



Zentrums-Rundbrief



Winter 2021 - 22. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Meditation in Corona-Zeiten



Sechs feste Sitzplätze mit mindestens 1,5 m Abstand

Mund-Nasen-Schutz für alle Anwesenden

Luftreinigungsgerät mit Hepa-Filter

Digitale Ausstattung für Online-Teilnehmende

Liebe Mitglieder und Freunde,

eigentlich erscheint der erste Zentrums-Rundbrief eines neuen Jahres vor Weihnachten des alten Jahres, aber in diesem Jahr 2020 ist alles anders. Welche Veränderungen Corona für das Zentrum noch gebracht hat und wie es in 2021 weitergeht, haben wir in einem Artikel auf Seite 3 kurz dargestellt.

Wir werden die Veranstaltungen des Zentrums fast in gewohntem Maße beibehalten, müssen aber entsprechend der Lage und Bestimmungen entscheiden, ob Personen ins Zentrum kommen oder alle nur online teilnehmen können. Daher ist es wichtig, dass Ihr Euch für die Veranstaltungen anmeldet, sodass wir planen und Euch rechtzeitig informieren können.

Wir denken, dass mindestens bis Ostern längere Reisen nicht ratsam sind. Daher werden Drubpön Kunsang aus der Schweiz und Khenpo Tamphel aus Österreich Online-Seminare durchführen. **Drubpön Kunsang** haben wir um Unterweisungen zu den drei buddhistischen Fahrzeugen (Hinayana – Mahayana – Vajrayana) gebeten, die er am 20./21. März jeweils vormittags geben wird (S. 47). Zudem geht er am Nachmittag des 20. März auf die Guru Yoga Praxis aus dem Ngöndro ein (S. 48). **Khenpo Tamphel** setzt am 23./24. Januar seine interessanten Erklärungen zum Gongchig fort, bei denen es um Bodhicitta geht (S. 43).

Tändsin T. Karuna gibt am 30. Januar eine Übersicht und **Einführung zu den vorbereitenden Übungen** (tib. Ngöndro) und erklärt dabei auch kurz die Praxis der Zufluchtnahme (S. 44). Christian Licht leitet am 7. Februar ein **Achtsamkeitsseminar**, um zur Ruhe und sich selbst näher zu kommen (S. 45). Darüber hinaus bieten wir **Praxistage** zu Medizin-Buddha (S. 45) und Avalokiteshvara (S. 46) an. Praxistage zum Ngöndro finden nach Losar (tibetisches Neujahr am 12.2.) über die Karnevalstage statt (S. 46) und allgemeine Praxistage am Anfang der Osterferien (S. 48).

Die meisten regelmäßigen Kurse beginnen ab dem 19.1. Im **Grundlagenkurs** am Mittwochabend um 19 Uhr werden wir uns näher mit dem Thema „Ursache und Wirkung“ (skr. Karma) sowie der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl beschäftigen (S. 39). Im Kurs zu den **tibetischen Meditationen** am Dienstag um 19.30 Uhr steht die Praxis der Tara diesmal im Mittelpunkt (S. 38).

Ein **Einführungsvortrag** am Freitag, 15.1. um 19 Uhr gibt einen Einblick in Meditationen, die in diesen schwierigen Zeiten hilfreich sein können (S. 34). Petra Niehaus stellt am 19.2. um 19 Uhr **Buddhismus und Therapie** am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses vor. Zwei Seminare im Anschluss ergänzen diese Veranstaltung (S. 49).

Wir wünschen allen ein aufbauendes neues Jahr

Christian Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 1/2021

Inhalt

Editorial	1
Ein sehr ungewöhnliches Jahr	
Kurzer Rückblick und Ausblick.....	3
Buddhismus im westlichen Alltag leben	
Auszüge aus einem Vortrag von Khenpo Tamphel	7
Buddhismus in Deutschland und Europa	
Mitgliederversammlung der Deutschen Buddh. Union (DBU)	14
Ethische Selbstverpflichtung.....	16
Die Deutsche Buddhistische Ordensgemeinschaft (DBO).....	19
Netzwerk Buddhistische Frauen in Europa.....	21
Staatliche Anerkennung des Buddhismus	22
Aktuelle Eindrücke aus dem Nonnenkloster Samtenling	23
Tipps aus dem Mandala Dharma-Shop.....	25
Veranstaltungsprogramm.....	31

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: „Herz im Eis“ 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

EIN SEHR UNGEWÖHNLICHES JAHR

Kurzer Rückblick und Ausblick

Noch sind wir mitten in der Corona-Pandemie. Der harte Shutdown über die Wochen vor und nach dem Jahreswechsel 20/21 soll die Zahl der Infizierten auf ein Maß bringen, das die Zahl der an Corona Sterbenden stark verringert und eine Nachverfolgbarkeit von Infektionsketten wieder ermöglicht. Das betrifft auch die Durchführung von Veranstaltungen in unserem Zentrum. Aber schauen wir erst einmal zurück.

Der Einstieg in die Welt der Online-Meetings

Wir sind froh, dass es für uns als religiöse Gemeinschaft nach dem ersten Shutdown um Ostern herum ab Mai wieder möglich war, mit einem genehmigten Hygiene-Konzept Präsenzveranstaltungen mit einer reduzierten Anzahl von Teilnehmenden durchzuführen.

Ab Mitte März hatten die Treffen gar nicht stattgefunden. Wir haben die Osterferien genutzt, um uns technisch und durch die Auswahl einer passenden Online-Plattform auf digitale Seminare vorzubereiten. Das Technische hat nach einigem Ausprobieren und Üben bei uns und den Teilnehmenden dann auch ganz gut funktioniert. Wir haben aber auch schnell gemerkt, dass das direkte Zusammenkommen an einem Ort eine ganz andere Qualität hat. Auch wenn es für die Teilnehmenden, die z.T. weite Wege fahren müssen, einfacher wäre, online teilzunehmen, sind sie doch lieber ins Zentrum gekommen. Die Aufmerksamkeit und das Sich-Einlassen-können auf Meditationen oder Erklärungen ist im Meditationsraum des Zentrums einfach besser. Zudem werden eher Fragen gestellt oder es kommt schneller zu Gesprächen.

Trotzdem hat sich die digitale Variante als hilfreich erwiesen und wird mit Corona nicht wieder verschwinden. Insbesondere können auch Personen an Veranstaltungen teilnehmen, die weiter entfernt oder sogar in anderen Ländern leben. Durch die Möglichkeit, die Seminare aufzuzeichnen, können z.B. Teilnehmende eines regelmäßigen Kurses verpasste Termine nachträglich anschauen, um den inhaltlichen Anschluss nicht zu verlieren. Darüber hinaus haben sich auch zahlreiche Angebote entwickelt, mit anderen Zentren oder Klöstern über die Kontinente hinweg zu praktizieren oder Unterweisungen zu erhalten.

Wir hatten das Glück, durch finanzielle Unterstützung unsere digitale Kommunikation Schritt für Schritt zu verbessern. So steht nun ein kaum hörbarer

PC im Meditationsraum und auch Kamera und Mikrofon sind von guter Qualität. Zudem können die Teilnehmenden im Zentrum über einen großen Bildschirm die Personen sehen, die online dabei sind. Bei Online-Unterweisungen kann der Lehrer jetzt ohne Leinwand für alle sichtbar sein. Der Bildschirm ermöglicht auch, Texte, die gemeinsam rezitiert werden, in ausreichender Größe anzuzeigen.

Veranstaltungen

Allgemein waren die verschiedenen Veranstaltungsangebote trotz der Einschränkungen gut besucht. Maximal sechs Teilnehmende können ins Zentrum kommen und auf festen Plätzen



mit ausreichend Abstand sitzen. Weitere können online folgen. Tagesseminare haben wir im Allgemeinen auf drei Stunden gekürzt, da es für die online Teilnehmenden sonst zu anstrengend wird. Die Seminarunterlagen konnten digital zur Verfügung gestellt werden.

Im Sommer haben wir den Meditationsraum durchgängig gelüftet, aber im Herbst und Winter geht dies nur stoßweise. Ein Luftreinigungsgerät mit HEPA-Filter, das wir frühzeitig bestellt hatten, haben wir nun während der Treffen im Einsatz. Seit Anfang November ist zudem das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes bei allen Veranstaltungen vorgeschrieben.

Die Besuche von buddhistischen Lehrern mussten leider ausfallen. Wir konnten Unterweisungen von Drubpön Kunsang und Khenpo Tamphel online erhalten. Dabei fehlen natürlich wichtige Aspekte, die nur möglich sind, wenn die Lehrer auch vor Ort sind. Wir hoffen daher, dass im Herbst 2021 oder spätestens 2022 wieder Angebote stattfinden werden, bei denen die Lehrer real bei uns sind.

Die finanzielle Jahresbilanz

Die Einnahmen des Zentrums stützen sich ungefähr zur Hälfte auf Mitgliedsbeiträge und Spenden. Sie sind das finanzielle Fundament des Zentrums. Wir alle können daher den Mitgliedern und regelmäßigen Spendern sehr dankbar

sein, dass sie über viele Jahre und insbesondere in diesen schwierigen Zeiten das Zentrum stabil halten.

Weitere Einnahmequellen sind Veranstaltungen, Vermietungen und der Shop. Der Beitrag dieser drei Bereiche ist im vergangenen Jahr Corona-bedingt geringer ausgefallen. Dafür konnten wir uns über einige zusätzliche kleine und größere Spenden freuen, die den Ausfall ausgeglichen haben.

So ist es eine große Erleichterung, dass das Zentrum voraussichtlich auch dieses ungewöhnliche Jahr trotz allem mit einer ausgeglichenen Bilanz beenden kann. Allen, die dazu beigetragen haben, ein großes Dankeschön!

Wie geht es weiter

In diesem Rundbrief bieten wir Veranstaltungen von Mitte Januar bis Ende März an. Es ist zur Zeit des Redaktionsschlusses nicht absehbar, wie lange der harte Shutdown andauern wird. So kann es gut möglich sein, dass über Mitte Januar hinaus keine Personen zu Vorträgen und Kursen ins Zentrum kommen können. Fast alle Angebote werden aber auf jeden Fall online stattfinden. Wir werden Euch rechtzeitig informieren.

Es ist sehr unterschiedlich, auf welche Weise jede/r Einzelne durch die Pandemie betroffen ist. Einige sind in ihrem Alltag oder Beruf sehr stark gefordert, andere haben mehr Zeit und Ruhe, manche haben mit finanziellen Schwierigkeiten zu kämpfen, andere sind weiter versorgt und die Ausgaben

sind durch die eingeschränkten Reisemöglichkeiten geringer. Ungewöhnliche Bedingungen haben das Potenzial, Gewohntes zu überdenken oder in Frage zu stellen. Wir hoffen, dass alle gut durch diese Zeit kommen und sie – wo es ihnen möglich ist – für die Dharma-Praxis nutzen. Dann ist es keine verlorene Zeit.

Neben unserer persönlichen Praxis sind jetzt Methoden der Heilung, wie die Praxis der Parnashavari, des Medizin-Buddha und ähnliche, sowie die Meditation von Buddha Amitabha und die Praxis des Phowa für Verstorbene von besonderer Bedeutung. Auch bringt uns die Entwicklung eines achtsamen,



klaren Geistes und die Praxis der liebenden Güte mit und ohne Mantras Ruhe und Kraft. Gerade in schwierigen Zeiten können uns die Lehren des Buddha eine wirkliche Hilfe sein. So werden wir auch im kommenden Jahr die Entwicklung in unsere Veranstaltungen und Aktivitäten einbeziehen.

Ein Blick in andere Länder



Die Auswirkungen der Pandemie in manchen anderen Ländern waren und sind gravierend. So haben wir für Tagelöhner und arme Familien in Indien Spenden gesammelt. Im Mai konnten 2400 € an das Kloster von S.E. Ayang Rinpoche in Bylakuppe überwiesen werden, die ohne Umwege an die Notleidenden in Form von Nahrungsmitteln verteilt wurden. Außerdem wurden auch Spenden an das Kloster von S.E. Ontul

Rinpoche überwiesen. Darüber hatten wir im letzten Rundbrief berichtet.

Aktuell ist die Situation in Ladakh sehr bedrückend. Seit November ist die Zahl der Infizierten stark gestiegen und die Klöster sind besonders betroffen.

Die Mönche des Klosters Phyang z.B. sind zu 90 % infiziert und im Kloster Lamayuru sind schon mehrere Mönche gestorben. Die Hilfsmöglichkeiten sind sehr eingeschränkt, da es kaum intensivmedizinische Hilfe gibt und die Temperaturen bei 10-20°C unter Null liegen. Im Moment können wir nur alle Betroffenen in unsere Gebete und Meditationen einschließen.



Möge das neue Jahr Heilung bringen
und mögen die schwierigen Zeiten bald vorüber sein.

Christian

BUDDHISMUS IM WESTLICHEN ALLTAG LEBEN

Auszüge aus einem Vortrag von Khenpo Tamphel

Seit ein paar Jahren lebt Khenpo Tamphel in Wien und lehrt und forscht dort an der Universität. Er hat aber schon vorher häufiger westliche Länder besucht und kennt unsere Lebens- und Denkweise aus eigener Erfahrung. Daher haben wir ihn 2019 um einen Vortrag gebeten, wie man seiner Einschätzung nach den Buddhismus in den westlichen Alltag integrieren kann. Nachfolgend drucken wir Auszüge seines Vortrags ab.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede



Alle fühlenden Wesen haben Buddha-Natur. In dieser Hinsicht gibt es keinen Unterschied zwischen Menschen im Osten und Westen. Alle erfahren Leiden. Daher sind auch die Gegenmittel, die man anwenden kann, die gleichen. Alle können die Erleuchtung erlangen.

Aufgrund der verschiedenen Arten, wie wir unser Leben gestalten, gibt es aber Unterschiede zwischen Ost und West. So haben die Menschen im Osten mehr Zeit. Man kann auch sagen, dass sie flexibler im Umgang mit der Zeit sind. Ich kenne zwar nicht alle Länder des Westens, aber in Deutschland, Schweden, Österreich usw. haben die Menschen eine sehr starke Anhaftung an die Zeit. Es wäre gut, wenn sie ihre Zeit für den Dharma verwenden würden. Es ist allerdings auch gut, wenn man pünktlich ist. Im Osten ist es eher so, dass die Leute zwar zeitlich ‚flexibel‘ sind, aber

manchmal sind sie auch faul oder nicht sehr pünktlich. Wir sollten daher nicht denken, dass die Menschen im Osten alle sehr gute Praktizierende wären.

Für diejenigen, die wirklich praktizieren wollen, ist es im Osten aber oft einfacher. Man muss keine Steuern zahlen oder Versicherungen abschließen usw. Das alles gibt es zwar auch, aber es ist nicht so wie hier im Westen. Wir sind hier eher wie ein Teil einer Maschine. Wenn sich einige Teile bewegen, müs-

sen sich die anderen mitbewegen. Im Osten kann sich so ein ‚Teil‘ leichter aus der Maschinerie herausstehlen.

In unserem System hier wird versucht, die Menschen zu beschützen. Das ist eine gute Idee. Es gibt eine sehr gute medizinische Versorgung, Krankenhäuser usw. Aber das Leben dauert nicht ewig und keine Versicherung kann uns davor bewahren, dass wir irgendwann sterben werden. Daher sollten wir sozusagen eine Versicherung für unseren Geist abschließen. Die Versicherung für den Geist ist die Praxis des Dharma.

Wenn wir praktizieren, benötigen wir zunächst Ruhe. In den Texten heißt es: am Anfang sollte man sich in die Einsamkeit begeben, wo es keine Ablenkungen gibt. Nach der Erfahrung, die Khenpo Tamphel hier gemacht hat, neigen die Menschen im Westen nicht so sehr dazu, andere zu stören. Wenn wir unsere Tür zumachen, kommt meistens auch niemand herein. So können wir unsere Zeit nutzen, um ungestört zu praktizieren. Im Osten neigen die Menschen eher dazu, sich einfach zu besuchen und ständig an die Tür zu klopfen. Man trifft keine konkreten Verabredungen. Man kommt einfach vorbei, trinkt Tee oder isst etwas zusammen. So gibt es eine ganze Menge Ablenkungen.

Unsere Wohnungen im Westen sind fast wie (Meditations-)Höhlen. Wenn Khenpo Tamphel in Österreich in seine Wohnung kommt, hat er Zeit für sich. Wenn er sich nicht verabredet hat, kann er praktizieren. In Indien war es dagegen eher so, dass jeden Tag Freunde kamen und man bis zehn, elf Uhr zusammengesessen und sich ausgetauscht hat.

Dharma-Praxis als guter Freund

In der Dharma-Praxis kann man einen Begleiter finden, der wie ein guter Freund ist. Dies kann sich auch auf die Art und Weise auswirken, wie man die Leute um sich herum betrachtet und wie man denen begegnet, die vielleicht im gleichen Haus wohnen. Sonst sind wir vielleicht eher gleichgültig. Durch die Praxis haben wir die Chance, unsere Zeit zu nutzen. In den Menschen, die uns begegnen, können wir Freunde finden und sie können zu unseren ‚Objekten‘ werden, auf die wir unser Mitgefühl richten. Auf diese Weise nutzen wir zusätzlich diese Zeit für unsere Praxis.

Im Osten ist der Lebensstil anders. Im Allgemeinen hat man sehr viele Freunde und Verwandte. Man ist mit vielen Menschen zusammen und es gibt vielleicht auch auf der emotionalen Ebene eine bessere Qualität. Nehmen wir z.B. einen Rikscha-Fahrer in Delhi und schauen uns an, wo und wie er wohnt. Wir können uns kaum vorstellen, dass jemand in einer solchen Behausung leben kann – vielleicht sogar noch mit Frau und Kindern. Trotzdem singt er bei der Arbeit und ist oft sehr glücklich, denn jeder spricht mit ihm, man

erzählt den anderen von seinen Schwierigkeiten und teilt sogar die eigenen Sachen miteinander.

Hier ist das anders. Wir haben gute Straßen, gute Kleidung, eine schöne Wohnung usw. Trotzdem sind sehr viele Menschen unglücklich. Ich denke, dass dies vielleicht damit zusammenhängt, dass viele Menschen nicht genügend soziale Kontakte haben. Im Osten ist es manchmal ganz gut, diese vielen Beziehungen zu haben, aber es sind auch viele Ablenkungen damit verbunden, so dass man kaum dazu kommt, den Dharma zu praktizieren.

Liebe und Mitgefühl entwickeln

Es wird uns nicht so schnell gelingen, das System zu ändern, aber wir können seine Vorteile nutzen. Wenn wir nach Hause kommen, haben wir die Freiheit, zu entscheiden, was wir tun möchten. Diese Möglichkeit können wir nutzen, um z.B. Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Das führt dazu, dass wir auch selbst glücklich werden. Dieses Glück kommt aus unserer eigenen Natur. Wir brauchen weniger äußere Dinge, von denen wir glauben, dass sie uns glücklich machen. Das Glück kommt aus uns selbst. Das ist eine große Quelle der Freude.

Dieses Glück können wir auch weitergeben. Wenn wir andere Personen im Hausflur treffen, können wir freundlich mit ihnen sprechen. Vielleicht müssen wir noch nicht einmal etwas sagen. Allein die Art und Weise, wie wir lächeln oder sie anblicken, ist schon etwas, was wir an Gutem weitergeben können.

Wenn man z.B. sehr authentische und gute Lehrer sieht und die Menschen, die zu ihnen kommen, beobachtet, dann sieht man, wie sie lächeln, wie glücklich sie sind und wie sie alle eine gute Zeit haben. Das ist sehr beeindruckend. Man kann dabei gar nicht so genau sagen, wodurch das ausgelöst wird. Es scheint eine bestimmte Art von Energie zu sein, die diese Lehrer entwickelt haben und die man in solch einer Umgebung spürt. Es ist wie eine innere Zufriedenheit oder Glück. Auf der Basis unserer eigenen, täglichen Übung können wir selbst etwas davon erlangen. Dann ist es uns auch möglich, dieses Glück an andere weiterzugeben.

Der Buddha sagt, dass wir auch uns selbst gegenüber genauso Liebe und Mitgefühl entwickeln sollten wie gegenüber allen anderen. Das heißt nicht, dass wir jetzt in irgendeiner Weise selbstsüchtig werden und uns nur noch um uns selbst kümmern sollen, aber wir müssen auch keine Heiligen werden. Es geht darum, wirklich die Einstellung zu haben, dass alle Wesen glücklich sein wollen und deshalb die Erleuchtung erlangen sollen. So wird es auch in den Texten beschrieben.

Was können wir tun, wenn wir den Nutzen aller fühlenden Wesen erreichen wollen? Welcher Weg ist der richtige? Es ist etwas sehr Subtiles, zunächst

wirklich unsere eigenen negativen Emotionen aufzugeben. Wir können nicht direkt sehen, ob und wie dies tatsächlich auch anderen nützt. Wenn wir aber überlegen, dass das jeder für sich selbst tun würde, würde es keinen Krieg und anderes Leid mehr geben. In einer Familie, in der eine Person voller Liebe und Mitgefühl ist, wird das auch auf die anderen ausstrahlen und alle Mitglieder der Familie werden dadurch Glück erfahren. Es gibt also einen Effekt auf die anderen. Wenn wir wirklich allen etwas Gutes tun wollen, müssen wir zunächst unsere eigenen Hausaufgaben machen. Das ist ein Beispiel, wie wir in dieser westlichen Gesellschaft praktizieren können.

Zuflucht zu den drei Juwelen

Für die eigentliche buddhistische Praxis nimmt man zunächst Zuflucht zum Buddha, zur Lehre (Dharma) und zur Gemeinschaft (Sangha). Der Buddha ist der Lehrer, der Dharma ist der Weg und der Sangha ist die Gemeinschaft. Damit verbunden bringt man auch liebende Güte zu allen fühlenden Wesen hervor. Die Zufluchtnahme ist das, was uns zu Buddhisten macht. Das heißt, dass man die Praxis so ausführt und den Weg so beschreitet, wie es der Buddha gelehrt hat. Die Gemeinschaft sind diejenigen, die den gleichen Weg gehen wie wir. Sie sind wie unsere Klassenkameraden, die uns bei der Praxis unterstützen.

„Zuflucht zum Buddha“ bezieht sich zunächst auf die äußere Zuflucht. „Zuflucht zum Dharma“ bezieht sich auf die Lehre, wie z.B. auf die Prajnaparamita-Texte, die die höhere Weisheit erklären. „Zuflucht zum Sangha“ kann sich auf Bodhisattvas wie Manjushri, Avalokiteshvara oder irgendeinen anderen Bodhisattva richten. Das ist die äußere Zuflucht.

Der innere Buddha

Der innere Buddha ist die Natur unseres Geistes. Die Natur des Geistes ist vollkommen rein, wie es der Buddha im dritten Rad der Lehre anhand von vielen Beispielen dargelegt hat. Wie viele negative Gedanken wir auch haben mögen, sie werden die reine Natur des Geistes nicht verändern. So, wie Gold, das über tausende Jahre im Schlamm liegt, Gold bleibt, ist auch die Natur des Geistes in allen fühlenden Wesen unverändert vorhanden. Auf dieser Grundlage kann jedes fühlende Wesen die Erleuchtung erlangen. Der äußere Buddha ist jemand, der uns auf diesen inneren Buddha hinweist, wie uns ein Pfeil auf den Weg hinweist. Den inneren Buddha – unsere Buddha-Natur – können wir durch die Meditation oder die Praxis finden.

Dadurch entsteht in uns auch mehr Mitgefühl mit den fühlenden Wesen. Alles, was wir dann tun oder sagen, hat einen Nutzen für uns selbst und für die anderen. Das alles kommt natürlich nicht durch einen Text, den wir gelesen ha-

ben, oder durch eine Statue oder Räucherstäbchen. Dies sind äußere Bedingungen. Die Qualitäten kommen alle aus der Buddha-Natur selbst. Wenn diese beginnt, sich zu öffnen, entfalten sich Qualitäten wie Liebe und Mitgefühl, Frieden, Zufriedenheit usw. Es sind grenzenlose Qualitäten. All diese Qualitäten sind bereits vorhanden. Es ist nicht möglich, sie zu erschaffen. Wir haben uns in unserem Sein aber so sehr reduziert, dass wir glauben, diese Dinge seien für uns unmöglich oder gar nicht vorhanden. Aber in Wirklichkeit ist es so, dass es diesen inneren Buddha wirklich in uns gibt. Diese Buddha-Natur (skr. Tathagatagarbha) ist in allen Wesen vorhanden.

Drei Arten von Motivation

Der Buddha hat 84.000 verschiedene Belehrungen gegeben, damit wir das, was gerade erklärt wurde, verstehen. Was auch immer wir gerade praktizieren: wenn wir es zunächst nur tun, um Glück zu erlangen, ist dies unsere grundlegende oder anfängliche Kapazität. Im Westen gibt es viele, die Meditation praktizieren, um einfach einen friedvollen Geist zu erlangen. Sie streben nicht die Erleuchtung an, sondern wollen eine gewisse Ebene der Entspannung und des Wohlseins erreichen. Das ist in diesem Fall die grundlegende oder anfängliche Art der Motivation.

Die mittlere Art der Motivation gründet sich darauf, dass man den Kreislauf des Leidens (Samsara) verstanden hat. Wo oder in welcher Art wir auch im Daseinskreislauf geboren werden – ob reich oder arm, ob als Mann oder als Frau, als Mensch oder als Tier – nirgendwo gibt es wirkliches oder verlässliches Glück. Jeder Zustand ist vergänglich und wird sich wieder ändern. Das Glück, das wir in Samsara erleben, ist eigentlich auch nur Leiden. Aus diesem Grund kann man die Einstellung entwickeln, sich letztendlich aus Samsara befreien zu wollen.

Die größte und kraftvollste Weise, um das Haften an einem Selbst aufzulösen, ist die Geisteshaltung, dass wir die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen anstreben. Wir sollen versuchen, mit dieser höchsten Motivation zu praktizieren.

Wie man Dharma praktizieren kann

Wenn wir von der Dharma-Praxis sprechen, haben viele Menschen im Westen eine bestimmte Vorstellung. Sie stellen sich z.B. vor, dass man sich in einem Tempel befindet, dass man einen Text rezitiert und meditiert, dass man eine Glocke in der Hand hat, eine Damaru spielt usw. Wenn das möglich ist, ist das sehr gut. Aber der Dharma kann auch auf andere Weise Teil unseres alltäglichen Lebens werden.

So ist z.B. die Achtsamkeit in unserem täglichen Leben sehr wichtig. Wenn wir zehn Minuten am Morgen und zehn Minuten am Abend praktizieren können, ist das sehr gut, aber wenn keine Achtsamkeit dabei ist, vergessen wir alles schnell wieder. Dann springen wir abends ins Bett und alles ist vorbei. Es ist also sehr wichtig und sehr gut, unsere Achtsamkeit weiter zu entwickeln. Man kann auch ein Versprechen ablegen. Das heißt, dass man sich selbst ein bisschen in eine Richtung bringt und auch ein bisschen unter Druck setzt. Dann fängt man an, diese Praxis zu üben. Mit der Zeit wird es immer einfacher werden. Nach einem Monat ist diese Praxis dann vielleicht schon ganz selbstverständlich für uns geworden. Dann ist es wirkliche Dharma-Praxis.

Dharma ist eigentlich ungetrennt von unserem Geist. Die Texte sind Buchstaben, die uns helfen sollen, unser Inneres zu entwickeln. „Dharma (skr., tib. Chö)“ bedeutet, dass man etwas verändert, dass man etwas transformiert oder umwandelt. Wenn wir Liebe hervorbringen, verändert das letztendlich unseren Geist. Die negativen Emotionen werden durch etwas Positives ersetzt, bis wir letztendlich Erleuchtung erlangen.

Was Dharma wirklich ist

Zum Abschluss möchte Khenpo Tamphel noch einmal betonen, dass wir zunächst fühlen und wirklich verstehen sollen, was Dharma eigentlich ist. Dharma sind keine bestimmten Rituale, die traditionell ausgeführt werden usw. Diese Rituale sind eher wie Gefäße, durch die z.B. Liebe, Mitgefühl oder andere Dinge transportiert und entwickelt werden können. Dharma ist aber nicht daran gebunden, auf eine traditionelle Art und Weise praktiziert zu werden. Das Wichtige ist, dass wir uns bemühen, Liebe, Mitgefühl usw. in das eigene Leben zu integrieren. Der Buddha hat nicht mit einem Text unter dem Bodhibaum gesessen und etwas rezitiert. Es kann zwar sehr hilfreich sein, Texte zu rezitieren, aber das Wichtigere ist, dass wir die Qualitäten, um die es im Dharma geht, in unserem eigenen Geist entwickeln. Diese Qualitäten sind z.B. Liebe, Mitgefühl usw.

Manchmal haben wir vielleicht das Gefühl, dass das, was wir zustande bringen, nicht mehr ist als ein Tropfen auf den heißen Stein. Dann sollten wir uns vor Augen führen, dass ein steter Tropfen schließlich einen ganzen See anfüllen kann. Wenn jemand zehn oder fünfzehn Jahre lang wirklich praktiziert, kann das einen erstaunlichen Effekt haben. So kann auch Achtsamkeit eine große Wirkung entfalten, wenn sie im Geist mehr Kraft bekommt. Auf Basis der Achtsamkeit kann man dann tiefe Einsicht (skr. Vipashyana) praktizieren und die Wurzel der Unwissenheit abschneiden. Dadurch wird die Erleuchtung erlangt.

Das ist so, als würden wir unseren Geist in ein brennendes Räucherstäbchen verwandeln: all die verschiedenen Geistesgifte, die in unserem Geist auftauchen – sei es Ärger, Hass, Begierde, Anhaftung, Eifersucht, Neid usw. – zerplatzen wie Luftballons, sobald sie von dem brennenden Räucherstäbchen berührt werden. Das geschieht aber nicht über Nacht, sondern wir brauchen die tägliche Praxis, um es zu erreichen. In Verbindung mit der Achtsamkeit ist die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl sehr wichtig und ganz essenziell. Haben wir diese wirklich entwickelt, stärkt es unsere Achtsamkeit nur noch mehr, wenn Geistesgifte im Geist auftauchen. Sobald sie auftauchen, werden sie auch wieder zerplatzen. Das ist so, als ob man zusätzliches Holz in ein Feuer wirft. Das Feuer brennt noch stärker.

Praxis im Westen

Ich meine, dass gerade für Menschen im Westen der Schlüssel zur Praxis des Dharma in der Kombination von Achtsamkeit und Bodhicitta liegt. Wenn wir es also schaffen, diese wirklich zu praktizieren und in unser Leben zu integrieren, ist das sehr hilfreich. Ohne diese Übungen wird unsere geistige Entwicklung sehr begrenzt sein.

Wenn wir etwas praktizieren ist es wichtig, dies mit unserem Herzen tun. Dazu müssen wir auch ein eigenes Verständnis der Lehren entwickeln. Das bedeutet z.B., dass wir uns bewusstmachen, dass dieses Leben vergänglich ist. Dazu gehört auch, dass wir uns fragen, ob wir all die Dinge, die wir besitzen, wirklich brauchen. Wenn wir zu dem Schluss kommen, dass wir unser Leben wirklich mehr der Dharma-Praxis widmen wollen, können wir vielleicht auch irgendwo anders hingehen, sei es in den Himalaya oder auch an einen anderen Ort. Solche Dinge sollen wir uns vorher aber sehr genau überlegen. Dann haben wir später nichts zu bereuen. Dabei sollten wir nicht voreilig handeln, nur weil andere dies oder das praktizieren oder hierhin und dorthin gehen. Das ist nicht die Art und Weise, wie der Dharma praktiziert werden soll.

So hat Khenpo Tamphel z.B. von jemandem gehört, der die Lebensgeschichte von Milarepa gelesen hat und sich dann dachte: „Das will ich ganz genauso machen.“ Diese Person ist nach Lapchi gegangen, um dort zu praktizieren. Lapchi ist ein Gebiet im Himalaya, wo auch Milarepa meditiert hat. Dann hat er sich dort hingesezt und versucht, wie Milarepa zu praktizieren. Nach sieben Tagen hat er schon gemerkt, dass das nicht so einfach ist. Er kam zu dem Schluss: „Milarepa war ein Bettler und er hat mich jetzt auch zu einem Bettler gemacht.“ Das sollte nicht passieren.

*Mündliche Übersetzung von Christian Licht
Abschrift von Anna Wermester, Bearbeitung von Rolf Blume,
Christian Licht, Marta Brahma, Täandsin T. Karuna*

BUDDHISMUS IN DEUTSCHLAND UND EUROPA

Virtuelle Mitgliederversammlung der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

Am 17. und 18. Oktober 2020 fand die jährliche Mitgliederversammlung der Deutschen Buddhistischen Union – zum ersten Mal online – statt.

Nachdem die jährliche Mitgliederversammlung vom April zweimal verschoben werden musste, hatte das Organisationsteam lange gehofft, die Mitgliederversammlung zumindest teilweise im buddhistischen Zentrum Bodhicharya in Berlin stattfinden lassen zu können, aber dieser Plan musste schließlich aufgegeben werden und es fand eine virtuelle Versammlung statt. Anna Karolina Brychcy – seit 2018 eine der drei Delegierten der Einzelmitglieder – hat in den letzten Monaten zusammen mit Bettina Hilpert von der Geschäftsstelle sehr kompetent die Planung und die Moderation der virtuellen Mitgliederversammlung umgesetzt.

Es wurden der Haushaltsplan 2020, der Finanzbericht 2019 und die Finanzplanung 2020/2021 besprochen und der Vorstand entlastet. Ein wichtiger Punkt im **Jahresbericht des Vorstandes** war der Antrag auf Anerkennung der DBU als Religionsgemeinschaft in Form einer Körperschaft öffentlichen Rechts. Nach langjährigen Vorbereitungen konnten alle angeforderten Unterlagen erstellt und eingereicht werden. Wir erwarten, dass der Antrag in absehbarer Zeit genehmigt und somit die DBU offiziell als Körperschaft öffentlichen Rechts anerkannt wird.



Neben den Berichten des Vorstandes, des Rates und verschiedener Arbeitsgruppen fand die **Neuwahl des Rates** statt: Die Delegierten der Mitgliedschaften und Einzelmitglieder wählten elf neue Rätinnen und Räte, die

aus ihrer Mitte den neuen Vorstand bestimmten. Nils Clausen, der bisherige stellvertretende Vorsitzende, dankte den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern und die Versammlung schloss sich dem Dank mit einem großen „Zoom-Applaus“ an. Die elf neu ernannten Räte wählten am Samstagabend den neuen Vorstand. Der ausführliche Bericht des Vorstandes befindet sich auf den Webseiten der DBU: <https://buddhismus-deutschland.de/>



Ein Thema, das ausführlich besprochen wurde, war der **Ethikkodex der DBU**, in dem es u.a. um Fragen des angemessenen mitmenschlichen Umgangs in buddhistischen Gemeinschaften und zwischen SchülerInnen und DharmalehrerInnen sowie um Finanzen, Entscheidungsstrukturen, Formen des Lehrens und Lernens und vieles mehr geht. Ein Entwurf wurde von der Ethik-AG vorbereitet und im Vorfeld allen Mitgliedsgemeinschaften und Einzelmitgliedern der DBU mit der Bitte um Feedback zugeschickt. Eine daraus formulierte „Freiwillige Ethische Selbstverpflichtung der DBU“ wurde von der Mitgliederversammlung angenommen und ist nun offizielles Dokument der DBU.

Mit der Selbstverpflichtung wollen die Gemeinschaften ihre Bereitschaft zum Ausdruck bringen, Verantwortung für ihre Verhaltensweisen und Strukturen zu übernehmen und sensibel, aufmerksam, klug und fürsorglich mit diesen Themen umzugehen. Dabei soll die Selbstverpflichtung der DBU eine Hilfe sein. Die Mitgliedsgemeinschaften haben die Möglichkeit, die Verpflichtungen der DBU zu übernehmen oder sie den eigenen, unterschiedlichen Situationen anzupassen bzw. eigene Ethik-Richtlinien anzuwenden. Dies ist auch von der Größe der Gemeinschaften und ihrer Struktur abhängig. Einige Aspekte sind z.B. eher für größere Organisationen wichtig (Erstellung von Gremien, Ausbildung von MitarbeiterInnen/ AnsprechpartnerInnen). Für unser Zentrum haben wir daher eine gekürzte Fassung erstellt, die die wesentlichen Punkte enthält und die auch auf unseren Webseiten veröffentlicht wird. Sie kann ggf. weiter ausgearbeitet werden.

Eine weitere Diskussion stellte sich bei der Aufnahme neuer Mitgliedsgemeinschaften ein. Hier ging es auch um die **Struktur und Entwicklung der**

DBU. Dies wurde in einem Anschreiben an die Mitgliedsgemeinschaften formuliert: „Im vergangenen Jahr hat die DBU [...] vielfach über eine neue Ausrichtung diskutiert. Zusätzlich sind auf der letzten Mitgliederversammlung neue Arbeitsgemeinschaften ins Leben gerufen worden, die dieses Ziel ebenfalls verfolgen.“ Dabei geht es u.a. um die Fragen: Auf welchen Gebieten sollte sich die DBU in den nächsten Jahren besonders engagieren und öffentlich positionieren? Wie müssen wir unsere Strukturen an die Herausforderungen der Zukunft anpassen? Wie können wir die Erkenntnisse aus der Ethik-Diskussion in die Praxis umzusetzen? Wie gehen wir mit neuen buddhistischen Strömungen – z.B. dem säkularen Buddhismus – um? Diese Fragen sollen in AGs und auf zusätzlichen Treffen der Gemeinschaften weiter besprochen werden.

Der Antrag zur Anpassung des Verkaufspreises von **Buddhismus Aktuell** wurde mit überwiegender Mehrheit angenommen. Außerdem wurde Gabriela Frey zur **Koordinatorin europäischer Angelegenheiten** ernannt.

Mit den weiteren Berichten verschiedener AGs wurden die TeilnehmerInnen über die Entwicklung in den verschiedenen Bereichen informiert und zur Teilnahme an den Aufgaben eingeladen. Einige Aktivitäten der AGs werden auf den Webseiten der DBU vorgestellt.

Aus einem Bericht des Vorstandes der DBU, Internet-Artikeln und Mitteilungen an die Gemeinschaften sowie eigenen Notizen, zusammengestellt von Täandsin T. Karuna.

Ethische Selbstverpflichtung

[Nachfolgend drucken wir eine gekürzte Version nach den Richtlinien der DEUTSCHEN BUDDHISTISCHEN UNION (DBU) ab. Diese für unsere kleine Gemeinschaft zusammengefasste Version enthält die wesentlichen Punkte der von der DBU erstellten Selbstverpflichtung, die ggf. erweitert oder weiterentwickelt werden können. Der vollständige Text der Selbstverpflichtung findet sich unter

<https://buddhismus-deutschland.de/freiwillige-ethische-selbstverpflichtung-der-dbu.>]

Als buddhistische Gemeinschaft und als Praktizierende fühlen wir uns den ethischen Richtlinien verpflichtet, die der Buddha aufgezeigt hat. Wir bemühen uns aufrichtig darum, diese Richtlinien in unserem Leben und unserem Zentrum umzusetzen. Gleichzeitig berücksichtigen wir die Gesetzgebung und die ethischen Werte der Gesellschaft, in der wir leben.

Wir bemühen uns um heilsame Handlungen

Wir bieten den Menschen in unserer Gemeinschaft und in Praxisgruppen eine Gesprächskultur an, die geprägt ist von Offenheit, gegenseitiger Wertschätzung, respektvoller Kritik, einem positiven Verhältnis zur Selbstverantwortung und der Bereitschaft, Fehler freundlich und konstruktiv zu benennen, anzuerkennen und aus ihnen zu lernen.

Wir fördern Menschen darin, heilsame und förderliche Beziehungen untereinander und zwischen Dharmalehrer:innen und Schüler:innen zu pflegen.

Wir klären Menschen über die Dynamiken von Grenzverletzungen und Machtmissbrauch sowie über angemessene und unangemessene Erwartungen an eine Gemeinschaft, ein Zentrum oder Dharmalehrer:innen auf.

Wir wissen um die besondere Verantwortung des Umgangs mit Kindern und Jugendlichen. Wir achten darauf, dass ausschließlich fachlich und menschlich gut geeignete Personen in dieser Arbeit aktiv sind.

Wir bestärken Menschen darin, sich bei Interesse über andere Religionen und andere buddhistische Schulen unvoreingenommen zu informieren, diese kennenzulernen und einen offenen, freundlichen und respektvollen Austausch mit ihnen zu pflegen.

Wir informieren über geeignete Ansprechpartner:innen, beispielsweise die DBU-Ansprechpersonen für Missbrauchsfälle in buddhistischen Gemeinschaften, an die Menschen sich vertrauensvoll wenden können, sollten sie den Eindruck haben, diese ethische Selbstverpflichtung werde ihnen gegenüber verletzt.

Wir unterlassen unheilsame Handlungen

Wir setzen Menschen in unserer Gemeinschaft und in Praxisgruppen keinerlei Form von Gewalt, Grenzverletzung, Entwürdigung oder Machtmissbrauch aus (sexualisiert, körperlich, verbal, emotional, finanziell).

Insbesondere als Meditations- und Dharmalehrer:innen sind wir uns des Machtgefälles zu unseren Schüler:innen bewusst. Dieses Machtgefälle werden wir nicht missbrauchen. Darum verführen wir unsere Schüler:innen nicht, noch lassen wir uns von ihnen in unbedachte sexuelle Beziehungen verführen.

Als Dharma-Schüler:innen sind wir uns darüber bewusst, dass es im intensiven menschlichen Miteinander eines Retreats oder sonstiger buddhistischer Veranstaltungen zu Gefühlen des Hingezogenseins kommen kann. Mit solchen Gefühlen gehen wir verantwortlich um, sowohl gegenüber uns selbst als auch den Menschen, auf die sich diese Gefühle richten.

Nach einem buddhistischen Retreat lassen wir eine angemessene Zeit (empfohlen wird mindestens ein Jahr) verstreichen, bevor wir erwägen, eine sexuelle Beziehung zu einer Kursteilnehmerin oder einem Kursteilnehmer einzugehen. Die Lehrer-Schüler-Beziehung sollte dann sowohl formal als auch innerlich beendet sein, damit sich die Beziehung auf Augenhöhe und ohne Machtgefälle entwickeln kann.

In unserer Gemeinschaft sehen wir davon ab, Menschen in Lügen, Vertuschungen, Geheimnisse und elitäre Zirkel einzubinden, die sie von ihren Mitpraktizierenden isolieren, ihren eigenen ethischen Grundsätzen entfremden oder in Gewissenskonflikte treiben.

Wir setzen Menschen keinen Strukturen aus, die absoluten Gehorsam verlangen und Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit nach sich ziehen.

Wir nutzen Menschen in ihrem Idealismus oder ihrer existenziellen Abhängigkeit (Lebensunterhalt) nicht aus, indem wir ihre Zeit und ihr Engagement unangemessen in Anspruch nehmen.

Wir nutzen Menschen nicht in ihrer Spendenbereitschaft aus, indem wir sie zu Spenden überreden oder aber ihre Spenden zweckentfremdet verwenden.

Wir grenzen Menschen nicht aus und bringen ihre Stimme weder auf offene noch auf subtile Weise zum Schweigen, wenn sie Kritik üben.

Wir unterlassen es, Menschen aufgrund individueller oder kollektiver Merkmale zu diskriminieren. Nicht zu diskriminieren bedeutet, ein Umfeld frei von Einschüchterung, Anfeindung, Erniedrigung, Entwürdigung oder Beleidigung zu schaffen.

Wir verleiten Menschen nicht zu Vorurteilen und Intoleranz, indem wir andere Religionen oder die Lehren anderer buddhistischer Schulen pauschal und undifferenziert kritisieren.

Wir verengen ihren Blick nicht, indem wir unser buddhistisches Verständnis, unsere Praxisformen und unsere Dharmalehrer:innen pauschal und undifferenziert als besten oder einzigen Weg zu Glück und Befreiung darstellen.

*Drikung Sherab Migched Ling,
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V., Aachen*

Staatliche Anerkennung des Buddhismus

Die DBU wurde vor 65 Jahren unter anderem gegründet, um den Buddhismus in Deutschland offiziell als Religion, d.h. als Körperschaft öffentlichen Rechts anerkennen zu lassen. Auf diesem Wege wurde das Buddhistische Bekenntnis erstellt, das für eine Anerkennung notwendig ist. Es war gar nicht einfach, dieses so zu formulieren, dass alle buddhistischen Traditionen, die in der DBU vertreten sind, damit einverstanden waren. Der Prozess war aber wichtig, da z.B. neue Gemeinschaften, die in die DBU aufgenommen werden möchten, das Dokument als Grundlage anerkennen müssen.

Über viele Jahre fanden immer wieder Gespräche mit Behördenvertretern statt. Eine Schwierigkeit in Deutschland ist für viele Jahre gewesen, dass ein Promille der Bevölkerung des Bundeslandes in dem die Anerkennung beantragt wird, sich zum Buddhismus bekennen muss, um sicher zu stellen, dass eine Beständigkeit vorliegt. Vor einigen Jahren wurde nun diese Regel durch einen Gerichtsbeschluss gekippt.

Man ist nun soweit, dass zunächst in einem Bundesland die Anerkennung erfolgt und das Prozedere in anderen Bundesländern dann einfacher wird.

Im europäischen Umfeld gibt es schon einige Länder, in denen der Buddhismus offiziell als Religion geführt wird, wie z.B. Österreich und die Niederlande. Im stark katholisch geprägten Belgien scheint die Anerkennung des Buddhismus als Religion sehr schwierig zu sein, da dort mit dem Religionsbegriff der Glaube an einen Schöpfergott verbunden ist. Es soll nun aber bald eine Anerkennung als „nichtkonfessionelle Philosophie“ von Regierungsseite erfolgen, wodurch der Zugang buddhistischer Seelsorger zu Krankenhäusern und Gefängnissen und für eine eigene Hospizarbeit geebnet wird.

Christian



Deutsche Buddhistische Ordensgemeinschaft

Im Jahre 2004 fand erstmals ein Treffen deutschsprachiger Mönche und Nonnen aus verschiedenen Traditionen statt. Weitere Treffen folgten, um einen Zusammenschluss für deutschsprachige, nach dem Vinaya ordinierte Ordensleute zu eruieren. Dies führte schließlich im Jahre 2008 zur Gründung des Vereins ‚Deutsche Buddhistische Ordensgemeinschaft (DBO)‘.



Die DBO fördert und unterstützt u.a. den Austausch und die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Vinaya-Traditionen im deutschsprachigen Raum. Sie will dazu beitragen, dass sich der monastische Sangha

(buddhistische Mönche und Nonnen) in Deutschland besser verankert und einige dafür notwendige Infrastrukturen schaffen. Sie ist Ansprechpartner für Buddhist:innen die sich für eine Vinaya-Ordination interessieren, sowie für buddhistisch interessierte Menschen. Die DBO sieht sich in Assoziation mit der DBU und arbeitet mit ihr zusammen.

Inzwischen schaut die DBO auf fünfzehn erfolgreiche Jahrestreffen und sechs Sangha-Tage zurück, an denen man sich zu den verschiedensten Themen der Buddha-Lehre und der Situation von Ordinierten ausgetauscht hat.

In diesem Jahr wurde ein neuer Vorstand gewählt, der sich z.T. Corona bedingt, dazu entschlossen hat, erweiterte digitale Angebote für Mönche und Nonnen anzubieten. Hierzu findet jeden zweiten Monat eine Einladung zum digitalen Teetrinken statt. Inzwischen wurde auch die Mildtätigkeit in das Satzungsziel mit aufgenommen, was eine weitere Bandbreite der Unterstützung und



Förderung von Ordinierten erlaubt. Wir hoffen, damit gerade in dieser Krisenzeit den neuen Anforderungen und Herausforderungen gewachsen zu sein und einen Beitrag zum Heilsamen leisten zu können. Und wir danken allen, die vor uns diesen Weg gegangen sind.

Mit Metta, der Vorstand.



DBO Deutsche Buddhistische
Ordensgemeinschaft

Webseite: <https://buddhistische-ordensgemeinschaft.de>

Kontakt: info@buddhistische-ordensgemeinschaft.de

Netzwerk Buddhistischer Frauen in Europa

Wir möchten interessierten Menschen in Europa Nachrichten und Informationen zum Thema „Frauen und Buddhismus“ vermitteln. Wir wollen helfen, die wichtigen Aktivitäten und Erfahrungen von Frauen für eine friedlichere Welt zu sammeln, zu bewahren und möglichst vielen Menschen weiter zu geben, damit auch sie daraus Inspiration und Mut auf ihrem Weg finden. Unser Netzwerk ist mit der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und mit der Europäischen Buddhistischen Union (EBU) verbunden. Die dreisprachige Form ist nur der Anfang einer europäischen Informations-Plattform. Nach und nach werden weitere europäische Länder hinzukommen, mit eigenen Beiträgen und Berichten zum aktuellen Geschehen.



Viele Korrespondenten sind aktive Mitglieder von Sakyadhita, der internationalen Vereinigung Buddhistischer Frauen. Darüber hinaus sind alle, die sich für das Thema „Frauen und Buddhismus“ interessieren, eingeladen, bei dieser wichtigen Aufgabe mitzuarbeiten.

Frauen haben seit Buddhas Zeiten eine tiefe inspirierende Kraft in der buddhistischen Praxis gefunden, sich zu erleuchteten Wesen entwickelt und ihre Erfahrungen oftmals auch auf unkonventionelle Weise weitergegeben. Die volle Ordination von Frauen ist durch Buddha selbst eingeführt worden und dennoch leider nicht überall selbstverständlich.

Um Frauen und Nonnen heute endlich Chancengleichheit zu verschaffen, ihren Zugang zu einer umfassenden Bildung zu erleichtern und ihnen medizinische sowie materielle Unterstützung zu geben, sind zahlreiche Hilfsprojekte entstanden.

Nähere Informationen: <http://www.buddhistwomen.eu/de>

Auszug von der Webseite www.buddhistwomen.eu/de

AKTUELLE EINDRÜCKE AUS DEM NONNENKLOSTER SAMTENLING



Im letzten Rundbrief hatten wir schon kurz berichtet, wie sich das Leben im Kloster Samtenling aufgrund der Corona-Pandemie verändert hat. Ein Großteil der Nonnen ist nach den Sommerferien mittlerweile wieder zurückgekommen. Die Anderen werden sich voraussichtlich erst nach den nächsten Sommerferien von Ladakh oder anderen Orten auf den Weg zurück nach Dehra Dun machen.

Indien ist von der Pandemie stark betroffen und so verlassen die Nonnen ihr Kloster nicht. In der tibetischen Kolonie in der Nähe hat es einige Corona-Fälle gegeben

und so wurde dort ein einwöchiger Lockdown verhängt.

Der Unterricht im Kloster findet normal statt, so dass dort ein geregelter täglicher Ablauf das Leben bestimmt. Anfang November haben sich die Nonnen auf Lha Bab Düchen vorbereitet. Traditionell zünden sie Butterlampen als Gaben an. Es gibt dafür einen speziellen Butterlampen-Tempel und ein Gebet für den Weltfrieden, das gesprochen wird, wenn die Lichter angezündet werden.

Ein paar Tage später wurde der Jahrestag von Phagmodrupa gefeiert. Er war der Lehrer von Kyobpa Jigten Sumgön, dem Gründer unserer Linie, und wird von allen Kagyüs verehrt. So ein besonderer Feiertag bedeutet, Gaben vor dem Altar schön zu arrangieren, umfangreiche Gebete zu sprechen und Zeremonien in der Gompa durchzuführen, aber dieses Mal war er



auch ein Fest für die Nonnen. Die Vajradakini Nunnery in den USA hatte für das Fest Joghurt, frisches Obst und eine Vielzahl vegetarischer Köstlichkeiten gesponsert.



Da in Indien im Moment Prüfungszeit ist und kaltes Wetter herrscht, studieren die Nonnen bei jeder Gelegenheit in der Sonne und nutzen jede Minute!



Unterstützung

Die Situation für das Kloster ist in der Pandemie nicht einfach, da keine fremden Personen ins Kloster kommen können und weniger Spenden eingehen. Sie sind daher für jede Unterstützung dankbar.

Spenden können mit dem Verwendungszweck „Nonnenkloster Samtenling“ auf unser Zentralkonto (siehe Rückseite des Rundbriefes) überwiesen werden. Wir leiten das Geld weiter und alle Sponsoren erhalten Anfang des kommenden Jahres eine absetzbare Spendenbescheinigung.

Zusammenstellung von Christian Licht

TIPPS AUS DEM MANDALA DHARMA-SHOP

Buchtipp 1

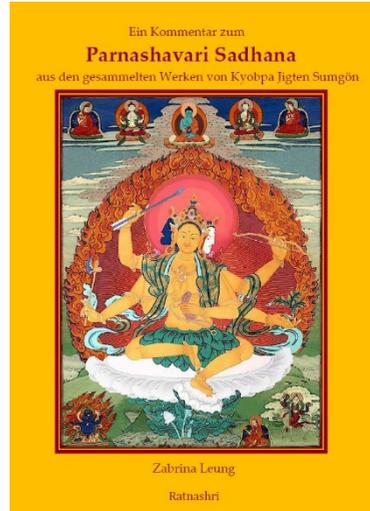
Zabrina Leung

Ein Kommentar zum Parnashavari-Sadhana aus den gesammelten Werken von Kyobpa Jigten Sumgön

Drikung Kagyü Verlag (DKV)

Die deutsche Übersetzung des Kommentars (inkl. Praxistext) wird als kostenfreier Download zur Verfügung stehen.

Nähere Informationen zur gedruckten Version standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest (voraussichtlich ab Ende Januar erhältlich).



Auch wenn inzwischen ein Impfstoff in Aussicht steht, die Corona-Epidemie dürfte längere Zeit noch nicht überwunden sein. Die Krankheit betrifft alle Regionen dieser Welt und ist, was ihre humanitären, medizinischen und wirtschaftlichen Folgen betrifft, noch kaum abzuschätzen. Es ist deshalb wichtig, dass auf allen Ebenen – physischen wie spirituellen – Anstrengungen unternommen werden, um Covid 19 einzudämmen.

Parnashavari (tib. Ritroma, Logyonma) bedeutet wörtlich „eine mächtige, heilende, in Blätter gekleidete Dakini, die in Bergen und Wäldern wohnt“. Sie verkörpert die Liebe und ist geschickt darin, Krankheiten einzudämmen und zu heilen, Epidemien abzuwenden, Hindernisse zu befrieden und Vollendungen zu gewähren.

„Seine Heiligkeit (Drikung Kyabgön Chetsang) rät allen seinen Schülerinnen und Schülern, diese Praxis während des Ausbruchs der Corona-Pandemie zu praktizieren. Er betont auch, wie wichtig es ist, immer mit Bodhicitta zu praktizieren. Dieser Kommentar, der sich auf verschiedene authentische Quellen stützt, erklärt, wie das Parnashavari-Sadhana praktiziert werden sollte.“

(Auszug aus der Einführung)

Wir freuen uns, die deutsche Übersetzung von „A Commentary on the Parnashavari Sadhana from the Collected Works of Lord Jigten Sumgön“ bald vorlegen zu können. Er soll allen Praktizierenden helfen, Bodhicitta zu stärken, Segen zu erbitten; alle Hindernisse zu befrieden und auf dem Fünfteiligen Mahamudra-Pfad durch ihre aufrichtige Praxis fortzuschreiten. Zabrina Leung vom Ratnashri Meditation Center, Schweden, hat das Buch mit Jigten Sumgöns Lehren, der Meditation und Mantra-Rezitation von Parnashavari herausgegeben.

In seiner klaren Sprache und übersichtlichen Gliederung ist der Kommentar zugleich eine Darstellung der grundlegenden tibetisch-buddhistischen Meditationspraxis am Beispiel der Parnashavari. Die „Erzeugung des Deva im Allgemeinen“, „Das Leerheits-Mantra“, „Die Hervorbringung von Parnashavari“, „Einladen der Weisheitswesen“ usw. – alle Phasen und wesentlichen Aspekte der Praxis werden gut lesbar und nachvollziehbar erläutert, so dass man auch viele Informationen für das Verständnis anderer Sadhanas herausziehen kann. Neben dem Kommentar ist der vollständige Praxistext enthalten.

Der Praxistext ist auch einzeln im Drikung Kagyü Verlag erhältlich (A5-Format: Best.-Nr. 035-001- a5h-de; tib. Format = Best.-Nr. 035-001-tib-de; 3€).

Die englische Version von Praxistext und Kommentar stehen auf „<https://drikung-europe.org>“ zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Buchtipps 2

Rase Konchok Gyatso

Die 37 wundersamen Geschichten des Dharma-Königs Jigten Sumgön

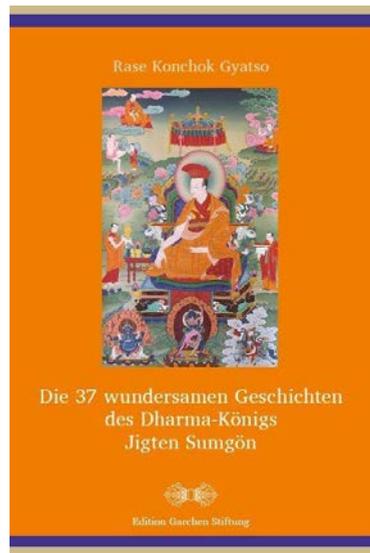
Edition Garchen Stiftung, München 2020

136 Seiten, Broschur; 14,5 x 22 cm

mit 40 Abbildungen und 3 Karten

€15,90

„Dieses Buch zeigt die wunderbaren Aktivitäten und Taten des Dharma-Herrn Jigten Sumgön und präsentiert ein vollständiges Bild seiner großartigen Lebensbegegnungen und -bemühungen. Wir alle haben das Glück, dass dieses Buch ins Deutsche übersetzt wurde. Ich glaube, dass dieses



Buch vielen Deutsch sprechenden Lesern Nutzen bringen wird. Ich wünsche mir, dass durch die Verdienste dieses Buches die Saat der Buddhaschaft in die Herzen aller fühlenden Wesen gesät werden möge.“

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

Auszug aus dem Buch (Vers 9):

Von der Krankheit des Erdbesitzers befallen,
wurden zahllose gequälte Lebewesen
allein durch abhängiges Entstehen geheilt,
daher war er bekannt als der geschwinde Vertreiber.
Wie wunderbar!

Die ‚Erdbesitzer‘ sind Nagas, die im Untergrund leben. Mit der ‚Krankheit des Erdbesitzers‘ oder ‚Naga-Krankheit‘ wurde die Lepra bezeichnet. Jigten Sumgön selbst erkrankte an Lepra, als er in der Echung-Höhle praktizierte. Da er das abhängige Entstehen vollkommen verwirklicht hatte, war er in der Lage, die Krankheit ohne Einnahme von Medizin zu heilen, indem er die äußeren und inneren abhängigen Erscheinungen zusammenwirken ließ.

Er heilte nicht nur seine eigene Krankheit. Da es einen furchtbar großen Bedarf an Leprabehandlungen gab, rief er viele Leprakranke zu sich und besuchte die schwer Erkrankten auch persönlich zu Hause. Er lehrte sie, wie sie vornehmlich durch Visualisierung in Kombination mit Techniken des Prana (Atem oder Qi) die Krankheit nachhaltig beseitigen konnten. Indem er seine Meisterschaft des abhängigen Entstehens nutzte, um Lepra vollständig auszumerzen, wuchs sein Ansehen.

Die Leute nannten ihn ‚der die Leprakrankheit in kürzester Zeit vertreiben kann‘. Dies war einer von Jigten Sumgöns acht Beinamen.

Jigten Sumgön war zwar kein Mediziner, aber er konnte ernsthafte Erkrankungen durch sein Vertrauen in das abhängige Entstehen beseitigen und darin konnte ihn niemand übertreffen. Wie wunderbar!

Zu jeder der 37 wundersamen Geschichten finden sich farbige Abbildungen, die in Beziehung zu den vorkommenden Personen oder Orten stehen, weiterhin mehrere Karten, die den geographischen Umkreis der Geschichten zeigen. So bekommen das Leben und die ‚wundersamen‘ Geschichten Jigten Sumgöns eine lebendige Verortung im gestrigen und heutigen Tibet.

Buchtipp 3

Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche
Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg

Ein Kommentar zur ‚Juwelenschatzkammer guter Ratschläge‘

Band 1: Grundlegende Erklärungen
 und die Praxis des Mahayana

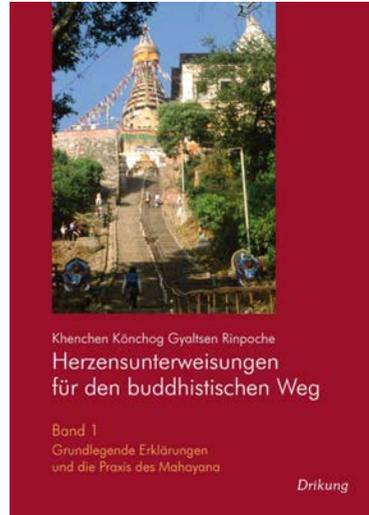
Bestell-Nr.: 500-014-1

274 Seiten, Broschur, 14,90 €

Band 2: Die Praxis des Vajrayana
 und die sechs Yogas von Naropa

Bestell-Nr.: 500-014-2

236 Seiten, Broschur, 14,90 €



Beim Erwerb beider Bände erhält man das Buch „Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge“ (500-008), in dem die Ratschläge in Versform enthalten sind, kostenlos dazu.

Die deutsche Übersetzung des Buches „A complete Guide to the Buddhist Path“ von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche ist zwar schon vor fünf Jahren (2016) erschienen, aber wir möchten auf diese besondere Veröffentlichung aus dem Drikung Kagyü Verlag hier nochmals hinweisen.

Das zweibändige Werk erörtert alle wesentlichen Aspekte der buddhistischen Lehre und Praxis und kann für alle, die etwa an den Belehrungen zum Gongchig von Khenpo Tamphel oder auch an Kursen zur tibetischen Meditationspraxis teilnehmen, eine gute Ergänzung bilden.

Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) und Arne Schelling haben das Werk aus verschiedenen Blickwinkeln besprochen. Wir möchten ihre Einschätzung dieses wertvollen Werks hier in Erinnerung rufen.

Buchvorstellung von Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Wir freuen uns, mit diesem Buch einen ausführlichen Kommentar zu unserem Buch ‚Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge – Hundert Herzensunterweisungen‘, das bereits im Drikung Kagyü Verlag veröffentlicht wurde, herausgeben zu können. Die Ratschläge umfassen den vollständigen Pfad bud-

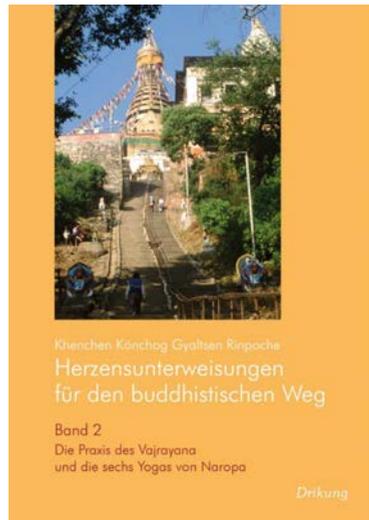
dhistischer Methoden, wie sie in den tibetischen Traditionen bis heute praktiziert werden, und geben auf allen Stufen ausführliche Erklärungen für ein tieferes Verständnis der entsprechenden Übungen.

[...] Dabei enthält Band 1 neben einleitenden Erklärungen allgemeine Ratschläge, grundlegende Ratschläge zur Meditation sowie Erklärungen zu den Methoden des Mahayana und zu den sechs Paramitas. Band 2 umfasst neben den Ratschlägen für Vajrayana-Praktizierende, den Vorbereitungen, der Praxis der Mahamudra und der Sechs Yogas von Naropa auch Hinweise zum Umgang mit Hindernissen sowie Erklärungen zum endgültigen Resultat der Praxis. Im zweiten Band sind außerdem die Biographien von Drikung Bhande Dharmaradza und Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche enthalten. Diese umfassenden Erklärungen werden durch einen Leitfaden für Dharma-Praktizierende, Verzeichnisse von Aufzählungen, Begriffen und Namen und ein ausführliches Glossar vervollständigt. Schließlich werden die Verse durch ein Verzeichnis der ersten Zeilen von jedem Vers zusammengefasst, die sich als Übersicht aller Inhalte zur regelmäßigen Erinnerung eignen.

Mögen die Herzensunterweisungen und Ratschläge eine Inspiration für alle Praktizierenden sein und ihre Praxis bereichern, wie Juwelen, die aus einer versteckten Schatzkammer geborgen werden. Möge der Glanz der Weisheit erstrahlen und alle Wesen erleuchten.

Rezension von Arne Schelling

Dieses auf Deutsch zweibändige Werk ist die Übersetzung des modernen Klassikers "A Complete Guide to the Buddhist Path", der auf den inspirierenden Ratschlägen von Drikung Bhande Dharmaradza (1704-1754), dem 2. Drikung Kyabgön Chungtsang, beruht. Der deutsche und der englische Titel treffen es genau: diese beiden Bände in den Händen zu halten, ist wirklich ein vollständiger Leitfaden für den Pfad, aus dem Herzen eines wunderbaren Meisters, Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche gesprochen. Rinpoche schafft es in diesen Büchern aufs Neue, zeitlose tibetisch-buddhistische Weisheit einfach, klar und verständlich zu vermitteln, dass man direkt Lust bekommt, diese im eigenen Leben umzusetzen.



Dabei werden all die kostbaren Ratschläge der drei Fahrzeuge des tibetischen Buddhismus gelehrt: Beginnend mit 39 grundlegenden Anweisungen über die acht weltlichen Dharmas, Besitz, Freunde und Feinde, unser Bewusstsein, Entsagung, den Lehrer u.v.m. Darauf aufbauend lehrt Rinpoche in elf Ratschlägen das große Fahrzeug, dessen Herz die Bodhicitta-Praxis ist: eine wunderbare und essenzielle Zusammenfassung über die vier unermesslichen Qualitäten und die Praxis der sechs Vollkommenheiten.

Zu meiner Überraschung folgt dann eine sehr umfassende Erklärung des dritten Fahrzeugs, des Vajrayana, die ich so ausführlich (63 Verse) nicht erwartet hatte. Dabei werden zunächst die grundlegenden Themen behandelt – z.B. Guru, Samaya, die vier Ermächtigungen, Vajra-Stolz, Kyerim und Dzogrim u.v.m., um dann schließlich über die Mahamudra-Praxis und die sechs Yogas von Naropa zu lehren. Zu guter Letzt geht Rinpoche noch auf das Resultat, die zehn Bhumis und die drei Buddha-Körper ein. Abgerundet wird der zweite Band von dem wie immer ausführlichen und umfassenden Glossar des DKV. Zusammenfassend kann ich nur sagen: ein Meisterwerk eines Meisters, für solche, die es werden wollen.

Vers 41

Höchstes Mitgefühl ist wie eine geschickte Mutter, die ihr Kind umsorgt.
Sie gibt die Bequemlichkeit auf und kümmert sich um das Wohl von anderen.
Entwickle deshalb den Mut des altruistischen Denkens.
Dies ist mein Herzensrat.

Zusammenstellung von Rolf

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 32
Einmalige Veranstaltungen	S. 34
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 37
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. Dabei geben Sie aufgrund der Corona-Maßnahmen bitte auch an, ob Sie für die Veranstaltung ins Zentrum kommen oder online teilnehmen wollen. Wenn Sie ins Zentrum kommen, beachten Sie bitte die **aktuellen Verhaltensregeln** und füllen vorher das **Formular zur Selbstauskunft** aus. Beides finden Sie auf der Startseite unserer Internetseiten (<https://drikung-aachen.de>). Darüber hinaus lesen Sie bitte die allgemeinen Informationen und organisatorischen Hinweise.

Sie können die Broschüre mit **allgemeinen Informationen & organisatorischen Hinweisen** zu den regelmäßigen Kursen und Seminaren schriftlich anfordern oder sich dazu auf unseren Internetseiten informieren (<https://drikung-aachen.de>: Programm/Allgemeine Informationen).

Niemand sollte aus finanziellen Gründen den Veranstaltungen fernbleiben. Informationen über Ermäßigungen finden Sie ebenfalls in der Broschüre „Allgemeine Informationen und organisatorische Hinweise“ oder Sie sprechen uns VOR der Anmeldung für eine Veranstaltung darauf an.

Lehrer und ReferentInnen

Ausführliche Lebensläufe der tibetischen Lehrer befinden sich im Internet auf www.drikung.de unter „Über uns/Lehrer“.



Drubpön Kunsang 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.



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

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



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

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



Einmalige Veranstaltungen

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

Meditationen für schwierige Zeiten

Zur Ruhe kommen und Mitgefühl für sich und andere entwickeln

Vortrag von Christian Licht, Fr. 15.01.2021, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Wir sind alle auf vielfältige Weise von der Pandemie betroffen, sei es emotional, familiär, wirtschaftlich, arbeitsmäßig usw. Auch wenn wir alle unseren Beitrag dazu leisten müssen, damit wir und möglichst wenige andere infiziert und gesundheitlich beeinträchtigt werden oder sterben, liegt die gesamte aktuelle Entwicklung nicht in unserer Hand. Wir müssen Wege finden, wie wir mit diesen ungewöhnlichen Umständen zurechtkommen.

Meditation kann uns helfen, uns von den äußeren Einflüssen nicht verrückt machen zu lassen, sondern mehr innere Ruhe zu finden. Insbesondere die Übungen des Selbstmitgefühls und des Mitgefühls mit anderen können helfen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und den Geist zu öffnen.

Eintritt: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 13.01.2021

Buddhismus und Therapie

am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses

Vortrag und Gespräch mit Petra Niehaus, Fr. 19.02.2021, 19-21 Uhr

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

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

geht. Geschichte, Inhalt, Struktur und Vorgehensweise dieser Arbeit werden vorgestellt.

Siehe auch die Seminare „Einführung in den Tara Rokpa Prozess“ und „Die Kraft der Liebe“ mit Petra Niehaus auf Seite 49.

Eintritt: 12 €/10 € nach Selbsteinschätzung / **Teilnahme nur im Zentrum**

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 14.02.2021

Spirituelle Praxis für andere

Phowa-Praxis für Verstorbene

Im Zentrum wird regelmäßig die Phowa-Praxis mit Gebeten und der Bewusstseinsübertragung für den Zeitpunkt des Todes praktiziert (Termine S. 34). Diese kann auf Wunsch auch für Verstorbene durchgeführt werden. Bitte teilt uns Namen, Geburts- und Sterbedatum mit. Es ist hilfreich, wenn wir ein Bild aufstellen können. Hinterbliebene können auch selbst teilnehmen, der Rezitation zuhören und der/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 Praxis-tagen 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
Fr. 01.01.	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	Neujahr und Abschluss der Praxistage zum Jahreswechsel
Sa. 16.01.	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag des 1. Drikung Kyabgön Chetsang
So. 31.01.	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag des 1. Drikung Kyabgön Chungtsang
Fr. 27.02.	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Buddha Shakya-muni Meditation	Feiertag Chötrul Düchen



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. 05.02.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (07.02.)
Fr. 05.03.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (08.03.)

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.

Beginn: Mo. ab 11.01. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Leitung: Markus Proske

Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

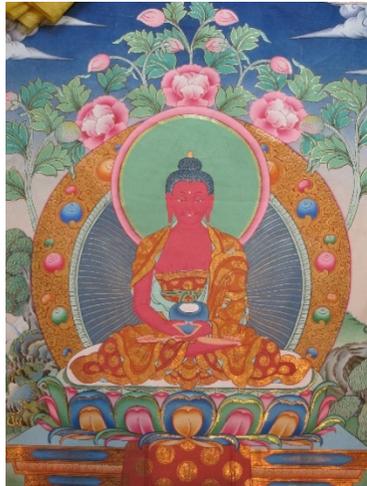
Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und 10 Stufen 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 Sukhāvati (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: Tänsin T. Karuna

Termine:

Phowa: 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03.

Buddha Amitabha: 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03.

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 12.01.2021

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Meditationen des tibetischen Buddhismus

Die große Befreierin Tara (tib. Dölma)

dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Tara (tib. Dölma) ist ein weiblicher Aspekt des verwirklichten Bewusstseins. Sie erhielt diesen Namen aufgrund all ihrer Aktivitäten zur Befreiung der fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (skr. Samsara), denn Tara bedeutet „Befreierin“ oder „Retterin“.

Sie wird auch angerufen, um von Krankheiten, Hindernissen und negativen Einstellungen zu befreien. Indem wir die Praxis der Tara ausüben, entwickeln wir die uns innewohnenden heilenden Kräfte, die uns von Leiden befreien und das Vertrauen stärken, alle Hindernisse überwinden zu können. Letztendlich trägt ihre Praxis dazu bei, die Erleuchtung zum Nutzen aller Wesen zu erlangen.



In unserem Kurs „Tibetische Meditationen“ werden wir uns anhand eines kurzen Textes zur täglichen Praxis mit dem Aufbau und der Durchführung der Tara-Praxis befassen und verschiedene Aspekte ihrer Aktivitäten kennenlernen. Es ist hilfreich, wenn die Teilnehmer mit allgemeinen Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind. Außerdem sollte man die buddhistische Zuflucht nehmen und die notwendigen Übertragungen des Vajrayana erhalten haben. (siehe Online-Seminar mit Drubpön Kunsang, Sa. 20.03. und So. 21.03.2021)

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
Beginn: Di. 19.01., 19³⁰ Uhr, 10 Abende
Gebühr: 85 € (erm. 70 €)
Anmeldung: bis 12.01.2021
Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

Die gute Nachricht: Wir haben es in der Hand! Karma und die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Das Prinzip von Ursache & Resultat spielt in der buddhistischen Lehre eine zentrale Rolle. Es beschreibt z.B., welche Einstellungen und Handlungen (skr. Karma) welche Arten von Erleben hervorrufen. Dabei entsteht Angenehmes aus heilsamen, Unangenehmes aus unheilsamen Absichten und den entsprechenden Handlungen. Maßgeblich legt also unser Geist die Ursachen für unser Glück und Leid in der Zukunft. Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl ist daher von großer Bedeutung für unser eigenes Glück und schafft Bedingungen für das Wohl anderer.

In diesem Kurs werden wir uns ausführlicher mit dem tiefgründigen Thema Karma beschäftigen und Meditationen kennenlernen und zusammen üben, mit denen wir liebende Güte und Mitgefühl in uns entfalten können.

PS: Die schlechte Nachricht: Wir können andere nicht mehr so einfach für unsere Probleme verantwortlich machen :-)

Leitung: Christian Licht
Beginn: Mi. 20.01. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 10 Abende
Gebühr: 85 € (erm. 70 €)
Anmeldung: bis 17.01.2021
Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Meditationspraxis donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Wir laden alle, die mit einer buddhistischen Meditation vertraut sind, ein, einmal in der Woche gemeinsam zu praktizieren.

Die Teilnehmer können z.B. die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) oder Meditationen und Mantra-Rezitationen verschiedener Buddhas oder Bodhisattvas ausführen. Das Treffen ist auch dazu geeignet, für andere zu praktizieren. **Bis zum 11. Februar werden wir mit der Meditation der weißen Tara beginnen und gemeinsam einige Mantras für das lange Leben von S.E. Garchen Rinpoche rezitieren.** Nach ca. 30 min. kann jeder für sich entscheiden, ob er diese Praxis weiterführen oder eine andere Meditation ausführen

möchte. Am Ende (gegen 18.20 Uhr) werden wir dann zusammen Widmungs- und Langlebensgebete sprechen.

Ab dem 18.2. rezitieren wir die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung gemeinsam. Als Hauptteil kann jeder seine eigene Praxis durchführen. Ergänzend zur Praxis rezitieren wir zum Abschluss jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Leitung: Täandsin T. Karuna & Christian Licht

Beginn: Do. 21.01., 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Buddhismus für junge Leute

donnerstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Wir treffen uns und lernen verschiedene Meditationen kennen, wie z.B. die Meditation des ruhigen Verweilens, um unseren Geist ausgeglichener und klarer werden zu lassen. Darüber hinaus besprechen wir verschiedene Themen, die euch interessieren, und erfahren etwas über die buddhistische Sicht- oder Umgangsweise.

Leitung: Christian Licht

Erstes Treffen: Do. 21.01., 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis jeweils 3 Tage vor dem Treffen

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. 15.01., 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

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an alle Zufluchtobjekte 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.

Wenn wir uns wieder im Zentrum treffen können, führen wir im Wechsel mit der Dharmapala-Puja das Kusali-Chöd durch.

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

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für BuddhistInnen

Praxis- und Studienprogramme

Praxis- und Studienprogramm (PSP 1)

Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Teil 4: Die Praxis des Guru Yoga

In diesem Jahr befassen wir uns mit der Praxis des Guru Yoga, dem vierten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen.

Seminare und Praxistage

PSP 1: So. 17.01., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr: Seminar / 14⁰⁰-15³⁰ Uhr: Praxis

Praxistage an Karneval: Sa. 13.02. bis Mo. 15.02.2021

Täglich: 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr: Ngöndro Guru Yoga

PSP 2: So. 28.02., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr: Seminar

PSP 3: So. 14.03., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr: Seminar / 14⁰⁰-15³⁰ Uhr: Praxis

PSP-Extra: Sa. 20.03., 14³⁰-16³⁰ Uhr: Online-Seminar mit Drubpön Kunsang

Praxistage vor Ostern: Sa. 27.03. bis Mi. 31.03.2021

Täglich: 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr: gemeinsame Praxis

An- oder Abmeldung

Die Teilnehmenden des PSP sind für die Seminar- und Praxistage automatisch angemeldet.

Die Seminare und Praxistage finden weiterhin in begrenzter Anzahl **im Zentrum und online** statt. Die Teilnehmenden erhalten einen Link, über den sie eintragen können, ob sie **im Zentrum oder online** teilnehmen möchten.

Weitere ergänzende Termine

Gemeinsame Meditationspraxis: donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur gemeinsamen Praxis **im Zentrum oder online** ausgeführt werden (siehe S. 39).

Khenpo Tamphel wird auch in diesem Jahr die **Unterweisungen zum Gongchig** fortsetzen. Teilnehmende der PSP-Gruppe können auf Spendenbasis dabei sein. (Informationen und Anmeldung siehe S. 43)

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 weiteren Seminaren werden unterstützende Aspekte zur Bodhicitta-Praxis besprochen.

So geht es auch in den kommenden Erklärungen von Khenpo Tamphel zum **Gongchig** um Jigten Sumgöns Aussagen zur Entwicklung von Bodhicitta. Diese Erklärungen sind sowohl für die Teilnehmenden der Ngöndro-Gruppe als auch der Bodhicitta-Gruppe sehr hilfreich. (Informationen und Anmeldung siehe unten auf dieser Seite)

Seminar: Sa. 20.03., 14³⁰-16³⁰ Uhr

Gebühren: 30 € (erm. 20 €)

Anmeldung: bis 14.03.2021

Seminare und Praxistage

...bieten den Rahmen, um neben allgemeinen Grundlagen auch weiterführende Themen zu besprechen, Zusammenhänge herzustellen und verschiedene Meditationen ausführlicher zu erlernen. Sie ergänzen die regelmäßigen Treffen und ermöglichen ein tieferes Verständnis und eine intensivere persönliche Praxis.

Auch hier gilt: Die Veranstaltungen finden vorerst im Zentrum und/oder online statt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, damit wir die Kurse auf die Teilnehmerzahl abgestimmt vorbereiten und die Anzahl der Teilnehmenden vor Ort und online koordinieren können!

Gongchig – Das einzige Ansinnen

Teil 10: Bodhicitta – Das Herz der Erleuchtung III

Online-Studienseminar mit Khenpo Tamphel, Sa. 23.01. - So. 24.01.2021

„Wenn du den Gongchig kennst, kennst du den Buddhismus.

Wenn du den Gongchig nicht kennst, kennst du den Buddhismus nicht.“

Der Gongchig ist eine Sammlung von Kommentaren aus Kyobpa Jigten Sumgöns essenziellen Lehren und das tiefgründigste Werk der Drikung Kagyü Linie, zu dem zahlreiche Kommentare verfasst wurden. Dabei besticht es dadurch, dass es widersprüchliche Aussagen klarstellt und so ein umfassendes Verständnis ermöglicht.

Khenpo Tamphel hat die Aufgabe übernommen, uns die Vajra-Verse anhand von kurzen Kommentaren und Erklärungen zugänglich zu machen. In den ersten drei Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden.

Im vierten Kapitel geht es weiter mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta), der Grundlage der Mahayana-Lehren und des Vajrayana. Die Zusammenfassung der wesentlichen Punkte der Bodhisattva-Schulung erfolgt in 24 (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.

Zeiten:

Sa. 23.01. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen

So. 24.01. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen

Gebühren: Seminar komplett: 50 € (erm. 35 €)

Einzelne Sitzung: je 30 € (erm. 20 €)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 17.01.2021

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Vorbereitende Übungen (tib. Ngöndro) und die besondere Praxis der Zufluchtnahme - Übersicht und Einführung

Seminar mit Tändsin T. Karuna, Sa. 30.01.2021, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

In den tibetischen Traditionen werden verschiedene Übungen zu einem stufenweisen Weg (tib. Lamrim) zusammengefasst. Um höhere Methoden wie die Praxis des Deva, Mahamudra, die Yogas von Naropa u.a. auszuführen, sollen sich die Praktizierenden zunächst durch grundlegende Übungen vorbereiten. Nach den allgemeinen Grundlagen (äußeres Ngöndro), die in allen Traditionen gelehrt werden, werden besondere Vorbereitungen des Vajrayana (inneres Ngöndro) ausgeführt, die mit einer besonderen Praxis der Zufluchtnahme beginnen.

In diesem Kurs wird eine Einführung zu den vorbereitenden Übungen und zu den Stufen der Praxis des Vajrayana gegeben.

Gebühr: 30,- € (erm. 25,- €)

Anmeldung: bis 24.01.2021

Kenntnisse: BuddhistInnen, die mit den allgemeinen Grundlagen des tibetischen Buddhismus vertraut sind.

Gesundheit und Lebenskraft stärken

Die Meditation des Medizin-Buddha

Praxistag mit Täandsin T. Karuna, Sa. 06.02.2021, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Dieser Praxistag bietet die Möglichkeit, die Meditation und Mantra-Rezitation des Medizin-Buddha gemeinsam auszuführen und ergänzende Aspekte einzubeziehen. Dazu verwenden wir einen Meditationstext (skr. Sadhana), der Gebete und Anweisungen zur Visualisierung enthält.

Der Hauptteil der Übung ist die Rezitation der langen Dharani und des kurzen Essenz-Mantras des Medizin-Buddha. Wir können die Praxis für uns selbst ausführen und auch dem Wohl anderer widmen.

Gebühr: 20,- € (erm. 15,- €)

Anmeldung: bis 31.01.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

Zur Ruhe kommen und achtsam wahrnehmen

Geleitete Übungen, um sich selbst näher zu kommen

Seminar mit Christian Licht, Sa. 07.02.2021, 11⁰⁰ - 15⁰⁰ Uhr

In unserem Alltag sind wir häufig mit vielen Dingen beschäftigt und schaffen es nur ab und zu, uns etwas zu entspannen. Es ist wichtig, dass wir Erholungsphasen für Körper und Geist haben. Damit der Geist wirklich zur Ruhe kommen kann, ist Erholung alleine nicht ausreichend. Neben der Entspannung ist es wichtig zu lernen, den Geist bei einem Objekt verweilen zu lassen und aufkommende Gedanken vorbeiziehen zu lassen, ohne näher auf sie einzugehen.

Das ruhige Verweilen schafft eine gute Grundlage, um achtsam aufkommende Sinneseindrücke, Gefühle oder Gedanken wahrzunehmen und zu erkennen, was in uns los ist. Dabei gilt es, zunächst alles nur wahrzunehmen und sich anzuschauen, ohne es zu bewerten.

In diesem Kurs werden kurze Erklärungen und Anleitungen gegeben. Der Fokus liegt aber auf der Ausführung von Meditationsübungen im Sitzen und Gehen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Anmeldung: bis 31.01.2021

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Ngöndro-Praxis über die Karnevalstage

Praxistage mit gemeinsamen Übungen zum Guru-Yoga

Sa. 13.02. - Mo. 15.02.2021, jeweils 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

Ergänzend zu den Erklärungen der Praxis- und Studiengruppe führen wir hier die Praxis des Guru-Yoga entsprechend dem vierten Teil der grundlegenden Übungen (tib. Ngöndro) gemeinsam aus, um uns mit dem Ablauf der Praxis vertraut zu machen.

Es können auch Gäste teilnehmen, die mit der Praxis vertraut sind und sie gern noch einmal vertiefen möchten.

Die Teilnehmenden erhalten einen Link, in dem sie eintragen können, ob sie im **Zentrum oder online** teilnehmen möchten.

Zeiten: Sa. bis Mo, jeweils 10⁰⁰ - 13⁰⁰

Gebühren: für Teilnehmende des Praxis- und Studienprogramms frei
für Gäste: auf Spendenbasis

Anmeldung: bis 07.02.2021

Kenntnisse: für Ngöndro-Praktizierende

Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl

Die Meditation des Avalokiteshvara

Praxistag mit Tändsin T. Karuna, So. 13.03.2021, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr



Der Bodhisattva **Avalokiteshvara** (tib. Chenresig) ist die Verkörperung bedingungsloser Liebe und allumfassenden Mitgefühls. Durch die Rezitationen des Sechs-Silben-Mantras öffnen wir unseren Geist der tätigen Liebe und dem Mitgefühl für alle fühlenden Wesen.

Der Praxistag ist für alle geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind. Er führt zu einer stabilen Praxis, Fehler können ausgeglichen und Anregungen in der persönlichen Praxis umgesetzt werden.

Gebühr: 20,- € (erm. 15,- €)

Anmeldung: bis 07.03.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

Hinayana – Mahayana – Vajrayana Übungswege und Ziele buddhistischer Meditationen

Online-Seminar mit Drubpön Kunsang

Sa. 20.03.2021 und So. 21.03.2021 jeweils 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

*Der Unterschied zwischen jemand, der Buddhist ist
und jemand, der kein Buddhist ist, liegt in der Zufluchtnahme.*

*Der Unterschied zwischen Praktizierenden des Hinayana und des Mahayana
liegt in der Motivation.*

*Der Unterschied zwischen Praktizierenden des Sutrayana und des geheimen
Mantra (auch: Tantra- oder Vajrayana) liegt in der Einweihung.*

Der Buddhismus umfasst zahlreichen Lehren und Methoden, die im Laufe der Entwicklung in verschiedenen Traditionen überliefert wurden. In der Praxis des Vajrayana, das sowohl Sutras und Tantras umfasst, sind insbesondere die drei Voraussetzungen – Einweihung (tib. Wang), Textübertragung (tib. Lung) und Anweisungen zur Praxis (tib. Tri) – von Bedeutung.

Drubpön Kunsang wird erklären, welche Grundlagen die verschiedenen Lehren teilen und wie sie sich in Bezug auf Grundlage, Pfad und Ergebnis unterscheiden.

Möglichkeiten der Teilnahme

Die Unterweisungen werden von Drubpön Kunsang online gegeben. **Entsprechend der aktuellen Lage können ggf. einige Teilnehmende die Unterweisungen gemeinsam über einen Bildschirm im Zentrum verfolgen.** Bitte gebt bei der Anmeldung an, wie Ihr gerne teilnehmen möchtet. Wir werden Euch dann informieren, ob noch Plätze im Zentrum frei sind.

Zeiten:

Sa. 20.03. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen zu den drei Fahrzeugen

So. 21.03. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen zu den drei Fahrzeugen

Gebühren: jeweils 30 € (erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 14.03.2021

Kenntnisse: für AnfängerInnen und Personen mit Grundkenntnissen

Es ist auch möglich, nur an einer Veranstaltung teilzunehmen.

Der spirituelle Meister und die Praxis des Guru Yoga **Die vierte grundlegende Übung (tib. Ngöndro) des Mahamudra-Pfades** **Online-Seminar mit Drubpön Kunsang, Sa. 20.03.2021, 14³⁰ - 16³⁰ Uhr**

Welche Rolle spielt der spirituelle Meister im tibetischen Buddhismus? Drubpön Kunsang spricht über die Bedeutung von Übertragungslinien und die Verbindung zwischen Lehrern und Schülern und warum dies insbesondere im Vajrayana einen hohen Stellenwert hat. Es können auch Fragen in Bezug auf die eigenen Erfahrungen mit dieser Praxis gestellt werden.

Dieses Treffen ist insbesondere für Teilnehmende der Praxis- und Studiengruppe I (Ngöndro) vorgesehen. Es können aber auch andere Personen teilnehmen, die sich für dieses Thema interessieren.

Gebühren: 20 € (erm. 15 €) | für Teilnehmer der Praxis- und Studienpr. frei
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 14.03.2021

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Spirituelle Praxis vor Ostern **Praxistage mit gemeinsamen Übungen** **Sa. 27.03. - Mi. 31.03.2021, jeweils 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr**

Da unsere gemeinsamen Meditationen mit Drubpön Kunsang in diesem Jahr leider nicht stattfinden können, wollen wir die ersten Tage der Osterferien nutzen, um am Vormittag gemeinsam zu praktizieren. An den Übungen können alle Praktizierenden teilnehmen, die mit einer Meditationsmethode vertraut sind und diese fortsetzen oder auffrischen möchten.

Nach den gemeinsamen Vorbereitungen führen die Teilnehmenden ihre individuellen Übungen (Ngöndro, Avalokiteshvara, Medizin-Buddha oder andere Übungen) aus, sodass sie ihre persönliche Praxis vertiefen können. Zum Abschluss werden die Wunsch- und Widmungsgebete wieder zusammen rezitiert.

Es steht den Teilnehmenden frei, zu allen oder nur zu einzelnen Praxistagen zu kommen. Wir bitten jedoch um vorherige **Anmeldung bis 21.03. (mit Angabe, ob man online oder im Zentrum teilnehmen möchte)**, um zu sehen, wie viele Personen kommen möchten. Wenn Änderungen erforderlich sind, setzen wir uns mit den angemeldeten Teilnehmenden in Verbindung.

Gebühren: auf Spendenbasis
 Teilnehmende der Praxis- und Studiengruppe: frei

Anmeldung: bis 21.03.2021

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen und Buddhisten

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.

Heilsame Entspannung - Tara Rokpa kennenlernen **Seminar mit Petra Niehaus, So. 21.02.2021, 11⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr**

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

Gebühr: 30 €

Anmeldung: bis 14.02.2021 / **Teilnahme nur im Zentrum** (max. 6 Personen)

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Die Kraft der Liebe

Einführung in die Praxis der liebenden Güte

Seminar mit Petra Niehaus, So. 28.02.2021, 14⁰⁰ - 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 durchgeführt wird.

Gebühr: 30 €

Anmeldung: bis 21.02.2021 / **Teilnahme nur im Zentrum** (max. 6 Personen)

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:

Montags, 16³⁰ - 18⁰⁰ 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!



Veranstaltungen anderer buddhistischer Organisationen

Dharma online

Wie die meisten von Euch wahrscheinlich wissen, könnt ihr auf den **Internetseiten unseres Zentrums** (<https://drikung-aachen.de>) viele Informationen zum Zentrum und den Veranstaltungen finden. Dort ist auch der **Mandala Online-Shop** beheimatet.

The screenshot shows the homepage of **DRIKUNGKAGYÜ DEUTSCHLAND**. The navigation bar includes links for 'Startseite', 'Über uns', 'Dharma', 'Meditation', 'Kontakt', and 'Karte'. The main content area features a header with the text 'Online-Angebote in Deutschland, Europa und darüber hinaus' and a sub-header '11.03.2023 - Newsletter'. Below this, there is a section for 'Regelmäßige Angebote' listing events such as 'Freitag, 19.00 - 20.00 Angelika Blöckel (MRZ) Parawort Praxis in Deutsch/Englisch'. A 'Juli' section lists events like 'SA 11.07., 16.00 - 12.00 S.E. Garchen Rinpoche (MRZ) Unterweisungen' and 'SA 11.07., 11.00 - 12.00 S.E. Garchen Rinpoche Parawort - Unterweisungen und Praxis (Facebook) in Englisch'. On the right side, there is a search bar and a list of 'Aktive Zentren in Deutschland' including locations like Leipzig, Nürnberg, and München.

Informationen zu den Reiseplänen bzw. Online-Angeboten von Lehrern der Drikung Kagyü Linie im deutschsprachigen Raum sind im Internet auf **Drikung Deutschland** (<https://drikung.de>) abzurufen. Hier finden sich auch Links zu weiteren Drikung-Zentren mit ihren Programmen und Projekten.

Die europäischen **Drikung Webseiten** (<https://drikung-europe.org>) sind vor kurzem neu gestaltet online gegangen. Die Drikung-Zentren in Europa sind dort aufgelistet und es werden aktuelle Informationen in Englisch eingestellt.

Im Online-Shop sind auch englischsprachige Bücher und Texte verfügbar.

The screenshot shows the homepage of **DRIKUNGKAGYÜ EUROPE**. The navigation bar includes links for 'Home', 'About us', 'Program', 'News', 'Mandala Online Shop', and 'Contact'. The main content area features a large image of a Buddhist figure and a section titled 'Online Events in Europe and worldwide' with the text 'Due to the pandemic, some Drikung centers and teachers offer online teaching, meditation and meetings. We try to list all...'. Below this, there is a paragraph about the Drikung Kagyu lineage and its focus on meditation. On the right side, there is a 'Subscribe to Our Newsletter' form and a list of 'Drikung Centers in Europe' including Austria, Czechia, Czech Republic, Estonia, France, Germany, Hungary, Latvia, Poland, Spain, Sweden, Switzerland, Ukraine, and Uzbekistan. At the bottom, there is a section for 'Maps with Centers for download' listing centers in Europe and Central Germany.

Drikung Kagyü News



4/2020

Sehr geehrte Interessenten, liebe Dharma-Freundinnen und -Freunde,

ein 'außergewöhnliches' Jahr neigt sich dem Ende zu.

Auch wenn inzwischen ein Impfstoff in Aussicht steht, die **Corona-Epidemie** dürfte längere Zeit noch nicht überwunden sein. Es ist deshalb wichtig, dass auf allen Ebenen - physischen wie spirituellen - Anstrengungen unternommen werden, um Covid 19 einzudämmen.

Wir freuen uns, bald die deutsche Übersetzung von „**A Commentary on the Parnashavari Sadhana from the Collected Works of Lord Jigten Sumgön**“ vorlegen zu können. Die Parnashavari-Praxis soll helfen, Bodhicitta zu stärken, Segen zu erbitten, alle Hindernisse zu befrieden und auf dem Pfad weiter fortzuschreiten. Die englische Fassung dieses sehr hilfreichen Kommentars steht bereits als **freier Download** zur Verfügung. Die deutsche folgt Anfang 2021.

Darüber hinaus haben wir einige interessante **Bücher neu im Angebot**, die die langen (und durch den Lockdown noch längeren) Winterabende verkürzen können:

- Eine schöne Sammlung von **37 wundersamen Geschichten des Dharma-Königs Jigten Sumgön** hat **Rase Konchok Gyatso** in der **Edition Garchen** herausgegeben. Jede einzelne Geschichte lädt zum langsamen Lesen und gedanklichen Verweilen ein.

bekanntgeben. Oft erhalten wir selbst nur kurzfristig Informationen. Für Veranstaltungen in anderen Zentren oder Klöstern und insbesondere außerhalb von Deutschland ist es daher besser, sich in die entsprechenden Newsletter-Verteiler einzutragen.

Weitere Webseiten

Auf den Interseiten des Milarepa Retreat Zentrums sind sowohl dessen eigene Online-Angebote (<https://www.milareparetreat.de>) eingestellt also auch die Termine weiterer Zentren, die wöchentlich an verschiedenen Tagen die Praxis der Weißen Tara für das lange Leben von S.E. Garchen Rinpoche durchführen.

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

Newsletter

Um auf dem Laufenden über **aktuelle Aktivitäten** zu bleiben, kann man sich auf allen drei Webseiten für einen Newsletter anmelden.

Auch der deutsche **Mandala Online-Shop** (<http://mandala-online.de>) hat einen eigenen (!) Newsletter mit Tipps und Infos zu neuen Artikeln.

Da zur Zeit so viele **Online-Veranstaltungen aus aller Welt** angeboten werden, können wir nicht immer alle be-

Milarepa Retreat Zentrum
Drikung Kagyu Dzongri Chagchen Dzogyal Ling

Der Hauptsitz der Drikung Kagyu Linie in Europa
Main seat of the Drikung Kagyu lineage in Europe

Aktuelle Informationen

Dezember Online-Programm
&
Online-Programm 2021

ONLINE-MEDITATIONEN
Liebe Dharma-Freunde,
Auf Anraten der Schirmherren des Zentrums, bleibt das Zentrum bis auf Weiteres geschlossen.
Wir werden weiterhin Online-Programme anbieten und freuen uns, Euch neue Online-Programme vorzustellen.

Eindrücke aus dem Nonnenkloster Samtenling in Farbe



Gaben vor dem Altar



Gesponsortes Feiertagsmenü





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