



# Zentrums-Rundbrief



*Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen*



Liebe Mitglieder und Freunde,

aus uns nicht direkt ersichtlichen Gründen scheint unser Programm für die ersten vier Monate des Jahres 2022 im Zeichen der Lotus-Familie zu stehen.

*Buddha Amitabha* als Oberhaupt dieser Familie steht im Mittelpunkt des Besuchs von **Drubpön Kunsang** im April (S. 52). Wir hoffen, dass er wieder persönlich zu uns kommen und die Einweihung und Erklärungen ohne digitale Hilfsmittel für unseren Sangha vor Ort geben kann. Wir werden aber weiterhin auch die Möglichkeit der Online-Teilnahme anbieten. Ein Artikel auf Seite 5 führt in das Thema „Vergänglichkeit, Sterben und Wiedergeburt“ ein, in dem *Buddha Amitabha* im Mahayana-Buddhismus eine zentrale Rolle spielt.

*Avalokiteshvara*, der Bodhisattva der Liebe und des Mitgefühls, der in enger Verbindung zu *Buddha Amitabha* steht, taucht gleich in mehreren Seminaren, Kursen und Retreats auf. Der regelmäßige **Kurs zu tibetischen Meditationen** am Dienstagabend widmet sich diesmal der Mediation des *Avalokiteshvara* und Tändsin T. Karuna wird Erklärungen zur Praxis geben (S. 40). Als Einführung für diesen Kurs findet am Sonntag, den 16.1. ein Praxistag statt, an dem aber auch alle teilnehmen können, die die Meditation schon kennen (S. 49). Einen weiteren Praxistag bieten wir am 20.3. an (S. 51).

Auch im **Grundlagenkurs** am Mittwohabend um 19 Uhr wird die *Avalokiteshvara*-Meditation vorgestellt, da Liebe und Mitgefühl eine zentrale Rolle in unserem Leben spielen und bei dem Thema des Kurses „Was trägt, was hilft, was gibt uns Sinn“ nicht fehlen darf.

Direkt nach dem tibetischen Neujahr (3. März) beginnt erstmalig ein **10 Tage Avalokiteshvara Morgen-Retreat**. Damit möchten wir Praktizierende inspirieren, den Tag gemeinsam mit der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl zu beginnen. Nähere Infos sind auf Seite 13 und Seite 51 zu finden.

*Buddha Amitayus* ist die Sambhogakaya-Form von *Buddha Amitabha* und einer der drei Langlebensgottheiten. Neben der Phowa-Praxis werden wir seine Meditation zur Stärkung der Lebenskraft im **Fortgeschrittenenkurs** durchführen (S. 39).

Neu ist auch die regelmäßige **Ngöndro-Praxis am Mittwochmorgen** um 6.30 Uhr, wo wir vor Ort oder online gemeinsam mit den Zufluchts- und Motivationsgebeten beginnen (S. 41).

Hinweisen möchte ich noch auf den neuen Kurs „**Achtsames Selbstmitgefühl**“, der am 17.1. beginnt und wo noch ein paar Plätze frei sind (S. 55)

Wir wünschen Euch allen einen ruhigen Jahresausklang  
und einen guten Start in ein hoffentlich befreiendes Jahr 2022

Christiane Licht

# **ZENTRUMS-RUNDBRIEF**

**AUSGABE 1/2022**

## **Inhalt**

<b>Editorial.....</b>	<b>1</b>
<b>Botschaft S.H. des Dalai Lama an die Klimakonferenz 2021 .....</b>	<b>3</b>
<b>Vergänglichkeit, Sterben und Wiedergeburt.....</b>	<b>5</b>
<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis / Methoden des tibet. Buddhismus ....</b>	<b>9</b>
<b>Neues Angebot: Gemeinsam praktizieren am frühen Morgen.....</b>	<b>12</b>
<b>Online-Veranstaltungen in deutscher Sprache.....</b>	<b>14</b>
<b>Rückblick auf zwei Veranstaltungen .....</b>	<b>15</b>
<b>Tibetisch- und Sanskrit vor Ort und online lernen .....</b>	<b>17</b>
<b>Jährliche Pujas im Kloster von S.E. Ayang Rinpoche .....</b>	<b>19</b>
<b>Kurzer Bericht des Nonnenklosters Samtenling.....</b>	<b>21</b>
<b>Neue Texte des DKV und neue Bücher im Mandala Dharma-Shop.</b>	<b>24</b>
<b>Veranstaltungsprogramm.....</b>	<b></b>

## **Impressum**

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling

Adresse siehe Rückseite

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

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: 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

## **BOTSCHAFT S.H. DES DALAI LAMA AN DIE KLIMAKONFERENZ DER VEREINTEN NATIONEN 2021**



Ich freue mich, dass die Klimakonferenz der Vereinten Nationen COP26 in Glasgow (Schottland) stattfinden wird, um Lösungen für die Klimakrise zu finden, die wir heute erleben.

Die globale Erwärmung ist eine bedrohliche Realität. Niemand von uns ist in der Lage, die Vergangenheit zu ändern. Aber wir sind alle in der Lage, zu einer besseren Zukunft beizutragen. Wir sind uns selbst und den mehr als sieben Milliarden Menschen, die heute leben, gegenüber verpflichtet, dafür zu sorgen, dass wir alle weiterhin in Frieden und Sicherheit leben können. Mit Hoffnung und Entschlossenheit müssen wir uns um unser eigenes Leben und das aller unserer Nachbarn kümmern.

Unsere Vorfahren betrachteten die Erde als reichhaltig und ergiebig, was sie auch ist, aber darüber hinaus ist sie unser einziges Zuhause. Wir müssen sie nicht nur für uns selbst, sondern auch für künftige Generationen und für die unzähligen Tier- und Pflanzenarten, mit denen wir den Planeten teilen, schützen.

Die tibetische Hochebene, das größte Reservoir an Schnee und Eis außerhalb des Nord- und Südpols, wird oft als „dritter Pol“ bezeichnet. Tibet ist die Quelle einiger der größten Flüsse der Welt, darunter der Brahmaputra, der Ganges, der Indus, der Mekong, der Saluen, der Gelbe Fluss und der Jangtse.



Diese Flüsse sind die Quelle des Lebens, denn sie liefern Trinkwasser, Bewässerung für die Landwirtschaft und Wasserkraft für fast zwei Milliarden Menschen in Asien. Das Abschmelzen der zahlreichen Gletscher Tibets, die Stauung und Umleitung von Flüssen und die weit verbreitete Abholzung von Wäldern sind Beispiele dafür, wie die Missachtung ökologischer Zusammenhänge in einem Gebiet fast überall Folgen haben kann.

Heutzutage sollten wir die Zukunft nicht mit Gebeten, die von Angst motiviert sind, gestalten wollen, sondern mit realistischen Maßnahmen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Die Bewohner unseres Planeten sind voneinander abhängig wie nie zuvor. Alles, was wir tun, wirkt sich auf unsere menschlichen Mitbewohner sowie auf unzählige Tier- und Pflanzenarten aus.

Wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die die Macht haben, die Erde zu zerstören, aber wir sind auch die Spezies mit der größten Fähigkeit, sie zu schützen. Wir müssen die Themen des Klimawandels auf einer kooperativen globalen Ebene angehen, damit alle davon Nutzen haben. Aber wir müssen auch auf persönlicher Ebene tun, was wir können. Selbst kleine alltägliche Handlungen, wie der Umgang mit Wasser und die Entsorgung von Dingen, die wir nicht brauchen, haben Konsequenzen. Wir müssen die Pflege unserer natürlichen Umwelt zu einem Teil unseres täglichen Lebens machen und lernen, was die Wissenschaft uns zu lehren hat.

Ich finde es ermutigend zu sehen, dass unsere jüngeren Generationen konkrete Maßnahmen zum Klimawandel fordern. Das gibt Hoffnung für die Zukunft. Die Bemühungen junger Aktivistinnen und Aktivisten wie Greta Thunberg, das Bewusstsein für die Notwendigkeit zu schärfen, auf die Wissenschaft zu hören und entsprechend zu handeln, sind entscheidend. Da ihre Haltung realistisch ist, müssen wir sie unterstützen.

Ich betone immer wieder, wie wichtig es ist, das Gefühl für die Verbundenheit der Menschen zu erhalten sowie die Vorstellung, dass jeder Mensch ein Teil von uns ist. Die Bedrohung durch die globale Erwärmung und den Klimawandel macht nicht an nationalen Grenzen halt; sie betrifft uns alle. Während wir diese Krise gemeinsam erleben, ist es unerlässlich, dass wir im Zeichen der Solidarität und Zusammenarbeit handeln, um ihre Folgen zu begrenzen. Ich hoffe und bete, dass unsere Staats- und Regierungschefs die Kraft aufbringen, gemeinsam zu handeln und einen Zeitplan für den Wandel festzulegen. Wir müssen handeln, um diese Welt sicherer, grüner und glücklicher zu machen.

Mit meinen Gebeten und guten Wünschen  
Dalai Lama, 31. Oktober 2021

## VERGÄNGLICHKEIT, STERBEN UND WIEDERGEBOURT

### Lebensrad und Befreiung

Im Buddhismus wird erklärt, wie man in einem endlosen Kreislauf von Wiedergeburten immer wieder viele Leiden erfährt. Die zukünftigen Existenzen werden dabei durch die Resultate unserer Handlungen (Karma) bestimmt. Diese Handlungen können von negativen Geisteshaltungen ebenso bestimmt sein wie von positiven. Selbst wenn man meint, nichts Negatives getan zu haben, führt dies bestenfalls in höhere Bereiche, bis die positiven Resultate aufgebraucht sind und man wieder zurückfällt. Dieser Kreislauf des Leidens wird als Samsara – die zyklische Existenz von Geburt, Tod und Wiedergeburt, die durch Leiden gekennzeichnet ist – bezeichnet. Die letztendliche Ursache dieses Kreislaufes ist die Unwissenheit über die wahre Existenz der Phänomene. Weil wir diese Zusammenhänge nicht kennen, entstehen Anhaftung und Abneigung und daraus folgen Handlungen, die zu Leiden für uns und andere führen.

Ziel der buddhistischen Lehren ist es, sich aus diesen Leiden zu befreien. Die Beendigung allen Leidens wird als Nirvana – der Zustand jenseits des Leidens – bezeichnet. Hat man darüber hinaus die Motivation entwickelt, auch den anderen leidenden Wesen zu helfen, übt man auf den Pfaden der Bodhisattvas viele Qualitäten bis hin zur vollkommenen Buddhaschaft, um so für andere von Nutzen zu sein.

Um das Ziel der Befreiung aus den Leiden für sich und andere zu erreichen, gibt es zahlreiche Methoden, negative Gewohnheiten zu erkennen und zu überwinden und stattdessen immer mehr heilsame Handlungen zu entfalten. So ist es möglich, in diesem Leben, zur Zeit des Todes oder im Zwischenzustand die Befreiung zu erreichen oder zumindest in zukünftigen Leben günstige Umstände zu erlangen, um uns auf dem Weg zur Befreiung weiterentwickeln zu können.



## Vergänglichkeit und Zwischenzustand (tib. Bardo)

Wenn wir uns in diesem Leben mit der Vergänglichkeit auseinandersetzen, werden wir auch überlegen, was nach diesem Leben sein könnte. Im Buddhismus gibt es einen großen Schatz an Lehren, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen. So können wir uns immer klarer darüber werden, wie wir dieses kostbare Menschenleben nutzen können, um langfristig Leidfreiheit für uns selbst und für andere zu bewirken. Neben Methoden, die uns in die-



*Mandala der friedvollen Bardo-Gottheiten*

sem Leben nutzen und vor Krankheiten, Hindernissen oder vorzeitigem Tod schützen, können wir uns zu Lebzeiten auch mit Methoden vertraut machen, um auf die Prozesse des Sterbens und der Wiedergeburt Einfluss zu nehmen.

Die Zeit nach diesem Leben bis zum Wiedereintritt in ein neues Dasein wird als Zwischenzustand (tib. Bardo) bezeichnet. Hier entscheidet sich, welche Anlagen im nächsten Leben heranreifen. Normalerweise sind wir aber nicht in der Lage, darauf Einfluss zu nehmen, sondern werden wie eine Feder im Wind von einer Existenz in die nächste geweht. Als Praktizierende haben wir aber die Möglichkeit, auch diese Situation zu nutzen. Je nachdem, welche Praxis wir zu Lebzeiten ausgeführt haben, können wir auf entsprechenden Stufen Befreiung erreichen oder in einen reinen Buddha-Bereich gelangen. In diesem Zusammenhang spielt auch die Meditation des Buddha Amitabha eine wichtige Rolle.

## Buddha Amitabha (tib. Öpame)

Es heißt, dass man durch die Verbindung zu Buddha Amitabha, dem Herrn des grenzenlosen Lichtes, nach diesem Leben in seinem reinen Land der großen Glückseligkeit (skr. Sukhavati, tib. Dewachen) wiedergeboren werden kann. Dieser reine Bereich wird ausführlich in zahlreichen Sutren



beschrieben, die auch in kürzeren Texten zusammengefasst worden sind. Buddha Amitabha wird in vielen buddhistischen Traditionen sehr verehrt und im chinesischen und japanischen Buddhismus haben ihn einige Schulen sogar zum zentralen Punkt ihrer Lehre gemacht. Darüber hinaus gehört die Meditation des Buddha Amitabha im tibetischen Buddhismus zu den Vorbereitungen für eine besondere Methode des Vajrayana zur Übertragung des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes (tib. Phowa).

Buddha Amitabha gilt unter den fünf Buddha-Familien als Buddha des Westens, der der Lotus-Familie zugeordnet ist. Von allen fünf zentralen Buddhas ist er am bekanntesten. Seine Qualität ist die unterscheidende Weisheit und er reinigt das Geistesgift der Anhaftung. Seine Weisheit und Klarheit stärken unsere Lebenskraft und reinigen unseren Geist, sodass wir die Natur des Geistes erkennen können. Wenn wir diese noch nicht zu Lebzeiten verwirklicht haben, können wir durch entsprechende Übungen zum Zeitpunkt des Sterbens oder im Zwischenzustand (tib. Bardo) die Befreiung erlangen oder in Sukhavati, dem reinen Bereich von Buddha Amitabha wiedergeboren werden.

### **Weitere Informationen auf unseren Internet-Seiten**

Buddha Amitabha und die Praxis der Bewusstseinsübertragung (tib. Phowa):  
<https://drikung-aachen.de/buddha-amitabha/>

Das tibetische Totenbuch (tib. Bardo Thödol):  
<https://drikung-aachen.de/das-tibetische-totenbuch/>

### **Buddha Amitabha Einweihung, Erklärungen und Praxis**

Die Meditation von Buddha Amitabha ist eine wichtige Praxis zur Entwicklung von Geistesklarheit und zur Wiedergeburt in einem reinen Buddha-Bereich. Für die Methoden des Vajrayana ist es notwendig, entsprechende Übertragungen des Vajrayana zu erhalten. Daher freuen wir uns, dass Drubpön Kunsang in einem Wochenendseminar diese Übertragungen geben wird.

Informationen zum Seminar mit Drubpön Kunsang befinden sich im Veranstaltungsteil (siehe S. 52).

*Zusammenstellung von Tändsin T. Karuna*



### Kurzes Sukhavati-Wunschgebet

**E MA HO** - Wie wunderbar!

Vor uns befindet sich der wunderbare Buddha des grenzenlosen Lichts, zu seiner Rechten der Herr des großen Mitgefühls (Avalokiteshvara) und zu seiner Linken der Bodhisattva, der über große Kraft verfügt (Vajrapani). Sie sind von zahllosen Buddhas und Bodhisattvas umgeben.

Es herrscht unermessliche Freude in diesem reinen Buddha-Land, das Sukhavatī (tib. Dewachen) genannt wird.

Mögen ich und die anderen Wesen, nachdem wir dieses Leben verlassen haben, inzwischen von anderen Existenzen nicht gehindert, gleich dort wiedergeboren werden und das Angesicht des grenzenlosen Lichts, Buddha Amitābha sehen.

Möge dieses von mir gesprochene Wunschgebet ohne Hindernisse in Erfüllung gehen. Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen gewährt Euren Segen, damit sich dieses erfüllt.

**TADYAT'Ā PANYTSA DRIYA AWA BODHANĀYE SWĀHĀ//**

## GRUNDLAGEN – PFAD – ERGEBNIS

### Methoden des tibetischen Buddhismus

*Gib alle unheilsamen Handlungen auf.*

*Führe alles Heilsame aus.*

*Zähme und transformiere deinen Geist.*

*Das ist die Lehre aller Buddhas.*

Die Lehren des Buddha sind sehr umfangreich. Zusammenfassend kann man sagen: Im Buddhismus geht es darum, die Ursachen von Leiden zu erkennen und durch heilsame Handlungen und Anwendung verschiedener Methoden die Befreiung aus dem Kreislauf der Leiden bis hin zur Buddhaschaft zu erlangen. Diese Lehren und die dazugehörigen Methoden zur Kontemplation, Meditation und Anwendung im täglichen Leben wurden über viele Generationen angewendet und weitergegeben. Dabei entstanden auch verschiedene Traditionen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Im Vajrayana (skr., „Diamantfahrzeug“) werden die Lehren aus Sutras und Tantras auf geschickte Weise miteinander verbunden, um das Ziel des Mahayana, die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen, schnell zu erlangen. Die Methoden können in Systemen von Stufen und Pfaden der geistigen Entwicklung dargestellt werden. Dabei nimmt man das Ziel des Pfades voraus, indem man die Buddha-Natur aller Wesen in den Mittelpunkt der Praxis stellt und die damit verbundenen Qualitäten in der Vorstellung einsetzt, bis eine eigene Erkenntnis entstehen kann.

### Grundlegende, vorbereitende und weiterführende Übungen

Heutzutage haben nur wenige Praktizierende die Möglichkeit, ihr Leben ausschließlich dem Dharma zu widmen. Oftmals bleibt im Trubel des Alltags nur ein kleiner Raum für Studium oder Praxis.

Doch auch wenn man nicht viel Zeit hat oder gerade, weil man wenig Zeit hat und sich noch nicht vorstellen kann, die hohen Ziele des Buddhismus schnell zu erreichen, ist es wichtig, eine stabile Basis für die eigene Entwicklung auf dem buddhistischen Pfad zu legen. Dies erreicht man dadurch, dass man ein allgemeines Verständnis der Lehren des Buddha entwickelt und so die eigene Praxis in einen größeren Zusammenhang einordnet. Durch das Verständnis der Bedeutung der notwendigen Grundlagen wird darüber hinaus die eigene Praxis stabiler und kann sich weiterentwickeln.

Nachdem man sich mit allgemeinen Grundlagen der buddhistischen Lehre und Meditation vertraut gemacht hat, kann man eine Reihe von kurzen Meditationen zur regelmäßigen Übung kennenlernen und diese über kurze oder längere Zeit entsprechend den Erklärungen zur Praxis anwenden und mit ergänzenden Gebeten aus Sutras und Tantras vertiefen.

Verfügt man über etwas mehr Zeit und möchte sich über einen längeren Zeitraum mit buddhistischen Übungen befassen, kann man aufbauend auf den allgemeinen Grundlagen und den ersten Praxiserfahrungen einem stufenweisen Pfad (tib. Lamrim) folgen und mit vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) beginnen. Diese grundlegenden Übungen bilden wiederum die Basis aller weiterführenden Übungen, wie z.B. der Methoden, die in Verbindung mit den inneren Kanälen und Energien sowie dem Prozess des Sterbens und der Wiedergeburt stehen.



## Gemeinsam auf den Weg machen

Um die Praktizierenden in ihrer spirituellen Entwicklung zu unterstützen, führen wir in unserem Zentrum seit vielen Jahren immer wieder Seminare, Studienprogramme sowie gemeinsame Übungen, Praxistage oder kurze Retreats zu Übungen der verschiedenen Stufen durch. Der Austausch mit anderen Praktizierenden und die Anleitung und Unterstützung durch qualifizierte spirituelle Lehrer\*innen sorgt dabei für ein gutes Fundament, die eigene Praxis weiterzuentwickeln. Auch mehrjährige Praxis- und Studienprogramme mit Erklärungen zu den verschiedenen Übungen haben immer wieder großen Zuspruch bei vielen Teilnehmer\*innen gefunden. Mit großem Interesse und Ausdauer widmen sie sich dabei neben der Praxis den vertiefenden schriftlichen Ausarbeitungen und mündlichen Erklärungen.

## Themen des Praxis- und Studienprogramms (ab Jan. 2022)

In dem neuen einjährigen Praxis- und Studienprogramm wollen wir uns einen Überblick über die oben beschriebenen Methoden verschaffen. Neben den allgemeinen Grundlagen und Übungen zur täglichen Praxis werden die Schwerpunkte der verschiedenen Wege vorgestellt. Dazu wird der stufenweise *fünfteilige Pfad zur Verwirklichung von Mahamudra* (tib. Ngaden), der die Grundlagen, die vorbereitenden Übungen sowie weitere tiefgründige Übungen des Vajrayana umfasst, vorgestellt.

Darüber hinaus werden wir uns mit Aspekten der höheren Übungen wie den *Sechs Yogas von Naropa*, zu denen auch die Erklärungen zum Zwischenzustand (tib. Bardo) und zur Bewusstseinsübertragung (tib. Phowa) zum Zeitpunkt des Todes gehören.

Außerdem beziehen wir die *Überlieferung von Schatztexten* (tib. Terma), die von Guru Rinpoche stammen, sowie die *Praxis der Dharma-Schützer* und anderer weiterführende Übungen, die in unserem Zentrum regelmäßig praktiziert werden, ein.

Das Programm beinhaltet zehn Seminartage sowie Praxistage mit gemeinsamen Übungen. Das Angebot ist für alle Praktizierenden des tibetischen Buddhismus geeignet, die einen Einblick in die Schatzkammer der tiefgründigen Methoden des Vajrayana erhalten möchten. Die Themen sind nicht an eine bestimmte Übertragungslinie gebunden und daher auch für Praktizierende anderer (tibetischer) Traditionen geeignet. Wir werden weiterhin sowohl online als auch in Präsenz arbeiten, sodass auch Personen von außerhalb an unserem Programm teilnehmen können. Weitere Informationen zu den einzelnen Seminaren befinden sich im Veranstaltungsteil dieses Rundbriefes (siehe S. 45).



*Der Mahasiddha Naropa*

*Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)*



## **NEUES ANGEBOT: AM FRÜHEN MORGEN GEMEINSAM PRAKTIZIEREN**

### **Regelmäßige Ngöndro-Praxis und 10 Tage Avalokiteshvara Morgen-Retreat**

Es ist nicht einfach, die Dharma-Praxis in den Alltag zu integrieren. Das gilt insbesondere für die „formelle“ Praxis, wenn man z.B. einem Vollzeit-Job nachgeht. Aber auch, wenn man zeitlich flexibler ist, ist es hilfreich, eine Struktur zu haben und durch andere Praktizierende inspiriert zu werden.

Seit längerer Zeit bieten wir donnerstags um 17.30 Uhr die Möglichkeit, im Zentrum und online gemeinsam zu praktizieren, wobei wir die Zufluchts- und Motivationsgebete am Anfang und die Widmungs- und Wunschgebete am Ende zusammen rezitieren. Dazwischen kann jeder seiner persönlichen Praxis nachgehen (siehe Seite 42).

#### **Ngöndro-Praxis am Mittwochmorgen**

Die vorbereitenden Übungen sind eine Herausforderung für alle, die sie neben ihren alltäglichen Verpflichtungen durchführen und abschließen möchten. Zudem können verschiedenste Hindernisse auftreten und je nach Übung tut man sich schwerer oder leichter. Wir sollten uns aber immer wieder den großen Nutzen der Praxis vor Augen führen und uns über jede Praxisstunde freuen, die wir zum eigenen und zum Wohl aller fühlenden Wesen ausgeführt haben.

Wir bieten an, am Mittwochmorgen um 6.30 Uhr im Zentrum oder online zusammenzukommen und die Praxis mit den anfänglichen Gebeten, einer sehr kurzen Buddha Amitayus Praxis und den vier Gedanken zu beginnen. Anschließend kann jede\*r den Teil des Ngöndro praktizieren, bei dem sie oder er gerade angekommen ist und dies zeitlich auch so lange tun, wie er oder sie es möchte. Den Abschluss mit Wunsch- und Widmungsgebeten führt dann jede\*r für sich durch.

Wir hoffen, dass sich so eine Gruppe von Praktizierenden findet, die sich gegenseitig inspirieren. Wir haben *Jitsi* für die Online-Übertragung ausgewählt, um einen moderatorfreien Online-Raum zur Verfügung zu haben, in dem jeder Teilnehmende gleiche Rechte hat und jederzeit eintreten kann. So ist das gemeinsame Praktizieren nicht an bestimmte Personen gebunden.

**Interessierte erhalten bei der Anmeldung den Link zum Online-Raum (siehe auch S. 41).**

## 10 Tage Avalokiteshvara Morgen-Retreat

Die ersten zwei Wochen nach dem tibetischen Neujahr gelten als besonders günstig für die Dharma-Praxis. Es heißt, dass sich das spirituelle Verdienst in diesem Zeitraum um ein Vielfaches vermehrt. Daher lohnt es sich besonders, Zeit für die Praxis einzuplanen.



Bei den Tibetern wird in dieser Zeit gerne das Fastenritual des tausendarmigen Avalokiteshvara (tib. Nyung Ne) ausgeführt, in dem die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl im Vordergrund steht. Diese Übung wird in Zweitage-Blöcken ganztägig durchgeführt.

So viel Zeit haben die meisten von uns aber nicht und so möchten wir eine kleinere Variante mit dem vierarmigen Avalokiteshvara anbieten. Vom 4.-13. März werden wir morgens für eine Stunde die

kurze Avalokiteshvara-Praxis zusammen ausführen und die Mantras zählen. So kann jeder 20.000 bis 30.000 Mantras alleine in der Zeit der gemeinsamen Praxis ansammeln. Fantastisch wäre es natürlich, wenn man durch weitere Mantra-Rezitationen 50.000 oder sogar 100.000 Mantras zusammenbekommen würde.

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

Prinzipiell sind alle Interessierten eingeladen teilzunehmen, aber es hat Vorteile, wenn man die Struktur tibetischer Meditationen kennt, und noch besser, wenn man die drei Übertragungen (Einweihung, Unterweisungen, Textübertragung) für die Avalokiteshvara-Meditation erhalten hat.

Als Grundlage für die Praxis dient die kurze Sadhana des Avalokiteshvara aus dem 1. Meditationsband. Den Text werden wir über den Bildschirm anzeigen.

Weitere Infos auf Seite 51.

## **ONLINE-VERANSTALTUNGEN VON DRIKUNG-ZENTREN IN DEUTSCHER SPRACHE**

Erfreulicherweise sind die Online-Angebote von Lehrern der Drikung-Linie, die Veranstaltungen in deutscher Sprache oder mit deutscher Übersetzung durchführen, immer zahlreicher geworden und werden möglicherweise auch unabhängig von der Pandemie online verfügbar bleiben.

Da die Zusammenstellung und Aktualisierung der Veranstaltungsübersicht der deutschsprachigen Drikung-Zentren auf der Internetseite von Drikung Deutschland nur bis Ende 2021 fortgeführt wird, wollen wir hier noch einmal einen Überblick über die derzeit regelmäßig stattfindenden Online-Angebote in deutscher Sprache geben.

### **Milarepa Retreat Zentrum, Schneverdingen ([milareparetreat.org](http://milareparetreat.org))**

montags, 19.00 – 20.30 Uhr

Unterweisungen zur Bodhicaryavatara von Shantideva in Englisch mit deutscher Übersetzung (mit Ven. Khenpo Tamphel)

donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr (zweiwöchentlich)

Hevajra/Nairatmya Praxisgruppe (mit Elvira Glück)

freitags, 19.00 – 20.00 Uhr

Parnashavari-Praxis in Deutsch/Englisch (mit Angelika Binczik)

samstags und sonntags, 14.30 – 16.30 Uhr (bis 23.1.2022)

Unterweisungen zum „Sutra vom König der Samadhis“ in Tibetisch mit deutscher Übersetzung (mit Khenchen Nyima Gyaltsen Rinpoche)

### **Drikung Garchen Institut, München ([garchen.de](http://garchen.de))**

mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr

Medizinbuddha oder Yamantaka Praxis

freitags, 18.00 – 19.00 Uhr

Shamatha Meditation

freitags, 19.00 – 20.00 Uhr

Wöchentliche Diskussionsrunde über die 37 Bodhisattva-Übungen

samstags, 9.00 – 10.00 Uhr

Chenrezig Praxis

sonntags, 10.00 – 11.00 Uhr

Weißer Tara Praxis

**Drikung Kagyu Dorje Ling, Kreuzlingen (drikung.ch)**

dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Stille Meditation (mit Drubpön Kunsang)

mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Tsa Lung – Tibetisches Yoga (mit Drubpön Kunsang)

**Lotus-See Drikung Dharma Zentrum e.V. (lotus-see-hamburg.de)**

jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr

Parnashavari Meditation

jeden 4. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr

Medizinbuddha Praxis

Die regelmäßigen Veranstaltungen unseres Zentrums sind ab Seite 39 zu finden.

Um einen vollständigen und aktuellen Überblick über die Veranstaltungen der genannten Zentren zu erhalten, empfehlen wir die Programmübersichten auf den genannten Internetseiten bzw. das Abonnieren der jeweiligen Newsletter.

Drikung-Zentren, die englischsprachige Online-Veranstaltungen anbieten, sind auf der Internetseite von Drikung Europe (drikung-europe.org) in einer Übersicht zu finden.

*Zusammenstellung Dorothee Söndgen und Christian Licht*

## **RÜCKBLICK AUF ZWEI VERANSTALTUNGEN**

**Internationale Feier zum 80. Geburtstag  
von S.H. Drikung Kyabgön Chungtsang**

Am 27. Oktober, dem tibetischen Feiertag Lhabab Düchen, wurde S.H. Drikung Kyabgön Chungtsang 80 Jahre alt. Zusammen mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang führt er die Drikung Kagyü Linie. Er lebt in Lhasa, der Hauptstadt Tibets, und kümmert sich von dort um die Erhaltung und Entwicklung der Linie.

Zu seinem Geburtstag hatte das *International Drikung Kagyu Council* zu einem Online-Event eingeladen, an dem neben vielen Meistern und Lehrern der Drikung-Linie auch eine große Anzahl der weltweiten Sangha teilnahm. Es wurde gemeinsam praktiziert und es gab Ansprachen von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang und verschiedenen Rinpoches.



Leider konnte S.H. Drikung Kyabgön Chungtsang selbst nicht dabei sein, aber es ist sicher, dass die vielen guten Wünsche und Gebete ihn trotzdem erreicht haben. Der Video-Mitschnitt ist noch aufzurufen unter:

<https://www.facebook.com/IDKC2016>.

## Interreligiöses Friedensgebet in Aachen



Im Rahmen der interkulturellen Wochen wurde am 26.9. von der Werkstatt der Kulturen und dem Arbeitskreis Dialog der Religionen der Stadt Aachen ein interreligiöses Friedensgebet organi-

siert. Aus dem Arbeitskreis nahmen je ein Vertreter der Christen, der Muslime, der Hindus, der Kirche Jesu Christi der Heiligen der letzten Tage und der Buddhisten teil. Für die Buddhisten war Christian Licht dabei. Eine Einleitung zu dem Thema „Solidarität“ wurde von Heike Keßler-Wiertz vom Diakonischen Werk gesprochen. Für musikalische Begleitung war auch gesorgt und jede Religionsgemeinschaft setzte eine Pflanze in die Pflanzkästen.

Die Veranstaltung ist auf dem Youtube-Kanal der Werkstatt der Kulturen zu sehen: [https://www.youtube.com/watch?v=oR\\_2h\\_hlMB4](https://www.youtube.com/watch?v=oR_2h_hlMB4)



## **TIBETISCH UND SANSKRIT VOR ORT UND ONLINE LERNEN**

In den letzten 20 Jahren haben wir in unserem Zentrum immer mal wieder Seminare angeboten, in denen Grundlagen der tibetischen Schrift und Sprache vermittelt wurden. Für Praktizierende war dies hilfreich, um mit den Meditationstexten und Visualisierungen besser zurecht zu kommen und eine engere Verbindung zu der Sprache zu bekommen, in der die Sadhanas rezitiert oder gesungen werden.

Wenn wieder einige Interessierte zusammenkommen und die Corona-Lage es zulässt, wäre es möglich, wieder ein Grundlagenseminar bei uns anzubieten, in dem man die tibetische Schrift lernt und eine Vorstellung von der Aussprache bekommt. Wer bei so einem Angebot mitmachen möchte, sollte sich bei uns melden.

### **Online-Angebote**

In den letzten Monaten sind uns Angebote zum Online-lernen von Tibetisch und Sanskrit bekannt geworden, die wir hier kurz auflisten möchten. Wir haben selbst keine Erfahrungen mit diesen Lernprogrammen und wahrscheinlich gibt es auch noch eine Reihe weitere. Aber zumindest ist es schon mal ein Anfang für diejenigen, die sich für eine Sprache interessieren.

### **Online colloquial Tibetan language learning mit Franziska Oertle und Tenpa Tsering**

Der englischsprachige Online-Sprachkurs „Heart of Tibetan“ ermöglicht es den Schüler\*innen, die tibetische Umgangssprache bequem von zu Hause aus zu lernen. Dieser Kurs ist eine Mischung aus Live- und aufgezeichnetem Präsenzünterricht und besteht aus 12 Modulen. Modul 0: How to Learn (Online) führt die Studierenden in die Welt des virtuellen Lernens ein. Die Module 1-11 führen die Studierenden in die faszinierende Welt der tibetischen Sprache und Grammatik ein. Wie das tibetisches Sprachprogramm bei SINI basiert auch dieser Online-Kurs auf Franziska Oertles innovativem Text „Das Herz der tibetischen Sprache“.

Der Online-Sprachkurs „Heart of Tibetan“ wird in zwei Kursen angeboten, einem 6- und einem 12-monatigen Kurs. Beide vermitteln den Teilnehmern eine solide Grundlage der tibetischen Umgangssprache.

Nähere Infos:

<https://www.sinibridge.org/project/tibetan-language-on-line-and-in-residence>

### **Klassisches Tibetisch lernen mit Szilvia Leipold**

Szilvia Leipold ist von Beruf Sprachlehrerin (Englisch, Deutsch, Ungarisch und klassisches Tibetisch). Sie bietet Sprachunterricht online von Montag bis Freitag zwischen 15-20 Uhr an. Man bekommt kostenlos themenbezogene Unterrichtsunterlagen. Termine können jeden Tag via E-mail vereinbart werden.

Ein individueller, vor allem geduldiger und auf den Interessierten zugeschnittener Unterricht liegt ihr als erfahrene (18 Jahre) Lehrerin sehr am Herzen. Wer die buddhistischen Sutras selbst in Tibetisch lesen, verstehen und übersetzen möchte, kann bei ihr die klassische tibetische Sprache lernen.

Auch wenn der Unterricht auf Deutsch ist, sind gute englische Sprachkenntnisse notwendig, um Wörterbücher in Tibetisch-English nutzen zu können.

Kontakt: [szilvia.leipold@gmail.com](mailto:szilvia.leipold@gmail.com)

### **Sanskrit lernen mit Swamiji Siddhabodhananda**

Swami Siddhabodhananda blickt auf eine 45-jährige Geschichte als Lehrer von Vedanta und Sanskrit zurück. Er begann, Sanskrit in Pujya Swami Dayananda Saraswatis Gurukulams in Piercy, Kalifornien und Saylorsburg, USA, zu lehren und wurde bald Chef-Acharya des Arsha Vidya Gurukulam, Coimbatore, Tamil Nadu. Swamijis Gelehrsamkeit und seine Beherrschung der Paniniyan-Sanskrit-Grammatik ermöglichten es ihm, die Pädagogik und die strukturellen Werkzeuge für die Vedanta-Kurse in Arsha Vidya zu entwickeln, die bis heute verwendet werden.

Alle Kurse sind Live-Online-Sitzungen auf Zoom. Alle Klassen werden in bester Qualität aufgezeichnet und können jederzeit wiederholt werden.

Nähere Infos: <https://purnavidya.org/samskrtaam/>

*Zusammenstellung von Christian Licht*

## JÄHRLICHE PUJAS IM DRIKUNG-KLOSTER VON S.E. AYANG RINPOCHE IN BYLAKUPPE



In den tibetischen Klöstern werden täglich morgens die Guru Puja auf den Gründer der Übertragungslinie und nachmittags bzw. abends die Dharma-Schützer-Praxis ausgeführt. Darüberhinaus gibt es in den verschiedenen Klöstern Zeiten im Jahr, zu denen umfangreichere Meditationspraktiken durchgeführt werden.

Im Kloster von S.E. Ayang Rinpoche in Südindien finden jährlich Drubchös, Drubchens und Pujas statt. Bei einem Drubchö wird tagsüber, d.h. von morgens bis abends, abgesehen von einer Mittagspause, praktiziert. In einem Drubchen muss das Mantra ununterbrochen, Tag und Nacht, von Praktizierenden in verschiedenen Schichten rezitiert werden.

Im Allgemeinen sind all diese Events mit umfangreichen Darbringungen an Buddha, Dharma und Sangha sowie die jeweiligen Gottheiten verbunden. Zudem nehmen mitunter 200-300 Mönche an den Meditationen teil.

All diese Aktivitäten, die seit 1997 jährlich durchgeführt werden, dienen dem universellen Frieden und dem Wohlergehen aller fühlenden Wesen. Es ist aber auch möglich, für bestimmte Personen, die z.B. in einer schwierigen Lebenssituation oder krank sind, beten zu lassen. Für Verstorbene ist insbesondere die Puja der 100 friedvollen und zornvollen Gottheiten sehr hilfreich.

Entsprechend dem tibetischen Kalender finden jedes Jahr folgende Veranstaltungen statt:

8.-15. des 1. Monats

**Puja der 100 friedvollen und zornvollen Gottheiten (Bardo)**

8.-15. des 2. Monats (an zwei Tagen in diesem Zeitraum)

**Rezitation des Kangyur (Tripitaka)**

8.-15. des 3. Monats

**Achi Chökyi Dölma Ganapuja**

8.-15. des 4. Monats

**Darbringungen an die Dharma-Schützer (Kangwa Chenmo)**

8.-16. des 5. Monats

**Phagmo Drupa Drubchö**

15. des 6. Monats

**Puja zum Jahrestag von Gampopa**

8.-15. des 7. Monats

**Jambhala Puja**

8.-15. des 8. Monats

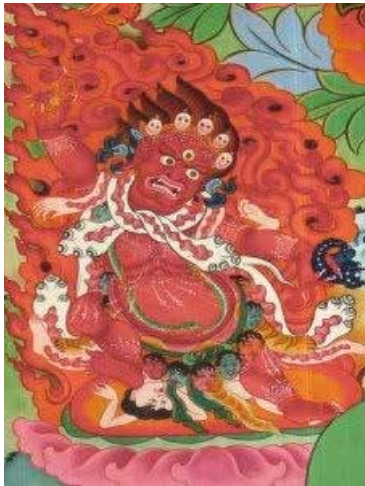
**Vajrakilaya Drubchen**

23.-29. des 12. Monats

**Guru Dragpo Puja**

Es können Spenden für eine bestimmte Praxisveranstaltung auf unser Zentrumskonto überwiesen werden, die wir dann gesammelt an das Kloster weiterleiten. Dadurch wird das Kloster in seinen Aktivitäten unterstützt und Verdienst angesammelt. Auch die Namen von Personen, für die gebetet werden soll, können uns per E-Mail übermittelt werden. Wir leiten sie gerne weiter.

## Hindernisse und Negativitäten zum neuen Jahr beseitigen



Die nächste Puja findet zum Ende des tibetischen Jahres statt. Die Praxis von Guru Dragpo (einer zornvollen Form von Guru Rinpoche) vermindert ansteckende Krankheiten, vertreibt Hindernisse und reinigt alle verbliebenen Negativitäten, um Glück und Wohlstand für das neue Jahr zu schaffen.

Durch eine Spende zur Unterstützung der Guru Dragpo Puja könnt Ihr Euch an der Praxis beteiligen. Wie schon erwähnt, könnt Ihr diese Spende geliebten Menschen, lebend oder verstorben, oder auch Haustieren widmen. Namen für die Gebetsliste können bis Mittwoch, dem 23.

Februar eingereicht werden. Spenden zur Deckung der Kosten der Puja bringen aber jederzeit Verdienst und Nutzen. Bitte sendet die Namen an [aachen@drikung.de](mailto:aachen@drikung.de).

*Zusammenstellung von Christian Licht*



## **KURZER BERICHT DES NONNENKLOSTERS DRIKUNG KAGYÜ SAMTENLING FÜR DAS JAHR 2021**

Wir beherbergen jetzt insgesamt 97 Nonnen, davon 15 im der Altersspanne von 8-15 Jahren und die anderen darüber. Drei neue Nonnen sind vor zwei Monaten eingetreten. Sie stammen aus dem indischen Bundesstaat, in dem das Kloster liegt. Da sie die staatliche Schule besucht haben, können sie Englisch und Hindi, aber lernen jetzt auch noch Tibetisch. Dank ihrer engagierten Lehrerinnen und ihrer Intelligenz waren sie in der Lage, innerhalb eines Monats Tibetisch zu lesen. Sie lernen in der Grundschulklasse auch Englisch, Hindi, Naturwissenschaften, Sozialkunde und Mathematik.



In diesem Jahr sind sechs Nonnen aus der nepalesischen Tiefebene aufgrund persönlicher Probleme aus unserem Nonnenkloster ausgetreten. Vier von ihnen wurden von ihren Eltern wegen Covid 19 und der schlechten Straßen aufgehalten, da sie aus sehr abgelegenen Gebieten stammen. Zwei Nonnen besuchen nun eine staatliche Schule, da sie mehr Wert auf moderne Bildung legen und Laien werden wollten.



Von März 2020 bis August 2021 gab es aufgrund der Pandemie nicht viele besondere Aktivitäten oder Veranstaltungen. Vier unserer Acharya-Nonnen begaben sich in ein Retreat mit den vorbereitenden Übungen. Kürzlich führten die Nonnen drei Tage lang eine Chakrasamvara Feuer-Puja ent-



sprechend den Anweisungen von Drupon Tenzin La (Retreat-Meister) durch. Die Puja wurde von Vajra-Meister Gyen Dundup La geleitet.

Im Kloster haben wir vier Abteilungen. Es gibt die Retreat-, die College-, die Primar- und die Klostersektion. Bis jetzt haben wir achtzehn graduierte Nonnen. Zwei von ihnen sind nach Tibet gegangen, um dort den Dharma in einem Nonnenkloster zu lehren. Zwei gingen zur weiteren Ausbildung in andere Einrichtungen. Eine Nonne nahm an einem dreijährigen Retreat teil. Eine ist jetzt die Direktorin und eine die Sekretärin. Die übrigen sind Lehrerinnen. Eine



weitere Nonne malt Thangkas. Die Nonnen des Colleges gehen an jedem Vollmondtag zur Dharma-Diskussion ins Kagyü College. An jedem Neumond haben wir eine besondere Dharma-Diskussion in unserem Nonnenkloster.

Unser Gato-Khang-Gebäude wurde fertiggestellt und ist von der Drikung Kagyu Foundation USA gesponsert worden. Die Bibliothek wurde von Dr. Carol Weingarten in Erinnerung an ihren verstorbenen Mann ausgestattet. Wir haben nun auch fünf Zimmer mit angeschlossenen Bädern und Küchen, die vermietet werden können, um ein Einkommen für das Nonnenkloster zu erzielen.

Vier ältere Nonnen werden in die USA und nach Deutschland gehen, um dort in Drikung-Zentren zu lehren und zu assistieren. Wir sind sehr glücklich über diese Entwicklung.

Die Unterstützung durch Sponsoren war und ist für unser Wachstum von entscheidender Bedeutung. Wir danken Ihnen allen mit guten Wünschen und Gebeten.

Tashi Dolkar (Direktorin) und Yeshe Dolma (Sekretärin)



### **Patinnen und Paten für junge Nonnen gesucht**

Wie in dem obigen Bericht erwähnt, leben im Moment knapp 100 Nonnen in Samtenling. Um die Kosten für Nahrungsmittel, Ausbildung usw. decken zu können, werden Personen gesucht, die eine Patenschaft übernehmen. 40 € werden im Monat für eine Nonne benötigt. Auch eine halbe Patenschaft für 20 € ist möglich.

Die Gelder der Patenschaften kommen allen Nonnen zugute, damit es keine Unterschiede bzgl. der Ausbildung usw. gibt. Wer möchte, kann aber mit einer bestimmten Nonne eine Verbindung aufbauen.

Wer Interesse an einer Patenschaft hat, setzt sich am besten mit unserem Zentrum in Verbindung und wir können alles Weitere besprechen.

*Zusammenstellung von Christian Licht*

## NEUE TEXTE DES DRIKUNG KAGYÜ VERLAGS

Im Zusammenhang mit dem **Praxis- und Studienprogramm (2)** „*Die Praxis von Bodhicitta*“ hat Tändsin T. Karuna einige neue Hefte zusammengestellt, die Grundlagentexte, Erläuterungen und Ergänzungen zum Themenkreis der Bodhicitta-Praxis enthalten.

Die Texte sind im A5-Format im Mandala Dharma-Shop des Aachener Zentrums sowie im Mandala Online-Shop erhältlich.

### Gelübde

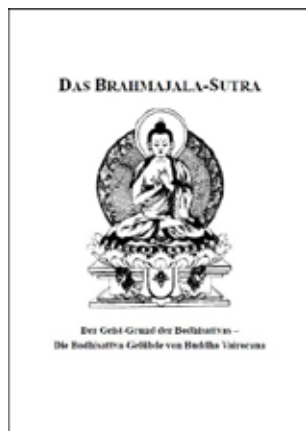
#### Das Brahmajala-Sutra

##### Der Geist-Grund der Bodhisattvas – Die Bodhisattva-Gelübde von Buddha Vairocana

Das Brahmajala ist ein Sutra des Mahayana. Es zählt u.a. die 10 Bodhisattva-Gelübde sowie die 48 kleineren Vorschriften auf, die man auf dem Pfad beachten sollte und die die ethische Grundlage des Mahayana bilden.

Der vorliegende Text entspricht dem zweiten Teil des zehnten Kapitels des viel längeren Originaltexts in Sanskrit, der aus 61 Kapiteln besteht und in der tibetischen Übersetzung noch erhalten ist. Die (engl.) Übersetzung stützt sich auf den chinesischen Text von Kumarajiva aus dem 5. Jahrhundert.

Artikel-Nr.: 007-030, 28 Seiten, A5-Heft, 4 €



#### Die Bodhisattva-Gelübde

##### Kurze Erklärungen zu den Haupt- & Nebenregeln nach den Lehren des tibet. Buddhismus

Zusammenstellung aus:

Erklärungen zu den Gelübden, verglichen und ergänzt durch einen Text des Arya-Tara-Institutes

Ergänzende Erklärungen aus verschiedenen Unterweisungen von Drubpön Sonam Jorphen Rinpoche



„Die Qualitäten von Bodhicitta“ nach den Unterweisungen von  
Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche

Artikel-Nr.: 007-121, 44 Seiten, A5-Heft, 6 €

## Meditationen allgemein

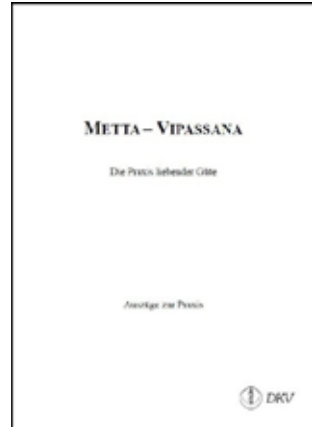
### Metta – Vipassana

#### Die Praxis liebender Güte

Auszüge zur Praxis

**Inhalt:** Das Wesen von Metta / Im kühlen Schatten von Metta / Das Erreichen von Jhana / Von Metta zu Vipassana / Sitzmeditation / Gehmeditation / Die Stufen der Erkenntnis / Das Metta Sutta auf Deutsch

Artikel-Nr.: 008-051, 24 Seiten, A5-Heft, 4 €



## Von liebender Güte bis zur Erleuchtung

### Die Meditation von Metta, Tonglen und Bodhicitta

Auszüge aus Texten und Erklärungen aus Sutras und Tantras zur Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta

**Inhalt:** Einleitende Aussagen / Metta (Teil 1) / Das Herz öffnen – Hilfen für die Praxis / Die Praxis des Gebens und Nehmens (Tib. Tonglen) / Tathagatagarbha – Die Buddha-Natur / Der stufenweise Pfad zur Erleuchtung (Tib. Lamrim) / Der fünfteilige Mahamudra-Pfad / Die Bodhicitta-Praxis / Der Fluss, der nicht zufrieden kann / Die Praxis des Vajrayana

Artikel-Nr.: 008-052, 44 Seiten, A5-Heft, 6 €



## Ngöndro

### Ergänzungen zur Praxis von Bodhicitta

#### Auszüge aus Texten und Erklärungen

Qualitäten von Bodhicitta, Bodhisattva-Ebenen, Beispiele und Wunschgebete

**Inhalt:** Metta-Sutta (Pali-Kanon) / Die Meditation der vier Unermesslichen / Die Praxis von Bodhicitta / Die Qualitäten von Bodhicitta / Bodhicitta in 22 Beispielen / 41 Wunschgebete zur Entwicklung von Bodhicitta / Die Zehn Höhen Bodhisattva-Ebenen / Buddha Shakyamuni und die acht Mahabodhisattvas / Die acht großen Bodhisattva (Mahabodhisattvas)

Artikel-Nr.: 011-160, 28 Seiten, A5-Heft, 4 €



*Zusammenstellung von Rolf Blume*

## NEUE BÜCHER IM MANDALA DHARMA-SHOP

### König der Samadhis

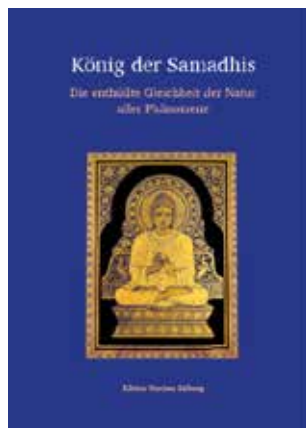
Die enthüllte Gleichheit der Natur aller Phänomene

(Aus der englischen Übersetzung von Peter Alan Roberts ins Deutsche übertragen von Elmar R. Gruber)

Edition Garchen Stiftung, München 2021

672 Seiten, Broschur, 17,5 x 24,5 cm, 39,90 €

Es gibt inzwischen eine ganze Reihe buddhistischer Sutras in deutscher Übersetzung (im Englischen natürlich noch viel mehr), so dass man sich einen ersten Eindruck von der tatsächlichen Länge und Komplexität der Originale bilden kann, die man sonst oft nur aus berühmten Zitaten, kurzen Auszügen oder Zusammenfassungen aus zweiter Hand kennt.





Das „*Sutra vom König der Samadhis*“ (*Samadhiraja-Sutra*) ist jetzt auf Deutsch in der Edition Garchen Stiftung erschienen. Diese Edition hat sich seit einigen Jahren durch Übersetzung und Herausgabe von klassischen Texten des tibetischen Buddhismus, insbesondere der Drikung Kagyü Tradition, verdient gemacht hat, so etwa durch mehrere Bände mit Lehrreden, Unterweisungen und Klausuranweisungen von Jigten Sumgön.

Ein Blick in solch ein ungekürztes Sutra ist sehr erhellend. Irgendwo erschlagend ist er natürlich auch, denn man merkt rasch, dass ein tieferes Eindringen und ein gutes Verständnis kaum ohne Hilfestellung möglich ist. Ganz ohne Vorkenntnisse in Bezug auf die buddhistische Philosophie und Praxis sollte man sich daher nicht an die Lektüre wagen.

Aber wenn man Grundkenntnisse buddhistischer Philosophie und Praxis mitbringt, kann der Blick in einen solchen ‚Ganztext‘ näher an die Quellen (jedenfalls an die textlichen Quellen) heranführen, aus denen bis heute viele Unterweisungen und Belehrungen zur buddhistischen Lehre schöpfen. Um tiefer in einen solchen Text hineinzukommen, braucht es ein intensiveres Studium.

Die Anfänge sind bereits da. Im November und Dezember 2021 hat Khenchen Nyima Gyaltsen Online-Unterweisungen zum „*Sutra vom König der Samadhis*“ gegeben und wird diese im neuen Jahr fortsetzen. Belehrungen zu diesem Sutra gab es bisher in Europa noch nie, so dass S.H. Drikung Kyabgön Thinley Lhundup von einem sehr glückverheißenden Ereignis sprach. (siehe Programm Milarepa Retreat Zentrum – [www.milareparetreat.de](http://www.milareparetreat.de))

Ganz ohne Hilfestellung lässt einen die Buchausgabe aber nicht. Die Einleitung von Peter Alan Roberts bereitet die wichtigsten Informationen zur Geschichte des Sutras, zu seinem Inhalt sowie zur Übersetzung in zugänglicher Form auf.

In diesem Sutra wird der Begriff ‚Samadhi‘ nicht allein in seiner Bedeutung von Versenkung, Sammlung oder Meditation dargestellt. Samadhi bezeichnet hier auch eine ganze Reihe von buddhistischen Praktiken für Verhalten, Sichtweise, Motivation und Verwirklichung. Der Buddha schöpft in einer sehr poetischen Sprache aus der Fülle seiner Erfahrungen und berührt damit eine fast schon enzyklopädisch anmutende Breite von Themen. Hauptthema aber ist die Erkenntnis der Gleichheit aller Erscheinungen, durch die die Welt überwunden wird.

Eine Übersicht, in der Roberts die 40 Einzelkapitel inhaltlich kurz darstellt, ist sehr hilfreich, um den Aufbau dieses langen Sutras und das Spektrum der behandelten Themen zu erfassen.

Mit den Worten sollte man ernst und genau sein, ob beim Lesen, Schreiben oder Übersetzen.

Aber auch wenn man den Text dereinst mal ‚erfasst‘ haben sollte, so bleibt zu erinnern: „Jemand, der an Wörtern anhaftet, wird die Bedeutung der Lehre nicht kennen.“

Geradezu eine Kontemplation über diese Grenze können folgende Verse aus Kapitel 33 sein:

*Die zahlreichen unvorstellbaren Dharmas  
werden durch die Verwendung von Wörtern gelehrt.  
Jemand, der an Wörtern anhaftet,  
Wird die Bedeutung der Lehre nicht kennen.*

*Wie kann jemand die Bedeutung lehren,  
Der nicht die Bedeutung hinter den Wörtern kennt?  
Jemand, der nicht verstanden hat, was die wahre Natur ist,  
Lehrt das als den Dharma, was nicht der Dharma ist.*

*Die eine Bedeutung der unterschiedlichen Wörter  
Der Sutras, die von mir gelehrt wurden  
In Tausenden von Welten,  
Ist etwas, das nicht benannt werden kann.*

*Durch die Kontemplation über ein einziges Wort  
Wird über alle von ihnen meditiert -  
All die vielen Arten von Dharma, die von so vielen  
Buddhas gelehrt wurden, wie viele es auch immer gegeben hat.*

*Für die Menschen, die die Bedeutung gemeistert haben,  
Dass alle Phänomene nicht selbsthaft sind,  
Werden, wenn sie dieses Wort verstanden haben,  
Die Dharmas des Buddhas nicht schwer zu erlangen sein.*

*Alle Phänomene sind der Dharma des Buddhas.  
Diejenigen, die die Natur der Phänomene verstanden haben,  
Kennen die Natur der Phänomene  
Und widersprechen nicht der Natur der Phänomene.*

*Alle Wörter sind die Wörter des Buddhas  
Da alle Wörter keine Substanz haben.  
Obwohl man sie in den zehn Richtungen sucht,  
Werden die Wörter des Buddhas nicht gefunden werden.*

*Diese Wörter sind die Wörter des Buddhas.  
Obwohl man sie in den zehn Richtungen sucht,  
Sind diese unübertrefflichen Wörter nicht zu finden.  
Sie wurden nie gefunden und werden nie gefunden werden.*

### **Auszug aus der Einleitung von Peter Alan Roberts**

Das *Samadhirajasutra* oder *Sutra vom König der Samadhis* ist eines der früheren Mahayana-Sutras, die in Indien erschienen sind. Es enthält Belehrungen über Leerheit, Bodhisattva-Verhalten und asketische Praktiken sowie Erzählungen über frühere Leben und Prophezeiungen für die Zukunft. Seine Lehre über die Leerheit wird von Madhyamaka-Meistern wie Candrakirti und Shantideva sowie in der späteren buddhistischen Literatur häufig zitiert.

Das Samadhi des Titels bezieht sich nicht einfach auf Meditation, sondern wird verwendet, um sowohl das Sutra selbst als auch eine ganze Reihe von buddhistischen Praktiken für Verhalten, Meditation, Motivation und Verwirklichung zu bezeichnen. Das Sutra zählt über dreihundert der Qualitäten des Samadhi auf. Eines der wichtigsten beschreibenden Beiwörter des Samadhi wird in der langen Form des Titels *Die enthüllte Gleichheit der Natur aller Phänomene* angegeben. Das Sutra ist jedoch weit davon entfernt, ein systematisches Lehrbuch über die Merkmale einer bestimmten Praxis oder Doktrin zu sein, sondern hat eine komplexe, verschlungene Struktur und enthält lange erzählende Passagen. Diese berichten nicht nur von den Interaktionen des Buddhas mit Candraprabha, dem Hauptgesprächspartner. Sie präsentieren auch ausführliche Geschichten in gemischter Prosa und Versen aus den vergangenen Leben des Buddhas, die jene Punkte veranschaulichen, die er lehrt, und zwar tun sie dies in seinen eigenen Worten. Eingestreut in diese Erzählungen finden sich – oft in Form von Belehrungen in Versen, die von vergangenen Tathagatas gegeben wurden – einige der tiefgründigen Aussagen über die Natur der Phänomene und über die essentiellen Punkte des Pfades, für die das Sutra zu Recht gefeiert wird.

### **Die Geschichte des Sutras**

Wie bei den meisten Sutras ist es unmöglich, mit Sicherheit zu sagen, wann dieses Werk zum ersten Mal schriftlich niedergelegt wurde. Tatsächlich ist das Sutra höchstwahrscheinlich eine Zusammenstellung von früheren kürzeren Werken. Keines der vollständig erhaltenen Sanskrit-Manuskripte kann auf die Zeit vor dem 6. Jahrhundert datiert werden. Es gibt jedoch einen Hinweis darauf im *Sutrasamuccaya*, einem Werk, das Nagarjuna (2. oder 3. Jh.) zugeschrieben wird, obwohl die Zuschreibung nicht allgemein akzeptiert wird. Es wird sogar behauptet, das *Sutra vom König der Samadhis* sei im Jahr 148 ins

Chinesische übersetzt worden, aber auch das ist umstritten. Die Erwähnung eines *Samdhiraja* in Asangas *Mahayanasamgraha* aus dem 4. Jahrhundert könnte ein Hinweis sein.

[...]

*Zusammenstellung von Rolf Blume*

## **Buddhistisch inspirierte Kinderbücher**

**Neu im Mandala Dharma-Shop (auch online)**

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, /Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“ heißt es in dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse.

Wie sahen meine ersten Begegnungen mit dem Buddhismus aus? Was waren meine ersten Bücher dazu? Wie wirkt die Anfangsbegegnung weiter? Welche Geschichten würde ich Kindern, ja überhaupt ‚zum Anfang‘ erzählen? Dem Anfang wohnt nicht nur ein Zauber, sondern auch eine Macht und eine Chance inne.

Zum Verschenken, Mitlesen und (sich erinnernden) Selberlesen haben wir einige sehr schöne buddhistisch inspirierte Kinderbücher von **Andrea Liebers** und verschiedenen Illustratoren neu in **Mandala Dharma-Shop** aufgenommen.

Sie sind eine Einladung, dem Anfang wieder zu begegnen.



Die **Edition Kimonade** im Worms Verlag hat sich auf buddhistisch inspirierte Kinderbücher spezialisiert und will Kinder und erwachsene Mitleser mit der Welt des Buddha vertraut machen.

Die buddhistischen Methoden, mit denen Glück und Zufriedenheit erreicht werden können, sind für alle da. Sie lassen sich wunderbar in Geschichten und Bilder verpacken, mit denen wir in fremde Welten eintauchen können.

Sie geben Denkanstöße, eröffnen Möglichkeiten, anders zu handeln und helfen, ethische Richtlinien nicht nur zu verstehen, sondern aktiv und mit Freude zu leben.

**Infos zur Edition, zu Andrea Liebers und den Illustratoren:**  
**[www.kimonade.com](http://www.kimonade.com)**

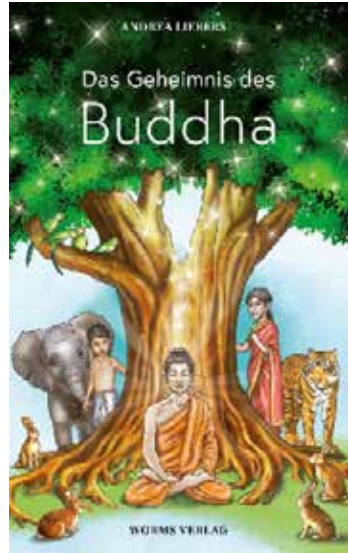
## Das Geheimnis des Buddha

von **Andrea Liebers**

184 Seiten, Hardcover, 14 x 21 cm, 14,80 €  
Edition Kimonade im Worms Verlag, 2021

Irgendwo in einem indischen Dorf bebt mitten in der Nacht die Erde. Die Geschwister Siri und Tissa laufen aufgeregt ins Freie. Fasziniert erleben sie die Erschütterungen und sehen sogar die Sterne hüpfen. Erst am nächsten Tag erfahren die Kinder von einem alten Mönch den Grund für das Beben: Der Tod des erhabenen Buddha hat die Erschütterung von Erde und Himmel ausgelöst. Wer aber war dieser Buddha, von dem es heißt, er sei kein gewöhnlicher Mensch gewesen, sondern in allem vortrefflich, vollendet? Der alte Mönch erzählt den Kindern die spannende Lebensgeschichte des Erleuchteten und die beginnt mit der Geburt des Prinzen Siddhartha.

**Zum Vorlesen ab 6, zum Selberlesen ab 8 Jahren und natürlich für alle Buddha-Begeisterte.**



## Rosa und der Besen

von **Andrea Liebers** (Text)  
und **Theresia Winkler** (Illustrationen)

36 Seiten, Hardcover, 21x21 cm, 16,80 €  
Edition Kimonade, 2020

Ganz bei einer Sache zu bleiben ist gar nicht so einfach. Vor allem nicht für Rosa, das Fuchsmädchen mit dem rosafarbenen Näschen. Dauernd sausen ihr tausend Ideen durch den Kopf, die sie alle am liebsten sofort und gleichzeitig umsetzen würde. So kann das nicht weitergehen! Zum Glück weiß der alte Fuchsdoktor einen Rat.

**Eine Geschichte über „Ganz bei einer Sache bleiben“ und „Sich konzentrieren können“ zum Vorlesen ab 4, zum Selberlesen ab 6 Jahren.**



**Kaling, Kalong – Was kommt nach dem Regen?**

von **Andrea Liebers** (Text), **Sophia Stephani** (Illustrationen)

32 Seiten, Hardcover, 19 x 19 cm, 14,80 Euro

Die Regentropfen, die in einer großen Wolke am Himmel entlang geschaukelt werden, fragen sich, was mit ihnen passieren wird, wenn sie auf der Erde landen. Als dann ein starker Wind auftaucht und sie hinabfallen, ist alles ganz anders als sie sich vorgestellt haben.

**Kaling, Kalong - ein tolles Mitmachbuch zum Klängeerkunden und um über den Lauf des Daseins zu philosophieren. Zum Vorlesen ab 3**

**Ein bärenstarker Geist**

Meditation für Kinder – buddhistisch inspiriert

von **Andrea Liebers** (Text) und **Abdul Gugu** (Illustrationen)

88 Seiten, Hardcover, 26,6 x 22 cm, 24,80 €

Bei den Bären geht es immer munter zu, alleine das macht schon beim Lesen und Anschauen der Bilder gute Laune. Das rührt sicher auch von der großen Waldesruhe und Bärengemütlichkeit des weisen Großen Ark her, der seinen Bärenschülern beibringt, um was es im Leben wirklich geht: Das Herz am rechten Fleck haben und mit einem offenen Geist in die Welt und ins Leben schauen. In diesem Band dürfen wir den Geschichten lauschen, die der Große Ark seinen Schülern erzählt, und ihnen bei ihren Achtsamkeits- und Meditationsübungen zuschauen. Da bekommt man sofort Lust, es ihnen nachzumachen.

**Zum Vorlesen ab 5 Jahren, zum Selbstlesen ab 8 Jahren, zum darüber Philosophieren ab 10 Jahren**

**Der Bananenbaum – „Wie der Streit zu einem Ende kam“**

von **Andrea Liebers** (Text) und **Valentin Krayl** (Illustrationen)

32 Seiten, Hardcover, 16 x 24 cm, 16,80 €

Im Urwald herrscht Zoff unter dem Luftwurzelbaum: Das Rebhuhn, der Elefant und der Affe streiten sich ständig über jede Kleinigkeit. Obwohl sie doch eigentlich Freunde sind. Irgendwas läuft hier gründlich schief. Doch dann kommt dem Rebhuhn eine Idee...

Eine uralte buddhistische Fabel darüber, wie Rücksichtslosigkeit und Egoismus überwunden werden können.

*Zusammenstellung von Rolf Blume*

# Veranstaltungsprogramm

## Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 34
Einmalige Veranstaltungen .....	S. 36
Regelmäßige Veranstaltungen .....	S. 39
Praxis- und Studienprogramme .....	S. 45
Seminare und Praxistage .....	S. 48

## Weitere Veranstaltungen

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

## 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 darüber auf unseren Internetseiten informieren (<https://drikung-aachen.de>: Programm/Allgemeine Informationen).

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



## Lehrer und ReferentInnen

Ausführliche Lebensläufe der tibetischen Lehrer befinden sich im Internet auf [www.drikung.de](http://www.drikung.de) unter „Über uns/Lehrer“.



**Drubpön Kunsang** äußerte schon in frühem Alter den Wunsch, in ein Kloster eintreten zu dürfen. Dort wurde er in den Dharma, in die Lehren und Methoden der buddhistischen Philosophie, der Meditation, der Rituale, der tibetischen Sprache und Kultur eingeführt. Später trat er in das Drikung Kagyu Institute in Dehradun ein. In den folgenden sieben Jahren vervollständigte und vertiefte er sein Wissen. 1997 bekam er den Titel des Shastri (Kachospa oder Dharma-Lehrer).

Er engagierte sich im Projekt „Science meets Dharma“ und wechselte dafür seinen Wohnsitz von Indien in die Schweiz. Die Jahre 2001 bis 2005 verbrachte er im Tibet-Institut in Rikon. 2005 wurde das Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling mit Lama Kunsang als leitendem Lehrer in der Schweiz eingeweiht.

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



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



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

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



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

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



## 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.

### **Das Herz öffnen und den Geist schulen**

#### **Eine kurze Einführung in den Buddhismus**

**Vortrag von Christian Licht, Fr. 07.01.2022, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Was erwarten wir vom Leben? Wie können wir unser Denken und Handeln so gestalten, dass es für uns und andere positive Auswirkungen hat? Wie kann ein Weg dahin aussehen?

Der Buddha hat auf der Suche nach einer endgültigen Befreiung vom Leiden selbst viele Methoden ausprobiert und tiefgründige Überlegungen durchgeführt. Als er mit 35 Jahren „Erleuchtung“ erlangte, hat er die grundlegenden Zusammenhänge unseres Seins erkannt. In den nachfolgenden Jahrzehnten lehrte er einen Pfad, in dem sowohl umfangreiche Erklärungen als auch effektive Meditationsübungen enthalten sind. Sie führen uns schrittweise zu einem tieferen Verständnis und einem mitfühlenden Geist.

Kurs-Nr.: 221-201

Gebühr: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 05.01.2022

### **Der Tara Rokpa Prozess als Weg zu Mitgefühl und Freiheit**

#### **Online-Vortrag mit Petra Niehaus**

**Fr. 28.01.2022, 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 Vorgehenswei-

se 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 Ankündigung zum Seminar „Zurück zu den Anfängen“ mit Petra Niehaus auf Seite 56.

Kurs-Nr.: 221-202

Eintritt: 10 € **Teilnahme nur online**

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 21.01.2022

## **Wie können wir mit Vergänglichkeit und Tod umgehen?**

**Hilfestellungen aus buddhistischer Sicht und Praxis**

**Vortrag von Drubpön Kunsang, Fr. 08.04.2022, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Obwohl wir wissen, dass alle Dinge vergänglich sind und letztendlich alle Lebewesen sterben müssen, trifft es uns doch immer wieder, wenn vertraute Lebensumstände sich plötzlich ändern oder geliebte Menschen von uns gehen. Wie können wir damit umgehen oder uns auf solche Veränderungen oder gar den Tod vorbereiten?

Drubpön Kunsang wird uns dazu an diesem Abend nähere Erklärungen aus buddhistischer Sicht geben.

Siehe auch das Seminar mit Drubpön Kunsang auf Seite 52.

Kurs-Nr.: 221-203

Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 01.04.2022

## **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. 39). Dies kann auf Wunsch auch für Verstorbene durchgeführt werden. Bitte teilt uns Namen, Geburts- und Sterbedatum mit. Es ist hilfreich, wenn wir ein Bild aufstellen können. Hinterbliebene können auch selbst teilnehmen, der Rezitation zuhören und der/dem Verstorbenen gedenken. Um den Termin zu besprechen, setzt Euch bitte mit dem Zentrum in Verbindung.

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

## Festliche Darbringungen und Rezitationen

### Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende

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

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

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Sa. 01.01.	10 <sup>00</sup>	Buddha Amitayus Ganapuja	Neujahr und Abschluss der Praxistage zum Jahreswechsel
Do. 03.02.	19 <sup>30</sup>	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag des 1. Drikung Kyabgön Chetsang
Do. 03.03.	17 <sup>30</sup>	Buddha Amitayus Ganapuja	Losar – Tibetisches Neujahr
Fr. 18.03.	17 <sup>30</sup>	Milarepa Ganapuja	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. 21.01.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (27.01.)
Fr. 18.02.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (26.02.)
Fr. 25.03.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (27.03.)

# 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 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr

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

Leitung: Markus Proske

Beginn: Mo. ab 10.01. jeweils 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 221-001 Gebühr: Spende

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

## Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

### Phowa-Praxis und Buddha Amitayus Meditation

#### jeweils vierzehntägig im Wechsel, dienstags, 17<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr

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

**Buddha Amitayus Meditation:** Um die Lebenskraft zu regenerieren und zu stärken, führen wir die Langlebenspraxis des Buddha Amitayus (tib. Tsepame) anhand der Sadhana „Der reine Nektar des langen Lebens“ in Verbindung mit der „Praxis der Vermehrung der Lebensenergie (tib. Tsegug)“ durch. Diese Praxis kann auch für andere angewendet werden.

Leitung: Tänsin T. Karuna

Termine:

Phowa: 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03.

Buddha Amitayus: 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 05.04.

Kurs-Nr.: 221-002 Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 12.01.2022

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

## **Meditationen des tibetischen Buddhismus**

### **Die Meditation des Avalokiteshvara (skr., tib. Chenresig), des Bodhisattva der Liebe und des Mitgefühls**

**dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Der große Bodhisattva **Avalokiteshvara** (tib. Chenresig) gilt als Verkörperung des Mitgefühls aller Buddhas und ist eine Meditationsgottheit (tib. Yi-dam), durch die wir unsere Liebe und unser Mitgefühl erfahren, entfalten und auf alle Wesen in den sechs Bereichen von Samsara ausdehnen können. Diese Übung ist eine wichtige Grundlage für alle fortgeschrittenen Methoden des Vajrayana. Das ihm zugeordnete Sechs-Silben-Mantra OM MANI PADME HUNG wurde als erstes Mantra in Tibet eingeführt und ist dort bis heute am weitesten verbreitet. Indem wir uns vorstellen, wie der Klang des Mantra alle Bereiche von Samsara durchdringt und die Wesen von ihren Leiden befreit werden, reinigen wir alle negativen Eindrücke, die unseren Geist einschränken und viele Arten von Leiden hervorrufen, und öffnen uns der eigenen mitfühlenden Kraft, die zur vollkommenen Buddhaschaft führt.

Anhand eines kurzen Textes zur täglichen Praxis führen wir die Stufen der Meditation mit der Visualisierung und Mantra-Rezitation durch und besprechen einzelne Aspekte der Praxis. Durch ergänzende Seminare und Praxistage können wir unsere Übungen weiter vertiefen.

Dieses Seminar ist für Personen geeignet, die bereits einige Grundlagen zur Vajrayana-Praxis kennengelernt haben. Zur Durchführung der Meditationen des Vajrayana ist es vor allem wichtig, dass man die buddhistische Zuflucht-nahme und die Übertragungen des Vajrayana – Einweihung, Text-Erlaubnis und Erklärungen zur Praxis – erhalten hat.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 18.01., 19<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende

Kurs-Nr.: 221-003

Gebühr: 100 €(erm. 80 €)

Anmeldung: bis 12.01.2022

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

### **Ergänzende Praxistage und gemeinsame Meditationen**

So. 16.01., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr Praxistag Avalokiteshvara (siehe S. 49)

Fr. 04.03. - So. 13.03. 10 Tage Avalokiteshvara Morgen-Retreat (S. 51)

So. 20.03., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr Praxistag Avalokiteshvara (siehe S. 51)



## **Ngöndro-Praxis am frühen Morgen**

### **Gemeinsame Übung zur Inspiration**

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

Wir beginnen die Praxis mit den anfänglichen Gebeten, einer sehr kurzen Buddha Amitayus Praxis und den vier Gedanken. Anschließend kann man den Teil des Ngöndro praktizieren, bei dem man gerade angekommen ist und dies zeitlich auch so lange tun, wie man möchte. Den Abschluss mit Wunsch- und Widmungsgebeten führt dann jeder für sich durch. (siehe S. 12)

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 19.01. 06<sup>30</sup> Uhr, 12 Frühschichten

Kurs-Nr.: 221-004    Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 12.01.2022

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

## **Was trägt, was hilft, was gibt uns Sinn**

### **Grundlegende Gedanken zur Ausrichtung unseres Lebens**

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

Insbesondere in schwierigen Zeiten, wenn gewohnte Lebensumstände sich ändern, die uns eine gewisse Sicherheit gegeben haben, fühlt es sich manchmal an, als ob uns der Boden unter den Füßen weggezogen wurde. Wir fragen uns, auf was wir uns verlassen können, was uns in der Situation unterstützen kann und was für einen Sinn das Ganze hat.

In diesem Kurs wollen wir durch Anregungen aus der buddhistischen Lehre versuchen, Antworten auf diese Fragen finden. Zudem führen wir verschiedene Meditationen aus, die uns helfen können, uns selbst näher zu kommen und unsere vorhandenen positiven Potenziale zu entfalten. Dabei werden z.B. Meditationen für einen ruhigen und klaren Geist sowie zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl vorgestellt und gemeinsam geübt.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 19.01. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 12 Abende

Kurs-Nr.: 221-005

Gebühr: 100 €(erm. 80 €)

Anmeldung: bis 12.01.2022

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

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

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

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

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 20.01., 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 221-006    Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

**Buddhismus für junge Leute****donnerstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Wir treffen uns und lernen verschiedene Meditationen kennen, wie z.B. die Meditation des ruhigen Verweilens, um unseren Geist ausgeglichener und klarer werden zu lassen. Darüber hinaus besprechen wir die verschiedenen Themen des stufenweisen buddhistischen Pfades von den Grundlagen bis zur Erleuchtung.

Leitung: Christian Licht

Erstes Treffen: Do. 20.01., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 221-007    Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis jeweils 3 Tage vor den Treffen

Kenntnisse: auch für Anfänger\*innen

**Die Woche gut beenden****Meditation am Freitagmorgen, 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr**

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

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 14.01., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 221-008    Gebühr: Spende

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

# Rezitationen und Gebete

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

## 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.

**Praxistage zum Jahreswechsel: Di. 28.12. - Fr. 31.12. jeweils 08<sup>00</sup> - 09<sup>00</sup>**

Weitere Termine: Bekanntgabe im Zusammenhang mit entsprechenden Seminaren oder Feiertagen.

## REZITATIONEN AM ABEND

### Dharmapala-Puja

**mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr**

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



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

Termine: 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03.

Kurs-Nr.: 221-009

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Buddhist\*innen



### **Die Praxis des Kusali-Chöd mittwochs, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr**

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

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

Termine: 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04.

Kurs-Nr.: 221-009 (zusammen mit Dharmapala-Puja)

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

# Praxis- und Studienprogramme

## Praxis- und Studienprogramm (PSP 1)

### Lehre und Praxis aus Sutras und Tantras

#### Übersicht zu Methoden des Vajrayana im tibetischen Buddhismus

Diese Seminarreihe gibt eine Übersicht zu den verschiedenen Stufen des Weges, aus der wir eine Struktur für unsere eigenen Übungen ableiten können. Indem wir Grundlagen, Aufbau und Ziele der Übungswege untersuchen, erkennen wir, wie die verschiedenen Methoden miteinander in Verbindung stehen und welche Schwerpunkte auf verschiedenen Stufen der Übungen wichtig sind. (siehe Artikel S. 9)

Es werden Texte und Kommentare aus Sutras und Tantras vorgestellt, wie sie im tibetischen Buddhismus bis heute praktiziert werden. An Praxistagen werden die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) durchgeführt.

#### Seminare und Praxistage

Teil 1: So. 09.01., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Praxistag: So. 06.02. 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr: Die Praxis der Zufluchtnahme

Teil 2: So. 20.02., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Teil 3: So. 27.03., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

#### An- oder Abmeldung

Die Teilnehmenden des PSP 1 sind für die Seminare und Praxistage automatisch angemeldet.

Die Seminare und Praxistage finden weiterhin **online** und mit begrenzter Anzahl **im Zentrum** statt.

Kurs-Nr.: 221-301

#### Ergänzende Termine

Zusatzseminar: So. 06.03. 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Darbringung von Tormas  
(siehe: PSP 2: Übungen für Fortgeschrittene, nächste Seite)

#### Gemeinsame Meditationspraxis:

- mittwochs, 06<sup>30</sup> Uhr
- donnerstags, 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur gemeinsamen Praxis **im Zentrum oder online** ausgeführt werden (siehe S. 41/42).

### **Ergänzende Unterweisungen**

Khenpo Tamphel wird auch in diesem Jahr die **Unterweisungen zum Gongchig**, einem wichtigen Kommentar zu den Grundlagen der Praxis in der Drikung-Tradition, fortsetzen. Teilnehmende des PSP können auf Spendenbasis dabei sein. (Informationen und Anmeldung siehe S. 50)

## **Praxis- und Studienprogramm (PSP 2)**

### **Übungen für Fortgeschrittene**

#### **Die Praxis des Deva (skr., tib. Yidam)**

Nach der Bodhicitta-Praxis befassen wir uns mit der Praxis der Mandalas der Meditationsgottheiten des Vajrayana. Während die Teilnehmenden sich mit den Texten vertraut machen, werden Grundlagen der Vajrayana-Praxis sowie Abschriften von Unterweisungen zu den Devas unserer Linie besprochen. Durch die Durchführung der Ganapuja zu Vajrayogini (skr., tib. Dorje Naljorma) und Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) wird die Verbindung, die wir durch die Einweihung erhalten haben, aufrechterhalten.



Seminar: Sa. 22.01., 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 221-302

Gebühren: Spende

Anmeldung: bis 16.01.2022

### **Ergänzende Übungen: Die Darbringung von Tormas**

Neben Torma-Darbringungen, wie wir sie bei den vorbereitenden Übungen kennengelernt haben, gibt es weitere Erklärungen zu diesen Vajrayana-Methoden, wie sie in den tibetischen Traditionen nicht nur in der Praxis des Deva angewendet werden.

Seminar: So. 06.03., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 221-303

Gebühren: Spende

Anmeldung: bis 27.02.2022

## Praxis- und Studienprogramm (PSP 3)

### Vorbereitende Übungen (tib. Ngöndro) des Vajrayana

#### Teil 1: Die besondere Praxis der Zufluchtnahme

In den tibetischen Traditionen werden verschiedene Übungen des Vajrayana zu einem stufenweisen Weg zusammengefasst. Um höhere Methoden des Vajrayana auszuführen, gibt es grundlegende Übungen (tib. Ngöndro), die auch als „Vorbereitende Übung zur Verwirklichung von Mahamudra“ bezeichnet werden.

Zunächst macht man sich mit den allgemeinen, vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro) vertraut, wie sie auch in Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ und anderen Kommentaren erklärt werden. Danach folgen die besonderen vorbereitenden Übungen des Vajrayana (inneres Ngöndro).



Die erste der besonderen Grundlagen (inneres Ngöndro) ist die Praxis der Zufluchtnahme mit den Niederwerfungen. Um diese richtig auszuführen, werden schrittweise Erklärungen zur Praxis gegeben, sodass man die Übungen nach und nach erweitern und vertiefen kann. Ergänzend zu den Erklärungen, die in den Seminaren gegeben werden, bieten wir einen Praxistag an, an dem die Übungen gemeinsam mit anderen ausgeführt werden.

Die Meditation kann auch an regelmäßigen Treffen zur gemeinsamen Praxis **im Zentrum oder online** ausgeführt werden (siehe S. 41/42).

#### Gemeinsame Praxis: So. 06.02., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 221-304

Gebühr: 20 €(erm. 15 €)

Anmeldung: bis 30.01.2022

#### Erklärungen zur Vertiefung der Praxis: Sa. 19.03., 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 221-305

Gebühr: 25 €(erm. 20 €)

Anmeldung: bis 13.03.2022



## 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 Seminare auf die Teilnehmerzahl abgestimmt vorbereiten und die Anzahl der Teilnehmenden vor Ort und online koordinieren können!**

### Spirituelle Praxis zum Jahreswechsel

#### Praxistage mit gemeinsamen Übungen

**Mo. 27.12.2021 - Sa. 01.01.2022**

Auch in diesem Jahr führen wir nach Weihnachten wieder einige Tage mit gemeinsamen Übungen durch. Nach den gemeinsamen Vorbereitungen können die Teilnehmenden individuelle Übungen (Ngöndro, Avalokiteshvara, Medizin-Buddha oder andere Übungen) ausführen, sodass sie gute Fortschritte in ihrer persönlichen Praxis erzielen.

Es steht den Teilnehmenden frei, zu allen oder nur einzelnen Übungszeiten zu kommen. Wir bitten jedoch um vorherige **schriftliche Anmeldung (bis 19.12.)**, damit wir sehen können, wie viele Personen zu welchen Zeiten

kommen. Ggf. setzen wir uns mit den angemeldeten Teilnehmenden in Verbindung, wenn eine Sitzung nicht stattfindet.

Zum Abschluss der Praxistage und **zu einem guten Start in das neue Jahr** wird **am 1.1. um 10 Uhr** die Praxis des Buddha Amitayus in Verbindung mit einer kurzen Ganapuja durchgeführt. Dazu sind auch Mitglieder und Seminarteilnehmende eingeladen, die nicht an den Praxistagen teilgenommen haben.



Beginn: Mo. 27.12. 10<sup>00</sup> Uhr (weitere Zeiten wie Di.-Fr.)

Praxiszeiten: Di.-Fr. 08<sup>00</sup> - 09<sup>00</sup> Jigten Sumgön Guru Puja  
 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> gemeinsame Praxis  
 14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> gemeinsame Praxis  
 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Dharmapala-Puja  
 20<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> persönliche Praxis

Abschluss: Sa. 01.01. 10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Buddha Amitayus Ganapuja

Kurs-Nr.: 213-113

Gebühren: 30 €(Mitgl. 20 €) pro Tag

Anmeldung: bis 19.12.2021

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

## Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl

**Die Meditation des Avalokiteshvara – Einführung und Praxis**  
**Praxistag mit Tändsin T. Karuna, So. 16.01.2021, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> 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.

Durch gemeinsame Praxistage können wir unsere Praxis vertiefen und uns ausführlicher auf die Übungen einlassen. Die geleiteten Übungen lassen uns entspannen und wir können für ein paar Stunden Urlaub vom Alltag nehmen.

Der Praxistag ist für alle geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind. Er dient auch als Einführung in den regelmäßigen Kurs am Dienstagabend.

Kurs-Nr.: 221-101

Gebühr: 20,- €(erm. 15,- €)

Anmeldung: bis 09.01.2022

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen



## Gongchig – Das einzige Ansinnen

Online-Studienseminare mit Khenpo Tampil

Teil 19: So. 23.01.2022, Teil 20: So. 13.02.2022,

Teil 21: So. 13.03.2022, Teil 22: So. 03.04.2022

*„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 Tampil** hat die Aufgabe übernommen, uns die Vajra-Verse anhand von kurzen Kommentaren und Erklärungen zugänglich zu machen. In den ersten vier Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden und zur Entwicklung von Bodhicitta.

**Im fünften Kapitel** ist das Vajrayana Thema, in dem tiefgründige Methoden eine schnelle Entwicklung ermöglichen. Dabei sind aber wichtige Anweisungen zu beachten, da man sonst vom Pfad abkommen kann.

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

**Wir haben mit Khenpo Tampil abgesprochen, dass von nun an monatlich an einem Sonntag die Unterweisungen von 10-13 Uhr stattfinden sollen.**

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

23.01. Kurs-Nr.: 221-102

13.02. Kurs-Nr.: 221-103

13.03. Kurs-Nr.: 221-104

03.04. Kurs-Nr.: 221-105

**Gebühren pro Seminar:**

Gongchig-Abo: 20 € (erm. 15 €)

Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** jeweils bis eine Woche vor Seminarbeginn

Teilnehmende mit Kurs-Abo sind automatisch angemeldet

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

**10 Tage Avalokiteshvara Morgen-Retreat**

**Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Fr. 04.03. – So. 13.03.2022**

An den Werktagen führen wir die Praxis des Bodhisattvas der Liebe und des Mitgefühls 6.30 - 7.30 Uhr und an den Wochenenden 8.00 - 9.00 Uhr aus. Bei einem Retreat ist es immer am besten, wenn man an allen Sitzungen teilnehmen kann, aber natürlich ist es auch möglich, an einzelnen Tagen (z.B. nur an den Wochenenden) mitzumachen. Nähere Infos auf Seite 13.

Kurs-Nr.: 221-106

Gebühr: Spende an das Zentrum

Anmeldung: bis 27.02.2022

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

**Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl**

**Die Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig)**

**Praxistag mit Tändsin T. Karuna, So. 20.03.2022, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr**

Ergänzend zu den Abendkursen und Morgenmeditationen können wir uns an diesem Vormittag noch einmal der gemeinsamen Meditation widmen. Die Teilnehmenden werden durch die Stufen der Meditation geführt, wobei einzelne Aspekte ausführlicher ausgeführt werden. Der Praxistag ist für alle geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind.

Kurs-Nr.: 221-107

Gebühr: 20,- € (erm. 15,- €)

Anmeldung: bis 13.03.2022

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

**Was ist Buddhismus?**

**Eine Einführung in Lehre und Meditation**

**Seminar mit Christian Licht, Sa. 26.03.2022, 11<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Es ist gut 2500 Jahre her, dass der Buddha lebte und mit 35 Jahren Erleuchtung erlangte. Er lehrte 45 Jahre lang, woraus später mehr als 100 Textbände

mit seinen Lehrreden entstanden. Es gibt viele Zahlen und Fakten, die man zusammentragen kann. Aber das ist nur die Hülle, so wie die mittlerweile weitverbreiteten Buddha-Statuen auch nicht der Buddha sind.

Worum ging es dem Buddha und welche Kernpunkte seiner Lehre machen den Buddhismus aus und haben dazu beigetragen, dass er zu einer Weltreligion werden konnte?

In diesem Einführungsseminar wird ein Einblick in die wichtigen Themen der buddhistischen Lehre gegeben. Dabei werden auch grundlegende Meditationen vorgestellt und gemeinsam durchgeführt, da sie ein essenzieller Teil des buddhistischen Weges sind.

Kurs-Nr.: 221-108

Gebühr: 50 €(erm. 40 €)

Anmeldung: bis 20.03.2022

Kenntnisse: für Anfänger\*innen



\*\*\*\*\*

## **Buddha Amitabha (tib. Öpame)**

### **Wochenendseminar mit Drubpön Kunsang**

#### **Einweihungen und Erklärungen von Drubpön Kunsang**

Drubpön Kunsang, der seit einigen Jahren ein Zentrum in der Schweiz leitet, unterstützt uns seitdem auch regelmäßig in unserer Praxis und erteilt uns die für die Praxis notwendigen Einweihungen und Übertragungen. Dadurch erhalten wir den Segen der Meister der Übertragungslinie, die diese Praxis ausgeführt und weitergegeben haben. Zusammen mit den Erklärungen zur Praxis lernen wir, die Übungen in der richtigen Art und Weise entsprechend der Sichtweise des Vajrayana anzuwenden. Die für die Übertragungen und die Praxis notwendigen Grundlagen lernen wir in begleitenden Seminaren kennen.

Von den zahlreichen Methoden des Vajrayana führen wir in unserem Zentrum eine Anzahl grundlegender, weiterführender und fortgeschrittener Übungen durch, sodass die Übertragungen zu den Übungen nur in größeren zeitli-

chen Abständen stattfinden können. Daher ist es wichtig, diese Gelegenheiten wahrzunehmen, damit man in der Zukunft die Übungen ausführen kann.

Eine kurze Biografie von Drubpön Kunsang befindet sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (siehe S. 34).

**ANMERKUNG:** Wir hoffen, dass Drubpön Kunsang dieses Mal nach Aachen kommen kann. Da aber noch nicht absehbar ist, wie sich die Corona-Lage in Deutschland und der Schweiz entwickelt, kann es sein, dass das Programm nur online stattfindet. Evtl. kann dann eine begrenzte Anzahl von Teilnehmenden ins Zentrum kommen, wo wir Lama Kunsang über einen Bildschirm sehen können. Wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung, sodass wir alle informieren können.

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

## Einweihung, Erklärungen und Praxis des Buddha Amitabha

Im Magazinteil des Rundbriefes befindet sich ein Artikel über Buddha Amitabha, in dem seine Qualitäten und der Nutzen dieser Meditation beschrieben werden (siehe S. 5)

Um die Übungen des Vajrayana auszuführen, benötigt man die drei Übertragungen: (1) die Einweihung zur Übertragung des Segens (tib. Wang oder Jenang), (2) die Übertragung zur Textrezitation (tib. Lung) und (3) die Erklärungen zum Ausführen der Praxis (tib. Tri).

Drubpön Lama Kunsang wird uns an diesem Wochenende die notwendigen Übertragungen und Erklärungen zur Praxis geben und diese gemeinsam mit uns ausführen.



### Zeiten:

- Sa. 09.04. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Vergänglichkeit, Tod und Zwischenzustand  
14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Buddha Amitabha-Einweihung
- So. 10.04 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Erklärungen zur Buddha Amitabha Meditation  
14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Erklärungen und gemeinsame Praxis

**Kurs-Nr.:** 221-109

**Gebühr:** komplett: 100 €(erm. 80 €) inkl. Vortrag am Freitagabend

Einweihung: 30 €(erm. 25 €)

eine Sitzung: 25 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 03.04.2022

**Kenntnisse:** Für Buddhisten (Samstagvormittag für jeden offen)

### **Weitere Erklärungen zur Naga-Puja**

**Mo. 11.04. & Di. 12.04.2022, jeweils 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Der Begriff „Naga“ ist Sanskrit und bedeutet „Schlange“. Nagas sind eine Art Wasserwesen, mythische Halbgötter, halb Kobra halb Mensch. Es gibt gut gesinnte und schlecht gesinnte Nagas. Wenn man sie freundlich behandelt, werden sie diese Freundlichkeit erwidern. Wenn sie nicht respektiert werden, können sie bitter und zornig werden und uns viel Unglück bereiten und Hindernisse in den Weg legen. Dies führt zu Spannungen in Beziehungen und kann Krankheiten wie z.B. Hautkrankheiten hervorrufen.

Eine Naga-Puja wird hauptsächlich deshalb durchgeführt, um die Nagas zu besänftigen, die man durch seine unbedachten Handlungen verletzt hat. Dazu gehört z.B., dass man Gewässer verunreinigt oder die Natur oder geschädigt hat. Durch die Puja werden die Nagas erfreut. An den von ihnen bewohnten Orten wird das Gleichgewicht wieder hergestellt und Glück und Wohlstand verbreiten sich. Daher führt man diese Praxis auch häufig an besonderen Orten wie Quellen, Bächen, Teichen, Seen, Wasserfällen, Sumpfgebieten oder stehenden Gewässer aus.

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

**Zeiten jeweils:** 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Dharmapala-Puja ODER Naga-Puja

19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Unterweisungen und Praxis

**Kurs-Nr.:** 221-110

**Gebühr:** beide Tage: 40 €(erm. 30 €)

eine Sitzung: 25 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 03.04.2022

**Kenntnisse:** für 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.

### Achtsames Selbstmitgefühl lernen

**8-Wochen-Kurs und Retrehtag mit Andrea Hufschmidt**

**Montags, 18<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Uhr ab 17.01. & Samstag, 05.03., 10 - 14 Uhr**

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



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

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

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

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

**Zeitraum:** 17.01.2022 - 14.03.2022 (nicht an Rosenmontag)

8 Abende: jeweils montags 18<sup>30</sup> bis ca. 21<sup>30</sup> Uhr

1 Praxistag: Samstag, 05.03. von 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> (inkl. Mittagessen)

Kurs-Nr.: 221-210

**Gebühr:** 400 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag

**Anmeldung:** bis 07.01.2022 / **Teilnahme nur im Zentrum** (6-8 Teilnehm.)

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen

## **Anfängerkurs im Taiji Qi Gong** **freitags, 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr**

Taiji Qi Gong ist eine Stilvariante des Qi Gong. Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungs-, Atmungs- und Meditationslehre und somit eine gute Mischung aus Bewegung und Meditation. Es stärkt das Immunsystem und hilft, durch die gleichmäßigen Bewegungen und die ruhige Atmung den Tagesstress zu bewältigen sowie Konzentrationsmängel und Nervosität abzubauen. Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Körperhaltung und wirken Haltungsschäden und Rückenbeschwerden entgegen.

**Cornelia Blank** ist seit 1994 eine Schülerin von Meister Huanxin Chi und hat in den 90er Jahren viele Kurse in verschiedenen Institutionen geleitet.

Beginn: 14.01.2022, wöchentlich

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

## **Seminarverschiebung**

### **Zurück zu den Anfängen**

#### **Einführung in das Tara Rokpa Basismodul**

#### **Wochenendseminar mit Petra Niehaus, Sa. 30.04. & So. 01.05.2022**

Dieses Seminar dient als Schnupperwochenende und Einstieg in das Tara Rokpa Basismodul. Eigentlich sollte dieses Seminar am 29./30.1. stattfinden, ist aber aufgrund der Corona-Entwicklungen verschoben worden.

Im Seminar erinnern wir uns chronologisch an die eigene Lebensgeschichte. Wir schreiben, entspannen, visualisieren, malen und massieren.

Nähere Informationen folgen im nächsten Rundbrief.

\*\*\*\*\*

### **Yoga-Kurse im Gartenraum**

Simone Steinacher-Härdtl führt seit längerem schon Yoga-Kurse im Gartenraum des Zentrums durch. Sie hat nun auch einen Kurs mit Teilnehmenden, die früher bei Milena Yoga praktiziert haben, übernommen.

#### **Kurszeiten:**

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

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

Interessierte können sich telefonisch bei Ihr melden, um Näheres zu erfahren: 0241/62659

# Momentaufnahmen aus dem Nonnenkloster Samtenling



Hollywood  
in  
India



Debattieren im Klosterhof



Das Lernen von Texten



Englisch-Unterricht im Freien



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

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

Email: [aachen@drikung.de](mailto:aachen@drikung.de)  
Internet: <https://drikung-aachen.de>



MANDALA  
Der Dharma-Shop

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

Email: [mandala@drikung.de](mailto:mandala@drikung.de)  
Internet: <http://mandala-online.de>

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