Bodhicitta (S. 37) und am Mittwochabend um 19 Uhr um die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl mit Hilfe des Sieben-Punkte Geistestrainings (S. 38). Für **junge Leute** findet ein erstes Treffen am Donnerstag, 16.1. um 19.30 Uhr statt. Dabei werden wir gemeinsam meditieren und überlegen, welches Thema Euch interessiert (S. 39).

Weitere Vorträge, wöchentliche Kurse und Wochenendseminare findet Ihr im Veranstaltungsteil des Rundbriefes. So bieten z.B. Christian Licht einen Tag der Ruhe und Stille und eine Einführung in den Buddhismus (S. 45), Andrea Hufschmidt einen Kurs zum Achtsamen Selbstmitgefühl (S. 49) und Petra Niehaus eine Einführung in die Praxis der liebenden Güte (S. 51) an.

Wir wünschen Euch erfüllte Feiertage, einen geschmeidigen Übergang und ein fantastisches neues Jahr

Christian Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 1/2020

Inhalt

Editorial	1
Neues aus dem Zentrum	
Digitalisierung von Unterweisungen und Rezitationen	3
Alle guten Dinge sind Drei	4
Die digitale Präsenz – Kontinuierliche Pflege und Entwicklung	5
Zufluchtname und Übertragungen des Vajrayana	7
Eindrücke vom Chakrasamvara Drubchö	10
Aus dem Herzen des Himalaya – Tournee im Frühjahr 2020	10
Vergangenes und Zukünftiges aus Indien und Nepal	
S.H. Drikung Kyabgön Chetsang im Kloster Phyang, Ladakh	12
Das Medical-Camp 2019 in Ladakh	13
15. Weltfriedensgebete in Lumbini	14
Unterstützung für Intensivausbildung im Rangjung Yeshe Institut ...	16
Shravasti – Regen-Retreat für buddhistische Nonnen in 2020	17
Mandala Dharma-Shop	
Neue Texte	19
Buchvorstellungen	21
Veranstaltungsprogramm	27

Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling (Adresse siehe Rückseite)

Redaktion: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias), Christian Licht, Rolf Blume,
Dorothee Söndgen

Gestaltung: Christian Licht, Rolf Blume

Titelfoto: „Winterzauber“ von Kathi Hartmann

Preis

Einzelheft:	4,00 €	(bei Versand: plus 2,00 €)
Jahresabo:	12,00 €	(inkl. Porto) für 3 Ausgaben
Förderabo:	25,00 €	(inkl. Porto) für 3 Ausgaben

ZENTRUMSAKTIVITÄTEN HINTER DEN KULISSEN

Digitalisierung von Unterweisungen und Rezitationen

In den ersten Jahren, nachdem das Zentrum gegründet wurde, gab es noch keine Computer oder andere moderne Medien. Auch die Zahl der Bücher, Abbildungen und schriftliche Unterlagen war überschaubar. Wenn man mehr über die Lehren des Buddha und die Durchführung von Meditationen wissen wollte, musste man immer wieder zu Veranstaltungen mit buddhistischen Lehrern reisen, die von den neu entstehenden Zentren eingeladen wurden. Manchmal machte man sich Notizen oder die Unterweisungen und Rezitationen wurden auf Kassetten aufgenommen, um sie zu hören oder zu transkribieren, sodass man die Inhalte nachlesen (oder hören) konnte.



Seit den ersten Jahren konnte eine Vielzahl von Unterweisungen von Zentrumsmitgliedern transkribiert und später als Seminarunterlagen ausgearbeitet werden. Die Abschriften dienten uns auch immer wieder als Anleitungen für eigene

Seminare, wo die Erklärungen und Meditationen entsprechend den Unterweisungen besprochen und angewendet werden konnten. Die meisten Aufnahmen stammen aus unserem Zentrum, aber es gab auch einige Aufnahmen von anderen Zentren, sodass das Archiv immer weiter anwuchs. Später entwickelte sich die Technik rasant weiter und die Unterweisungen konnten mit dem Computer aufgenommen werden und entsprechend weiter bearbeitet werden.

In diesem Jahr haben wir endlich die Digitalisierung von alten Aufnahmen in Angriff genommen, sodass die Kisten mit Kassetten der Vergangenheit angehören. Aufgrund des großen Umfanges wurden nicht alle Aufnahmen übernommen, aber wir hoffen, dass wir die Wichtigsten auf diese Weise erhalten konnten. Obwohl wir inzwischen die Möglichkeit haben, immer wieder Lehrer einzuladen und einige in Englisch und demnächst vielleicht auch in Deutsch lehren können, sind die ‚alten Schätze‘ weiterhin von Bedeutung. So können wir auf vorhandenes Material zurückgreifen und es als Ergänzung zu aktuellen Unterweisungen im Rahmen der jeweiligen Interessen hinzuziehen.

Zunächst hat Tändsin T. Karuna eine Auswahl getroffen, welche Aufnahmen übernommen werden. Dabei wurde der Bestand um etwa die Hälfte reduziert, was nach mehrmaligem Durchsehen dann auch möglich war. Anschließend haben Christian und danach vor allem Rolf die Aufgabe übernommen, die Kassetten Kiste für Kiste über zwei Laptops als mp3-Aufnahmen zu digitalisieren. Diese Arbeit hat sich über einige Monate hingezogen, wobei die Übertragung parallel zu anderen Arbeiten stattfinden konnte. Für den Überblick der Archivierung wurden Listen über die Themen und Inhalte erstellt.

Mögen so die wertvollen Unterweisungen erhalten bleiben und auch in der Zukunft großen Nutzen haben.

Tändsin T. Karuna

ALLE GUTEN DINGE SIND DREI

Besuch von drei Lamas aus dem Kloster Rinchen Palri

Anfang November waren kurzfristig Khenpo Dhöndup, Lobpön Pasang und Lobpön Menlha aus dem Kloster Rinchen Palri in Kathmandu für drei Tage zu Besuch in unserem Zentrum, nachdem sie in der Woche zuvor das Chakrasamvara-Retreat in Drikung Ngaden Chöling (Medelon) vorbereitet und geleitet hatten.

Außer einem Vortrag von Khenpo Dhöndup zu den vier Dharmas von Gampopa, haben sie Gebete für Kranke und Verstorbene sowie mit uns gemeinsam die Dharmaschützer-Praxis und die Meditation des Avalokiteshvara zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl durchgeführt. Erfreulicherweise waren die Abendveranstaltungen trotz der kurzfristigen Ankündigung gut besucht.



Wir hoffen, die Mönche auch im kommenden Jahr im Anschluss an das Chakrasamvara-Retreat in Medelon, das voraussichtlich vom 24. bis 31. Oktober 2020 stattfinden wird, wieder in Aachen begrüßen zu können.

Dorothee

DIE DIGITALE PRÄSENZ

Kontinuierliche Pflege und Entwicklung

Die Webseiten

Seit fast 20 Jahren ist unser Zentrum nun mit eigenen Seiten im World Wide Web vertreten. Im Laufe der Zeit hat sich einiges verändert und ein Ende ist nicht in Sicht.

Updates

Was den meisten, die sich nicht mit der Erstellung von Webseiten beschäftigen, verborgen bleibt, ist, dass es laufend Updates für die verschiedenen in einer Webseite eingebundenen Apps bzw. Plugins gibt. Dabei gibt es keine Garantie, dass nach einem Update alles noch genauso funktioniert wie vorher. So müssen die Updates zunächst bei einer Kopie der aktuellen Webseite getestet werden und wenn alles einwandfrei funktioniert, kann das Ganze auch bei der Online-Version durchgeführt werden. Ansonsten sind Anpassungen notwendig.

Wenn man die Installation von Updates zu lange aufschiebt, können Sicherheitslücken dazu führen, dass z.B. die Seiten gehackt werden oder etwas nicht mehr kompatibel ist. Daher ist eine kontinuierliche Pflege wichtig.

Wir sind sehr froh, dass wir Bernd gefunden haben, der sich gewissenhaft sowohl um unsere Zentrums-Webseite (drikung-aachen.de) als auch um drikung.de und drikung-europe.org kümmert, sodass wir auf dem neuesten Stand bleiben.

Neuerungen

Seit gut einem Jahr haben wir verschiedene neue Elemente in die Webseiten integriert und grundlegende Strukturen wie z.B. die Seitenbreite an aktuelle Standards angepasst. Unter anderem sind folgende Verbesserungen oder Ergänzungen durchgeführt worden:

- Online-Anmeldeformulare bei den entsprechenden Veranstaltungen
- Verbesserte Strukturierung der Veranstaltungen
- Download-Seiten für allgemeine Benutzer, Mitglieder und TeilnehmerInnen des Praxis- und Studienprogramms
- Aufbau eines englischsprachigen Mandala Online-Shops mit englischen Büchern und Texten
- eigener Shop-Newsletter.



Was Euch demnächst erwartet ist Folgendes:

- europäische Drikung-Seiten (auf Englisch) mit einem eigenständigen Mandala Online-Shop mit englischen Meditationstexten und Büchern
- übersichtlichere Möglichkeiten der Unterstützung des Zentrums durch Spenden, Mitgliedschaft oder tatkräftige Hilfe.

Newsletter

Mittlerweile kann man sich Neuigkeiten aus dem Zentrum, der Drikung-Linie in Deutschland oder dem Mandala Online-Shop per Email zuschicken zu lassen. Dorothee, Christian und Rolf kümmern sich um die entsprechende Zusammenstellung der Informationen der jeweiligen Newsletter.

Facebook

Neben den Webseiten gibt es auch die Facebook-Seite des Zentrums, die Dorothee betreut. Dort kündigt sie die kommenden Veranstaltungen an und berichtet auch von dem einen oder anderen Event.

Wir ihr seht, versuchen wir auch in der digitalen Welt, Informationen über den Dharma, Veranstaltungen und Hilfsmittel anzubieten. Das Praktizieren bleibt aber (vorerst) noch analog ;-)

Christian

MEDITATIONEN DES TIBETISCHEN BUDDHISMUS

Zufluchtnahme und Übertragungen des Vajrayana



Der Buddhismus ist reich an Methoden, mit denen der eigene Geist in positiver Weise verändert und die Lehren im Alltag angewendet werden können. Nachdem man sich mit allgemeinen Erklärungen vertraut gemacht hat, kann man durch das Ritual und die Praxis der ‚Zufluchtnahme‘ die Grundlage für alle weiteren Schritte der Entwicklung auf den Stufen und Pfaden legen und seine Erfahrungen in der Meditation erweitern und vertiefen. Mit der Zufluchtnahme richten wir unsere Übungen nicht nur auf eine positive Entwicklung in diesem Leben, sondern auch auf zukünftige Existenzen sowie die Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) bzw. schließlich auf die vollkommene Erleuchtung (Buddhaschaft) aus.

Die buddhistischen Lehren wurden – angefangen von den Worten des Buddha über die Zufluchtnahme, das Aufnehmen der verschiedenen Gruppen von Gelübden bis hin zu den zahlreichen Methoden und Übungen des Vajrayana – in ungebrochenen Übertragungslinien von den großen Meistern bis in die heutige Zeit lebendig gehalten. Durch die Zufluchtnahme treten wir mit der Kraft und dem Segen der Übertragungslinien in Verbindung und folgen den Lehren und Methoden, durch die wir uns aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) befreien können. Auf der Ebene des Mahayana schließt dies die altruistische Geisteshaltung ein, zum Wohl und Nutzen aller Wesen die Qualitäten eines Buddha zu verwirklichen. Diese Geisteshaltung wird als ‚Bodhicitta‘ (skr.) oder ‚Erleuchtungsgeist‘ bezeichnet.

Die tiefgründigen Methoden des Vajrayana sind besonders gut für die heutige Zeit geeignet, da hier die Essenz der Lehren aus Sutras und Tantras zusammengefasst und auf verschiedenen Stufen der Praxis angewendet wird. Es gibt verschiedene Methoden, um negatives Karma zu reinigen und heilsame Anlagen in unserem Geist zu entwickeln. Indem sich geistige Verschleierungen immer weiter auflösen, können wir eine reine Sichtweise entwickeln und die Natur des eigenen Geistes erkennen, was z.B. in den stufenweisen Übungen der Mahamudra-Lehren geübt wird. Wir lernen nicht nur wie diese Methoden ausgeführt werden und wie wir sie in verschiedenen Situationen anwenden können, sondern auch, welche Einstellungen und Sichtweisen mit den Übungen entwickelt werden, damit sich ihre Wirksamkeit entfalten kann.

Nach der Zufluchtnahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta) erhalten wir die verschiedenen Übertragungen des Vajrayana, d.h. die Einweihungen, die mündliche Übertragung der Texte und die Anweisungen zur Praxis. Durch diese Übertragungen werden wir ermächtigt, die verschiedenen Stufen der Visualisierung und der Mantra-Rezitation auszuführen. Die Übertragungen werden von qualifizierten Lehrern, die in einer entsprechenden Übertragungslinie stehen und Erfahrungen in der Praxis haben, weitergegeben. Die Anweisungen zur Praxis umfassen Anleitungen aus den Erfahrungen und Kommentaren früherer Meister sowie persönliche Anweisungen.

[...] Nach den Lehren von Ursache und Wirkung und so weiter sind Freiheiten und Glück schwer zu finden.

Selbst, wenn man als Mensch geboren ist, verbleiben riesige Gebiete ohne Dharma.

Buddhas erscheinen und lehren den Dharma sehr selten. Vor allem ist es kaum möglich, die Lehren des geheimen Mantra zu hören.

Das Leben steht keinen Augenblick still. Also denke reiflich nach: Kannst du es dir leisten, diese Freiheiten und dieses Glück zu verschwenden?

Ein (kostbares Menschen-)Leben mit Freiheiten und Ausstattungen zu erreichen ist wie zu einen Juwelenkontinent zu gelangen.

Ob wir Befreiung erlangen oder nicht, hängt von uns ab.

Vergewissere dich deshalb, es nicht mit leeren Händen zu verlassen.

Die drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha) sind wie die Ausstrahlung der Sonne. Ihr Mitgefühl ist unvoreingenommen und unermüdlich. Nimm aus tiefstem Herzen Zuflucht.

Das Bodhicitta des Wunsches ist wie ein Reisender, der seine Fahrt beginnt. In Kürze wird er die Buddhaschaft erreichen.

Bemühe dich deshalb um reines Bestreben.

*Das Bodhicitta der Ausführung ist wie ein richtig gebauter Kanal.
Dadurch kann man sorglos die zwei Ansammlungen vollenden.
Es wird kontinuierlich Verdienst entstehen.*

Bodhicitta¹ ist die Quelle aller Bodhisattvas und der ganze Dharma dient nur dem Wohle anderer.

Besonders auf dem Pfad zum Erlangen der Buddhaschaft in einem Leben ist es notwendig, die Lehren der Entstehung und Vollendung des geheimen Mantra zu praktizieren.

Die zur Reife führenden vier Ermächtigungen sind wie ein Nektarstrom. Sie reinigen die vier Verschleierungen und legen die Samen der vier Kayas. Sie sind die Wurzel des Mantra-Pfades.

Ruhiges Verweilen ist wie eine Lampe, die nicht vom Wind bewegt wird. Obwohl die sechs Objekte klar gegenwärtig sind, sind sie frei vom Greifen des Geistes. Lasse nicht zu, dass die Achtsamkeit nachlässt.

Der gewöhnliche (natürliche) Geist ist wie das Zentrum des Himmels. Er ist unberührt von den Gedanken der drei Zeiten und seine Bestehensweise ist ungeschaffenes Gewahrsein.

Die zehn Bhumis und fünf Pfade sind wie das Hinaufsteigen einer Treppe. Aufgrund von vollständigen Ursachen und Bedingungen kann man allmählich Fortschritte machen.

Man soll die Aktivität eines Bodhisattva aufrechterhalten.

Mitgefühl ist die Aktivität der Meditation. Kontempliere zum Wohl der Wesen über Bodhicitta und rezitiere Gebete und Widmungen.

Die Rüstung der Meditation ist Aufmerksamkeit und Achtung für sich und für andere. Beurteile dich selbst und mache es nicht zum Anliegen anderer.

Es ist wichtig, gemäß den eigenen Fähigkeiten zu praktizieren. Fehlerfreie Praxis führt zur Sicht des eigenen ursprünglichen Gesichts.

[Auszüge aus: Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge – Hundert Herzen-sunterweisungen; Die Weisheit des Drikung Bhande Dharmaradza (DKV)]

Tändsin T. Karuna

Am 14. Januar beginnt ein wöchentlicher Kurs zur Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta, der immer dienstags um 19.30 Uhr beginnt und 12 Abende umfasst. Nähere Informationen dazu stehen auf Seite 37.

¹ Bodhicitta (skr., der Erleuchtungsgeist): das altruistische Streben nach Erleuchtung zum Nutzen aller Wesen.

ZWEITES CHAKRASAMVARA DRUBCHÖ

in Drikung Ngaden Chöling (Medelon)

Khenpo Dhöndup, Lobpön Pasang und Lobpön Menlha aus dem Kloster Rinchen Palri in Kathmandu (Nepal) waren Ende Oktober nach Medelon gekommen, um eine Woche lang das zweite Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) Drubchö zu leiten. Mit dem jährlichen Chakrasamvara Drubchö möchte Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche sicherstellen, dass die Übertragung der Lehren der Drikung-Linie in Deutschland und Österreich, insbesondere deren Herzstück, der tiefgründige Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden) mit der Praxis des Deva Chakrasamvara, auch in Zukunft weitergeführt wird und sich der Sangha zur gemeinsamen Praxis zusammenfindet.

Während der Meditationssitzungen wurde ein Chakrasamvara-Text mit ergänzenden Gebeten zur Durchführung eines Drubchö sowie zu den verschiedenen Einweihungen rezitiert. Die Sitzungen wurden von der morgendlichen Praxis des Guru-Yoga sowie abends von der Dharmapala-Puja und der Praxis des Chöd eingerahmt. Insgesamt haben etwa 30 Personen teilgenommen.

Im Jahr 2020 wird das Drubchö voraussichtlich vom 24. bis 31. Oktober in Medelon stattfinden. Bei Interesse könnt ihr Euch an das Zentrum wenden.

(Ein ausführlicher Bericht mit weiteren Informationen ist auf der Internetseite <https://drikung.de/chakrasamvara-drubcho-2> zu lesen.)

Dorothee

AUS DEM HERZEN DES HIMALAYAS

Benefizveranstaltungen in Europa 2020 zugunsten eines Waisenhauses in Ladakh

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde,

wir sind dabei, mit unserer Gruppe, die aus Mönchen und Künstlern besteht, eine dreimonatige Europatournee „Aus dem Herzen des Himalayas“ zu organisieren, um eines unserer wichtigsten Projekte, das Nalanda Waisenkinderheim mit Schule und Bibliothek zu verwirklichen. Seit 2015 arbeiten wir an der Gründung einer Ganztagschule in Ladakh, in der Waisenkinder und Kinder aus wirtschaftlich benachteiligten Regionen des Himalayas eine kostenlose Schulbildung und dauerhafte Unterkunft erhalten.

Dabei spielt die Weitergabe traditioneller Werte, der Kultur, der buddhistischen Ethik und der Unterricht nach modernen Bildungskonzepten eine große Rolle. Die Schule soll auch eine öffentliche Bibliothek als wichtiges Zentrum der Bewahrung alter Traditionen beinhalten und als kommunale



Plattform zum lebendigen Gedankenaustausch sowie dem kulturellen Austausch dienen. Grund und Boden wurden in einer rituellen Zeremonie von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang in Jahr 2016 geweiht.

Ein einfaches Verwaltungsgebäude ist bereits fertig, Bäume wurden gepflanzt, die Wasser- und Stromanschlüsse sind gelegt. Somit können im Sommer nächsten Jahres die weiteren Bauarbeiten in Angriff genommen werden.

Mit unserer Tournee, die Ende Februar in Saarbrücken beginnt, hoffen wir, die notwendigen finanziellen Mittel sammeln zu können. Hierzu brauchen wir die wohlwollende Hilfe unserer europäischen Freunde, die uns mit ihrer freiwilligen Mitarbeit jeglicher Art, mit ihren Ideen und Hinweisen unterstützen, um an möglichst vielen Veranstaltungsorten auftreten zu können. Nur mit Ihrer Hilfe schaffen wir es, den Waisen und armen Kindern im Himalaya eine Zukunft in Geborgenheit zu bieten. Der komplette Spendenerlös aus den Veranstaltungen, die auch zum Verständnis der Kulturen beitragen sollen, fließt direkt in unser Projekt in Ladakh. Wir sind sehr dankbar, wenn Sie für unsere Gruppe in Ihrer Stadt einen Veranstaltungsort finden könnten.

Wir freuen uns auf Ihre großzügige Unterstützung für eine Veranstaltung, die sowohl Freude schenken als auch Spenden für das geplante Waisenkinderheim zusammenbringen soll, ganz nach dem buddhistischen Konzept „des freudigen Gebens“.

Stationen der Deutschland-Tournee finden Sie unter: www.himalayahaus.de.

Lama Samten

Auch in Aachen werden wir voraussichtlich am 9./10. Mai eine Abendveranstaltung außerhalb und ein Benefizessen im Zentrum anbieten. Genauere Informationen werden im nächsten Rundbrief zu finden sein.



UNTERWEISUNGEN IM JAHR DES SCHWEINS VON S.H. DRIKUNG KYABGÖN CHETSANG

Kloster Phyang, Ladakh, August 2019

Ladakh, auch „Kleintibet“ genannt, liegt in einer trockenen Region des indischen Himalaya auf einer Höhe von 3600 m. Die Bewohner gehören größtenteils dem Vajrayana-Buddhismus an und sämtliche wichtigen tibetisch-buddhistischen Traditionen werden dort in ihrer ursprünglichen Form bis heute praktiziert. Die Drikung Kagyü Linie ist eine der wichtigsten Linien, die diese Traditionen bewahrt und die im Himalaya und in Ladakh weit verbreitet ist.

In der Zeit von Kyobpa Jigten Sumgön, dem Gründer der Linie (1143-1217), wurde die Tradition jährlicher Sommer- und Winterbelehrungen eingeführt, die in den verschiedenen Gegenden des Himalaya von den Drikung Kagyü Linienhaltern durchgeführt wurden. Diese glückverheißende Tradition überlebte sogar die Kulturrevolution in Tibet und ist bis heute in Ladakh lebendig.

Die großen Übertragungen im Jahr des Schweins, die alle 12 Jahre gegeben werden, fanden vom 1. bis 7. August 2019 im Kloster Phyang in der Nähe von Leh, der Hauptstadt Ladakhs, statt. Als eine der drei größten Veranstaltungen der Drikung Kagyü Tradition erinnern diese Übertragungen an die Geburt von Kyobpa Jigten Sumgön. S.H. Drikung Kyabgön Chetsang leitete persönlich die Zeremonien unterstützt von vielen Meistern der Linie. Es begann mit der Ablegung des Bodhicitta-Gelübdes, gefolgt von der großen Drikung Phowa Übertragung und der Feier zum 74. Geburtstag von Seiner Heiligkeit.

Über 30.000 einheimische Anhänger und mehr als 500 Praktizierende aus verschiedenen Teilen der Welt nahmen an dieser wunderbaren einwöchigen Zeremonie teil. Ihren Abschluss fand die besondere Veranstaltung in einem Gebet für eine Welt in Frieden und Harmonie.

Lama Samten

DAS MEDICAL CAMP 2019 IN LADAKH

organisiert von „Das Himalaya-Haus e.V.“
in Zusammenarbeit mit „Free Medical Care e.V.“

Ein Team von neun ausgezeichneten Spezialisten aus Deutschland – u.a. auf dem Gebiet der rekonstruktiven plastischen Chirurgie, Allgemeinmedizin und Gynäkologie – boten ihren Dienst in diesem Camp an. Hier wurden einheimische bedürftige Patienten beraten, behandelt und mit Medikamenten versorgt.

Der Präsident des Himalaya-Haus e.V., Lama Konchok Samten, sagte: „Der Besuch von erfahrenen Ärzten in solchen Camps in Ladakh ist für die einheimischen Patienten von unschätzbarem Wert. Hervorragende Spezialisten führen Operationen und medizinische Versorgung bei Patienten durch, die es sich aus finanziellen Gründen nicht leisten können, sich außerhalb von Ladakh bei ernstesten Krankheiten operieren oder behandeln zu lassen.“

Seit 2012 werden die medizinischen Camps als Teil wichtiger gemeinnütziger Projekte des Himalaya-Haus e.V. Deutschland und dem Kloster Tserkarmo in Ladakh organisiert. So wurden über 1500 Frauen und 100 Kinder untersucht und operiert.



Wir sind stolz berichten zu können, dass allein in diesem Jahr über 1000 Patienten behandelt und mehr als 50 größere und kleine rekonstruktive plastische Operationen durchgeführt wurden, meistens bei Kindern. Das ist wirklich ein Dienst von Mitgefühl für die Kinder und Patienten im Himalaya, die niemals in der Lage wären, eine solch gute Behandlung zu erfahren. Deshalb möchten wir jedem einzelnen Arzt und unseren Unterstützern für ihr Mitgefühl und Großzügigkeit danken. Nur mit ihrer großzügigen Hilfe können wir mit diesem wertvollen Projekt weitermachen.

Wenn Sie Teil dieses Projektes werden und es unterstützen möchten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.“ Infos unter www.himalayahaus.de



15. WELTFRIEDENSGBETE IN LUMBINI

Liebe Dharma-Freunde,

die Leitungsteams der *Rinchen Palri Society* und der *Drikung Kagyud Dharma-rajara Foundation* freuen sich mitteilen zu können, dass anlässlich der glückverheißenden Gelegenheit des tibetischen Neujahrs (24. Februar 2020) und des Beginns des ersten Monats, in dem Buddha Shakyamuni eine Vielzahl von Wundern gezeigt hat, die diesjährigen „Gebete für den Weltfrieden“ und das „Khorlo Demchog Drubchen“ vom 24. Februar bis 9. März 2020 an dem *Großen Lotus Stupa* in Lumbini durchgeführt werden.

Mögen alle, die Vertrauen und Hingabe in den Buddha-dharma, die Drikung Kagyü Belehrungen und Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche, unseren kostbaren Meister, haben, diese Gelegenheit nutzen und sich an Buddha Shakyamunis Geburtsort versammeln, um in diesen unruhigen Zeiten zum Nutzen aller fühlenden Wesen zu praktizieren.



Aufgrund der sehr hohen Kosten für die Vorbereitung und Durchführung dieser Veranstaltung sind großzügige Spenden unverzichtbar. Und dies nicht nur, um die Kosten der aktuellen Veranstaltung zu decken, sondern auch, um den Fortbestand dieser kostbaren spirituellen Zusammenkunft zu garantieren.

Herzlichen Dank, dass Sie eine Förderung dieser Veranstaltung ernsthaft erwägen, wann immer es Ihnen möglich ist.

Auf der folgenden Seite finden Sie einen vorläufigen Zeitplan des Programms. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das Büro des Klosters per E-mail oder Telefon:

Drikung Ngedon Rinchen Palri Büro:

Lhupon Menlha (Lumbini): +977-9813399289

Tanzin Norbu (Kathmandu): + 977-9818479289

Facebook: Rinchen Palri Monastery
 E-mail: drigungrinchenpalri@gmail.com

Bitte berücksichtigen Sie, dass es ohne weitere Ankündigung zu Programm-änderungen kommen kann.

Mit den besten Wünschen im Sinne des heiligen Dharma

*das Organisationskomitee
 Kathmandu, 8. November 2019*

15. Gebete für den Weltfrieden 2020

Vorläufiges Programm

Datum	Ganztags-Sitzung	
24.02.	Chakrasamvara-Ritual	
25.02.	Chakrasamvara-Ritual	
26.02.	Chakrasamvara-Ritual	
27.02.	Chakrasamvara-Ritual	
28.02.	Chakrasamvara-Ritual	
29.02.	Chakrasamvara-Ritual	
01.03.	Abschluss und Auflösung des Sand-Mandalas	
02.03.	Vorbereitung der „Gebete für den Weltfrieden“	
	Morgensitzung	Nachmittagsitzung
03.03.	Eröffnungszeremonie der „Gebete für den Weltfrieden“	Friedensgebete
04.03.	Friedensgebete	Friedensgebete
05.03.	Friedensgebete	Friedensgebete
06.03.	Friedensgebete	Friedensgebete
07.03.	Friedensgebete	Friedensgebete
08.03.	Friedensgebete	Friedensgebete
09.03.	Langlebensritual für Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche und Friedensgebete	

Anmerkung: Unangekündigte Programmänderungen vorbehalten!

SPENDENAUFTRUF FÜR INTENSIVAUSBILDUNG AM RANGJUNG YESHE INSTITUTE (RYI)

von Nyamka Mimi (Maria) Wilfinger, Kathmandu (Nepal)

Liebe Dharma-Freunde,

ich bin seit 1991 praktizierende Buddhistin und habe von 2004 bis 2010 unter der engen Anleitung meines Wurzellehrers, Sonam Jorphel Rinpoche, Einzelretreats in der Drikung-Linie durchgeführt. Seitdem Rinpoches Lehrtätigkeit ca. im Jahr 2010 deutlich zugenommen hat, arbeite ich (eher zufällig) als tibetische Übersetzerin für ihn. Jetzt möchte ich endlich die Gelegenheit nutzen, meine Fähigkeiten als tibetische Dolmetscherin/Übersetzerin zu verbessern, indem ich am Translator Training Program (TTP) teilnehme. Das Rangjung Yeshe Institute (RYI) in Kathmandu (Nepal) bietet die derzeit beste,



gründlichste und intensivste tibetische Übersetzerausbildung. Es ist mein aufrichtiger, tiefer Wunsch, meinem Lama, seinen Zuhörern/dem Sangha und dem Buddhadharma insgesamt einen besseren Dienst zu erweisen und möglichst nützlich für das Glück und Erwachen aller Wesen zu werden!

Das Translator Training Program kostet 10.000 USD (ca. 9.000 EUR) Schulgeld plus ca. 4.000 EUR Lebenshaltungskosten bis Juni 2020. Ich habe zu diesem Zweck eine Webseite auf „The Offering Bowl“ (eine Art buddhistisches GoFundMe) mit Spendenmöglichkeit über PayPal erstellt. PayPal und The Offering Bowl behalten zusammen jedoch 7% der Spendengelder ein. Es ist natürlich auch möglich, per Überweisung auf mein österreichisches Konto* zu spenden.

Wer mich darin unterstützen möchte, meine Studiengebühren am Rangjung Yeshe Institute zu finanzieren, wird immer dankbar in meine täglichen Widmungsgebete oder in jedes andere spezifische Gebet einbezogen, das er sich wünscht.

Alles Liebe, Mimi

* Mimis Kontonummer kann im Zentrum erfragt werden!



SHRAVASTI

Retreat buddhistischer Nonnen in Shravasti 2020

Zum ersten Mal seit über 2000 Jahren wird in Shravasti, Indien, ein Sommer-Regen-Retreat (skr. Varsa) für buddhistische Nonnen stattfinden. Von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang gesponsert, treffen sich 64 vollordinierte Nonnen (Bhikshunis), die im Dharmaguptaka Vinaya-System praktizieren – aus asiatischen oder westlichen Ländern – zu einer „halben Varsa“, einem sechseinhalbwöchigen monastischen Retreat vom 3. Juli bis 19. August 2020. Alle vollordinierten Nonnen sind eingeladen, sich bis zum 10. Dezember 2019 um Teilnahme und komplettes Sponsoring einschließlich Reisekosten zu bewerben. Englischkenntnisse sind erforderlich.

Während Nonnen der Dharmaguptaka-Linie seit hunderten von Jahren in ihren jeweiligen Ländern Regen-Retreats durchführen, ist die Internationale Bhikshuni Varsa 2020 beispiellos. Zum ersten Mal nehmen Bhikshunis aus vielen Ländern an den alten Riten des Regen-Retreats teil, wobei jede Gruppe Rituale, Gesänge und die Weisheit ihrer Tradition einbringt. Das Retreat-Programm beinhaltet Belehrungen über die Ordensregeln Buddhas, die Meditationspraxis, Weisheit und auch Diskussionen in der Gemeinschaft, die von einem Team angesehener, erfahrener Nonnen aus jedem Land geleitet werden.

Die Ehrwürdige Heng Ching von der National Taiwan University, die Ehrwürdige Guo Kai vom Dharma Drum Mountain in Taiwan und die Ehrwürdige Thubten Chodron von Sravasti Abbey in den USA gehören zu den Nonnen, die bereits gewonnen wurden, um Belehrungen und Anleitung anzubieten. Khenmo Drolma, Äbtissin des Nonnenklosters Vajra Dakini in den USA

und leitende Nonne in der Drikung-Linie, ist die Hauptorganisatorin. Weiterhin gesucht werden Lehrer aus der koreanischen und der vietnamesischen Tradition, Vorschläge sind willkommen.

S.H. Drikung Kyabgön Chetsang ist der 37. Thronhalter der Drikung Kagyü Linie des tibetischen Buddhismus. Mit der Internationalen Bhikshuni Varsa 2020 führt er seine Vision fort, das spirituelle Erbe von Shravasti, einer der alten indischen heiligen Stätten des Buddhismus, wiederzubeleben. Der Buddha selbst hat 25 Regenzeiten in Shravasti verbracht und dort die meisten seiner Lehrreden gehalten. Zu seiner Zeit, vor fast 2600 Jahren, florierten in Shravasti die Nonnen- und Mönchsgemeinschaften. Heute sind nur noch die Klosterruinen erhalten und der einstige Glanz der Stadt ist verschwunden.



Um die Bildung, die medizinischen Einrichtungen und die wirtschaftlichen Aktivitäten der örtlichen Gemeinde sowie das spirituelle Erbe zu stärken, hat Rinpoche kürzlich das traditionsübergreifende *Great Shravasti Buddhist Cultural Center* eröffnet, einen Stupa mit Tempel und einem zugehörigen Wohnkomplex, etwa einen Kilometer entfernt von den antiken Shravasti-Ruinen.

Das Great Shravasti Center wird jedes Jahr ein Regen-Retreat ausrichten, wobei sich Mönchs- und Nonnengemeinschaften der buddhistischen Theravada- und Mahayana-Tradition abwechseln. Das erste Regen-Retreat des Great Shravasti Centers, an dem 108 Mönche der Theravada-Tradition teilnahmen, fand von Juli bis Oktober 2019 statt. S.H. Drikung Kyabgön Chetsangs Entscheidung, das zweite Retreat des Great Shravasti Centers für Nonnen anzubieten, ist eine bedeutende Würdigung der Frauen im Buddhismus.

Die Unterbringung im Great Shravasti Center erfolgt in Doppelzimmern. Es gibt Klimaanlage, sauberes Wasser und professionell zubereitete Mahlzeiten. Weitere Informationen über die International Bhikshuni Varsa 2020 und das Great Shravasti Center finden Sie unter:

<https://vajradakinunnery.org/shravasti2020/>

Khenmo Dolma
Übersetzung von Monique Nussbaum

MANDALA DHARMA-SHOP

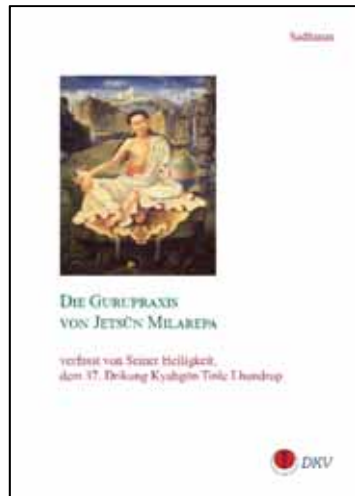
Neue Texte des Drikung Kagyü Verlages

Nachfolgend sind ein paar Neuerscheinungen des DKV aufgeführt, die z.T. für die im Zentrum stattfindenden Kurse erstellt wurden, aber auch für andere Praktizierende von Interesse sein können.

Die Gurupraxis von Jetsün Milarepa

verfasst von Seiner Heiligkeit,
dem 37. Drikung Kyabgön Tinle Lhundrup
56 Seiten (A5) / 72 Seiten (tibet. Format)
mit deutscher oder englischer Übersetzung
Art.-Nr.: 028-002 12 €

Auf eindringliche Bitten von Lamkhyen Gyalpo wurde diese Sadhana 1977 von S.H. erstellt. Eine englische Übersetzung von Khenpo Tamphel war erstmalig 2014 verfügbar. Die Übertragung zu diesem Text wurde von S.H. u.a. im Sommer 2018 bei den Feierlichkeiten zum 801. Parinirvana von Jigten Sumgön in Tserkarmo gegeben.



Ergänzungen zur Praxis von Bodhicitta

Auszüge aus Texten und Erklärungen

28 Seiten (A5) nur in deutsch
Art.-Nr.: 011-160 4 €

Diese Zusammenstellung dient Praktizierenden als Unterstützung der Bodhicitta-Praxis, die im Drikung Kagyü Ngöndro die spezielle vorbereitende Übung ist. Sie wird nach den vier besonderen vorbereitenden Übungen (Zufluchtnahme, Vajrasattva, Mandala, Guru Yoga) praktiziert, da Bodhicitta das Fundament für alle höheren Übungen ist.

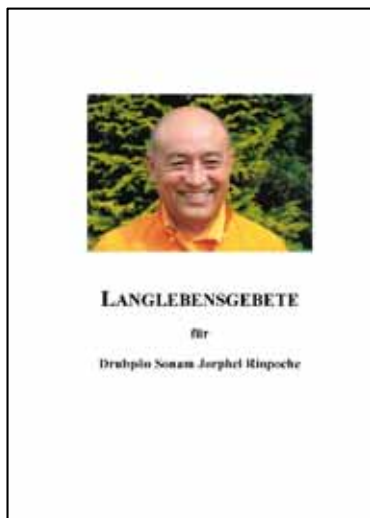
In dem Text werden die Qualitäten von Bodhicitta und die Bodhisattva-Ebenen beschrieben. Zudem gibt es eine Anleitung wie man über Liebe und Mitgefühl meditieren kann, Wunschgebete und weitere Ausführungen.

Buddha Shakyamuni und die acht großen Bodhisattvas

8 Seiten (A5) nur in deutsch

Art.-Nr.: 049-021 1,50 €

In dieser kleinen Broschüre werden kurze Erklärungen zu Buddha Shakyamuni und zu den acht großen Bodhisattvas gegeben, die auch mit je einer s/w-Abbildung zu sehen sind. Der Inhalt dieser Broschüre ist auch in den „Ergänzungen zur Praxis von Bodhicitta“ enthalten.



Langlebensgebete für Drubpön Sonam Jorphen Rinpoche

20 Seiten (A5) mit Lautschrift, deutscher Übersetzung und tibetischem Text

Art.-Nr.: 003-047 3 €

Drubpön Sonam Jorphen Rinpoche ist einer der besonderen Retreat-Meister der Drikung Kagyü Linie. Er ist im Kloster Lamayuru in Ladakh aufgewachsen, hat als Jugendlicher im tibetischen Hauptkloster Drikung Thil weiter studiert und unter Khyunga Rinpoche das traditionelle Dreijahres-Retreat durchgeführt. Er betreute viele Jahre als Retreat-Meister das Meditation Center in Lamayuru und leitete auch an anderen Orten Yogis und Yoginis in der

Praxis an. Klöster, Stupas und andere Bauten gehen auf sein Engagement zurück.

Dieses Heft enthält ein ausführliches Langlebensgebet und kurze Langlebensgebete, die von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang und S.E. Garchen Rinpoche verfasst wurden.

Buddhistische Feiertage

8 Seiten (A5) nur in deutsch

Art.-Nr.: 100-001 1 €

In dieser kurze Broschüre sind Auflistungen buddhistischer Feiertage und besonderer (Praxis-)Tage des Mondkalenders zusammengestellt sowie die Jahrestage buddhistischer Meister der Drikung Kagyü Linie und günstige und ungünstige Tage aufgeführt.

BUCHVORSTELLUNGEN

Neuerscheinungen, Tipps ... und Köstlichkeiten der tibetischen Küche

Alle Bücher sind im Mandala Dharma-Shop erhältlich – vor Ort und Online.

Buchtipps 1 – NEUERSCHEINUNG!

Garchen Rinpoche

Unterweisungen für eine mitfühlende Begleitung von Sterbenden

Edition Garchen Stiftung, 2019

Softcover, 74 Seiten, 21 x 14,8 cm

10,00 €

Dieses kurze Kompendium enthält Unterweisungen von S. E. Garchen Rinpoche zur buddhistischen Sterbebegleitung. Es bietet Praktizierenden wertvolle praktische Anleitungen, wie für Sterbende ganz konkret förderliche und heilsame Bedingungen geschaffen werden können, um sie auf dem Weg zur Befreiung oder zu einer günstigen Wiedergeburt zu unterstützen.

Das Buch orientiert sich dabei an den Praktiken, die in dem Text, „Befreiung durch Hören im Zwischenzustand“ – auch „Tibetisches Totenbuch“ genannt – erläutert werden. Die Gliederung ist auf die Phasen des Sterbeprozesses – vor dem Tod, währenddessen und danach – bezogen.

Die Unterweisungen sollen Leserinnen und Leser dabei unterstützen, sich auf den eigenen Tod vorzubereiten oder anderen mitfühlend beim Übergang helfen zu können. Garchen Rinpoche betont, wie wichtig es ist, dass wir uns bereits zu Lebzeiten auf den Moment des Sterbens, den Bardo des Dharmata und den Bardo des Werdens vorbereiten. Dies kann uns gelingen, indem wir die reine Sicht und einen liebevollen Geist entwickeln und uns bemühen, beides aufrechtzuerhalten.

Zur einfacheren Handhabung sind die meisten der im Buch erwähnten Bilder und Gebete in einem Anhang beigelegt.



Garchen Rinpoche wurde 1936 in Nangchen Kham (Ostt Tibet) geboren und ist einer der wichtigsten Rinpoches in der Drikung Kagyü Linie. Seine Linie kann bis zu Gardampa, einem Schüler des großen Kyobpa Jigten Sumgön, zurückgeführt werden.

„Ganz natürlich und spontan schafft er es, zum Wohle der anderen zu wirken, was ihm in der Öffentlichkeit viel Anerkennung eingebracht hat. Seine Eminenz hat nie die Erwartungen seiner Schüler oder anderer unerfüllt gelassen. In diesem Zeitalter des Kaliyuga (des dunklen Zeitalters) ist er wirklich außergewöhnlich.“

(aus der Biographie von S.E. Garchen Rinpoche (www.milareparetreat.org) sowie aus dem Klappentext und der Einführung zum Buch)

Buchtipps 2 – NEUERSCHEINUNG!

Phagmodrupa und Jigten Sumgön

Die Gelübde der Drei Fahrzeuge

Wie man sich in den Gelüben der buddhistischen Praxis übt

Edition Garchen Stiftung, 2019

Softcover, 144 Seiten, 22 x 14,4 cm

15,90 €

„Wir sind der buddhistischen Lehre beigetreten und haben sämtliche Gelübde der Selbstbefreiung, auch Pratimoksha genannt, der Bodhisattvas und des Vajrayana angenommen. Es wäre nicht richtig, diese Gelübde und Verpflichtungen anzunehmen, wenn man nicht weiß, worin sie bestehen. Vor diesem Hintergrund hat sich – mit Unterstützung der Garchen Stiftung und unter Leitung von Khenchen Nyima Gyaltsen – eine Gruppe von Übersetzern zusammengefunden, um drei Texte [...] zu übertragen.“

Der erste Text stammt von Jigten Sumgön und handelt hauptsächlich von den Anweisungen zu den Gelüben der Selbstbefreiung. Die anderen Texte sind die „Zwanzig Verse zu den Gelüben der Bodhisattvas“ und die „Hauptverfehlungen“ sowie die „Nebenverfehlungen des Vajrayana“ mit Kommentaren des Meisters Phagmodrupa.“

(aus dem Geleitwort von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang)



Die Texte von Jigten Sumgön (1143-1217) und Phagmodrupa (1110-1170) erschließen die Gelübde der buddhistischen Praxis. Sie ordnen Verfehlungen ein und dienen als Wegweiser zu ernsthafter Übung und Befreiung durch die Drei Fahrzeuge. Neben den genannten Texten enthält diese Ausgabe „Einleitende Erläuterungen von Khenchen Nyima“, eine „Einleitung des Übersetzers“ (Sönam Spitz) sowie kurze Lebensgeschichten von Phagmodrupa und Jigten Sumgön. Glossare und Quellenangaben runden diese wertvolle Ausgabe von Basistexten zu den Gelübden ab.

Buchtipps 3 – NEUERSCHEINUNG!

Der Mahamudra-Meister Djetsün Gampopa

Sein Leben und Wirken

Aus fünf tibetischen Quellen
zusammengestellt und übersetzt von
Tilman Borghardt (Sönam Lhündrup)

Norbu Verlag, 2019

Hardcover, 216 Seiten, 21 x 13,9 cm
24,90 €

„Biographien von tibetischen Meistern sind meist [...] Heiligengeschichten, ohne deswegen aber erfunden zu sein. Sie filtern aus der Lebensgeschichte all das heraus, was für die Hingabe und den eigenen Praxisweg hilfreich ist, und dienen dazu, Vertrauen und Hingabe zu wecken, zur Praxis zu ermutigen und die Schritte des Erwachens am perfekten Beispiel zu verdeutlichen. Es geht nicht darum, die alltäglichen Dinge des Lebens, das Auf und Ab der Sorgen, Herausforderungen und Konflikte darzustellen. Solche Details finden sich nur, wenn sie dem Narrativ der Befreiung dienlich sind. In diesem Sinne heißen spirituelle Biographien auf Tibetisch *Namthar*. *Nam* bedeutet ‚völlig‘ und *thar* ‚Befreiung‘.“

Für diese neue Biografie wurden fünf tibetische Quellen miteinander verglichen und darin eingearbeitet. Sie eröffnet einen verlässlichen Zugang zum Leben und Wirken des buddhistischen Meisters Djetsün Gampopa (1079-1153). Bisher ist nur wenig über Gampopa, einen wichtigen Begründer der tibetischen Kagyü-Tradition bekannt. Er ist dafür bekannt, den Stufenweg der Kadampa-Tradition mit Vajrayana- und Mahamudra-Praxis verbunden zu haben.



Damit prägte er einen neuen Lehrstil in Tibet: Die meisten Schüler führte er auf dem Stufenweg schrittweise an die Mahamudra-Praxis heran und lehrte sie auch die Methoden des Vajrayana.

(aus Einführung und Klappentext)

Lama Sönam Lhündrup, der schon Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ aus dem Tibetischen ins Deutsche übertragen hat, ist ein ausgewiesener Kenner der Kagyü-Linie. Dieses übersichtlich gestaltete und gut lesbare Buch dürfte allen, die in der Drikung Kagyü Linie praktizieren oder an ihrer Geschichte interessiert sind, höchst willkommen sein.

Neben einer chronologisch vorgehenden Erzählung der Biographie Gampopas findet sich eine informative Einführung, die Basisinformationen zur Kagyü-Linie und zum grundsätzlichen Charakter tibetischer „spiritueller Biographien“ enthält. Diese setzen ja durchaus andere Schwerpunkte und haben andere Intentionen als moderne westliche Biographien großer Persönlichkeiten.

Ein „Zeitachse von Gampopas Leben“ sowie Quellenangaben und Literaturhinweise im Anhang vervollständigen das Werk, das eine Lücke schließt.

Buchtipps 4

Gampopa

Die kostbare Girlande für den höchsten Weg

Mündliche Unterweisungen von Djetsün Gampopa

Norbu Verlag, 2014

Taschenbuch, 104 Seiten, 18,4 x 13,4 cm

14,90 €

„In diesem kleinen Ratgeber für die spirituelle Praxis fasst der berühmte buddhistische Meister Gampopa (Tibet, 1079-1153) die Essenz seiner Erfahrungen zusammen.

Seine prägnanten Merksätze sind eine Girlande wahrer Juwelen, brillant in ihrer Klarheit und Einfachheit. Er beginnt mit Hinweisen zu grundlegenden Kontemplationen, die unsere Sicht der Dinge wandeln, führt dann mit Anleitungen zur Meditation weiter bis in die Schau der Natur des Geistes und eröffnet uns ein Verständnis, der sich aus ihr ergebenden erwachten Aktivität.



Seine Ratschläge lassen Fehlhaltungen auf dem Weg vermeiden und stimulieren das Gespür für die Feinheiten spiritueller Praxis.

Die Sätze laden zum Verweilen und Überdenken ein – und bei jeder neuen Lektüre enthüllt sich ein tieferes Verständnis, ein kleines Stück mehr vom Schatz dieser Unterweisungen.“

Aus dem Tibetischen übersetzt Lama Sönam Lhündrup (Tilman Borghardt)
(*aus dem Klappentext*)

8. Zehn Dinge, denen wir alle Energie widmen sollten

Als Anfänger widme dich mit aller Energie dem Studium und der Kontemplation [des Dharma].

Wenn Erfahrungen erscheinen,
widme dich mit aller Energie der Meditation.

Solange du noch keine Stabilität [in der Erkenntnis] erlangt hast,
praktiziere mit aller Energie in Zurückgezogenheit.

Bei großer Zerstreutheit und Wildheit des Geistes
widme dich mit aller Energie dem Bezähmen des Bewusstseins.

Bei großer Dumpfheit und Vernebelung
widme dich mit aller Energie dem Auffrischen des Bewusstseins.

Solange dein Geist noch nicht stabil ist,
widme dich mit aller Energie dem ausgeglichenen Verweilen in Meditation.

Auf der Basis meditativer Ausgeglichenheit
widme dich mit aller Energie der Nachmeditationspraxis.

Bei vielen Problemen und widrigen Umständen
widme dich mit aller Energie den drei Arten der Geduld.

Bei großem Verlangen nach angenehmen Dingen
widme dich mit aller Energie dem entschlossenen Sichabwenden.

Bei schwacher Liebe und geringem Mitgefühl
widme dich mit aller Energie dem Kultivieren des Erleuchtungsgeistes.

(*Auszug aus dem Buch*)

... nach so viel geistiger Kost braucht auch der Leib was Gehaltvolles und Leckeres!

Buchtipps 5 – SONDERANGEBOT!

Karin Brucker und Christian Sohns

Die tibetische Küche

108 Köstlichkeiten vom Dach der Welt –

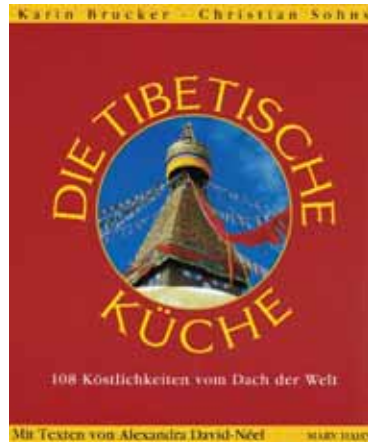
Mit Texten von Alexandra David-Néel

Mary Hahn Verlag, 2003

Gebunden, 144 Seiten, 24,8 x 21,2 cm

Mit vielen farbigen Abbildungen

22 €



„Um es vorweg zu sagen: Das 144 Seiten starke Kochbuch ist weit mehr, als ein profanes Buch über Rezepte.

Es ist ein kleiner, überaus interessanter und lesenswerter Abriss über den Buddhismus, über Kultur, Land, Mensch und Tier, über Essen und Trinken in der gesamten Region auch um Tibet herum, Hintergründe zu einzelnen Gerichten (z.B. dem berühmten Buttertee). Es beleuchtet Traditionen, erklärt z.B. Wissenswertes zu Losar, dem tibetischen Neujahrsfest und hält darüber hinaus bei der Beschreibung der Rezepte Alternativen zu den originalen Zutaten, die hier nicht oder nur schwer zu bekommen sind, bereit.

Alles wird unterlegt mit unaufdringlichen Farbfotos, die Zutaten, Zubereitungsschritte oder Kochgeschirr oder fertig zubereitete Gerichte zeigen. Aber auch Farbfotos von Menschen oder Landschaften lockern die übersichtlich gestalteten Seiten auf. [...]

Ein wunderbares Geschenk – für sich selbst oder andere Menschen, die sich gerne mit anderen Kulturen auch auf der Ebene des Genusses beschäftigen.“

(aus der Besprechung von Karo Schreurs auf www.drikung-aachen.de)

Das Buch enthält Rezepte für:

Getränke, Suppen, Kalte Speisen, Vegetarische Hauptgerichte, Fleischspeisen, Fisch, Brot und Tsampa, Dips und Saucen, Desserts, Grundrezepte.

Gute Lektüre und guten Appetit!

Zusammenstellung von Rolf

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen..... S. 28

Einmalige Veranstaltungen S. 31

Regelmäßige Veranstaltungen S. 36

Praxis- und Studienprogramme S. 42

Seminare und Praxistage S. 43

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen S. 49

Anmeldung

!!! Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine **rechtzeitige (!), verbindliche, schriftliche Anmeldung** erforderlich, wenn bei der Veranstaltung eine Anmeldefrist angegeben ist. Bitte beachten Sie auch die organisatorischen Hinweise.

Ergänzend zum Programm können Sie eine Broschüre mit **allgemeinen Informationen & organisatorischen Hinweisen** zu den regelmäßigen Kursen und Seminaren schriftlich anfordern oder sich dazu auf unserer Internetseite informieren (www.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 wurde 1976 in der Nähe des heiligen Bergs Kailash geboren. Nach mehrjährigen Studien im Drikung Kagyü Institut erhielt er den Titel eines Shastri (Dharma-Lehrer). Anschließend begab er sich in ein dreijähriges Retreat und vollendete die Klausur mit der Auszeichnung „Meister des Retreats“.

Er verbrachte als Vertreter der Kagyü-Linien die Jahre 2001 bis 2005 im Tibet-Institut Rikon in der Schweiz und gründete dann das Zentrum Drikung Kagyü Dorje Ling in der Schweiz.

Drubpön Kunsang besucht regelmäßig verschiedene Zentren in Europa und ist zweimal im Jahr auch bei uns zu Gast, um Einweihungen und Unterweisungen zu geben.

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



In der Zwischenzeit nahm er an einem einjährigen Übersetzungskurs Englisch-Tibetisch in Dharamsala teil und studierte anschließend 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 in der Library hat er einige seltene Drikung Kagyü Texte ins Englische übersetzt. Seit einigen Jahren lehrt er an der Universität Wien.

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



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

Petra Niehaus studierte Pädagogik in Aachen. Seit 1983 im Buddhismus. 1990 Beginn des Tara-Rokpa-Prozesses, für den sie heute die Geschäftsstelle betreut. Als Tara-Rokpa-Therapeutin bietet sie u.a. Gruppen zur „Heilenden Entspannung“ und Einführungskurse an. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist Mutter eines erwachsenen Sohnes und von Beruf Astrologin.



Andrea Hufschmidt wurde von Kristin Neff und Christopher Germer ausgebildet und ist anerkannte MSC-Trainerin. Sie hat Ausbildungen als Ergotherapeutin und Psychotherapeutin HP (Gestalttherapie, Orientierungsanalyse) abgeschlossen.



Frank Wege befasst sich seit 1988 intensiv mit Atemtherapie. Er ist seit 1994 als Atemtherapeut nach Prof. Middendorf[®] selbstständig tätig. Sein Arbeitsgebiet umfasst Atemmassage, Atem- und Körpertherapie, Fußreflexzonenmassage. Er ist praktizierender Atemtherapeut in Aachen und bietet Einzelunterricht und Gruppenkurse an.

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.



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.

Weniger Leiden – mehr Glück

Was können wir dafür tun?

Einführungsvortrag von Christian Licht

Fr. 10.01.2020, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Oft haben wir mit Schwierigkeiten und Hindernissen zu kämpfen und empfinden unsere Lebensbedingungen als wenig förderlich für die Erfüllung unserer Wünsche. Wir sehnen uns nach mehr Ruhe und Klarheit, Freude und Ausgeglichenheit. Wie können wir in unserem Alltag mit Hilfe der Lehren des Buddha zu einem erfüllten und sinnvollen Leben gelangen?

Es gibt eine Vielzahl von Erklärungen und Übungen im Buddhismus, die uns z.B. helfen, zur Ruhe zu kommen, achtsamer zu werden, eine umfassendere Wahrnehmung zu gewinnen und mehr Freude zu erfahren.

Eintritt: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Der Weg zu geistiger Ruhe

Erklärungen und Übungen zur Shamatha-Praxis

Vortrag von Khenpo Tamphel, Fr. 17.01.2020, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Geistige Ruhe und Klarheit sind die besten Grundlagen für eine spirituelle Entwicklung. In der Praxis von Shamatha lernen wir, die vielen Ablenkungen und schnellen Gedankenfolgen zu beruhigen und eine stabile Ausrichtung des Geistes auf das Meditationsobjekt zu gewährleisten. Das hilft uns nicht nur für die Meditation, sondern auch in unserem Alltag, um ausgeglichener zu sein und achtsamer auf unsere Gedanken und Handlungen zu werden.

Khenpo Tamphel hat durch seine Studien umfangreiche Kenntnisse der buddhistischen Philosophie erworben. Mit seiner strukturierten Lehrweise und Erfahrungen mit westlichen Praktizierenden kann er die Inhalte tiefgründiger Aussagen aufschlüsseln und Licht in unser Verständnis und die Umsetzung der Lehren bringen.

Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Heilige Stätten des Hinduismus und Buddhismus in Nordindien

Beeindruckende Zeugnisse einer spirituellen Kultur

Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen, Mo. 27.01.2020, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Ausgewählte Beispiele der bedeutendsten religiösen Stätten Nordindiens werden in diesem Bildervortrag vorgestellt. Ausgehend von Bombay und den nahegelegenen Höhlen von Elephanta, Ajanta und Ellora führt die Reise zu dem außergewöhnlichen Stupa von



Sanchi, den grandiosen Tempeln von Khajuraho sowie über Sarnath und Bodhgaya, die mit dem Leben des Buddha eng verbunden sind, nach Benares, dem jahrtausendealten Zentrum hinduistischer Spiritualität.

Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Friedensmahl des Dialogs der Religionen

im Ballsaal des alten Kurhauses, Komphausbadstr. 19

So. 02.02.2020, 15⁰⁰-17³⁰ Uhr

Der Arbeitskreis „Dialog der Religionen“ lädt unter Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Marcel Philipp am Sonntag, 2. Februar, von 15⁰⁰-17³⁰ Uhr zum zehnten Aachener Friedensmahl der Religionen in den Ballsaal des Alten Kurhauses in der Komphausbadstraße 19 ein. Seit 2010 organisieren Vertreter der verschiedenen Religionsgemeinden (Aleviten, Baha'i, Buddhisten, Christen, Hindus, Juden und Muslime, u.a.) in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Integrationszentrum das Friedensmahl, um die Verständigung der Religionsgemeinschaften untereinander zu stärken. Die Begegnung von Menschen unterschiedlichster Kulturen und Religionen soll dazu beitragen, sich bei gemeinsamen Gesprächen und internationalem Essen auszutauschen und näher kennenzulernen.

Eintritt: frei

Buddhismus und Therapie am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses

Vortrag und Gespräch mit Petra Niehaus, Fr. 06.03.2020, 19-21 Uhr

Akong Rinpoches Tara Rokpa ist die Antwort eines zeitgenössischen buddhistischen Lehrers auf die Herausforderungen unseres Lebens. Tara Rokpa bietet buddhistische Praxiserfahrungen und die Sichtweisen von Weisheit, Liebe und Mitgefühl in einem leicht zugänglichen Rahmen, unter Einbindung von Ansätzen westlicher Psychotherapien wie Kunsttherapie, Biographiearbeit, systemisch-ökologisches Denken, unterstützt durch einfache und heilsame Massage, Berührung und Bewegung.

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

Eintritt: 12 €/10 € nach Selbsteinschätzung

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Liebe und Mitgefühl verkörpern

Die Entwicklung von Qualitäten durch tibetische Meditationen

Vortrag von Drubpön Kunsang, Fr. 03.04.2020, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Es gibt verschiedene Meditationsformen im Buddhismus, um die Qualitäten unser Geistes zu fördern und unheilsame Einstellungen zu reduzieren. Im tibetischen Buddhismus werden Methoden aus Sutras und Tantras angewandt. Diese tiefgründigen Übungen ermöglichen eine schnelle Entwicklung, da man sich während der Meditation die Verwirklichung von Qualitäten wie grenzenlose Liebe und allumfassendes Mitgefühl vorstellt. Als Stütze für den Geist dienen dabei Abbildungen von Buddhas und Bodhisattvas, die diese Qualitäten verkörpern, und die Rezitation von Mantras, die den Geist vor Ablenkungen schützen.

Drubpön Kunsang wird mit seinem fundierten buddhistischen Wissen und seiner langjährigen Meditationserfahrung verdeutlichen, welche Voraussetzungen für diese Methoden wichtig sind und was das Außergewöhnliche an daran ist.

Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Spirituelle Praxis für andere

Gemeinsame Meditationen und Gebete für das Wohlergehen, die Gesundheit und ein langes Leben

Für Mitglieder des Zentrums, ihre Angehörigen oder Freunde, die an Krankheiten oder unter Schwierigkeiten leiden, sowie für Betroffene von Unglücken oder Katastrophen führen wir verschiedene Übungen im Zentrum durch, die den jeweiligen Personen oder dem Wohl aller fühlenden Wesen gewidmet werden.

Dharma-Praktizierende, die mit tibetischen Meditationen vertraut sind, können hier zusammenkommen, um mit anderen Praktizierenden zum Nutzen anderer zu wirken. Es können auch Personen teilnehmen, die für sich selbst oder für andere Gebete wünschen oder die bei den Übungen einfach nur zuhören und sie mit eigenen guten Wünschen verbinden möchten.

Datum	Zeit	Meditation	Nutzen
Mi. 19.02.	19 ⁰⁰ -21 ³⁰	Tonglen-Praxis	Leid aufnehmen, Glück schenken
Di. 31.03.	19 ³⁰ -21 ⁰⁰	Avalokiteshvara	Entwicklung von Liebe und Mitgefühl

Phowa-Praxis für Verstorbene

Im Zentrum wird regelmäßig die Phowa-Praxis mit Gebeten und der Bewusstseinsübertragung für den Zeitpunkt des Todes praktiziert (Termine S. 37). Diese kann auf Wunsch auch für Verstorbene durchgeführt werden. Bitte teilt uns Namen, Geburts- und Sterbedatum mit. Es ist auch hilfreich, wenn wir ein Bild aufstellen können. Hinterbliebene können auch selbst teilnehmen, der Rezitation zuhören und der/des Verstorbenen gedenken. Um den Termin zu besprechen, setzt Euch bitte mit dem Zentrum in Verbindung.

Mehr über die Phowa-Praxis enthält der Artikel ‚Phowa – Die Übertragung des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes‘ auf <http://drikung.de/phowa>.



Festliche Darbringungen und Rezitationen

Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende



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

Wir laden alle Dharma-Praktizierenden ein, an diesen Treffen des Sangha teilzunehmen.

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Mi. 01.01	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	Abschluss der Praxistage und Start in das neue Jahr
Di. 10.03.	19 ³⁰ -21 ⁰⁰	Buddha Shakyamuni	Chötrül Düchen – Buddhistischer Feiertag

Ganapuja der Vajrayogini

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 07.02.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	10. des tibetischen Monats (04.02.)
Fr. 20.03.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (18.03.)

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, wenn bei einem Kurs Anmelde-
termine angegeben sind, damit wir die Kurse auf die Teilnehmerzahl ab-
gestimmt vorbereiten 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.

Beginn: Mo. ab 13.01. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Markus Proske

Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene Phowa-Praxis und Buddha Amitabha Meditation

jeweils vierzehntägig im Wechsel, dienstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

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

Buddha Amitabha Meditation: Anhand der „Sādhana-Rezitation (skr. Pūjā) von Mahā Sukhāvātī (tib. Dewachen)“, einem längeren Text zur Buddha Amitabha Meditation, der auch für die Durchführung der Ganapuja verwendet wird, führen wir die Praxis der verschiedenen Stufen nach dem Sutrayana und den verschiedenen Tantra-Klassen durch.



Leitung: Täandsin T. Karuna

Termine: Phowa: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03.

Buddha Amitabha: 21.01., 04.02., 18.02., 03.03., 17.03., 31.03.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 10.01.2020

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

NEUER KURS – Meditationen des tibetischen Buddhismus Zufluchtname und die Entwicklung von Bodhicitta dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr



In diesem Kurs befassen wir uns mit der Zufluchtname und Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta). Sie sind die Grundlage für alle weiteren Übungen auf dem buddhistischen Pfad (vgl. Artikel auf S. 7). Die Zufluchtname kann mit verschiedenen Meditationen und Übungen verbunden werden. Wenn wir unsere buddhistischen Übungen mit Achtsamkeit und Interesse ausführen, erhält unser Leben eine Ausrichtung. Wir geben das Umherirren auf und der Geist kann zur Ruhe kommen.

Dieser Kurs ist auch für Praktizierende geeignet, die bereits Zuflucht genommen haben. Die Teilnehmenden können verschiedene Aspekte dieser Methode neu

kennenzulernen und in ihren Übungen vertiefen.

Im Anschluss an diesen Kurs wird Drubpön Kunsang eine Übertragung (Einweihung) zur Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig) sowie kurze Erklärungen zur Praxis geben. Durch diese Übertragungen werden wir ermächtigt, die verschiedenen Stufen der Visualisierung und der Mantra-Rezitation auszuführen. Vor der Übertragung findet ein kurzes Ritual zur Zufluchtname als Grundlage für die Einweihung statt. (siehe S. 46)

Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 14.01., 19³⁰ Uhr, 12 Abende

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 10.01.2020

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen



Weisheit und Mitgefühl

Das Sieben Punkte Geistestraining (tib. Lojong) mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Die Aspekte der Weisheit und des Mitgefühls spielen eine ganz entscheidende Rolle in der buddhistischen Lehre und Praxis. Weisheit entsteht aus dem Zusammenspiel von geistiger Ruhe und tieferer Einsicht. So widmen wir uns in diesem Kurs insbesondere der Entwicklung geistiger Ruhe als Grundlage, die durch einen achtsamen, ausgerichteten und klaren Geist entsteht.

Mitgefühl ist eine grundlegende Einstellung, durch die man versucht, Probleme und Leiden anderer Wesen zu lindern und dazu beizutragen, dass deren Ursachen beseitigt werden und langfristig die Leiden nicht wieder auftreten. Hier entfalten wir eine Art von Mitgefühl, die nicht auf Nahestehende oder bestimmte Personen beschränkt ist, sondern alle Wesen einbezieht. Dabei ist die Praxis des Aussendens und Aufnehmens (tib. Tonglen) ein zentrales Element.

Das Sieben Punkte Geistestraining (tib. Lojong) des buddhistischen Meisters Geshe Chekawa Yeshe Dorje aus dem 12. Jahrhundert dient als Grundlage, um sich dem Thema zu nähern. Die Inhalte des 850 Jahre alten Textes sind dabei noch so aktuell wie zu der Zeit, als er verfasst wurde.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 15.01. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 12 Abende

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 10.01.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Die vorbereitenden Übungen: Ngöndro-Praxis

donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Wir laden alle, die die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) ausführen, ein, einmal in der Woche gemeinsam zu praktizieren. Wir führen die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung gemeinsam aus. Als Hauptteil kann jeder seine eigene Praxis durchführen. Ergänzend zur Ngöndro-Praxis rezitieren wir anschließend jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Do. 16.01., 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: für Buddhisten

Buddhismus für junge Leute

donnerstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Wir treffen uns und lernen verschiedene Meditationen kennen, wie z.B. die Meditation des ruhigen Verweilens, um unseren Geist ausgeglichener und klarer werden zu lassen. Darüber hinaus besprechen wir verschiedene Themen, die euch interessieren, aus buddhistischer Sicht.

Leitung: Christian Licht

Erstes Treffen: Do. 16.01., 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr (bitte vorher melden)

Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Die Woche gut beenden

Meditation am Freitagmorgen, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr

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

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 10.01., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Rezitationen und Gebete

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

REZITATIONEN AM MORGEN

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön

Die Guru Puja ist eine Sadhana (Meditationsanleitung), die Gebete und Meditationen aus Sutras und Tantras beinhaltet und verschiedene Stufen des Pfades umfasst. Sie wird in den Drikung Kagyü Klöstern morgens gemeinsam rezitiert. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig an Praxistagen sowie bei Retreats und Wochenendseminaren durchgeführt.

Leitung: Tibetische LehrerInnen oder Zentrumsmitglieder, die mit der Praxis vertraut sind.

Termine: Bekanntgabe im Zusammenhang mit entsprechenden Seminaren.



REZITATIONEN AM ABEND

Dharmapala-Puja mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr (alle 14 Tage)

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

des höchsten Yogatantra erhalten haben. Zurzeit führen wir die Praxis im Wechsel mit dem Kusali-Chöd durch.

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

Termine: 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 01.04.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Buddhisten



Die Praxis des Kusali-Chöd mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr (alle 14 Tage)

Die Praxis des Chöd (tib. „Abschneiden“ der Wurzel der Geistesgifte) ist eine sehr tiefgründige Methode des Vajrayana, die in engem Zusammenhang mit Prajnaparamita, der Vollkommenheit der Weisheit, steht. Alle zwei Wochen führen wir die Praxis des Chöd im Zentrum aus. An den Übungen können Praktizierende teilnehmen, die die entsprechenden Übertragungen und Unterweisungen erhalten haben und das Chöd mit der Anwendung der Instrumente regelmäßig ausführen möchten.

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

Termine: 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 11.03., 25.03.

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Praxis- und Studienprogramme

Praxis- und Studienprogramm (1)

Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Teil 3: Die Darbringung des kostbaren Mandala

In diesem Jahr befassen wir uns mit der Darbringung des kostbaren Mandala, dem dritten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen.

Auch TeilnehmerInnen früherer Praxis- und Studienprogramme können noch einmal einsteigen und ihre Praxis auffrischen bzw. weiterführen.

Gebühren: monatlich: je 40 € (erm. 30 €)

Personen mit Seminar-Abo erhalten nach Absprache eine Ermäßigung.

Teilnehmende früherer Praxis- und Studienprogramme zahlen die Hälfte.



Seminare und Praxistage

PSP 1: Sa. 01.02., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: Einführung und Vorbereitungen

Praxistag: So. 16.02., 10⁰⁰-14⁰⁰ Uhr: Gemeinsame Übungen

PSP 2: So. 01.03., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: Erklärungen und Praxis

PSP 3: So. 22.03., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: Weitere Erklärungen zur Praxis

PSP 4: So. 05.04., 10⁰⁰-16³⁰ Uhr: **Praxis mit Drubpön Kunsang** (S. 48)

An- oder Abmeldung

Die Teilnehmenden des PSP sind für die Seminar- und Praxistage automatisch angemeldet. Wenn jemand an einem Termin NICHT kommen kann, wird zur besseren Planung um eine **Abmeldung** (bis eine Woche VORHER) gebeten.

Ergänzende Termine

Vom 17.-19.01. wird Khenpo Tamphel die Unterweisungen zum abhängigen Entstehen fortsetzen. PSP-Teilnehmende können auf Spendenbasis teilnehmen.

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur Ngöndro-Praxis im Zentrum ausgeführt werden. (siehe S. 39)

donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr Regelmäßige Ngöndro-Praxis

(Informationen und Anmeldung siehe: **regelmäßige Veranstaltungen**)

Praxis- und Studienprogramm (2) Die Entwicklung und Praxis von Bodhicitta

Nachdem die Stufen der Praxis von Bodhicitta besprochen wurden, führen die Teilnehmenden die Übungen selbstständig aus. In den folgenden Seminaren werden weitere unterstützende Aspekte zur Bodhicitta-Praxis besprochen.

Seminar: So. 29.03., 10⁰⁰-14⁰⁰ Uhr

Gebühren: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 20.03.2020

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.

Spirituelle Praxis zum Jahreswechsel Praxistage mit gemeinsamen Übungen

Fr. 27.12.2019 - Mi. 01.01.2020

Nach den Weihnachtstagen führen wir wieder einige Tage mit gemeinsamen Übungen durch. Nach den gemeinsamen Vorbereitungen können die Teilnehmenden individuelle Übungen (Ngöndro, Avalokiteshvara usw.) ausführen, sodass sie gute Fortschritte in ihrer persönlichen Praxis erzielen können.

Eine Anmeldung ist natürlich auch erforderlich, wenn eine Teilnahme an gemeinsamen Mahlzeiten erwünscht ist.

Beginn: Fr. 27.12. 10⁰⁰ Uhr (weitere Zeiten wie Sa.-Di.)

Praxiszeiten: Sa.-Di. 08⁰⁰ - 09⁰⁰ Jigten Sumgön Guru Puja
10⁰⁰ - 13⁰⁰ gemeinsame Praxis
14³⁰ - 16³⁰ gemeinsame Praxis
17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja
20⁰⁰ - 22⁰⁰ persönliche Praxis

Abschluss: Mi. 01.01. 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja

Gebühren: 30 € (Mitgl. 20 €) pro Tag zzgl. Verpflegung & Übernachtung

Anmeldung: bis 18.12.2019

Das Entstehen in Abhängigkeit und die Gelübde der persönlichen Befreiung

Unterweisungen aus dem Gongchig Teil 6

Studienseminar mit Khenpo Tamphel, Fr. 17.01. - So. 19.01.2020

Zunächst wird Khenpo Tamphel noch vier der fünfzehn Vajra-Aussagen des Kapitels über das abhängige Entstehen näher erläutern.

Im nächsten Kapitel geht es dann um den Vinaya, der die Gelübde der persönlichen Befreiung enthält. In diesem und den beiden folgenden Kapiteln legt Jigten Sumgön dar, dass sich die Gelübde der persönlichen Befreiung, die Bodhisattva-Gelübde und die Vajrayana-Gelübde nicht widersprechen oder „höhere“ Gelübde die anderen ersetzen, wie es manchmal fälschlicherweise verstanden wird.



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 ggf. als mp3-Aufnahme im Zentrum erhalten.

Zeiten:

Fr. 17.01. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Der Weg zu geistiger Ruhe

Sa. 18.01. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

So. 19.01. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Unterweisungen

Ergänzende Rezitationen

Sa. & So. 07³⁰ - 08³⁰ Jigten Sumgön Guru Puja

Sa. 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Praxis

Gebühren: Seminar komplett: 80 € (erm. 65 €) inkl. Vortrag

Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)

Vortrag 10 € (erm. 7 €)

(für Teilnehmende des Praxis- und Studienprogramms: Spende)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 10.01.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Ein Tag der Ruhe und Stille

Meditation, Entspannung, Offenheit

Tagesseminar mit Christian Licht, Sa. 29.02.2020, 11⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr



Diesen Tag möchten wir nutzen, um in Ruhe zu uns selbst zu finden, achtsam unsere Handlungen auszuführen und in der Stille die Fülle zu erfahren. Meditationen und Ruhephasen helfen dabei, den Geist nach innen zu richten, sich anzunehmen und in sich zu ruhen. Auf dieser Basis können wir dann Offenheit, Liebe und Mitgefühl entfalten.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gebühr: 50,- € (erm. 40,- €) inkl. vegetarischem Mittagessen

Anmeldung: bis 24.02.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Ruhe, Klarheit und Mitgefühl

Eine Einführung in den Buddhismus

Tagesseminar mit Christian Licht, Sa. 21.03.2020, 11⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Worum ging es dem Buddha und warum sind seine Lehren und Meditationen heute noch so aktuell wie vor 2500 Jahren?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Kernaussagen des Buddha, den verschiedenen buddhistischen Traditionen und der Entwicklung geistiger Qualitäten durch Meditation. Auf Basis des Verstehens der Lehren, eines ethischen Verhaltens und durch Meditation können wir nach und nach innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden und wirkliche Ursachen für Glück legen. Während des Seminars wird Zeit für Gespräche und Fragen sein.



Gebühren: 50 € (erm. 40 €) inkl. vegetarisches Mittagessen

Anmeldung: bis 13.03.2020

Kenntnisse: für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Der Bodhisattva der Liebe und des Mitgeföhls

Einweihung, Unterweisungen und Meditation des Avalokiteshvara
Tagesseminar mit Drubpön Kunsang, Sa. 04.04.2020, 10⁰⁰ - 16³⁰ Uhr



Eine der wichtigsten Methoden im tibetischen Buddhismus ist die Visualisierung und Mantra-Rezitation des Avalokiteshvara, des Bodhisattva der Liebe und des Mitgeföhls. Um diese Meditation richtig ausführen zu können, wird Drubpön Kunsang die im Vajrayana notwendigen Übertragungen durchführen. Die Einweihung sowie die Erklärungen ermöglichen es den Praktizierenden, den Segen der Übertragungslinie zu erhalten und die Meditation anhand eines kurzen Textes auszuführen.

Um an einer Einweihung des Vajrayana teilzunehmen, ist es notwendig, vorher die Zufluchtnahme

erhalten zu haben. Daher findet vorher ein kurzes Ritual für alle statt, die noch keine Zuflucht genommen haben.

Zeiten:

Fr. 03.04. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Liebe und Mitgeföhls verkörpern

Sa. 04.04. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Zeremonie der Zufluchtnahme
 und Einweihung des Avalokiteshvara

14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

Ergänzende Rezitationen

17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Praxis

Gebühren: Tagesseminar: 50 € (erm. 40 €)

nur Einweihung: 35 € (erm. 30 €)

nur Nachmittag: 25 € (erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 27.03.2020

Kenntnisse: für Buddhisten (es kann Zuflucht genommen werden)

Die Ansammlung von Verdienst

Unterweisungen und Praxis zur Mandala-Darbringung (PSP 4) Tagesseminar mit Drubpön Kunsang, So. 05.04.2020, 10⁰⁰ - 16³⁰ Uhr

Ergänzend zu den Erklärungen und Übungen der Praxis- und Studiengruppe haben die Teilnehmer die Gelegenheit, von Drubpön Kunsang weitere Hinweise zur Mandala-Praxis zu erhalten und die Übungen mit ihm gemeinsam durchzuführen. So können Unklarheiten besprochen werden und die Praktizierenden erhalten mehr Sicherheit in der Durchführung dieser tiefgründigen Methode des tibetischen Buddhismus.

Zeiten:

- 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

Ergänzende Rezitationen

- 07³⁰ - 08³⁰ Jigten Sumgön Guru Puja

Gebühren: Tagesseminar: 50 € (erm. 40 €)
für Teilnehmende des Praxis- und Studienprogramms frei
Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 27.03.2020

Kenntnisse: für Buddhisten (insbesondere Teilnehmer der Praxis- und Studiengruppe zu den vorbereitenden Übungen)



VORANKÜNDIGUNG

Das Fastenritual des Avalokiteshvara (tib. Nyung Ne)

Retreat mit Khenpo Chökyab

Nyung Ne 1: Mi. 10.06., 19⁰⁰ bis Sa. 13.06.2020, 09⁰⁰ Uhr

Nyung Ne 2: Sa. 13.06., 07⁰⁰ bis Mo. 15.06.2020, 09⁰⁰ Uhr

Diese Praxis wird in den tibetischen Traditionen in Verbindung mit dem 1000-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. Für „Neue“ besteht die Möglichkeit, zunächst die Praxis als Nye Ne auszuführen, wobei an allen Tagen bis mittags etwas gegessen werden kann.



Zeiten:

- Mi. 10.06. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Einführung und Vorbereitungen zur Meditation des 1. Nyung Ne
- Do. 11.06. und Fr. 12.06., jeweils 07⁰⁰ - 19⁰⁰ 1. Nyung Ne-Zyklus
(ggf. Abschluss Sa., nach der ersten Sitzung am Vormittag)
- Sa. 13.06. und So. 14.06., jeweils 07⁰⁰ - 19⁰⁰ 2. Nyung Ne-Zyklus
- Mo. 15.06. 07⁰⁰ - 09⁰⁰ abschließende Meditation mit Ganapuja
09³⁰ gemeinsames Frühstück

Gebühren: Nyung Ne (2 Tage): je 80 € (erm. 60 €)
Seminar komplett: 130 € (erm. 100 €)
Spenden für Khenpo Chökyab (nach eigenem Ermessen)

Kenntnisse: für Buddhisten (möglichst mit einer Avalokiteshvara-Einweihung)

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 donnerstags, 16⁴⁵ - 18⁰⁰ 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: 09.01.2020, wöchentlich

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

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Achtsames Selbstmitgefühl lernen

8-Wochen-Kurs und Retrehtag mit Andrea Hufschmidt

Montags, 18³⁰ - 21³⁰ Uhr ab 10.02. & Samstag, 28.03., 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 unsere Mängel 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 Teilnehmer anmelden, sollten sie sich vornehmen, an jeder Sitzung teilzunehmen und für den Verlauf des Kurses jeden Tag möglichst 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: 10.02.2020 - 20.04.2019 (nicht in den Osterferien)

8 Abende: jeweils montags 18³⁰ bis ca. 21³⁰ Uhr

1 Praxistag: Samstag, 28.03. von 10⁰⁰ - 14⁰⁰ (inkl. Mittagessen)

Gebühr: 370 €, inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag

Anmeldung: bis 19.01.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop

Tagesseminar mit Frank Wege

So. 09.02.2020, 11 - 16 Uhr

Meridiane sind Energielinien, die unseren Körper durchziehen und alle Organsysteme, Knochen, Muskeln usw. versorgen. Viele unter uns kennen bereits die traditionelle chinesische Medizin durch Akupunktur, die auch mit den Meridianen arbeitet.

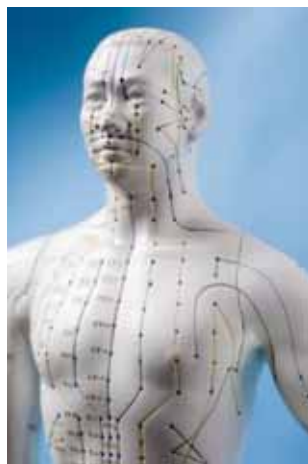
In diesem Workshop geht es um die Selbsterfahrung mit der verfeinerten japanischen Variante. Dabei führen wir ausgewählte sanfte Meridiandehnungen und Massagen bestimmter Meridianregionen und -punkte durch. Wir durchwandern den Kreislauf der fünf Elemente und versuchen, die Lebensenergie in uns wieder auszugleichen und zum Fließen zu bringen. Einfache Atemübungen begleiten und unterstützen diesen Prozess. Die Übungen werden teils im Stehen, teils im Sitzen und Liegen durchgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.

Gebühr: 50 € (erm. 40 €)

Anmeldung: bis 02.02.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen





Die Kraft der Liebe

Einführung in die Praxis der liebenden Güte

Seminar mit Petra Niehaus

So. 08.03.2020, 14³⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Die meisten von uns sehnen sich danach, geliebt zu werden und selbst liebevoller zu sein. Stattdessen fühlen wir uns von anderen getrennt, bedroht, haben Vorurteile, fühlen uns einsam, frustriert und verschlossen.

Die Meditation der liebenden Güte baut diese negativen Gewohnheiten, die unsere natürliche Liebe blockieren, langsam ab. Im Herzen sind wir grundlegend gut und haben die Fähigkeit, bedingungslos zu lieben. Mit dieser inneren Gutheit verbindet uns die Praxis der liebenden Güte, die an diesem Nachmittag vorgestellt und gemeinsam praktiziert wird.

Gebühr: 25 €

Anmeldung: bis 01.03.2020

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Regelmäßige Yoga-Kurse und Workshops

Yoga beginnt auf der Körperebene, wir üben uns in Achtsamkeit. Achtsamkeit für unseren Körper führt zur Ruhe, lässt unseren Atem tiefer, feiner, harmonischer fließen. Der ruhige Atemfluss und die Achtsamkeit auf uns selbst besänftigen unseren Geist, bringen ihn zum Schweigen. Das Schweigen lässt Einsicht entstehen, bietet Raum, die Dinge so sehen zu können, wie sie wirklich sind.

Regelmäßige Yogakurse:

Montags,	18 ³⁰ - 20 ⁰⁰ & 20 ¹⁵ - 21 ⁴⁵
Dienstags,	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ & 19 ⁴⁵ - 21 ¹⁵
Mittwochs,	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰
Donnerstags,	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰ & 18 ³⁰ - 20 ⁰⁰

Regelmäßige Yogakurse für spezielle Zielgruppen:

Mittwochs, 19⁴⁵ - 21¹⁵ Frauen in und nach den Wechseljahren

Anmeldung/Information: Tel.: 0241/75 493, www.sonnengruss-yoga.de

Milena Willbrand hat ihre Yogalehrer-Ausbildung bei Sandra Sabatini (Schülerin von Vanda Scaravelli, die selbst Meisterschülerin & enge Freundin von B.K.S. Iyengar war) in Florenz absolviert. Praktiziert seit 1987 Yoga; verschiedene Aus- und Fortbildungen in Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar in Deutschland und den Niederlanden. Sie unterrichtet Gruppen mit unterschiedlichem Level, gibt Yogakurse und Seminare zu verschiedenen Schwerpunkten (z.B. Frauen in den Wechseljahren, Sonnengrußworkshops), leitet Tages- und Wochenendseminare und bietet Privatstunden an. Hinzu kommen regelmäßige Aufenthalte in Italien, wo sie zusammen mit ihrer Lehrerin Sandra Sabatini ein- bis zweiwöchige Seminare leitet!



Chakrasamvara Drubchö in Medelon



Lobpön Pasang und Khenpo Dhöndup



Erstes Regen-Retreat mit 108 Theravada-Mönchen in Shravasti, Indien



Meditationen und Gebete
im neuen Tempel
und in den alten Ruinen



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: <http://www.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://www.mandala-online.de>

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