



Zentrums-Rundbrief

Frühling/Sommer 2022 - 23. Jahrgang - 4 €



Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Achi-Puja im Nonnenkloster Samtenling



Nachdem die Fahnenmasten im Garten des Zentrums zweimal abgeknickt waren, stehen sie jetzt wieder und haben zum tibetischen Neujahr frische Fahnen bekommen



Mitglieder des Teams „Innere Reinigung“ verhelfen zu ungetrübtem Durchblick und staubfreiem Inventar im Zentrum



Liebe Mitglieder und Freunde,

leider wird **Drubpön Kunsang** am Wochenende vor Ostern noch nicht zu uns kommen, aber das Programm findet vom 8.-10. April fast wie geplant online statt. Neben der Buddha Amitabha Einweihung am Samstagnachmittag gibt Drubpön Kunsang am Sonntagnachmittag nun auch die Einweihung der Langlebensgottheit Buddha Amitayus. Nähere Informationen ab S. 4 und S. 41.

Khenpo Tamphel setzt seine Unterweisungen zum Gongchig fort. Am 8. Mai beginnt er mit dem 6. Kapitel „Besondere Sicht, Meditation und Betragen“ (siehe S. 44). Es ist möglich, in die Unterweisungen einzusteigen und auch die vorherigen Unterweisungen zu erhalten.

Anfang März fand zum ersten Mal ein mehrtägiges **Morgen-Retreat** online statt und ist auf guten Anklang getroffen. Wir bieten daher vom 2.-8. Mai ein weiteres Morgen-Retreat an, bei dem wir die Weiße Tara Meditation von 6.30 bis 7.30 Uhr mit kurzen Anleitungen gemeinsam praktizieren (S. 45).

Auf Wunsch einiger Praktizierender wird im Mai auch mal wieder eine **Einführung in die tibetische Schrift und Sprache** stattfinden. In einem Tagesseminar wird zunächst das Alphabet vorgestellt und zwei Wochen später werden in einem Wochenendseminar die Buchstabenkombinationen und der Silbenaufbau erklärt und geübt. (S. 10 und S. 45)

Des Weiteren bieten wir **Praxistage** zu Buddha Amitabha, Vajrasattva und dem Ngöndro an. (S. 46/47)

In den **regelmäßigen Kursen** werden wir **dienstags** um 17 Uhr abwechselnd mit der Phowa-Praxis den „Exzellenten Pfad“ ausführen, der gerade in diesen Zeiten von Bedeutung ist (S. 7 und S. 33), und um 19.30 Uhr wird Tändsin T. Karuna die Meditation des Buddha Amitabha erklären und anleiten (S. 34). **Mittwochsmorgens** um 6.30 Uhr und **donnerstags** um 17.30 Uhr besteht die Möglichkeit, gemeinsam zu praktizieren. Die Gebete zu Beginn und ggf. die Widmung am Ende werden zusammen rezitiert und dazwischen kann jeder seine persönliche Praxis ausführen (S. 35/36).

Für **Neu-Interessierte** ist das Seminar „Was ist Buddhismus?“ am 11. Juni vorgesehen (S. 47) und auch der regelmäßige Kurs am Mittwoch um 19 Uhr zum Umgang mit Emotionen ist für Einsteiger*innen geeignet (S. 35).

Am 25. April beginnt ein neuer Kurs „**Achtsames Selbstmitgefühl**“, der von Andrea Hufschmidt geleitet wird. Hierfür bitte bald anmelden (S. 48).

Hinweisen möchten wir auch auf die Zusammenstellung der Erklärungen von Menschen verschiedener Religionen zum Krieg in der Ukraine ab S. 12 und die verschiedenen Artikel zu Projekten und Klöstern in Indien ab S. 17.

Wir wünschen ein friedensbringendes Frühjahr

Christiane Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 2/2022

Inhalt

Editorial	1
Kurzer Bericht von der Mitgliederversammlung	3
Infos zu Veranstaltungen im Zentrum	
Buddha Amitayus – der Buddha des grenzenlosen Lebens	4
Der exzellente Pfad – Meditation für Frieden und Wohlergehen	7
Einführung in die tibetische Schrift und Sprache	10
Interreligiöse Erklärungen zum Krieg in der Ukraine	12
Unterstützung von Projekten und Klöstern in Indien	
GoGreen GoOrganic – Aktionen für die Umwelt in Ladakh	17
Nalanda Schule und Waisenhaus in Ladakh	20
Aktuelles aus dem Nonnenkloster Samtenling	22
Hindernisse beseitigen – Pujas im Kloster in Bylakuppe	23
Drikung Kagyü Verlag und Mandala Dharma-Shop	
Neuigkeiten	24
Rezension: Buddha und die Wissenschaft vom Glück	25
Hinweis: Online-Unterweisungen von Lho Ontul Rinpoche	26
Veranstaltungsprogramm	27

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: „Die drei Langlebensgottheiten“, Thangka des Zentrums

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

KURZER BERICHT VON DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Es war die zweite Mitgliederversammlung, die wir hybrid, also mit Teilnehmenden im Zentrum und online, durchgeführt haben. Dies ist seit Beginn der Pandemie durch eine zeitlich befristete gesetzliche Regelung möglich.

Satzungsänderungen

Damit die MV aber auch weiterhin auf diese Weise stattfinden kann, haben wir eine entsprechende Satzungsänderung beschlossen. Zudem können nun auch die Einladungen zur MV per E-Mail versendet werden. Daher benötigen wir nun immer die aktuelle E-Mail-Adresse der Mitglieder, um sie informieren zu können.

Eine zusätzliche Änderung betrifft § 9. Der Vorstand besteht zwar weiterhin aus drei Mitgliedern, von denen jeweils zwei gemeinsam vertretungsberechtigt sind, aber es gibt keinen 1. und 2. Vorsitzenden und keinen Kassenwart mehr. Der Vorstand gibt sich eine Geschäftsordnung, in der die Aufgabenverteilung zwischen den Vorstandsmitgliedern geregelt wird. Dies ist flexibler und gibt neuen Vorstandmitgliedern die Möglichkeit in ein Aufgabengebiet „hineinzuwachsen“.

Kontinuität im Vorstand

Alle zwei Jahre wird der Vorstand neu gewählt. Es wurden die drei Vorstandmitglieder Adi Rüttgers, Elke Tobias und Christian Licht wiedergewählt. Zudem übt Dr. Angela Kochs weiterhin das Amt der Kassenprüferin aus.

Tätigkeits- und Kassenbericht

Das Zentrum ist aufgrund der Beständigkeit der Mitglieder und der konstanten Teilnahme an Veranstaltungen gut durch das zweite Pandemiejahr gekommen. Lediglich öffentliche Vorträge, die Vermietung des Gartenraums und der Vor-Ort-Verkauf des Mandala Dharma-Shop waren wesentlich geringer als üblich. Zum Glück hat sich der Online-Shop in der Pandemie gut entwickelt.

So können wir mit dem Verlauf des Jahr 2021 im Allgemeinen zufrieden sein und sogar die Bilanz weist ein kleines Plus auf. Einen herzlichen Dank an alle, die sich im Zentrum engagiert und es unterstützt haben!

Der Tätigkeitsbericht für 2021 ist im Zentrum erhältlich oder kann auf Anfrage auch zugesandt werden.

Christian Licht

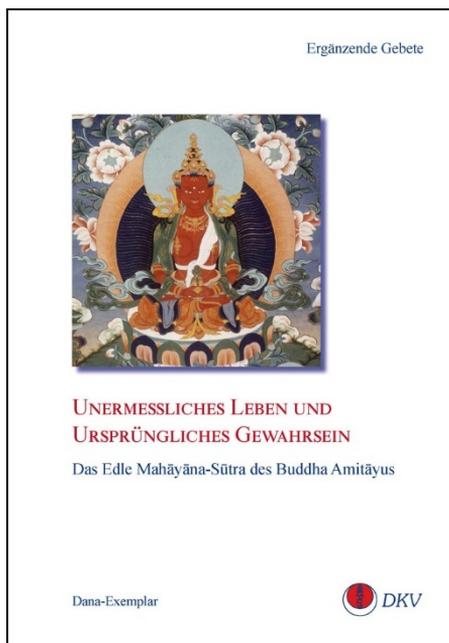
BUDDHA AMITAYUS (TIB. TSEPAME)

Der Buddha des grenzenlosen Lebens

Das edle Mahāyāna-Sūtra – Unermessliches Leben und ursprüngliches Gewahrsein

Der Text „Eine vollständige Beschreibung und Lobpreisung der Qualitäten des Tathāgata Aparimitayurjnāna“ enthält Verse, die den Nutzen des Sutra und des Mantra von Buddha Amitayus beschreiben. Diese beziehen sich darauf, dass man dieses Sutra hört, es rezitiert, niederschreibt, aufbewahrt und Gaben darbringt.

Wir haben eine Spende für den Druck des Sutras erhalten. Frei-Exemplare liegen in unserem Zentrum aus oder können gegen Erstattung der Versandkosten zugeschickt werden. Die Weitergabe findet auf DANA-Basis statt. Von den Spenden können weitere Schriften erstellt und weitergegeben werden.



Wir möchten uns für die Spenden bedanken und haben dies zum Anlass genommen, Drubpön Kunsang um eine Buddha Amitayus Einweihung zu bitten.

Meditationen zum Erhalten der Lebensenergie

Eine wichtige Methode des Vajrayana ist die Meditation des Buddha Amitayus (tib. Tsepame). Durch sie wird nicht nur die Lebensenergie erhalten und vermehrt, sondern sie schützt auch vor Krankheiten, einem elenden Dasein und vorzeitigen Tod. Neben der Lebensspanne wachsen die zwei Ansammlungen – Verdienst (positives Potenzial) und Weisheit – an und alles Positive und unsere Qualitäten und Fähigkeiten nehmen zu. Wir erhalten den Segen der fünf Buddha-Familien.

Sind unsere Kräfte geschwächt oder lassen nach, können wir uns durch die Meditation und Mantra-Rezitation erholen und unsere Energien regenerieren. Alles, was durch äußere und innere Einflüsse geschädigt wurde, verloren gegangen ist oder nachgelassen hat, kann durch diese Methode wiederhergestellt und erneuert werden. Je schlechter unser Zustand ist, umso schwieriger wird es aber, die notwendigen Methoden anzuwenden und oft sind wir dann nicht mehr in der Lage, dies selbst zu tun. Daher ist es wichtig, diese Meditation nicht zu vernachlässigen und in regelmäßigen Abständen anzuwenden, solange es uns noch gut geht. Außerdem kann die Praxis auch für andere ausgeführt werden.



Langlebens-Torma

Zur Durchführung der Praxis gehören die entsprechenden Übertragungen des Vajrayana mit den Unterweisungen zur Praxis. Nachdem wir uns mit den Aspekten der Meditation vertraut gemacht haben, können wir diese in unserer täglichen Praxis anwenden. Um die Praxis zu vertiefen, können wir weitere Erklärungen und Ratschläge zur Praxis hören sowie Texte und Kommentare aus den Lehren von Sutras und Tantras studieren.

Damit dieser kostbare Menschenkörper, der die Grundlage für das Vervollständigen der zwei Arten der Ansammlung ist, lange erhalten bleibt, soll die Praxis von Buddha Amitayus so oft wie möglich durchgeführt werden. Dies gilt auch, wenn wir etwas Neues beginnen oder in ein längeres Retreat

gehen wollen. Traditionell wird die Amitayus-Praxis auch vor den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) ausgeführt. Es ist auch sehr wirkungsvoll, die Einweihung mehrmals zu erhalten, insbesondere, wenn wir selbst nicht so viel praktizieren können.

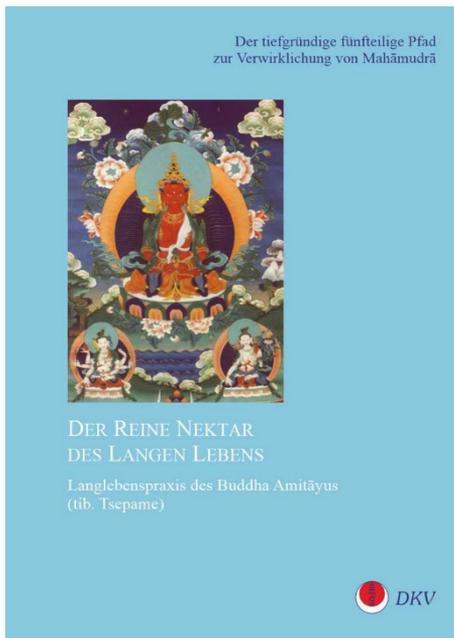
Der Reine Nektar des Langen Lebens – Langlebenspraxis des Buddha Amitäyus

Der Praxistext, den wir in unserem Zentrum verwenden, geht auf die Mahāsiddha Rajnyini (Machig Drubpe Gyalmo)¹ zurück und wurde durch Rechungpa (Dorje Dragpa)² nach Tibet gebracht. Dann wurde er über Milarepa und die weiteren Meister der Übertragungslinie, wie sie im Liniengebete genannt werden, weitergegeben. Wir führen diese Praxis zu verschiedenen Anlässen aus und haben Drubpön Kunsang gebeten, nach längerer Zeit wieder eine Einweihung zu geben. Dadurch erhalten die Teilnehmenden den Segen und die Kraft der Meister der Linie, die diese Methode über viele Generationen durch die eigene Praxis erhalten und weitergegeben haben, und die eigene Praxis kann zur Reife kommen und Früchte tragen.

Aus der ausführlichen Sadhana haben wir auch einen kurzen Text zur regelmäßigen Praxis zusammengestellt, sodass man die Meditation auch im täglichen Leben leicht anwenden kann.

Artikel-Nr.: 024-001, verschiedene Formate, 13 €

Zusammenstellung von Tändsin T. Karuna

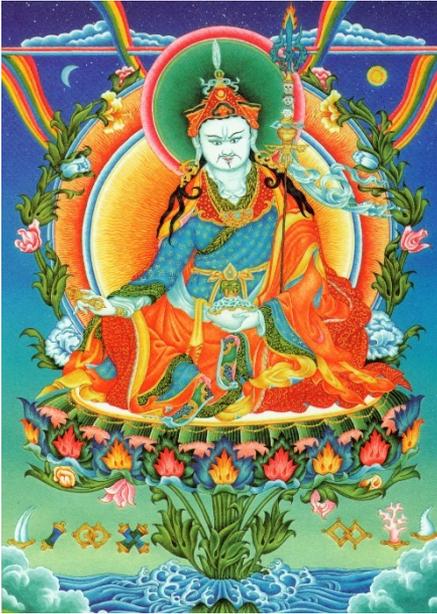


¹ **Mahāsiddha Rajnyini** (tib. Machig Drubpe Gyalmo, auch: Machig Drubgyalma), die die Siddhi der Unsterblichkeit verwirklicht hatte.

² **Rechungpa** Dorje Dragpa (1084-1161), ein Hauptschüler von Milarepa. Er reiste dreimal nach Indien und brachte von dort Unterweisungen und Übertragungen nach Tibet, die Marpa während seines Aufenthaltes in Indien noch nicht erhalten hatte.

DER EXZELLENTHE PFAD DES SPIRITUELLEN UND TEMPORÄREN WOHLSEINS

Meditation für Frieden und Wohlergehen



Wir alle erleben die starken, negativen Einflüsse durch die Schäden in der Umwelt, gesellschaftliche Entwicklungen und Zerstreuungen, die uns an Fortschritten in unserer Praxis hindern und vieles mehr. So gibt es in der Welt immer wieder bedrohliche Kämpfe und Kriege, schwere Krankheiten, Seuchen und viele andere Katastrophen, die großes Leiden verursachen, und wir versuchen, uns vor Waffen, Unfällen und anderen Notlagen zu schützen.

Damit solche Hindernisse überwunden und positive Kräfte gestärkt werden, benötigen wir besonders kraftvolle Übungen, wie sie uns mit diesem Schatztext (tib. Terma) von Padmasambhava (Guru Rinpoche)

zur Verfügung gestellt werden. Entsprechend den buddhistischen Texten und Kommentaren ist es gerade in unserer Zeit besonders wichtig, solche Methoden zu lernen und zum eigenen Wohl sowie dem Wohl aller Wesen anzuwenden. Obwohl die Praxis verschiedene Stufen umfasst und äußerst tiefgründig ist, ist sie nicht so schwierig zu erlernen, wenn man mit den Grundlagen tibetischer Meditationen und der Sichtweise des Vajrayana vertraut ist.

Die Übungen sind aber nicht nur für Personen gedacht, die bereits unter Krankheiten oder anderen ungünstigen Lebensumständen leiden, sondern sie schützen auch davor, solche Leiden in Zukunft zu erfahren und tragen dazu bei, dass sich positive Kräfte entfalten und verbreiten. Wir können diese kraftvollen Methoden auch als spirituelle Praxis für andere in unserem Zentrum ausführen, um uns gegenseitig zu unterstützen und für uns selbst und andere günstige Umstände zu schaffen.

Der große Meister Padmasambhava (Guru Rinpoche) und die Übertragung der Praxis

Als die Lehren des Buddha nach Tibet kamen, gab es zahlreiche Hindernisse, die der Einführung und Entwicklung entgegenstanden, sodass ein besonders berühmter Meister eingeladen wurde. Padmasambhava, der Lotosgeborene (auch: Guru Rinpoche), lebte um 800 n. Chr. zur Zeit des Königs Trisong Detsen und es gibt zahlreiche Erzählungen über sein Leben. Er gilt als Gründer der alten Tradition (tib. Nyingma), die sich als Erste in Tibet entwickelte.

„Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins (tib. Orgyen Kalden Drendze)“ ist eine besondere Methode, um den Zustand von Urygen Rinpoche zu erlangen und wird als ein „Führer zum Glück“ bezeichnet. Dies ist ein tiefgründiger Schatztext (tib. Terma) von Padmasambhava (Guru Rinpoche), der von Vidyadhara Urygen Chemchog Nüden Tsäl entdeckt wurde. Die Praxis enthält die höchste Quintessenz des Vajra-Guru sowie besonders wichtige Methoden für spezielle Erfordernisse.

S.E. Ontul Rinpoche hat vor einigen Jahren in mehreren Zentren die Übertragungen und Erklärungen zu dieser Praxis gegeben und uns nahegelegt, diese Methoden anzuwenden. Dadurch haben wir die Möglichkeit erhalten, die Praxis in Form einer Sadhana mit einer Mantra-Rezitation auszuführen, um auch langfristig einen Nutzen für uns selbst und andere zu bewirken. Im Zusammenhang mit den regelmäßigen Übungen am Dienstagnachmittag werden wir diese Übung aufgreifen und gemeinsam ausführen. (siehe regelmäßige Veranstaltungen).

Der Aufbau der Meditation

Vorbereitungen

Die Praxis beginnt mit einer vorbereitenden Übung, die als „Das strahlende Netz des Stufenpfades“ bezeichnet wird. Dies ist eine Dharma-Praxis entsprechend der Essenz-Praxis der Großen Wonne, um im Geist die Vorstellung der Unbeständigkeit hervorzurufen. Für das unübertroffene Fahrzeug ist dies die Basis, die man verstehen muss, um den Samen für Glück und Verdienst zur Reife zu bringen. Danach folgt die Entwicklung von Bodhicitta. Dieser Pfad wird als höchster Pfad bezeichnet und sollte sorgfältig in seiner Bedeutung praktiziert werden. Es ist der essenzielle Punkt der vorbereitenden Übungen.

Mantra-Rezitation

Es folgen die Stufen der Praxis zum exzellenten Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins mit einer Visualisierung und Mantra-Rezitation des großen

Meisters Padmasambhava (Guru Rinpoche), dem zweiten Buddha aus Ogyen. Die Abschnitte für spezielle Erfordernisse sind:

Die **Methode, um Krankheiten zu befrieden**, bezieht sich auf eine Praxis des Medizin-Buddha, die durch die Verbindung mit Padmasambhava besonders kraftvoll ist.

Dann folgt der Abschnitt, **um die Furcht vor Hungersnöten zu befrieden**. Hier werden Reichtumsgottheiten angerufen, die den Guru als Gefolge umgeben, und mit der Mantra-Rezitation bittet man um die Beseitigung von Armut, Hunger und Durst.

Um das Zeitalter der Kriege zu befrieden, werden verschiedene Klassen von Schützern angerufen und man bittet sie, alle Angriffe, Konflikte, Feinde, Räuber und Verunreinigungen abzuwenden.



Darbringung von Gaben

Die Praxis kann durch das Darbringen einer Festopferung (Ganapuja) und eines rituellen Speiseopfers (tib. Torma) vervollständigt werden. Man erhält die Ermächtigung, die Siddhis werden herbeigerufen und man verweilt im ursprünglichen Gewährsein.

Abschluss

Zum Abschluss werden Widmungs- und Wunschgebete sowie Glück verheißende Gebete an die Drei Juwelen rezitiert. Wenn man diese tiefgründigen Methoden praktiziert, können die degenerierten Umstände, die dieses Lebens beeinträchtigen, befriedet werden und man selbst sowie alle anderen werden letztendlich im Buddha-Land von Padmasambhava wiedergeboren.

Zusammenstellung von Tänsin T. Karuna



EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE SCHRIFT UND SPRACHE

Eine Seminarreihe mit Christian Licht

Es gibt verschiedene Gründe, sich mit den Grundlagen der tibetischen Sprache vertraut zu machen: einige sind von der Ästhetik der Zeichen fasziniert, andere möchten sich die Silben in den Visualisierungen der tibetischen Meditationen besser vorstellen können und noch andere haben das Ziel, tibetische Texte zu verstehen oder mit Tibetern direkt sprechen zu können. Am Anfang steht dabei aber immer, dass man sich mit der Schrift vertraut macht und eine Idee davon bekommt, wie sie ausgesprochen werden sollte.

Die tibetische Schrift

Die heute verwendete tibetische Schrift wurde der Legende nach von dem tibetischen Minister Thönmi Sambotha entwickelt, der im 7. Jahrhundert vom König Songtsen Gampo den entsprechenden Auftrag erhielt. Die neue Schrift sollte als Grundlage für die Übertragung der buddhistischen Texte aus dem Sanskrit dienen. Thönmi Sambotha stützte sich dabei auf die altindischen Schriften Lantsa und Wartu. Wie auch diese Schriften wird das Tibetische von links nach rechts und von oben nach unten geschrieben. Die Ausrichtung der Buchstaben erfolgt an einer oberen Linie, so dass die Buchstaben an dieser Linie "hängen".

Die Grundlage für die tibetische Schrift bilden dreißig Grundbuchstaben, die alle auf 'a' enden: ka, kha, ga, nga usw., wobei der Auslaut 'a' im Tibetischen nicht als Vokal gilt. Diese Grundbuchstaben können miteinander kombiniert und es können ihnen vier Vokale (i, u, e, o) zugeordnet werden. Insgesamt kann eine Silbe aus bis zu sechs Buchstaben plus Vokalzeichen bestehen. Tibetische Worte sind ein-, zwei- oder mehrsilbig.

Die tibetische Aussprache

In Tibet haben sich im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Dialekte entwickelt. Beispielsweise werden nicht mehr unbedingt alle Elemente einer Silbe mitgesprochen. Dennoch wird auch heute noch in einigen tibetischen Landesteilen und in Ladakh eine Aussprache verwendet, die sehr nah an den

geschriebenen Worten ist. Tibeter aus unterschiedlichen Provinzen können sich unter Umständen so schwer miteinander verständigen, wie ein Westfale und ein Bayer, die ursprüngliches Plattdeutsch und Bayerisch sprechen.

Beim Studium der tibetischen Sprache beginnt man üblicherweise mit dem "Standardtibetisch", dem in Zentraltibet gesprochenen Dialekt. Uns Deutschen bereitet es am Anfang Schwierigkeiten, dass beim Sprechen auch Tonhöhe und Aspiration (Behauchung des Tons) darüber mitentscheiden, um welchen Buchstaben es sich handelt.

Seminare zum Erlernen der Schrift und Aussprache

Die Schrift selbst ist nicht allzu schwierig zu erlernen. Die Grundbuchstaben kann man in einem Tagesseminar kennenlernen. Wenn man sie ein/zwei Woche lang geübt hat, sind sie einem so vertraut, dass man gute Voraussetzungen hat, um den Aufbau der Silben zu erlernen. Ein Wochenende reicht dann aus, um den grundlegenden Aufbau zu vermitteln. Man muss im Anschluss sicherlich etwas üben, bis einem die Kombinationsmöglichkeiten und die entsprechende Aussprache vertraut sind. Das Studieren von Grammatik und Vokabeln benötigt zwar einen längeren Zeitraum und eine intensive Beschäftigung mit der Materie, jedoch kann man auch zu Anfang schon gemeinsam z.B. die Worte in Gebeten oder Praxistexten unter Zuhilfenahme von Wörterbüchern übersetzen und erhält so Anhaltspunkte für die Bedeutung des Gesprochenen beim Rezitieren.

Im Veranstaltungsteil dieses Rundbriefes finden sich nähere Informationen zum Tages- und Wochenendseminar, in denen man grundlegende Kenntnisse zur tibetischen Schrift und Sprache erwerben kann. (siehe S. 45)

Sa. 07.05. von 11-17 Uhr

Einführung und Kennenlernen des Alphabets

Sa. 21.05. 10-17 Uhr & So. 22.05. 10⁰⁰-15³⁰ Uhr

Aufbau und Aussprache von Silben und Wörtern

Weitere Termine für gemeinsame Übungen werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་

Taschi Deleg

Christian Licht



INTERRELIGIÖSE & INTERKONFESSIONELLE ERKLÄRUNGEN ZUM KRIEG IN DER UKRAINE

Ausschuss für den interreligiösen und interkonfessionellen Dialog (IRICDC), Konferenz der INGOs – Europarat

Der Angriff Russlands auf die Ukraine trifft die Menschen in Europa und auf der ganzen Welt. Viele rufen zu humanitären Aktionen, Demonstrationen oder starken Signalen auf, um dieses unerträgliche Leid sofort zu beenden.

Auf der Grundlage gemeinsamer menschlicher Werte und gestützt auf unsere Spiritualität haben wir Erklärungen aus den verschiedenen Religionen und Überzeugungen zusammengetragen, um uns daran zu erinnern, sie zu leben und in die Praxis umzusetzen. Was auch immer wir glauben, wir gehören alle der gleichen Menschheitsfamilie an.

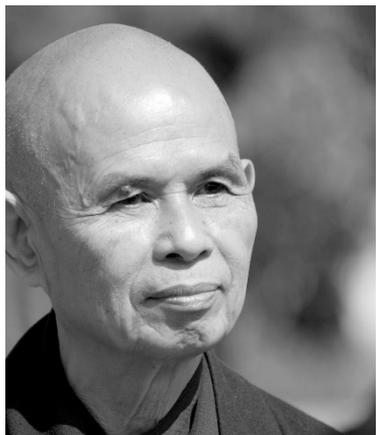
Unser gemeinsamer Wunsch wird in der Erklärung von Religionen für den Frieden (RfP) deutlich: „Wir beten für die Bürgerinnen und Bürger der Ukraine und Russlands, die ohne eigenes Verschulden nun jahrzehntelang sowohl geistig als auch materiell leiden werden. Gewalt erzeugt Gewalt, und sie werden viel Unterstützung brauchen, um sich von der Angst, der Unsicherheit, der Bitterkeit und dem Trauma zu erholen, die unweigerlich auf einen gewaltsamen Konflikt folgen.“ Siehe mehr: <https://www.rfp.org>

Beitrag von Gabriela Frey & Trudy Frederiksson Europäische Buddhistische Union (EBU)

Seine Heiligkeit Dalai Lama: Unsere Welt ist so abhängig geworden, dass ein gewaltsamer Konflikt zwischen zwei Ländern unweigerlich Auswirkungen auf den Rest der Welt hat. Krieg ist nicht mehr zeitgemäß – Gewaltlosigkeit ist der einzige Weg. Wir müssen ein Gefühl für das Einssein der Menschheit entwickeln, indem wir andere Menschen als Brüder und Schwestern betrachten. Auf diese Weise werden wir eine friedlichere Welt aufbauen.

Jetsunma Tenzin Palmo: Das Leiden der Menschen ist wirklich unvorstellbar! Aber aus dem Leiden erwächst auch Stärke. Ich hoffe, dass die Menschen sich auf ihre angeborene Güte verlassen, ich hoffe, dass die Menschen einander helfen können und in dieser sehr schwierigen Situation solidarisch miteinander sind... Dies ist die Zeit, um innere Stärke zu zeigen, nicht nur als Angehöriger einer Religion oder einer ethnischen Gruppe, sondern als Mensch, der seine Einheit zeigt.

Der buddhistische Meister Thich Nhat Hanh (kürzlich verstorben): Wir denken oft, dass Frieden die Abwesenheit von Krieg ist und dass wir Frieden



haben könnten, wenn die mächtigen Länder ihre Waffenarsenale reduzieren würden. Aber wenn wir tief in die Waffen blicken, sehen wir unseren eigenen Geist – unsere eigenen Vorurteile, Ängste und Unwissenheit. Selbst wenn wir alle Bomben auf den Mond transportieren, sind die Wurzeln des Krieges und die Wurzeln der Bomben immer noch da, in unseren Herzen und Köpfen, und früher oder später werden wir neue Bomben bauen. Für den Frieden zu arbeiten, bedeutet, den Krieg aus uns selbst und aus den Herzen der Männer und Frauen auszurotten. Sich auf

den Krieg vorzubereiten, Millionen von Männern und Frauen die Möglichkeit zu geben, das Töten Tag und Nacht in ihren Herzen zu üben, bedeutet, Millionen von Samen der Gewalt, der Wut, der Frustration und der Angst zu pflanzen, die über Generationen hinweg weitergegeben werden. (1997)

Schwester „Wahre Hingabe“: Die Aufrechterhaltung des Friedens in Europa ist keine Selbstverständlichkeit. Es ist nicht etwas, das aus Untätigkeit entsteht. Frieden ist ein aktiver Zustand, der Pflege, Engagement, Dialog, Verständnis und Offenheit erfordert.

Beitrag von Kari Flornes

Europäische Gruppe für die Erforschung und Ausbildung von Lehrern mit christlichen und anderen Überzeugungen (GERFEC)

Andrej Sacharow (1921-1989): „Das innere geistige Leben der Menschen, die inneren Impulse ihres Handelns, sind am schwersten vorherzusagen, und doch hängt gerade von ihnen in letzter Konsequenz der Untergang oder die Rettung der Zivilisation ab.“

Formelle und informelle Bildung sollten zusammenarbeiten, um eine Bildung, eine Pädagogik für den ganzen Menschen zu schaffen, kognitiv, emotional und spirituell. GERFEC als NRO arbeitet an der Entwicklung und ständigen Erneuerung dieser Pädagogik. Der Aufbau eines sicheren, demokratischen und inklusiven Ortes ist für diese Bildung notwendig.

Beitrag von Pierre Dussère

Enseignement Catholique International (OIEC)

Gott, unser Vater, Vater der Menschheitsfamilie, erbarme dich des ukrainischen Volkes und befreie es von dem Krieg, der ihm aufgezwungen wird. Gib ihnen ihre Autonomie innerhalb ihrer eigenen Grenzen zurück und die Macht, über ihre eigene Zukunft zu entscheiden. Herr, wir beten für den Angreifer, und wir bitten dich, sein Herz zu berühren, so dass die Kämpfe aufhören und er die Ukraine verlässt. Entferne auch aus dem Herzen eines jeden Menschen die Saat des Hasses, der Herrschaft, der Spaltung und des Geistes der Rache; lege in jeden einen Geist der Achtung, des Friedens, der Vergebung, des Wunsches nach Versöhnung und Brüderlichkeit. Halte die Flamme der Hoffnung in uns am Brennen, damit wir uns beharrlich für den Dialog und die Versöhnung entscheiden können.

Beitrag von Liliane Seidmann

International Council of Jewish Women (ICJW)

Tora: „Die Idee, dass Frieden aus dem Bewusstsein des Einzelnen kommt, betont den Ursprung der menschlichen Existenz, die Natur und das Bewusstsein des Menschen. Die Beendigung des Krieges setzt die Beherrschung der Triebe und Gründe voraus, die den Menschen zur Gewalt anstiften. Der Frieden wird das Ergebnis einer intellektuellen oder psychologischen Verbesserung der Menschheit sein.“

Ich wünsche mir, dass wir zu einer schnellen und vernünftigen Lösung kommen, um die Gräueltaten des Krieges zu beenden und den paranoiden Putin und seine unkontrollierbare Macht, durch so viele unschuldige Menschen getötet werden, zu stoppen.

Beitrag Anne Marie Schott

Ökumenisches Forum Europäischer Christinnen (EFECW)

Jean-Yves Leloup: „Es gibt kein größeres Unglück, als zu glauben, dass man einen Feind hat, und es ist schlimmer als ein Unglück, wenn man sieht, dass dieser Feind der eigene Bruder ist“

Der Krieg gefährdet ernsthaft unsere Menschlichkeit, unsere Brüderlichkeit, unser „gemeinsames Haus“. Als Christinnen, die sich der Komplexität der Situation bewusst sind, verlieren wir nicht die Hoffnung. Wir vertrauen auf die Größe Gottes. Wir glauben, dass die Verbindung und der respektvolle Umgang zwischen Menschen und Gemeinschaften über Grenzen hinweg eine menschlichere Erde und eine bessere Zukunft für alle garantiert. Getragen von unserem Glauben an das Leben, getragen von unserem Glauben an Jesus Christus, getragen von unserem Glauben an den Menschen, stehen wir in Solidarität zueinander, über unsere kulturellen, geographischen, nationalen, konfessionellen oder philosophischen Grenzen hinweg. Bewegt von ihrem Leid und ihrer Angst, unterstützen wir das ukrainische Volk mit unseren Gedanken, unseren Gebeten und unseren Taten der gegenseitigen Hilfe. Jeder Mensch, ob gläubig, nicht gläubig, agnostisch oder welcher Überzeugung er auch sein mag, kann ein Katalysator und ein Instrument des Friedens sein. Jeder Mensch kann seinen Teil dazu beitragen, eine gerechtere Welt zu schaffen und Brücken der Versöhnung zu bauen. "Der Friede wird dein Gesicht haben". Das Leben ist stärker als der Tod; es ist diese Hoffnung, für die wir verantwortlich sind.

Papst Franziskus: „Herr, höre unser Gebet! Öffne unsere Augen und unsere Herzen, schenke uns den Mut, Frieden zu schaffen. Lass die Flamme der Hoffnung in uns brennen, damit wir mit Beharrlichkeit Entscheidungen für den Dialog und die Versöhnung treffen, damit der Friede schließlich siegt.“



Beitrag von Tsunma Jinpa

Nonne der Drikung Kagyü Tradition, Ratsmitglied der DBU

Heute hängen an vielen Orten in unserer Stadt tibetische Flaggen, um an die Invasion Tibets vor 70 Jahren zu erinnern. Jetzt ist die Invasion und der Krieg viel näher gerückt. Und wir sind schockiert, weil wir dachten, dass so etwas nicht mehr möglich sein kann – vor allem nicht hier in Europa. Wie falsch wir doch lagen.

In diesen erschütternden Zeiten glaube ich, dass es wichtiger denn je ist, starke Gemeinschaften und Freundschaften aufzubauen, um sich gegenseitig zu

unterstützen. Das ist eine Antwort auf all das Leid – in Solidarität und Mitgefühl, in wahrer Freundschaft über Traditionen und Religionen hinweg zusammenzustehen – in unseren eigenen Ländern, aber auch in Europa und der ganzen Welt. Ich möchte einen Vers aus dem Sutra des Goldenen Lichts zitieren, der mich seit dem Einmarsch in der Ukraine begleitet:

„Möge nirgendwo auf der Welt der Klang von Klagen zu hören sein, möge kein einziges Wesen in Not gesehen werden, mögen sie alle von strahlender Erscheinung sein und mögen sie das Licht miteinander teilen.“ (Das Sutra des goldenen Lichts – Suvarnabhasottamasutra)

Mögen wir Zuflucht in Bodhicitta nehmen und nicht in den Konflikt hineingezogen werden. Und mögen wir weiterhin ein Licht füreinander sein und unser Licht in diesen Zeiten der Dunkelheit miteinander teilen.

Abschließende Bemerkung

Alle großen Religionen lehren uns Vergebung, Toleranz und Liebe. Warum bringen dann Menschen, die einer Religion folgen, Gewalt hervor und nehmen die eigentliche Botschaft ihres eigenen Glaubens nicht ernst?

Unser bestehendes Bildungssystem muss über die Bedeutung des inneren Friedens aufklären, unabhängig davon, ob man einer Religion angehört oder nicht. Eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit ist es, tiefe menschliche Werte zu fördern. Dies geschieht nicht nur durch Gebete oder religiösen Glauben, sondern vor allem durch Bildung, Bewusstsein, wissenschaftliche Erkenntnisse und gesunden Menschenverstand.

Veränderung findet nur durch konstruktives Handeln statt. Auf welcher Ebene auch immer wir es betrachten, Frieden kann nur aus innerem Frieden entstehen. Es ist sinnlos, um Frieden zu beten, während man weiterhin seinem Ärger nachgeht. Die Schulung des Geistes und die Überwindung des Hasses sind wirksamer als Gebete. Wut, Hass und Eifersucht lösen keine Probleme; nur Zuneigung, Fürsorge und Respekt können dies bewirken.

Diese Zusammenstellung erfolgt im Namen aller Mitglieder des Ausschusses, auch wenn einige keinen eigenen Text beisteuern konnten.

<https://www.coe.int/en/web/ingo/interreligious-and-interconvictional-dialogue>

Nicht alle Teile der Zusammenstellung sind hier wiedergegeben.

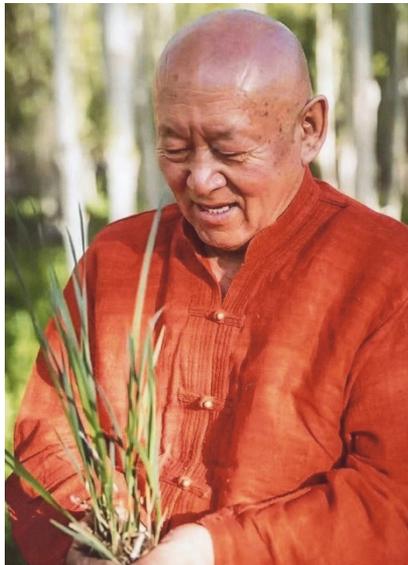


Der Anfang von GoGreen GoOrganic

Das Projekt „GoGreen GoOrganic“ wurde am 28. April 2014 im Dorf Shayok von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang und Sh Rigzin Spalbar (damals CEC von LAHDL, Leh) offiziell eingeweiht. Seine Heiligkeit startete das Projekt mit zwei Hauptzielen:

„Go Green“ widmet sich der Erhaltung des fragilen und einzigartigen Ökosystems Ladakhs durch großflächige Pflanzung von Bäumen

„Go Organic“ fördert und unterstützt traditionelle umweltfreundliche Praktiken in der Ladakhi-Landwirtschaft und Tierhaltung, um das reiche traditionelle Wissen über das Land zu bewahren.



Die erste Phase des GoGreen GoOrganic-Pflanzprojektes startete im April 2014 in der Region Lalok. Aufgrund der Erfahrungen des ersten Jahres wurde der 28. April zum „3Go-Tag for planting“ erklärt. Zwischen 2014 und 2016 wurden vier Pflanzprojektphasen abgeschlossen. Inspiriert von dem Projekt haben sich eine große Anzahl von Familien und Institutionen gemeldet und begonnen, Bäume in ihrer Gegend zu pflanzen – in der ersten Phase des Projekts rund 5000 Bäume, die meisten davon in Shachukul.

Bedeutung von GoGreen GoOrganic

Der Kontakt nach Ladakh begann jedoch schon im Winter 2015, als ich, Susanne Mic, in Regensburg von der Schule aus Nordindien erfuhr. Damals



sprach ich mit dem World Mountain Ambassador der Uno, Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang über die herrschenden Umweltprobleme, die sie in ihrem Land haben und über das Projekt «GoGreen GoOrganic», für welches sich die dort lebenden Menschen stark einsetzen. Zur besseren Vorstellung: Ladakh ist eine Hochgebirgswüste, deren Gletscher drastisch schnell schmelzen. Der Monsun wird durch den Himalaya abgehalten, um auch nach

Ladakh zu ziehen. Deswegen verzeichnet Ladakh nur äußerst geringe Niederschläge und ist sehr trocken. Das Schmelzwasser und das Gletscherwasser bilden die Bewässerungsgrundlage für die Felder. Das Projekt «GoGreen GoOrganic» setzt sich für die Anpflanzung von Bäumen im Changthang-Tal ein, denn die Bäume sind überlebensnotwendig für das Nomadenvolk.

Das Überleben im Tal ist nur mit Baumanpflanzung möglich

Die Nomadenvölker haben nur dann eine Chance, weiterhin in diesem Tal zu leben, wenn sie Wasser haben. Das Projekt «GoGreen GoOrganic» zeigt bereits erste Erfolge aufgrund von Baumanpflanzungen in der Hochgebirgswüste. Für manch einen ist es vielleicht erstaunlich, dass in Höhen von 4800 Meter sehr gut Weiden-, Sanddorn- und Aprikosenbäume wachsen. In einem Nachbartal haben sie acht verschiedene Sorten Aprikosen angebaut. Neben dem hohen Vitamingehalt der Sanddornbäume, der der Gesundheit der Menschen zugutekommt, bieten die Bäume ihnen auch eine wirtschaftliche Grundlage. Der Gedanke der Nachhaltigkeit der Pflanzung der Bäume fließt auch in den Unterricht der Schüler mit ein.



Große Spendenaktion für mehr als 100.000 Bäume

«GoGreen GoOrganic» lädt am Sonntag, den 5. Juni 2022, zum World Environment Day nach Ladakh ins Changthang Chushul Tal ein. Hier werden mehr

als 100.000 Bäume neu gepflanzt. Die Anwesenheit von Seiner Heiligkeit ist angekündigt.

Kleine und große Spenden für die Bäume sind noch dringend notwendig und daher herzlich willkommen.

Spenden über Mahamaya e.V.

Mir geht das Projekt «GoGreen GoOrganic» selbst sehr nahe, weil ich weiß, dass die Menschen sich sehr stark dafür einsetzen. Deswegen haben wir in unserem 2020 gegründeten Verein Mahamaya Drikung Förderkreis e.V. aus Regensburg dieses Projekt mit aufgenommen. Mit Aktionen in Deutschland versuchen wir dies bekannter zu machen und Spenden zu sammeln.

Im Namen des Drikung Förderkreises Mahamaya e.V. möchten wir uns für Spenden des letzten Jahres bedanken. Diese Spenden sind in ihrer gesamten Höhe sowohl an «GoGreen GoOrganic» (Aufforstung im Himalaya) als auch für den Bau des Changthang Normadic Girls Mahamaya Hostels verwendet worden. Wir bedanken uns auch im Namen von Lama Konchok Gyaltzen, Sekretär von GoGreen GoOrganic und Stanzin Norboo Kopay, Gründer von ECSOL (Education and Cultural Society of Lalok) und Präsident der Shachukul Gonpa School.



Weitere Informationen

Webseite: www.mahamaya-ev.de – Email: info@mahamaya-ev.de

Spendenkonto bei der GLS Bank: Mahamaya Drikung Förderkreis e.V.
IBAN: DE49 4306 0967 1062 5100 00 – BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck: Spende GoGreen GoOrganic

*Susanne Mic –Vorsitzende Mahamaya Drikung Förderkreis e.V.
Botschafterin von gogreen goorganic, Botschafterin für Waldkindergärten,
Naturpädagogin aus Regensburg,*

NALANDA SCHULE UND WAISENHAUS IN LADAKH

Bitte um Unterstützung für bedürftige Kinder im Himalaya



„Den Kindern meiner Heimat eine Zukunft zu schenken und sie aus dem unbarmherzigen Teufelskreis aus Armut und Perspektivlosigkeit herauszuholen ist mein Herzensanliegen“, sagt Projektleiter Lama Konchok Samten, Gründer und Vorsitzender des Himalaya Haus e.V. Er bittet um Unterstützung bei diesem Herzensanliegen, das mit dem Bau der

Nalanda Schule mit angeschlossenem Waisenhaus in Ladakh Gestalt annehmen soll.

Starten soll das Waisenhaus mit 100 Mädchen und 100 Jungen, weitere 300 bedürftige Kinder aus der Umgebung, die als Tageskinder am Unterricht teilnehmen dürfen, sollen als nächster Schritt folgen. Das Projekt finanziert sich nur aus Spenden.

Kluft zwischen Arm und Reich

„Nur eine Hilfe vor Ort kann die Perspektive auf ein selbstbestimmtes Leben eröffnen. Bildung ist die beste Währung auf der ganzen Welt.“ Lama Samten weiß, wie wichtig so ein Projekt gerade in Indien ist, wo die Kluft zwischen Arm und Reich immens ist. Zur Finanzierung des Projektes hat bereits auch die mehrfach durchgeführte Benefiztournee



„Aus dem Herzen des Himalayas“ beigetragen, die Mönche und Künstler aus Ladakh nach Deutschland und in andere deutschsprachige Länder führte. Dabei brachten sie die reichhaltige Kultur und Spiritualität ihrer Heimat dem westlichen Publikum näher, das sich durch Spenden für die dortigen sozialen Projekte erkenntlich zeigte. Doch wegen der Corona-Pandemie musste die

Tournee letztes Jahr komplett abgebrochen werden. Trotz mühsamer Organisation und Vorbereitung bedeutete der Ausfall der Spendengelder einen herben Rückschlag.



Grundsteinlegung durch Seine Heiligkeit

Doch entmutigen lassen sich die Initiatoren nicht. Der Schirmherr S.H. Drikung Kyabgön Chetsang, der Himalaya-Haus e.V. und sein Kooperationspartner, die in Ladakh lokal registrierte gemeinnützige Gesellschaft Vision Himalaya, die Klostergemeinschaft Tserkamo, sowie zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiter halten an ihrem Ziel fest, den Kindern

vor Ort zu helfen. Um das Projekt vollenden zu können, zählt jeder Cent. Dabei legt der Projektleiter großen Wert auf Transparenz: „Jeder gespendete Cent fließt ausschließlich in das Projekt. Wir werden in ständiger Kommunikation mit unseren Unterstützern sein und unsere Homepage dafür noch ausbauen, um sie über die aktuelle Entwicklung des Schulbaus auf dem Laufenden zu halten“, so Lama Samten.

Ein Team deutscher und lokaler Ingenieure arbeitet dazu Hand in Hand mit anderen Experten, um das gesamte Projekt zu einer der energieeffizientesten, natürlichen Wohnschulen der Region zu machen. Die Organisatoren hoffen, dass ihr Projekt Schule macht und andere inspiriert. Wir verstehen die Bedeutung der traditionellen Architektur und der Baumaterialien für die Erhaltung und den Schutz der fragilen Umwelt.

Seit Beginn der Pandemie war es schwierig, mit dem eigentlichen Bau zu beginnen, sodass zunächst alle möglichen rechtlichen Genehmigungen eingeholt wurden. Es soll aber in diesem Sommer richtig losgehen. Das Ziel ist hochgesteckt und von den geplanten Gebäuden kann bisher nur ein kleiner Teil finanziert und eingerichtet werden. Es hängt auch von Ihren Spenden ab, was letztendlich für die Kinder verwirklicht werden kann.

Weiter Informationen: <https://himalayahaus.de>

Spendenkonto: Himalaya Haus. e.V. – Commerzbank AG
 IBAN: DE81 5004 0000 0339 8088 00 – BIC: COBADEFFXXX
 Verwendungszweck: Nalanda Schule

Weitere Bilder auf der Umschlaginnenseite am Ende



AKTUELLES AUS DEM NONNENKLOSTER SAMTENLING

Liebe Förderer und Unterstützer*innen,

ich hoffe und bete, dass Sie alle gesund und glücklich sind. Den Nonnen hier geht es gut.

Wir freuen uns, Ihnen die neuesten Bilder aus diesem noch jungen tibetischen Jahr zeigen zu können (siehe auch Umschlaginnenseite vorne). Wir hatten zwei Tage Gebete und Rituale zum Feiertag Lhabhab Düchen (Buddha zeigte Wunderkräfte) und je einen Tag zu den Jahrestagen von Jetsün Milarepa und Marpa Chökyi Lodrö. Zudem haben wir die günstige Zeit genutzt, um fünf Tage das Achi Khandö durchzuführen, wo Gaben an die Dharma-Schützerin der Drikung-Linie Achi Chökyi Dölma dargebracht werden.

Wir freuen uns darauf, von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang im nächsten Monat in unserem Nonnenkloster gesegnet zu werden. An diesem Tag werden wir eine Woche mit der Vajravaraḥi-Praxis abgeschlossen haben.

Allgemein sind unsere Nonnen in diesem und im nächsten Monat sehr beschäftigt, da sie im Mai ihre jährlichen Prüfungen haben. Morgen beginnen zehn Tage Gongchig-Unterricht und -Debatten im Kagyü College in Anwesenheit von Khenchen Könchog Gyaltzen und Khenchen Nyima Gyaltzen.

Wir senden Ihnen unsere Gebete und grüßen Sie alle sehr herzlich.

Mit aufrichtiger Dankbarkeit

Acharya Tashi Dolkar (Direktorin)

**Unser Zentrum vermittelt Patenschaften für Nonnen.
Bei Interessen bitte bei uns melden.**

HINDERNISSE BESEITIGEN

Pujas für die Dharma-Schützer im Kloster von Ayang Rinpoche in Bylakuppe

Im letzten Rundbrief hatten wir eine kurze Übersicht gegeben, welche Pujas, Gebete und Drubchens oder Druchös jährlich im Kloster von S.E. Ayang Rinpoche in Bylakuppe stattfinden. Es ist gut, wenn wir diese Veranstaltungen unterstützen, denn die 200-300 Mönche können Ihren Aktivitäten nur ausführen, wenn sie Spenden erhalten. Von den Spenden werden die Verpflegung, medizinische Versorgung und die Ausbildung finanziert.



Ausführliche Praxis von Achi Chökyi Dölma

Im dritten Monat des tibetischen Jahres werden vom 8.-15. Tag (8.-15. Mai) umfangreiche Meditationen, Gebete und Darbringungen für die spezielle Dharma-Schützerin der Drikung-Linie, Achi Chökyi Dölma, durchgeführt. Sie war die Urgroßmutter von Kyobpa Jigten Sumgön und eine außergewöhnliche Yogini. Sie hat versprochen, die Praktizierenden vor jeglicher Art von Hindernissen zu schützen und gute Umstände für die Praxis zu schaffen.

Darbringungen an die Dharma-Schützer

Es gibt eine große Anzahl von Dharma-Schützern, die für verschiedene Bereiche des Lebens und des Dharma „zuständig“ sind. Vom 8.-15. des vierten tibetischen Monats (7.-13. Juni) werden ihnen Gaben dargebracht und sie werden um ihren Schutz gebeten.

Wenn wir oder Bekannte von uns Probleme in der Dharma-Praxis haben, können wir durch eine Spende dazu beitragen, dass die Hindernisse geringer werden. Spenden können auf unser Zentrumskonto (siehe Rückseite des Rundbriefes) überwiesen werden. Die Namen der Personen, für die Gebete gesprochen werden sollen, bitte an unsere Email-Adresse senden.

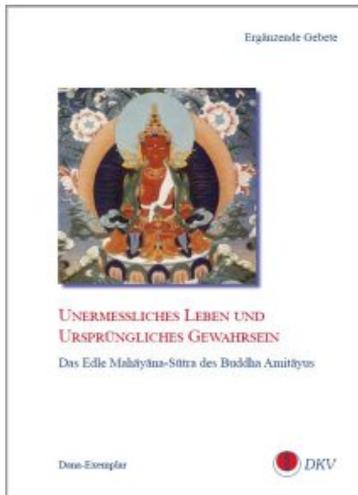
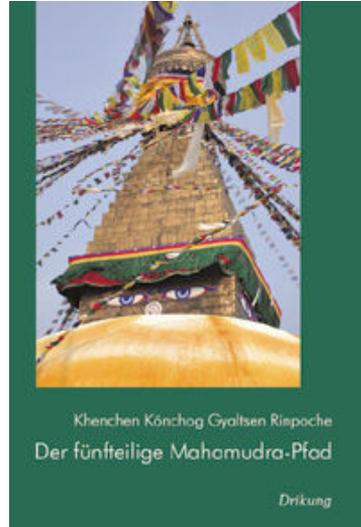
Christian Licht

NEUES AUS DEM MANDALA DHARMA-SHOP

Buch und Text jetzt als Dana-Exemplare

Der fünfteilige Mahamudra-Pfad

Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche hat vor fast 40 Jahren den Text ‚Erläuterungen zum Juwelenkranz des tiefgründigen fünfteiligen Pfades‘ von Kunga Rinchen ins Englische übersetzt und so wurde „The Garland of Mahamudra Practices“ 1986 in den USA als Buch veröffentlicht. Der Text enthält eine kurze Darstellung des gesamten fünfteiligen Mahamudra-Pfades und gibt somit einen guten Überblick der zu praktizierenden Übungen. Im Jahr 2004 ist im Drikung Kagyü Verlag die deutsche Übersetzung unter dem Titel „Der fünfteilige Mahamudra-Pfad“ erschienen, die jetzt als Dana-Buch erhältlich ist.



Buddha Amitayus Sutra

Aufgrund der Freigebigkeit eines Sponsors können wir 100 Exemplare des edlen Mahayana-Sutra des Buddha Amitayus mit dem Titel „Unermessliches Leben und Ursprüngliches Gewahrsein“ kostenfrei weitergeben. Wie in dem Sutra gesagt, ist es sehr hilfreich, den Text zu rezitieren, niederzuschreiben oder zu Hause aufzubewahren, um vor einem vorzeitigen Tod geschützt zu sein und seine Lebensspanne ausschöpfen zu können.

BUCHREZENSION

Buddha und die Wissenschaft vom Glück von Yongey Mingyur Rinpoche

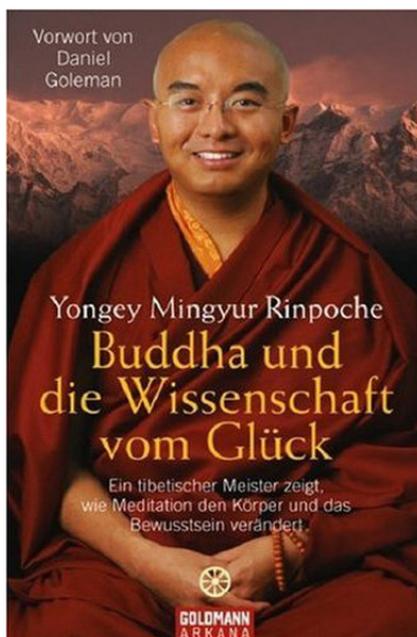
Eins gleich vorab: Das Buch ist leistungswert und wer sich für die Kombination von Theorie und Praxis interessiert, von den Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation in unserem Geist, genau genommen im Gehirn, für den ist es eine klare Kaufempfehlung.

Und wer darüber hinaus noch eine wissenschaftlich fundierte, aber nicht „trockene“ und stattdessen alltags-taugliche, für Laien absolut verständliche Abhandlung zu diesem Thema erwartet, der wird nicht enttäuscht.

Mit wem haben wir es zu tun?

Der Autor ist kein Geringerer als der 1975 in Nepal geborene Yongey Mingyur Rinpoche, der seine ersten Unterweisungen von seinem Vater, dem Tulku Urygen Rinpoche, erhielt. Mit elf begann er ein Studium am Sherab Ling Kloster und schon zwei Jahre später begann er mit dem Dreijahres-Retreat. Mit Zwanzig war er schon Abt von Sherab Ling. Was folgte, waren weitere Retreats und Zeiten der Wanderschaft als Yogi.

Was Yongey Mingyur Rinpoche auszeichnet, ist sein außergewöhnlich starkes Interesse an der modernen Wissenschaft. Er ließ keine Gelegenheit aus, an Konferenzen und persönlichen Treffen mit Wissenschaftlern teilzunehmen – er mit anderen als erfahrener Meditationsmeister. Als eine Folge davon haben Experten der buddhistischen Wissenschaft des Geistes im Verein mit Neurowissenschaftlern ein Forschungsvorhaben erarbeitet, das die neuralen Auswirkungen dieser vielfältigen Methoden geistiger Schulung dokumentiert. Dieses Team brachte sensationelle Ergebnisse, die noch evaluiert werden. Es konnte z.B. erwiesen werden, dass „... ein systematisches Meditationstraining, das



über Jahre hinweg stetig aufrechterhalten wird, die Befähigung des Menschen zu positiven Veränderungen im Bereich der Gehirnaktivität in einem Ausmaß zu fördern vermag, wie es sich die moderne kognitive Neurowissenschaft nie erträumt hätte.“ Während einer Meditation über Mitgefühl z.B. steigerte sich die neurale Gehirnaktivität in einem „für das Glücksempfinden zuständigen Schlüsselzentrum um 700 bis 800 Prozent“.

Yongey Mingyur Rinpoche besticht durch seinen unaufgeregten, natürlichen und mitunter sehr humorvollen Schreibstil und lässt uns an seinen Höhen und Tiefen gerade zu Beginn seines Studiums als Sohn eines berühmten Meisters teilhaben. Seine Nöte und massiven Probleme und deren Bewältigung sind ein Kernstück dieses interessanten Buches. Und: Theorie und Praxis vereinen sich auf wunderbare Weise.

Das Buch ist im Goldmann Verlag erschienen und kostet 14 €. Es ist im Mandala Dharma-Shop im Zentrum und auch online erhältlich.

<https://mandala-online.de>

Karo Schreurs

ERZEUGUNGS- UND VOLLENDUNGSSTUFE DES GOTTHEITEN YOGA

**Online-Unterweisungen von Lho Ontul Rinpoche
9.4.-28.5. jeweils samstags von 13³⁰ - 16⁰⁰ Uhr**

In acht Sitzungen wird Rinpoche Erklärungen zu diesem wichtigen Thema der Vajrayana-Meditationspraxis geben. Ein grundlegendes Verständnis des Aufbaus der sogenannten „tibetischen Meditationen“ ist von großem Nutzen für die Durchführungen und Einordnung der mitunter komplexen Methoden. Viele Elemente der Sichtweise des höchsten Fahrzeugs sind hier in kompakter Form vereint.

Lho Ontul Rinpoche ist für seine klaren und direkten Unterweisungen bekannt und wir dürfen uns auf interessante und tiefgründige Ausführungen freuen. Es wird eine Übersetzung ins Deutsche geben.

Nähere Infos: <https://www.facebook.com/wogminthubten>

Zugang: Zoom: 93492976047 Passwort: 123456

Für Spenden bitte an folgende Adresse schreiben: wtsl1971@gmail.com

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 28
Einmalige Veranstaltungen	S. 30
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 33
Praxis- und Studienprogramme	S. 39
Seminare und Praxistage	S. 41

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 48
-----------------------------------	-------

Die Veranstaltungen des Zentrums finden vor Ort UND online statt.

Anmeldung

!!! Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine **rechtzeitige (!), verbindliche, schriftliche Anmeldung** erforderlich. Dabei geben Sie 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 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.



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.

Wie können wir mit Vergänglichkeit und Tod umgehen?

Hilfestellungen aus buddhistischer Sicht und Praxis

Online-Vortrag von Drubpön Kunsang, Fr. 08.04.2022, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

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

Siehe auch das Seminar mit Drubpön Kunsang auf Seite 41.

Kurs-Nr.: 221-203

Eintritt: 10 €(erm. 7 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: möglichst bald

Meditation in der Natur

Ausflug in die Aachener Umgebung

Pfingstmontag, 06.06.2022, 15⁰⁰-20⁰⁰ Uhr

Der Buddha hat die meiste Zeit in der freien Natur verbracht und dort auch gelehrt und meditiert. Eine natürliche Umgebung kann sehr hilfreich sein, um einmal tief durchzuatmen, sich von den alltäglichen Dingen zu entspannen und mehr innere Ruhe und Achtsamkeit zu entwickeln.

Wir möchten Euch einladen, einen Tag gemeinsam mit Sangha-Mitgliedern und Interessierten zu verbringen, bei dem wir in der Natur meditieren und achtsam gehen, aber auch gemeinsam ein Picknick machen und Zeit zum Erzählen und Kennenlernen haben.

Bitte bringt etwas für das Picknick und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit. Meldet Euch im Zentrum, wenn Ihr mitkommen möchtet. Es ist für die Planung auch gut zu wissen, wer ggf. ein Auto hat, um andere mitzunehmen. Wir werden kurzfristig festlegen, wohin es geht.

Kurs-Nr.: 222-200

Gebühr: Spenden für das Zentrum willkommen

Anmeldung: bis 29.05.2022

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. 33). 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
Di. 17.05.	19 ³⁰	Buddha Shakyamuni Meditation	Vesakh – Geburt, Tod und Parinirvana des Buddha
Mi. 15.06.	19 ⁰⁰	Buddha Shakyamuni Meditation	Saga Dawa Düchen – Tod und Parinirvana des Buddha
Do. 23.06.	17 ³⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag von Kyobpa Jigten Sumgön, dem Gründer der Drikung Kagyü Linie

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. 29.04.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (25.04.)
Fr. 27.05.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (23.05.)
Fr. 24.06.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (23.06.)

Regelmäßige Veranstaltungen

...dienen dazu, die Lehre des Buddha näher kennen zu lernen, verschiedene Meditationen gemeinsam zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, damit wir die Kurse auf die Teilnehmerzahl abgestimmt vorbereiten und die Anzahl der Teilnehmenden vor Ort und online koordinieren können!

Die Woche gut beginnen

Meditation am Montagmorgen von 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr

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

Leitung: Markus Proske

Beginn: Mo. ab 25.04. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 222-001 Gebühr: Spende

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und „Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins – Der Führer zum Glück“

jeweils vierzehntägig im Wechsel, dienstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

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

„Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins – Der Führer zum Glück“ ist ein tiefgründiger Schatztext (tib. Terma) von Padmasambhava (Guru Rinpoche). Diese Praxis enthält die höchste Quintessenz des Vajra-Guru sowie besonders wichtige Methoden für spezielle Erfordernisse wie das Befrieden von Krankheiten, Hungernöten und Kriegen.

Wenn man diese tiefgründigen Methoden praktiziert, können die degenerierten Umstände befriedet werden und man selbst sowie alle anderen werden letztendlich in einem reinen Land wiedergeboren. Es hat einen großen Nutzen, wenn die Zentrumsmitglieder und Dharma-Praktizierenden diese Übungen gemeinsam ausführen können, um für den Frieden und das Wohlergehen der Wesen zu praktizieren. (Weitere Erklärungen siehe Artikel auf S. 7).

Leitung: Tänsin T. Karuna

Termine:

Phowa: 03.05., 17.05., 31.05., 14.06.

Der exzellente Pfad: 10.05., 24.05., 07.06., 21.06.

Kurs-Nr.: 222-002 Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 26.04.2022

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Meditationen des tibetischen Buddhismus

Die Meditation von Buddha Amitabha (skr., tib. Öpame), dem Buddha des grenzenlosen Lichtes dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Die Buddha Amitabha Meditation dient der Entwicklung von Weisheit und Klarheit. Sie ist eine wichtige Methode, die uns befähigen kann, nach diesem Leben das reine Land von Buddha Amitabha (skr. Sukhavati, tib. Dewachen) zu erreichen. Das Wunschgebet, im reinen Land von Buddha Amitabha wiedergeboren zu werden, drückt das Streben nach einem höheren Dasein aus. Es schließt alle Wesen in dem Wunsch ein, Glück und Freude zu erlangen.

Zur Meditation wird ein kurzer Text (skr. Sadhana) verwendet, der Gebete und Meditationsanweisungen zur Praxis enthält. Der Hauptteil der Praxis ist die Mantra-Rezitation, während der die Aspekte der Weisheit und Klarheit entwickelt werden. Wir besprechen die Aspekte der Meditation mit der Visualisierung und Mantra-Rezitation. Durch ergänzende Seminare und Praxistage können die Übungen weiter vertieft werden. Dieses Seminar ist für Personen geeignet, die bereits einige Grundlagen des tibetischen Buddhismus kennengelernt haben.

Zur Durchführung der Meditationen des Vajrayana ist es vor allem wichtig, dass man **die buddhistische Zufluchtnahme und die Übertragungen des Vajrayana – Einweihung, Text-Erlaubnis und Erklärungen zur Praxis** – erhalten hat. Daher haben wir Drubpön Kunsang gebeten, an einem Wochenendseminar die entsprechenden Übertragungen zu geben (siehe S. 41)

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 03.05., 19³⁰ Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 222-003

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 26.04.2022

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen

(Siehe auch **Praxistage**: 26.05. 10⁰⁰-13⁰⁰)

Ngöndro-Praxis am frühen Morgen

Gemeinsame Übung zur Inspiration

mittwochs, 06³⁰ 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.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 11.05. 06³⁰ Uhr, 7 Frühschichten

Kurs-Nr.: 222-004

Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: einmalig erforderlich

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Das Auf und Ab der Gefühle

Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Wut, Freude, Traurigkeit, Euphorie... Jeder erfährt verschiedenste Arten von Gefühlen. Dabei empfinden wir einige als angenehm, andere als unangenehm, die einen möchten wir gerne erleben, die anderen am liebsten gar nicht. Doch können wir uns dies nicht einfach aussuchen und so ist es hilfreich, einen Umgang mit den aufkommenden Emotionen zu finden, der es uns ermöglicht, einen ausgeglichenen Geist zu bewahren, ohne etwas zu unterdrücken oder zum Nachteil anderer auszuleben.

Dieser Kurs soll durch Achtsamkeitsübungen und Erklärungen Möglichkeiten aufzeigen, wie wir unsere Gefühle besser wahrnehmen, betrachten und annehmen können. Wir kommen unserer eigentlichen Natur näher, die eine stabile Grundlage für einen ruhigen Geist bietet.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 04.05. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 222-005

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 01.05.2022

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Meditationspraxis

donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

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

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

Leitung: Christian Licht, Rolf Blume

Termine: ab Do. 05.05., 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 222-006 Gebühr: Spende für das Zentrum

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Buddhismus für junge Leute

donnerstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

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

Leitung: Christian Licht

Erstes Treffen: Do. 05.05., 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 222-007 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, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr

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

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 29.04., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 222-008 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.

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

REZITATIONEN AM ABEND

Dharmapala-Puja

mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an die Zufluchtobjekte und Meditationsgottheiten der buddhistischen Tantra-Klassen durch. Dabei steht die Anrufung an die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma im Zentrum. 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: Täandsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

Termine: 04.05., 18.05., 01.06., 15.06.

Kurs-Nr.: 222-009

Gebühr: Spende für den Unterhalt des Zentrums erbeten

Kenntnisse: für Buddhist*innen



Die Praxis des Kusali-Chöd mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Die Praxis des Chöd (tib. „Abschneiden“ der Wurzel der Geistesgifte) ist eine sehr tiefgründige Methode des Vajrayana, die in engem Zusammenhang mit Prajnaparamita, der Vollkommenheit der Weisheit, steht. 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: Tändsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

Termine: 11.05., 25.05., 08.06., 22.06.

Kurs-Nr.: 222-009 (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 im letzten Rundbrief)

An Praxistagen werden die vorbereitenden Übungen (Ngöndro) durchgeführt.

Seminare und Praxistage

Teil 4: So. 01.05., 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ Uhr

Praxis: Sa. 28.05. & So. 29.05., je 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ Uhr Vajrasattva

Teil 5: Do. 16.06., 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ Uhr

Praxis: Sa. 18.06. & So. 19.06., je 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ Uhr Ngöndro

Teil 6: So. 17.07., 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ 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 im Zentrum** statt.

Kurs-Nr.: 222-301

Ergänzende Termine

Gemeinsame Meditationspraxis:

- mittwochs, 06³⁰ Uhr
- donnerstags, 17³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Ergänzend zur persönlichen Praxis kann die Meditation an regelmäßigen Treffen zur gemeinsamen Praxis **im Zentrum oder online** ausgeführt werden (siehe S. 35/36).

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. 44)

Praxis- und Studienprogramm (PSP 2)

Übungen für Fortgeschrittene (Praxis des Deva)

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

In dieser Gruppe befassen wir uns mit der Praxis der Mandalas der Meditationsgottheiten des Vajrayana. Neben den Texten werden Grundlagen der Vajrayana-Praxis sowie Abschriften von Unterweisungen besprochen. Mit der Durchführung der Ganapuja zu Vajrayogini (skr., tib. Dorje Naljorma) und Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) halten wir die Verbindung, die wir durch die Einweihung erhalten haben, aufrecht.

Die Termine werden in der Gruppe abgesprochen.

Praxis- und Studienprogramm (PSP 3)

Vorbereitende Übungen (tib. Ngöndro) des Vajrayana

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.

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.

Die Meditation kann auch an regelmäßigen Treffen zur gemeinsamen Praxis **im Zentrum oder online** ausgeführt werden (siehe S. 35/36).

Erklärungen zur Vertiefung der Praxis: So. 24.04., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 222-302

Gebühr: 25 €(erm. 20 €)

Anmeldung: bis 19.04.2022

Erklärungen zur Vertiefung der Praxis: Sa. 02.07., 15⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 222-303

Gebühr: 25 €(erm. 20 €)

Anmeldung: bis 26.06.2022

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!

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 Übertragungen. 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.



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 einzelnen Übungen nur in größeren zeitlichen Abständen stattfinden können. Daher ist es wichtig, diese Gelegenheiten wahrzunehmen, damit man in der Zukunft alle Voraussetzungen hat, um die Übungen auszuführen.

Um die tiefgründigen 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). Dadurch erhalten wir den Segen der Meister der Übertragungslinie, die diese Praxis ausgeführt und weitergegeben haben.

Eine kurze Biografie von Drubpön Kunsang befindet sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (siehe S. 28).

ANMERKUNG: Leider wird Drubpön Kunsang dieses Mal nicht nach Aachen kommen, sondern das Programm online durchführen. Es kann 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, ob noch ein Platz im Zentrum frei ist.

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

Buddha Amitabha – der Buddha des grenzenlosen Lichtes

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

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

Zur weiteren Praxis finden die Treffen am Dienstagabend (siehe regelmäßige Veranstaltungen) und ein Praxistag (26.05. 10⁰⁰-13⁰⁰) statt.

Buddha Amitayus – der Buddha des grenzenlosen Lebens

Buddha Amitayus (tib. Tsepame) steht in enger Verbindung mit Buddha Amitabha. Durch den Erhalt der Einweihung und die Ausführung der Meditation stärken wir unsere Lebensenergie und werden vor Krankheit, einem leidhaften Dasein und vorzeitigem Tod geschützt. Sie kann für uns selbst und für andere durchgeführt werden. (siehe Artikel auf S. 4).

Für alle, die ihren kostbaren Menschenkörper und ihr Wohlbefinden erhalten und kräftigen wollen, wird uns Drubpön Kunsang die Einweihung übertragen.

Anm.: Es ist auch möglich, nur die Einweihung zu Buddha Amitayus zu erhalten, wenn man nicht an dem Buddha-Amitabha-Seminar teilnimmt. Die Erklärungen zur Meditation werden zu einem späteren Zeitpunkt gegeben.



Zeiten:

Fr. 08.04. 19⁰⁰ - 20³⁰ Online-Vortrag: Wie können wir mit Vergänglichkeit und Tod umgehen?

Sa. 09.04. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Vergänglichkeit, Tod und Zwischenzustand
14³⁰ - 17⁰⁰ Buddha Amitabha-Einweihung

So. 10.04 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Erklärungen zur Buddha Amitabha Meditation
14³⁰ - 17⁰⁰ Buddha Amitayus-Einweihung

Kurs-Nr.: 221-109

Gebühr: komplett: 100 €(erm. 80 €) inkl. Vortrag am Freitagabend
Einweihung: je 30 €(erm. 25 €)
Sitzung: je 25 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: möglichst bis 03.04.2022

Kenntnisse: Buddhisten mit Zuflucht (Samstagvormittag für jeden offen)

Zufluchtnahme: Es besteht die Möglichkeit, vor der Buddha Amitabha-Einweihung an einem Ritual zur Zufluchtnahme teilzunehmen. Bei Interesse bitte vorher im Zentrum anmelden!

Gongchig – Das einzige Ansinnen

Online-Studienseminare mit Khenpo Tamphel

Teil 23: So. 08.05.2022

weitere mögliche Termine: Teil 24: So. 12.06., Teil 25: So. 03.07.2022

*„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 Tamphel 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, zur Entwicklung von Bodhicitta und zum Vajrayana.

Das sechste Kapitel behandelt den Themenbereich „Besondere Sicht, Meditation und Betragen“.

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.

Khenpo Tamphel wird im Sommer möglicherweise nach Indien reisen. Daher sind die Termine für Teil 24 & 25 noch nicht sicher.

Zeiten: jeweils sonntags, 10⁰⁰-13⁰⁰ Unterweisungen

Teil 23: 08.05. Kurs-Nr.: 222-101

Teil 24: 12.06. Kurs-Nr.: 222-102

Teil 25 03.07. Kurs-Nr.: 222-103

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

7 Tage Morgen-Retreat der weißen Tara

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Mo. 02.05. – So. 08.05.2022

An den Werktagen führen wir die Praxis der weißen Tara um 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.

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

Gebühr: Spende an das Zentrum **Kurs-Nr.:** 222-104

Anmeldung: bis 28.04.2022

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Einführung in die tibetische Schrift

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



Teil 1: Das tibetische Alphabet

Tagesseminar mit Christian Licht, Sa. 07.05.2022, 11-17 Uhr

An diesem Tag lernen wir die 30 Buchstaben des Alphabets in der Druckschrift (U-can) kennen und bekommen eine erste Vorstellung von ihrer Aussprache. Zudem wird erklärt, wie die vier Vokalzeichen aussehen und den Laut verändern. Anschließend sind zwei Wochen Zeit, um die einzelnen Buchstaben zur Vorbereitung auf das Wochenendseminar zu lernen.

Teil 2: Bildung und Aussprache von tibetischen Silben und Wörtern Wochenendseminar mit Christian Licht, Sa. 21.05. - So. 22.05.2022

Im Tibetischen werden meistens verschiedene Buchstaben miteinander kombiniert, um eine Silbe zu bilden. Dabei können Silben vor, hinter, über und unter dem Kernbuchstaben der Silbe stehen. Der Aufbau und die Auswir-

kungen auf die Aussprache wird in diesem Seminar vermittelt. Am Ende hat man die Fähigkeit, tibetische Texte zu lesen.

Zeiten: Sa. 21.05. 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
So. 22.05. 10⁰⁰ - 15³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 222-105

Gebühren: 120 €(erm. 100 €) für Teil 1+2 zusammen
TeilnehmerInnen früherer Tibetischkurse gegen Spende

Anmeldung: bis 01.05.2022

Buddha Amitabha Meditation

Gemeinsame Praxis mit Tändsin T. Karuna

Do. 26.05.2022, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Ergänzend zum Seminar von Drubpön Kunsang (am 09.-10.04.) und den regelmäßigen Treffen am Dienstagabend zur Besprechung der Praxis führen an diesem Vormittag die Meditation aus.

Dieses Treffen ist auch für Praktizierende geeignet, die die Praxis schon länger kennen. Das Treffen und gemeinsame Praktizieren mit anderen Sangha-Mitgliedern ist ein wichtiger Aspekt der Entwicklung auf dem buddhistischen Weg und stärkt die Verbindung zum Zentrum und anderen Praktizierenden.

Gebühren: 20 €(erm. 15 €) **Kurs-Nr.:** 222-106

Anmeldung: bis 22.05.2022

Kenntnisse: für Buddhisten, die die Buddha Amitabha Praxis kennen

Den eigenen Geist reinigen

Vajrasattva-Praxistage mit Christian Licht, Sa. 28.05. & So. 29.05.22

An diesem Wochenende führen wir mit kurzen Anleitungen die Reinigungspraxis von Vajrasattva durch. Alle, die schon Unterweisungen zu dieser Praxis bekommen haben, sind herzlich willkommen.

Dies ist auch ein Teil der vorbereitenden Übungen, sodass die Teilnehmer der Praxis- und Studiengruppe diesen Teil gemeinsam ausführen können.

Zeiten: Sa. 28.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr & 14³⁰ - 16³⁰ Uhr
So. 29.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr & 14³⁰ - 16³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 222-107

Gebühren: Wochenende: 50 €(erm. 40 €) Teilnehmende des PSP1 frei
pro Sitzung: 20 €(erm. 15 €)

Anmeldung: bis 22.05.2022

Kenntnisse: für Buddhisten, die die Vajrasattva-Praxis kennen

Was ist Buddhismus?

Eine Einführung in Lehre und Meditation

Seminar mit Christian Licht, Sa. 11.06.2022, 11⁰⁰-17⁰⁰ 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.

Gebühr: 50 €(erm. 40 €) **Kurs-Nr.:** 222-108

Anmeldung: bis 05.06.2022

Kenntnisse: für Anfänger*innen

Die Praxis der Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Praxistage mit Tändsin T. Karuna, Sa. 18.06. & So. 19.06.2022

An diesen beiden Tagen führen wir die vorbereitenden Übungen aus. Der Schwerpunkt liegt dieses Mal auf der Darbringung des kostbaren Mandala. Wer keinen Reis vorbereitet hat, kann auch so an den Übungen teilnehmen und sich mehr mit den verschiedenen Aspekten der Visualisierung befassen. Am Nachmittag kann dann jeder seine eigene Übung durchführen – sei es das Darbringen des Mandala oder jeder andere Stufe der vorbereitenden Übungen, mit der ihr gerade befasst seid.

Zeiten: Sa. 18.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr Mandala-Praxis
14³⁰ - 16³⁰ Uhr individuelle Ngöndro-Praxis
So. 19.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr & 14³⁰ - 16³⁰ Uhr (wie Sa.)

Kurs-Nr.: 222-109

Gebühren: Wochenende: 50 €(erm. 40 €)
pro Sitzung: 20 €(erm. 15 €)
Teilnehmende des PSP1 frei

Anmeldung: bis 12.06.2022

Kenntnisse: für Personen, die mit dem Ngöndro vertraut sind

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, 18³⁰ - 21³⁰ Uhr ab 25.04. & ein Samstag im Juni, 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: 25.04.2022 - 27.06.2022 (nicht am 16.5. und 6.6.)

8 Abende: jeweils montags 18³⁰ bis ca. 21³⁰ Uhr

1 Praxistag: ein Samstag im Juni von 10⁰⁰-14⁰⁰ (inkl. Mittagessen)

Kurs-Nr.: 222-210

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

Anmeldung: bis 15.04.2022 / **Teilnahme nur im Zentrum** (6-8 Teilnehm.)

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Entwicklung und Pläne der Nalanda Schule



Brachland,
Umrandung
und erste
Baum-
pflanzungen



Grundsteinlegung durch
S.H. Drikung Kyabgön



Pläne für die Nalanda Schule
und das Waisenhaus





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

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

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



MANDALA
Der Dharma-Shop

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

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

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