

40  
Jahre



# Zentrums-Rundbrief

*Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen*

# Impressionen aus 40 Jahren Zentrum



Liebe Mitglieder und Freunde,

heute **vor 40 Jahren** hatte noch keiner ernsthaft an die Gründung eines buddhistischen Zentrums in Aachen gedacht und dann ging alles doch sehr schnell. Am 22. November 1982 gab S.E. Ayang Rinpoche auf die Bitte von Ani Elke dem Zentrum den Namen, den es bis heute trägt. Die weitere Entwicklung ging nicht ganz so schnell. Es waren diverse Hindernisse zu überwinden, aber es gab auch „Booster“, wie man heute sagt. Auf jeden Fall haben wir Grund zum Freuen, Feiern und Danken! Der erste Artikel in diesem Jubiläums-Rundbrief ist dem Thema gewidmet. Am 22.11. um 19.30 Uhr findet eine Buddha Amitayus Ganapuja zum 40. Zentrumsgeburtstag statt (siehe S. 8).

Anfang Oktober wird **Drubpön Kunsang** wieder zu uns nach Aachen kommen. Wir freuen uns sehr, dass nach der längeren Pandemie-Pause wieder ein Lama ins Zentrum kommen kann. Allerdings müssen wir die Zahl der Teilnehmenden vor Ort voraussichtlich noch beschränken. Die Veranstaltungen werden aber auch online übertragen.

Drubpön Kunsang wird die Zufluchts- und Laiengelübde, eine Einweihung und Unterweisungen zu Vajrasattva und eine Einführung in die Tsa Lung Praxis geben. Zum Abschluss leitet er noch ein Naga-Puja und gibt kurze Erklärungen dazu. Näheres ist auf den Seiten 51-55 zu lesen.

**Khenpo Tamphel** wird nach seiner Rückkehr aus Ladakh seine Unterweisungen zum Gongchig an einem Sonntagvormittag pro Monat fortführen. Er wird weiterhin von Wien aus online lehren. Infos auf S. 48.

Aufgrund der frühen Sommerferien gibt es zwei **regelmäßige Kurse** am Dienstag- und Mittwochabend – je einer vor den Herbstferien und einer danach. Bei den tibetischen Meditationen am Dienstagabend um 19.30 Uhr geht es zunächst um Buddha Amitabha und danach um die Vajrasattva-Praxis (S. 40/41). Im Grundlagenkurs am Mittwochabend dreht es sich zunächst um die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha und später um die Praxis von Liebe und Mitgefühl (S. 42/43).

Wie wichtig die **Meditationspraxis** ist, brauche ich nicht zu wiederholen! Es gibt daher eine Reihe von Möglichkeiten, gemeinsam zu meditieren, sowohl wöchentlich als auch an Praxistagen. Schaut Euch die Angebote ab S. 39 an!

Am Montag, den 17.10. (direkt nach den Herbstferien) beginnt ein neuer Kurs „**Achtsames Selbstmitgefühl lernen**“ mit Andrea Hufschmidt. Interessierte sollten sich möglichst früh anmelden, da die Zahl der Teilnehmenden beschränkt ist.

Wir wünschen Euch einen strahlenden Sommer und einen beruhigenden Herbst mit regelmäßig erfrischendem Regen

*Christiane Licht*

# ZENTRUMS-RUNDBRIEF

## AUSGABE 3/2022

### Inhalt

<b>Editorial</b> .....	<b>1</b>
<b>40-jähriges Bestehen des Zentrums in Aachen</b> .....	<b>3</b>
<b>Aktivitäten im interreligiösen Dialog</b> .....	<b>9</b>
<b>Informationen zu Veranstaltungen</b>	
Die Reinigungspraxis des Vajrasattva .....	<b>11</b>
Freude am Heilsamen – Die verschiedenen Gelübde.....	<b>16</b>
<b>Nachrufe</b> .....	<b>20</b>
<b>Aktuelles aus Indien</b>	
S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Ladakh.....	<b>23</b>
Unterweisungen und Übertragungen im Nonnenkloster Samtenling .....	<b>26</b>
<b>Neues aus dem Mandala Dharma-Shop</b>	
Neue digitale Texte und alte Schätzchen .....	<b>28</b>
Buchtipps.....	<b>30</b>
<b>Veranstaltungsprogramm</b> .....	<b>33</b>

### Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling  
Adresse siehe Rückseite

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

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: S.E. Ayang Rinpoche und Tändsin T. Karuna umringt von mit  
dem Zentrum verbundenen Meistern der Drikung Kagyü Linie

### 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



*S.H. Drikung Kyabgön Chetsang bei seinem ersten Besuch in Aachen 1986*

## **40-JÄHRIGES BESTEHEN DES ZENTRUMS IN AACHEN**

### **Reise in die Vergangenheit**

Stell Dir vor, es gibt kein Smartphone, mit dem man blitzschnell Nachrichten austauschen und Informationen von zahlreichen Internetseiten erhalten kann. Es gibt noch nicht einmal Computer, auf denen man überhaupt Daten speichern kann. Und trotzdem hat man sich vor 40 Jahren irgendwie verständigt – mit der Post, per Telefon oder durch persönlichen Austausch. So haben wir uns zunächst im Bekanntenkreis getroffen, Tee getrunken und erst einmal alle Neuigkeiten ausgetauscht, bevor wir zusammen etwas meditiert haben.

Nachdem es ein Kagyü-Zentrum in der Nähe von Aachen gab, haben wir auch eine Kassette mit der Aufnahme einer Rezitation zur Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig) verwendet. Es gab am Anfang nur sehr wenige Texte, die als Grundlage für die tibetischen Meditationen verwendet werden konnten. Aber weil alles neu war, war es auch erst einmal genug für uns.

Aufgrund der sehr überschaubaren Literatur über den Buddhismus sind wir zu Veranstaltungen mit buddhistischen Lehrern gefahren, um Erklärungen über die Lehre und Anleitungen zur Meditation zu erhalten. Diese wurden manchmal auf Kassetten aufgenommen, sodass wir sie nachhören konnten. Die Aufnahmen dienten mir als Vorlage für Abschriften, sodass wir die Erklärungen nachlesen und als Unterlagen zu unseren Treffen verwenden konnten.

Nach einem Phowa-Kurs hatte ich dann den Wunsch, in Aachen einen Platz einzurichten, um die buddhistische Lehre auch anderen zugänglich zu machen. So wurde uns im November 1982 von S.E. Ayang Rinpoche der Name Drikung Sherab Migched Ling – der Ort, an dem sich das Auge der Weisheit öffnet – gegeben.



*Phowa-Kurs mit S.E. Ayang Rinpoche*

Ich erinnere mich auch an meine Schreibmaschine, mit der man ein paar Seiten auf einer Diskette speichern konnte, sodass man z.B. bei gleichlautenden Briefen nur noch die Anrede zu ändern brauchte. Wenn dann ein Programm



angekündigt werden sollte, wurde es kopiert und per Brief an einige Leute verschickt, die sich ebenfalls für den Buddhismus interessierten. Zunächst gab es nur wenig mitzuteilen. Aus einem Blatt wurden nach und nach mehrere Seiten, bis 1999 erstmalig unser Zentrums-Rundbrief erstellt wurde. Inzwischen gab es auch Computer, die die Arbeiten sehr erleichtert haben. 1999 wurden auch unsere ersten Internetseiten eingerichtet, auf denen sich im Laufe der Jahre zahlreiche Artikel und Informationen angesammelt haben. Später ging noch unser Dharma-Shop online.

Im Jahr nach der Gründung des Zentrums kam der erste tibetische Lehrer der



auch daran, einen Teil der zahlreichen Abschriften, die lange als Seminarunterlagen gedient haben, intensiver zu bearbeiten, sodass sie veröffentlicht werden konnten. Es gibt mittlerweile mehrfach überarbeitete Computerprogramme für die tibetische Schrift und andere Verbesserungen, die die Arbeit erleichtern. Trotzdem wird die Arbeit nicht weniger....

## Ankunft in der Gegenwart

Inzwischen haben viele buddhistische Lehrer – hauptsächlich aus der Drikung-Linie, aber auch von anderen Traditionen – unser Zentrum besucht. So konnten wir zahlreiche Unterweisungen und Übertragungen erhalten und mit den Mitgliedern und Besuchern im Rahmen unserer Veranstaltungen teilen.



Es gab immer wieder Personen, die ehrenamtlich Aufgaben übernommen haben und damit zur Entwicklung des Zentrums beigetragen haben.



Mit den Aktivitäten sind auch die dafür notwendigen Umstände gewachsen. Das Zentrum hat seine Räume nach und nach erweitert und ist 1998 ist das Haus in der Oppenhoffallee gezogen, wo 1999 nach gründlicher Renovierung die Neueröffnung stattfand. In dieser Zeit wurde für Ani Elke, die bis dahin die meiste Zeit noch halbtags gearbeitet hatte, eine Teilzeitstelle eingerichtet. Da durch das neue Haus auch größere Herausforderungen entstanden, folgte 2001 eine weitere Teilzeitstelle für Christian. Im Zusammenhang mit dem Eintritt von Ani Elke in die Rente konnte schließlich auch Rolf Blume 2015 angestellt werden. Ani Elke ist weiterhin als Seminarleiterin tätig und bearbeitet schriftliche Unterlagen.

Die neueste Veränderung fand – wie überall in den letzten Jahren – im digitalen Bereich statt, in dem auch wir uns auf Online-Veranstaltungen umgestellt

haben. Dies hat Vor- und Nachteile. So gibt es mehr Möglichkeiten, auch über Aachen hinaus Verbindungen zu halten. Trotzdem hoffen wir, dass auch wieder mehr persönliche Begegnungen stattfinden. Vorerst werden wir beides weiter nutzen.



Auch das Erstellen, Teilen und Verteilen schriftlicher Unterlagen unterliegt dem Wandel. So können schriftliche Unterlagen online zur Verfügung gestellt werden, was insbesondere neue Möglichkeiten für Teilnehmer\*innen von Seminaren bietet. Da die Menschen immer weniger Zeit haben, wurde die Dauer von Kursen und Seminaren immer mehr gekürzt, sodass nicht mehr so viel besprochen werden kann.

Daher ist es hilfreich, wenn schriftliche Unterlagen zur Verfügung stehen. Obwohl es inzwischen immer bessere Computerprogramme gibt, die auch Übersetzungen (englisch-deutsch) oder sogar Transkriptionen von mündlichen Unterweisungen übernehmen können, bleibt noch viel Arbeit, diese dann weiter zu bearbeiten. Einige Aufnahmen, die nicht so gut verständlich sind, werden weiterhin direkt abgeschrieben.

## **Zukunftsperspektiven**

Obwohl es inzwischen viele Informationen und Veröffentlichungen über die buddhistische Lehre und Meditationen gibt, brauchen wir umso mehr eine Orientierung und Strukturen, um diese sinnvoll anzuwenden. Ausgehend von den traditionellen Wegen, wie sie in asiatischen Ländern und in den Klöstern gegangen werden, ist es immer wieder eine Herausforderung, diese an unsere westliche Welt anzupassen und für den Alltag zugänglich zu machen, ohne dabei die Möglichkeiten für eine intensivere Auseinandersetzung zu vernachlässigen.



Neben den Aktivitäten im Zentrum gibt es weitere Aufgaben, die mehr in der Öffentlichkeit stattfinden. So werden wir von Schulklassen, Studierenden und anderen Gruppen besucht oder beteiligen uns an Stadtfesten oder interreligiösen Veranstaltungen. Der öffentliche Bereich ist in den Corona-Jahren mehr in den Hintergrund

getreten und wird langfristig wohl wieder mehr Bedeutung erlangen, was auch größerer Vorbereitungen bedarf. Wir hoffen, immer wieder Mitarbeiter\*innen und ehrenamtlich Helfende zu finden, die mit anpacken, neue Ideen einbringen und dabei helfen, diese umzusetzen. Dazu gehören auch Aufgaben im persönlichen oder gesellschaftlichen Bereich, die teilweise zusammen mit anderen Gruppen oder Organisationen umgesetzt werden können. Es ist immer davon abhängig, was von jedem Einzelnen eingebracht und von der Gemeinschaft getragen wird. Möge es noch lange für viele von Nutzen sein.

Auf unseren Internetseiten findet ihr weitere Artikel über das Zentrum und seine Entwicklung:

<https://drikung-aachen.de/unser-zentrum>

### **Puja zum Gründungstag des Zentrums am 22.11.2022**

Wir werden am Dienstag, 22.11. um 19.30 Uhr eine Ganapuja mit Buddha Amitayus (tib. Tsepame), dem Buddha des langen Lebens, durchführen und damit alles Heilsame der Praxis für ein langes Leben unserer kostbaren Lehrer sowie der Mitglieder, Förderer, ehrenamtlichen und festen Mitarbeiter\*innen widmen.



Herzlichen Dank an alle für ihre Mitarbeit und Unterstützung

*Tändsin Tschödrön Karuna (Ani Elke Tobias)*

## AKTIVITÄTEN IM INTERRELIGIÖSEN DIALOG

Neben den Veranstaltungen, die im Zentrum stattfinden und die wir – wie in diesem Rundbrief – ankündigen, gibt es eine Reihe von Aktivitäten des Zentrums im interreligiösen Dialog, die nur wenige mitbekommen und die wir daher hier vorstellen möchten.

### Innerbuddhistischer Dialog in Aachen

In Aachen gibt es buddhistische Gemeinschaften, die mit verschiedenen Traditionen in Verbindung stehen. Mit einigen Treffen wir uns ab und zu zum Austausch. Aus dieser Verbindung ist in diesem Jahr ein gemeinsamer Stand beim Nachhaltigkeitstag am 17. Juni am Elisenbrunnen entstanden. Mit dabei waren die Gemeinschaft Nyanaponika, das Bambushain Zen-Zentrum und unser Zentrum. Bei gutem Wetter konnten wir einigen Interessierten Informationen über die Gemeinschaften und zum Thema Nachhaltigkeit mitgeben.



### Dialog der Religionen in der Stadt Aachen

Die mittlerweile schon traditionellen Veranstaltungen des Dialogs der Religionen wie das Friedensmahl und der Tag der Integration konnten in den letzten Jahren aufgrund der Pandemie nicht stattfinden. Der Arbeitskreis, dem unser Zentrum seit mehr als 10 Jahren angehört, trifft sich aber alle zwei Monate online oder wenn möglich auch in Präsenz.

Am 6. März hat der Dialog ein **Friedensgebet in der Citykirche St. Nikolaus** initiiert, bei dem Vertreter und Vertreterinnen der Jüdischen Gemeinde, der Christlichen Kirchen, der Muslime, der Bahai, der Buddhisten, der Quäker und andere Religionen mitwirkten. Für die Buddhisten durfte ich dieses Mal den Beitrag einbringen. Es wurden kurze Auszüge aus den Schriften gelesen, in der jeweiligen Tradition gebetet, Stille gehalten und auch Musik gespielt. Dabei wurde unserer Trauer über den Krieg in der Ukraine, den damit verbundenen Krisen sowie unser Mitgefühl mit allen Beteiligten Ausdruck verliehen. Aber auch von der Hoffnung auf Frieden und Versöhnung wurde gesprochen und es wurden Wege zur Überwindung angedacht. Der Veranstaltung war gut besucht.

### Christlich-buddhistischer Dialog

Seit vielen Jahren treffen sich Vertreter\*innen der christlichen Kirchen und buddhistischer Gemeinschaften drei Mal im Jahr zum Austausch über Neuigkeiten, Entwicklungen und aktuelle Themen. Seit 2010 sind wir in dieser Gruppe, die vom Erzbistum Köln organisiert wird, vertreten. Einmal im Jahr findet im Haus der Stille der Benediktinerabtei Königsmünster in Meschede ein Themenwochenende statt. Nach zwei Jahren konnten wir vom 17.-19 Juni wieder in Präsenz zu dem Thema „Einheit in der Vielfalt – Wie viel Vielfalt hält mein Glaube aus? – Wie viel Einheit braucht mein Glaube?“ zusammenkommen. Es war ein anregender und fundierter persönlicher Austausch in vertrauensvoller Atmosphäre.

Ein ausführlicher Artikel zu diesem Dialogmodell ist im Rundbrief 2/2021 erschienen und ist auch auf [Drikung.de](http://Drikung.de) zu finden.

### Veranstaltungen im christlichen Umfeld

Aus den Verbindungen, die sich durch den interreligiösen Dialog entwickeln, ergeben sich weitere Veranstaltungen. So besteht ein guter Draht zur **Stadtoase in Krefeld**, die als Haus für Spiritualität und Begegnung innerhalb des Bistums Aachen ein vielfältiges Angebot macht, indem sie auch immer wieder Referent\*innen anderer Religionen einlädt. Im Oktober 2021 und im Mai 2022 war ich für Vorträge eingeladen worden. Im September 2022 findet erstmals ein Tagesseminar statt, das den Titel „Liebe und Mitgefühl – christliche und buddhistische Meditation im Dialog“ trägt. Näheres zum Seminar im Veranstaltungsteil auf Seite 50.

Im Februar online und Mai bei uns im Zentrum war eine Gruppe von **katholischen und evangelischen Religionslehrer\*innen**, die als Weiterbildung den Buddhismus näher kennenlernen wollten. Im Mai war ich in den katholischen Religionsunterricht einer 9. Klasse des **Rhein-Maas Gymnasiums** eingeladen, die gerade die großen Weltreligionen durchnahm. Die Schülerinnen des Religionsunterrichtes der Mädchenschule **St. Ursula** in Monschau konnten im März online ihre Fragen stellen. Dank der Konferenztechnik geht dies mittlerweile gut, aber sicher ist der Eindruck ein anderer, wenn die Jugendlichen ins Zentrum kommen können.

Von Missio sind wir wieder angefragt worden, die Einführung in den Buddhismus im Rahmen der Lehrveranstaltung „Weltreligionen im Dialog“ der **RWTH** im Wintersemester zu übernehmen. Missio ist mit der Organisation und Durchführung der Lehrveranstaltung beauftragt.

*Christian Licht*

## DIE REINIGUNGSPRAXIS DES VAJRASATTVA

### Die zweite der besonderen vorbereitenden Übungen

Auf dem Pfad des Tantra- oder Vajrayana werden die Früchte der Erleuchtung als Pfad benutzt. Um diesem Weg zu folgen, führen wir die entsprechenden Übungen durch, die in den Unterweisungen zu den stufenweisen Pfaden beschrieben werden. Ein Teil der Übungen zur Vorbereitung auf die fortgeschrittenen Methoden der höheren Tantra-Klassen ist die Reinigungspraxis von Vajrasattva und die Rezitation des 100-Silben-Mantras.

Die Mantra-Rezitation von Vajrasattva gilt als beste und wirkungsvollste Methode, um negatives Karma der Vergangenheit zu reinigen und die Verschleierungen des Geistes zu beseitigen, die die jedem innewohnende Buddha-Natur verdecken.



Um die Praxis von Vajrasattva auszuüben, benötigt man zuerst eine Einweihung oder Ermächtigung zur Praxis. Durch die Einweihung erhalten wir den Segen von Vajrasattva und in uns wird der Same für die Verwirklichung der Qualitäten des Geistes gelegt. Außerdem braucht man Erklärungen zur Praxis, um diese dann entsprechend durchzuführen. Die Erklärungen zur Praxis beschreiben die Durchführung der entwickelnden oder aufbauenden Phase der Meditation (tib. Kyerim) sowie der vollendenden Phase der Meditation (tib. Dzogrim).

In der aufbauenden Phase gibt es verschiedene Arten der Praxis, wie z.B. ‚die in einem Augenblick entstehende Meditationsgottheit (skr. Deva, tib. Yidam)‘. Diese Phase der Meditation kann auch in einem stufenweisen Aufbau erklärt werden. In den Unterweisungen im Zusammenhang mit dem tiefgründigen fünfteiligen Pfad (tib. Ngaden) zur Verwirklichung der Mahamudra werden Erklärungen zur Praxis des Vajrasattva auf der Ebene der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) gegeben.

Indem wir die Meditation gemäß den entsprechenden Unterweisungen ausführen und weiterentwickeln, können wir alle geistigen Verdunkelungen und Befleckungen sowie alles negative Karma vollständig reinigen. Die Praxis von Vajrasattva gilt als höchste und tiefgründigste Methode der Reinigung. Auf dem stufenweisen Pfad zur Verwirklichung der Mahamudra gehört sie zu den besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro). Dies ist eine wichtige Grundlage für alle fortgeschrittenen Übungen. Um die Praxis auszuführen, sollte man mit den allgemeinen Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sein. Sie ist aber auch für Anfänger geeignet, da die Visualisierung nicht so umfangreich ist und man sich zunächst in seinem gewöhnlichen Körper vorstellt, während sich Vajrasattva über einem befindet.

Um die Praxis von Vajrasattva zu vervollständigen, sollen wir keine heilsame Handlung vernachlässigen oder für gering halten, auch wenn sie noch so klein erscheint. So hat der Buddha erklärt: „Es kommt ein Tropfen zum anderen und schließlich entsteht daraus ein ganzer Ozean.“ Ebenso sollen wir in Bezug auf unsere heilsamen Handlungen denken. Andererseits sollen wir auch die unheilsamen Handlungen betrachten und nicht denken, dass diese harmlos sind, sondern bedenken, dass ein einziger Funke einen großen Haufen von Heu zum Brennen bringen kann – selbst, wenn dieser so groß ist wie der Berg Meru.

Deshalb soll man am Anfang seine Aufmerksamkeit auf seine Handlungen und sein Karma lenken. Mit der Zeit nimmt das negative Karma immer weiter ab und die Praxis nimmt immer mehr zu.

*Auszug aus den Abschriften der Belehrungen zum Ngaden,  
die von Drubpön Sönam Jorphel gegeben wurden.*

## **Kurze Erklärungen zu Vajrasattva und der entsprechenden Meditation**

**Vajrasattva** (skr., tib. Dorje Sempa) ist die Samboghakaya-Form der Budhaschaft, die die reinigende Kraft der Erleuchtung darstellt. Er gehört zur Vajra-Familie von Buddha Akshobhya (tib. Mikyöpa), der sich auf seinem Kopf befindet. Das 100-Silben-Mantra enthält die Keimsilben von 100 friedvollen und zornvollen Gottheiten.

**Die Meditation von Vajrasattva** (tib. Dorje Sempa) gehört zu den tiefgründigen Methoden des Vajrayana und wird angewendet, um negatives Karma, Krankheiten und Hindernisse zu beseitigen. Sie gilt als die wirkungsvollste Methode, die Verschleierungen des Geistes zu beseitigen, die die jedem inwohnende Buddha-Natur verdecken.

Durch **die Reinigung von negativem Karma** können wir uns von Hindernissen und falschen Vorstellungen befreien. Manchmal haben wir Schuldgefühle und empfinden eine Reinigungspraxis eher wie eine Strafe für unsere Handlungen in der Vergangenheit. So ist es hier aber nicht gemeint. Wenn wir verstehen, welche Folgen unsere Handlungen haben, sollen wir die negativen Handlungen zwar bereuen, aber wir können eben auch etwas tun, um uns zu reinigen. Die Praxis sollte daher keine quälende, schuldbelastete Prozedur sein, sondern wie ein erfrischendes Bad oder eine Dusche, wonach man erfrischt seinen Aktivitäten nachgeht. Ein Retreat ist dann wie eine intensive Kur oder ein Aktiv-Urlaub mit allem, was man braucht, um die alltäglichen Belastungen hinter sich zu lassen und aufzutanken. Die Konzentration auf das Meditationsobjekt führt zu geistiger Stabilität, die frei von Ablenkungen gehalten werden kann. So können wir einen klaren und stabilen Geist entwickeln, der immer weniger von störenden Emotionen beeinflusst wird.

Es ist also wichtig, sich die Übungen positiv zu gestalten und sie im Zusammenhang mit der Entwicklung der Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung zu sehen. Bevor wir Qualitäten entwickeln können, muss der Geist gereinigt werden wie ein Behälter, bevor wir ihn mit reinem Nektar füllen. Ergänzend zur Reinigung ist es natürlich auch wichtig, negative Handlungen aufzugeben und heilsame Handlungen zu entwickeln. Dazu können ggf. weitere Methoden angewendet werden, wie z.B. das Aufnehmen von Gelübden zur Entwicklung einer ethischen Lebensweise oder die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta). Die Verbindung zur Praxis der geistigen Ruhe (skr. Shamatha) und tiefen Einsicht (skr. Vipashyana) ist indirekt enthalten, indem wir uns auf ein Objekt konzentrieren und zum Schluss in der reinen Sichtweise verweilen.

Wie in jeder Vajrayana-Praxis, die mit Visualisierungen und Mantra-Rezitationen verbunden ist, geht es nicht darum, möglichst schnell eine große Anzahl von Mantras zu rezitieren, sondern durch die Ausrichtung des Geistes (Konzentration) auf die verschiedenen Aspekte klare Eindrücke im Geist entstehen zu lassen. Die Visualisierung und das Mantra haben eine sehr starke Kraft. Umgekehrt ist es aber auch nicht notwendig, sich besonders viel Zeit zu lassen, sondern zügig vorzugehen und dabei wach und aufmerksam zu sein. Die Rezitation des langen Mantra lässt uns viel Zeit, den Reinigungsprozess zu erfahren und immer weiter zu vertiefen.

In den vielen Jahren, seitdem es das Zentrum in Aachen gibt, wurden immer wieder Unterweisungen zur Vajrasattva-Praxis gegeben und einige davon transkribiert, die uns als Seminarunterlagen vorliegen oder als Broschüre in unserem Verlag herausgegeben wurden. Je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht und worauf ein Lehrer die Betonung legt, sind die Unterweisungen



Tantras verbunden ist. Im *Uttaratantra-Shastra*<sup>1</sup> werden verschiedene Aspekte der Buddha-Natur ausführlich behandelt, um ein tieferes Verständnis zu ermöglichen.

„So wie ein Juwel, der Himmel und das Wasser rein sind,  
ist [die Essenz des Geistes] von Natur her immer frei von Giften.“

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

So haben die Seher der wahren Natur  
die Essenz der Sieger (Buddha-Natur) gelehrt.“

„Diese letztendliche Weisheit (tib. Yeshe), die man dann erlangt,  
ist die höchste Erleuchtung, mit all ihren Kräften usw.  
die die Fähigkeit besitzt, den Nutzen aller Wesen zu erfüllen.“

Die Vajrasattva-Praxis ist eine Methode, um die Verschleierungen zu beseitigen, die uns daran hindern, die Natur unseres Geistes zu erkennen. Es wird gesagt, dass es nicht möglich ist, Verwirklichungen zu erlangen, ohne die Verschleierungen zu beseitigen und Heilsames anzusammeln. Umgekehrt ist es hilfreich, sich während der Vajrasattva-Praxis an die allen Wesen innewohnende Buddha-Natur zu erinnern. Dadurch fällt es uns leichter, unsere Geistesgifte aufzugeben und uns nicht mehr so stark mit unseren negativen Aspekten zu identifizieren. Die Praxis erhält mehr Kraft, wenn wir uns auch auf die Qualitäten konzentrieren, die wir ja ebenso wie Vajrasattva selbst besitzen. Obwohl die uns innewohnende Buddha-Natur bereits mit allen Qualitäten ausgestattet ist, verwenden wir eine Methode, in der wir uns durch das Meditationsobjekt<sup>2</sup> symbolisch immer wieder mit diesen Qualitäten verbinden.

Während man die Praxis durchführt, stößt man vielleicht auf das ein oder andere Hindernis und die Übung mag manchmal schwerfallen, aber wie nach jeder Reinigung ist es danach sauberer als vorher. Auch wenn es nicht alles sofort perfekt ist und immer mal wieder etwas dazwischenkommt: mit jedem Schritt, jedem positiven Gedanken, jeder positiven Handlung, jedem Mantra wird es übersichtlicher und klarer!

Möge die Vajrasattva-Praxis für viele von großem Nutzen sein!

*Tändsin T. Karuna*

---

<sup>1</sup> *Mahayana-Uttaratantra Shastra* (skr., tib. Gyü Lama): Eine Abhandlung des Mahayana über das letztendliche, höchste Kontinuum (die Buddha-Natur).

<sup>2</sup> wie z.B. durch die Einweihung in der aufbauenden Phase der Meditation (tib. Kyerim), die Aktivität während der Mantra-Rezitation und die untrennbare Verbindung durch die vollendende Phase der Meditation (tib. Dzogrim).

## FREUDE AM HEILSAMEN

Alle fühlenden Wesen wollen Leiden vermeiden und Glück erlangen.  
Aber da sie die Ursachen für Glück und Leid nicht kennen,  
handeln sie ihren Wünschen entgegengesetzt.

Insbesondere wenn wir wenig Zeit zur Meditation haben, können wir Achtsamkeit im täglichen Leben entwickeln und durch unsere Handlungen wichtige Grundlagen für eine positive Entwicklung schaffen. Dies können wir durch das Aufnehmen von Gelüben stärken, die auf der Gesetzmäßigkeit von Handlung und Resultat (Karma) beruhen. Durch diese Übungen auf den Pfaden können wir die Befreiung von den Leiden des Samsara erlangen.

So, wie man niemals und nirgendwo sehen kann,  
dass aus dem Spross eines Reiskornes (als Ursache)  
irgendeine andere Pflanze (als Resultat) entstehen kann,  
so ist es auch nicht möglich,  
dass für einen Disziplinierten die leidvollen Daseinsbereiche entstehen  
und für einen Disziplinlosen die glücklichen.

### Das Aufnehmen, Einhalten und Reinigen der drei Arten von Gelüben (Selbstverpflichtungen)

Wenn man den Inhalt der vom vollkommenen Buddha, dem Erhabenen, gelehrten Lehren als Praxis zusammenfasst,  
dann sind dies die drei Selbstverpflichtungen.

Die zahlreichen Lehren des Buddha wurden von späteren Meistern immer wieder studiert, zusammengefasst und kommentiert. Es entstanden viele Texte, in denen die Inhalte durch stufenweise Erklärungen vorgestellt werden und entsprechend nachvollzogen werden können. Nach den Grundlagen für den Eintritt in den Pfad folgt die **Zufluchtnahme zu den drei Juwelen** (Buddha, Dharma und Sangha). Um dann dem Pfad des Buddha zu folgen, nimmt man nach und nach verschiedene Regeln und Gelübde (Selbstverpflichtungen) auf, die in Verbindung mit entsprechenden Übungen zur Reinigung des Geistes und zur Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) beitragen.

Dabei beginnt man damit, sich in den fünf allgemeinen Richtlinien zu üben, die mit der Übung der Achtsamkeit auf Körper, Sprache und Geist verbunden sind. Die **Gelübde der persönlichen Befreiung** (skr. Pratimoksha) umfassen die Regeln für Laien sowie für Mönche und Nonnen. Laienpraktizierende, die

verschiedene Gelübde genommen haben, werden als Upasaka/Upasika (tib. Genyen) bezeichnet.

Die Schulung der Upasaka-Disziplin besteht darin, dass man sich abwendet vom:

1. Töten, insbesondere von Menschen,
2. Stehlen, d.h. offenem oder heimlichem Entwenden von Dingen, die anderen gehören,
3. sexuellem Fehlverhalten, wobei man aufgrund von Begierde anderen Schaden zufügt,
4. Lügen, d.h. dem Gebrauch unwahrer Worte sowie grober und verletzender Rede und
5. Alkohol und anderen Substanzen, die den Geist umnebeln.

Zudem gibt es weitere Stufen, sowohl für Laienpraktizierende als auch für Entsagende (Mönche, Nonnen).

Im Mahayana gehört das Nehmen und Einhalten von Gelübden zur Vervollkommnung der ethischen Disziplin, welche zusammen mit den weiteren Paramitas (Vollkommenheit der Geduld, freudiger Anstrengung usw.) als Grundlage und Stütze auf dem buddhistischen Weg praktiziert wird.

Später folgen die **Bodhisattva-Gelübde**, die man in Verbindung mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta) aufnimmt. Die Prati-mokhsa-Gelübde und die Bodhisattva-Gelübde sind nicht nur auf den anfänglichen Stufen oder für die Praxis des Mahayana wichtige Grundlagen, sondern auch Voraussetzungen für die Praxis des Vajrayana.

Mit einer Einweihung (skr. Abhisheka, tib. Wang) werden die **Vajrayana-Samayas** (skr., tib. Damtsig)<sup>3</sup> der verschiedenen Tantra-Klassen gegeben. Diese dienen dazu, die Verbindung, die durch die Einweihung entstanden ist, zu halten. In Verbindung mit dem Segen der Übertragungslinie können so die Verwirklichungen (skr. Siddhis), die mit der jeweiligen Praxis verbunden sind, erlangt werden.

Die Regeln der drei Arten von Gelübden werden immer subtiler und tiefgründiger und es ist wichtig, mit den grundlegenden Übungen zu beginnen, alle

---

<sup>3</sup> **Samaya** (skr., tib. Damtsig): heilige Verpflichtung oder ‚Band‘. Versprechen, die man im Mahayana ‚Gelübde‘ nennt, werden im Vajrayana als ‚Samaya‘ bezeichnet. Dazu zählen: das Band zum Guru (tib. Lama), welches sich durch das Erhalten von Unterweisungen und Ermächtigungen bildet sowie das Band zum Deva (tib. Yidam), der für den Praktizierenden durch die jeweilige Einweihung im Mittelpunkt steht.

drei Arten von Gelübden zu üben, die Gelübde ggf. zu erneuern und Übertretungen durch entsprechende Methoden zu reinigen. Nach dem Nehmen der Gelübde können wir verschiedene Übungen und Methoden zum Erhalten sowie zum Reinigen von Übertretungen anwenden. Dazu sollten wir wissen, welcher Nutzen aus dem Nehmen der verschiedenen Gelübde entsteht, wann eine Handlung vollständig ist, wann ein Gelübde geschädigt oder gebrochen ist und wie man diese reinigen und wiederherstellen kann.



Die **Durchführung des Bekenntnisses** wird als Posatha (skr., tib. Sojong: ‚so‘ bedeutet ‚anhäufen‘ und ‚jong‘ ‚bereinigen‘) bezeichnet und wird in den Klöstern alle 14 Tage (bei Vollmond und Neumond) durchgeführt. An diesen Tagen wird in der Lehre

gedacht, indem man z.B. Klöster besucht, Gaben darbringt oder sich der Praxis widmet, um negatives Karma zu reinigen und Verdienst anzusammeln. Dazu heißt es vom ‚Zweiten Buddha aus Oddiyana (Padmasambhava)‘:

Um alles Positive vollständig wiederherzustellen,  
um alle Negativität zu beseitigen,  
um Tugend anzuhäufen (so)  
und schädliche Handlungen zu bereinigen (jong),  
hat der Tathagata die Sojong-Praxis gelehrt.

All dies wird in Kommentaren zu den verschiedenen Arten von Gelübden genau erklärt und in unseren Seminaren besprochen<sup>4</sup>. So können wir lernen, diese wichtigen Methoden zu verstehen, damit wir sie anwenden und ihren Nutzen erfahren. Auch in der heutigen Zeit sind diese Anleitungen eine hilfreiche Orientierung im Alltag, insbesondere, wenn wir sie mit einer entsprechenden Praxis verbinden.

<sup>4</sup> **Schriftliche Unterlagen und Praxistexte** aus unserem Verlag (DKV) oder anderen Quellen können über unserem Mandala Dharma-Shop (auch online) erhalten werden.

In einem Sutra<sup>5</sup> heißt es:

Gestützt auf die ethische Disziplin entsteht Samadhi  
und gestützt auf Samadhi entsteht unterscheidende Einsicht.

(1) Ethische Disziplin, (2) Samadhi<sup>6</sup> und (3) unterscheidende Einsicht<sup>7</sup> sind **die drei höchsten Schulungen** des Geistes. Diese dreifache Geistesschulung ist die essenzielle Übung nicht nur des Tripitaka<sup>8</sup>, sondern auch in den Tantras<sup>9</sup>. So heißt es z.B. im Gongchig:

Der graduelle Pfad des Vajrayana  
sind die drei höchsten Schulungen des Geistes.

**Programmhinweis:** Im Seminar mit Drubpön Kunsang (Sa. 1.10.) wird ein **Ritual zum Aufnehmen der Laien-Gelübde** durchgeführt wird. (siehe Seminare und Retreats auf S. 51)

*Zusammenstellung von Tänsin T. Karuna*

---

<sup>5</sup> Zitiert nach *Gongchig Yigcha* II. S. 318.

<sup>6</sup> **Samadhi** (skr.): Zustand tiefer Meditation, starke Konzentration. Samadhi wird definiert als ein Zustand des in der Ruhe Verweilens (tib. Shine), wobei der Geist tugendhaft ausgerichtet ist. Um die Qualitäten des ‚in der Ruhe verweilen‘ zu erlangen, muss man in Samadhi eintreten. Dazu müssen wir unseren Geist prüfen, um festzustellen, welche störenden Gefühle in uns vorhanden sind, um die richtigen Gegenmittel einzusetzen.

<sup>7</sup> **Vipashyana** (skr., tib. Lhagthong): besondere Einsicht, tiefe Einsicht; die Weisheit, die (durch tiefes Erforschen) die eigentliche Bestehensweise der Phänomene erkennt und die von Shamatha (tib. Shine), der tiefen Sammlung oder punktförmigen Konzentration, unterstützt wird. Unter den 22 Kräften gehört dies zu den fünf heilsamen Kräften.

<sup>8</sup> **Tripitaka:** die drei Körbe der Lehre. Sie gehören zum ersten Rad der Lehre und enthalten die drei Schriftabteilungen der drei Schulungen: (1) Vinayapitaka (skr.), die Schriftabteilung zur Schulung der Ethik, (2) Sutrapitaka (skr.), die Lehrreden zur Schulung der Meditation, (3) Abhidharmapitaka (skr.), die Schriftabteilung des höheren Wissens zur Schulung der Weisheit.

<sup>9</sup> **Tantra** (skr., tib. Gyü): Kontinuität, ‚Faden‘; äußere Tantra-Klassen: (1) Kriya-Tantra, (2) Charya-Tantra und (3) Yoga-Tantra; innere Tantra-Klassen: (4) Anuyoga, Mahayoga, und Atiyoga.

## NACHRUF

Leider sind in den letzten Monaten drei Personen unerwartet verstorben, die mit unserem Zentrum z.T. schon über Jahrzehnte verbunden waren. Wir haben jeweils kurz nach ihrem Tod sowohl im Zentrum Meditationen und Gebete für sie durchgeführt als auch Klöster beauftragt, sie in ihrem Übergang zu unterstützen. Dafür haben eine Reihe von Nahestehenden und Praktizierenden Spenden überwiesen, die wir an die Klöster weitergeleitet haben. Herzlichen Dank dafür!

Nachfolgend möchten wir kurz an die Verstorbenen erinnern.

### **Carina Gadebusch-Galauner († 27.04.2022)**

Mit Carina haben wir ein langjähriges Mitglied verloren, das dem Zentrum eng verbunden war. Wir wollten sie im März dieses Jahres eigentlich in den Vorstand wählen lassen, doch leider hat die einige Wochen zuvor diagnostizierte Erkrankung es nicht mehr dazu kommen lassen. Der Fortschritt der Krankheit konnte trotz Operationen nicht gestoppt werden. Es war für ihren Mann, die Familie und alle mit ihr Verbundenen eine schwere Zeit. Carina musste im Alter von nur **XX** Jahren dieses Leben schon verlassen.



Über Gertrud Zovkic aus Düsseldorf hatte Carina in den 90er Jahren Kontakt zum Buddhismus bekommen und war auch mit ihr in Indien. Mit einer anderen Gruppe besuchte sie später Ladakh. 1997 nahm sie bei S.H. Zuflucht und Ende 1998 gab es die ersten Kontakte zu unserem Zentrum. 2007 wurde sie dann Mitglied. Einige haben sie in den Praxis- und Studienprogrammen oder bei Lama-Besuchen kennengelernt, zu denen sie aus Remscheid und später aus Düsseldorf nach Aachen kam.

Durch ihre offene, herzliche und humorvolle Art haben wir sie ins Herz geschlossen. Sie hatte eine fürsorgliche Art, die sowohl Schüler\*innen in ihrer Zeit als Lehrerin als auch Verwandte und Bekannte schätzten. Die Belastungen durch den Schulbetrieb in der intensiven Betreuung von lernmüden

Schüler\*innen und später in der Hauptschule ließen einige gesundheitliche Spuren schon vor und dann auch nach der Pensionierung zurück, jedoch hatte keiner mit ihrem schnellen Tod gerechnet.

Zur Trauerfeier in Angermund waren neben den Angehörigen viele ehemalige Lehrerkolleg\*innen und Freund\*innen gekommen. In der schön gestalteten Kapelle auf dem Friedhof ließ uns eine Trauerrednerin noch einmal an Carinas Leben und ihrer Art teilhaben. Wir konnten anschließend von buddhistischer Seite auch einige Worte sprechen und das Wunschgebet für die Wiedergeburt im Land der großen Glückseligkeit singen.



*Foto von Elvira Glück*

### **Ani Könchok Tsekyi († 09.05.2022)**



Ani Tsekyi fühlte sich in der Drikung-Linie aufgehoben und hat viele Jahre lang an verschiedenen Veranstaltungen u.a. im Milarepa Retreat Zentrum teilgenommen und dort häufig auch fotografiert. Sie verstarb in einem Krankenhaus, in dem sie wegen einer Hüftoperation, die eigentlich gut verlaufen ist, war. Es scheint aber danach ein Herzinfarkt aufgetreten zu sein, der nicht rechtzeitig behandelt wurde.

Soweit wir wissen, lebte und arbeitete sie seit einigen Jahren im Sommer in Karma Tashi Ling in Norwegen und im Winter in einem Zentrum in Spanien. Sie war vielseitig

begabt und konnte so ihre Fähigkeiten dort gut im Sinne des Dharma einsetzen.

Ihre Beisetzung fand am 31.5. in Düsseldorf statt. Neben Angehörigen und Bekannten waren auch buddhistische Freund\*innen aus Norwegen und Deutschland vor Ort.

## Norbert Lösche († 21.05.2022)

Norbert lernte unser Zentrum schon in den 90er Jahren kennen. Als Künstler hat er sich intensiv mit der tibetisch-buddhistischen Thangka-Malerei beschäftigt und eine ganze Reihe eher traditionell geprägter Bilder geschaffen. Darüber hinaus verwendete er verschiedene Symbole und Gottheiten auch in anderen gestalterischen Zusammenhängen, wovon einiges auf seiner Webseite ([norbertloesche.de](http://norbertloesche.de)) zu sehen ist.



Insbesondere beim Umzug des Zentrums in die Oppenhoffallee in den

Jahren 1998 und 1999 war Norbert ein engagierter Helfer, der unzählige Türen weiß strich, aber z.B. auch die Wandbemalung im Lama-Zimmer, das Kalachakra-Symbol über der Haustür und später die Sanskrit-Zeichen auf dem großen Gebetsrad im Garten mit seinen Fähigkeiten und seiner Ausdauer beisteuerte. Unvergessen sind auch seine Mandala-Malkurse, die er mit viel Einfühlungsvermögen im Zentrum anleitete.

In den letzten Jahren hatte sich Norbert sehr zurückgezogen, aber ab und zu konnten wir seine künstlerischen Werke an Wänden hier im Frankenberger Viertel sehen oder trafen ihn beim Einkaufen oder im Park.



Seit ein paar Monaten musste Norbert nach verschiedenen Krankenhausaufenthalten betreut werden. Er erlitt später einen Schlaganfall und erlag nach einem schweren Sturz seinen Verletzungen. Er wurde 70 Jahren alt. Sein Sohn hat eine Art der Beisetzung gewählt, die Norbert wohl gefallen hätte: Seine Asche wurde in einer biologisch-abbaubaren Urne mit einigen Blüten auf hoher See dem Meer übergeben.

*Christian Licht*

## AKTUELLES AUS INDIEN

### S.H. Drikung Kyabgön Chetsang zurück in Indien

#### Dalai Lama und Drikung Kagyu Institute



Mitte April kehrte S.H. Drikung Kyabgön nach über zwei Jahren wieder nach Indien zurück. Aufgrund der Pandemie waren die Reisemöglichkeiten eingeschränkt und S.H. hielt sich längere Zeit in Vietnam, Taiwan und den USA auf.

Der erste Besuch galt dem Dalai Lama in Dharamsala, wo dieser ihn in einer Privataudienz empfing.

Im Drikung Kagyu Institut in Dehra Dun besuchte S.H. die verschiedenen Einrichtungen wie das Nonnenkloster Samtenling, das Mönchskloster Jangchub Ling, die Songtsen Library und das Kagyu College. S.H. leitete dort Zeremonien und gab Unterweisungen.

#### Empfang in Ladakh

Mitte Mai verließ Seine Heiligkeit Jispa und reiste über den Taglang La nach Ladakh. Er wurde offiziell an der Runtse Leh Manali Road von Würdenträgern empfangen, darunter S.E. Ladakh Chöje Togdan Rinpoche, S.E. Drukpa Thugse Rinpoche, S.E. Chökyong Palga Rinpoche, Chogzot vom Hemis-Kloster sowie vielen offiziellen Vertretern der Regierung und von Vereinigungen.

Als sie im Kloster Phyang angekommen waren, führten Mönche und Laienanhänger einen traditionellen Empfang mit traditionellen Schals, Blumen und Weihrauch durch. Seine Heiligkeit nahm seinen Sitz im Kloster ein, in dem sich alle verschiedenen Vertreter versammelten, und hielt eine kurze Rede.



Am 16. Mai 2022 hat Seine Heiligkeit auf Bitte der Ladakh Buddhist Association (LBA) den Vorsitz als Hauptgast bei der großartigen Gelegenheit der 2566. Buddha Purnima Feier auf dem historischen Polo-Feld in Leh übernommen. Seine Exzellenz, der Leutnant-Gouverneur des Unionterritoriums Ladakh, Sh. RK Mathur, S.E. Thugse Rinpoche, Gar Namrol Rinpoche, Khenchen Nyima Gyaltzen Rinpoche, Sh. Jamyang Tsering Namgyal (MP Ladakh) usw. sowie Mönche und Nonnen aus verschiedenen Klöstern waren bei dieser historischen Feier anwesend.



Seine Heiligkeit überreichte Preise an die Schüler verschiedener Schulen. Schließlich richtete er eine kurze Ansprache an die versammelten Ehrengäste und die Öffentlichkeit. Er ist der erste große spirituelle Meister, der Ladakh nach der Pandemie besuchte, und es war das erste Mal, dass wieder viele angesehene Gäste und die Öffentlichkeit aktiv auf dem historischen Polo-Feld versammelt waren, um Buddha Purnima zu feiern.

### Weltumwelttag mit Mega-Pflanzaktion



Ladakh hat einen weiteren Meilenstein erreicht: Am 5. Juni wurden im Rahmen einer riesigen Aktion im Dorf Chushul 150.000 Baumsetzlinge gepflanzt. Die Pflanzaktion war eine Initiative des GoGreen GoOrganic Komitees unter der Leitung von S.H. Das Ereignis wurde in diesem Jahr vom Ladakh Autonomous Hill Development Council und der Union Territory Administration Ladakh umfassend unterstützt.

Mit dieser Initiative und der Massenfanzaktion hat Ladakh ein landesweites Beispiel für den Einsatz für den Umweltschutz und die Erhaltung der Umwelt gegeben.

Zum Abschluss der 11. Phase der Mega-Pflanzaktion organisierte das GoGreen-Komitee eine große Veranstaltung in dem grenzfreien Dorf Chushul in der Region Changthang-Lalok, zu der neben S.H. viele buddhistische und staatliche Würdenträger kamen.



Bei dieser Gelegenheit wurde S.H. der Titel „Grüner Botschafter“ der UT Ladakh verliehen, der ihm vom Principal Secretary und dem ladakhischen Parlamentsabgeordneten in Anwesenheit anderer Würdenträger überreicht wurde. Der Titel zielt darauf ab, den guten Willen zur Verbesserung der Lebensqualität durch ökologische Anbaumethoden und eine gesunde Umwelt in Ladakh zu wecken.



In seiner Ansprache bedankte sich S.H. bei allen Teilnehmenden und Unterstützern für den Erfolg der Pflanzaktion. Er hob die Vision von GoGreen GoOrganic hervor, die auf ein nachhaltiges Leben im Einklang mit der Natur abzielt, und machte deutlich, dass die Mega-Pflanzaktion ein Teil dieser

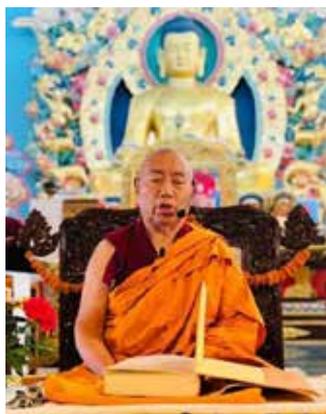
Vision ist. Darüber hinaus würdigte er die bemerkenswerten Beiträge verschiedener Einzelpersonen. Alle Freiwilligen und Unterstützer wurden durch ihre Vertreter von den Würdenträgern beglückwünscht. Während der Abschlusszeremonie wurde von den Dorfbewohnern und Schülern der Region Lalok ein lebendiges Kulturprogramm dargeboten.

Auch im Drikung Kloster Tserkarmo wurden unter der Leitung von Ven. Khenpo Rangdol und mit dem Segen S.H. Drikung Kyabgön über 500 Bäume gepflanzt, darunter Walnuss, Kirsche, Wacholder und vor allem Apfel, die sich auf einem Stück Ackerland verteilen, das speziell für diese neue Apfelplantage vorbereitet wurde.



## Unterweisungen und Übertragungen für die Nonnen des Klosters Samtenling

Das internationale Gongchig-Lehrseminar fand vom 25. März bis zum 5. April im Kagyü College stattfand. Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche und Khenchen Nyima Gyaltzen Rinpoche waren dabei anwesend und haben Kommentare zum Gongchig gelehrt. Am 6. April haben die Nonnen eine Guru-Yoga-Puja durchgeführt und ein Mandala dargeboten, um beiden Khenchens ihre Dankbarkeit auszudrücken. Zudem wurde für ihr langes Leben gebetet. Es war erfreulich zu sehen, dass die Nonnen sehr selbstbewusst waren und sich bei der Debatte intensiv einbrachten.



S.H. Drikung Kyabgön Chetsang hat in Anwesenheit von Drubpöns, Vajra-Meistern, Mitarbeitern und Nonnen kürzlich eine Woche lang ein Vajravara-Retreat im Nonnenkloster geleitet. Am Tag zuvor erhielten alle die Sindura-Ermächtigung für Vajravara von ihm. Die Nonnen erstellten zudem Mandalas für die Vajravara-Puja. Es war ein sehr gesegneter und freudiger Moment für alle. S.H. hat auch die Chakrasamvara-Statue und das neue Gebäude „Gato





Khang“ gesegnet. Außerdem gab er den Retreat-Nonnen aus seinem mitfühlenden Herzen Übertragungen zu Mahamudra und den sechs Yogas von Naropa. Tsünma Könchok Dedön, die seit mehr als zwölf Jahren im Retreat ist, wurde kürzlich von ihm zur Drubpön ernannt.

Das jährliche Examen für die Nonnen, die die verschiedenen Klassen der Ausbildung besuchen, wurde Ende Mai im Kloster unter Aufsicht der Lehrerinnen durchgeführt.

Anschließend beginnen die zwei-monatigen Sommerferien, die einige in ihrer Heimat, z.B. Ladakh oder Nepal, verbringen. Einige Nonnen verbleiben aber auch im Kloster und führen weiterhin die täglichen Gebete und Pujas durch. Später beginnt dann voraussichtlich wieder das jährliche Regenzeit-Retreat, dessen Tradition noch auf den Buddha zurückgeht.



## Patinnen und Paten für junge Nonnen gesucht

Ende des letzten Jahres und in diesem Jahr sind insgesamt 20 neue Nonnen eingetroffen. Sie sind zwischen 7 und 23 Jahre alt. Diese Nonnen erhalten im Kloster neben ihrer Unterkunft, Verpflegung und medizinischen Versorgung eine grundlegende weltliche und religiöse Ausbildung. Da sich das Kloster nur aus Spenden finanziert, vermitteln wir Patenschaften. 40 € werden im Monat für eine Nonne benötigt. Auch eine halbe Patenschaft für 20 € ist möglich.

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

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

*Zusammenstellung von Christian Licht*

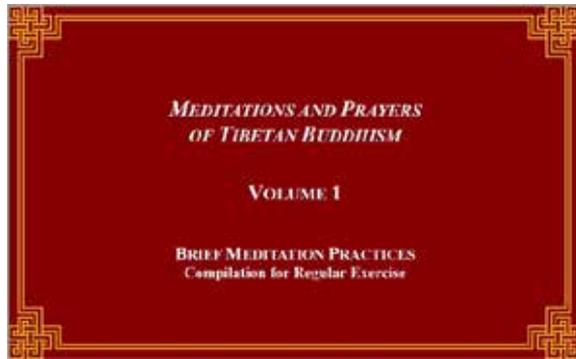
## NEUES AUS DEM MANDALA DHARMA-SHOP

### Drikung Kagyü Verlag

#### Die englischen Meditationsbände jetzt auch in digitaler Form

Die Digitalisierung unserer Meditationstexte schreitet fort. S.H. Drikung Kyabgön Chetsang hat vor gut 20 Jahren eine Reihe von Meditationsbänden unter dem Titel „Meditationen und Gebete des Tibetischen Buddhismus“ initiiert, die wichtige Meditationstexte in übersichtlicher Form zusammenfassen.

Die deutschsprachigen Bände gibt es schon seit längerem auch in digitaler Form. Jetzt können wir endlich auch die englischsprachige Version, die es bisher nur in gedruckter Form gab, in der digitalen Variante anbieten.



Die Meditationsbände 1, 2 und 3 sowie die enthaltenen Einzeltexte sind in vier Ausführungen (siehe unten) im englischsprachigen Mandala Online-Shop auf Drikung Europe ([drikung-europe.org](http://drikung-europe.org)) bestellbar.

099-001

Meditations and Prayers of Tibetan Buddhism – Volume 1

**Brief Meditation Practices – Compilation for Regular Exercise**

099-002

Meditations and Prayers of Tibetan Buddhism – Volume 2

**The Heart Essence of Practice – Compilation of the Fivefold Path of Mahamudra**

099-003

Meditations and Prayers of Tibetan Buddhism – Volume 3

**Prayers of Drikung Kagyü Lineage – Compilation from Sutras and Tantras**

So wie in der deutschen Fassung sind in der englischen nun auch alle **vier Versionen** der drei Bände verfügbar:

- Stabile, flexible Ausführung  
Ringbuch A5 und 120 g/m<sup>2</sup> Papier mit Register 35 €
- Einfache Ausführung  
Ringbindung A5 und 80 g/m<sup>2</sup> Papier 20 €
- Tibetisches Fomat (Pecha)  
Lose Blattsammlung auf 80 g/m<sup>2</sup> Papier 30 €
- Digitale Version  
Download 20 €

Die **digitale Ausführung** umfasst:

1. PDF-Datei mit weißem Hintergrund und schwarzer Schrift  
Querformat, optimal für Laptop, Tablet oder iPad
2. PDF-Datei mit schwarzem Hintergrund und gelber Schrift  
Querformat, optimal für Laptop, Tablet oder iPad
3. HTML-Datei mit weißem Hintergrund und schwarzer Schrift  
flexible Darstellung in einem Browser (Firefox, Chrome, Edge etc.)
4. Tibetischer Text als PDF-Datei  
Hochformat

Bestellung über <https://drikung-europe.org>

## „Alte Schätzchen“ im Mandala Dharma-Shop

Durch einige Bücherspenden konnten wir den Bestand der 'antiquarischen Ecke' des Mandala Dharma-Shops mit einer ganzen Reihe von Neuzugängen bereichern. Es lohnt sich, mal wieder in den „Alten Schätzchen“ zu stöbern:

<https://drikung-aachen.de/shop/kategorie/buecher/alte-schaetzchen/>



## Thangkas und Türvorhänge

Handgemalte, in Brokat eingefasste Thangkas (Weiße Tara, Buddha Amitabha, Avalokiteshvara, 1000-armiger Avalokiteshvara u.a.) in verschiedenen Größen und zu verschiedenen Preisen sind **neu im Mandala Dharma-Shop** eingetroffen.

Ebenso können wir jetzt einige schöne und hochwertige Türvorhänge mit verschiedenen Mustern anbieten.

Bei Interesse einfach im Shop anrufen oder eine Mail schicken. Wir senden gerne Fotos und Preise zu.

## Buchtipps

### Neu in der Edition Garchen Stiftung

#### Der Weg zu geistigem Frieden

Die 37 Übungen der Bodhisattvas  
von Thogme Sangpo

Mit den Unterweisungen von Garchen Rinpoche

Aus dem Tibetischen von Könchog Yeshe Metog

Edition Garchen Stiftung, München 2022

218 Seiten, Broschur, 14,5 x 22 cm

ISBN 978-3-945457-49-8

21,90€



„Ich lege allen meinen Schülerinnen und Schülern ans Herz, die Bedeutung der 37 Übungen der Bodhisattvas zu studieren und darüber nachzudenken. Seht diesen Text als meinen Stellvertreter. Dies ist der wichtigste Herzensrat, den ich meinen Schülerinnen und Schülern mitgebe. Wenn ihr es schafft, euer Handeln mit den 37 Übungen der Bodhisattvas abzustimmen und nie davon abzuweichen, so wird dies von großem Nutzen sein – für euch persönlich ebenso wie für alle fühlenden Wesen.“

Obige Aussage von Garchen Rinpoche zeigt, welche Bedeutung ein großer, buddhistischer Lehrer diesem kurzen Text beimisst. Er hat „Die 37 Übungen der Bodhisattvas“ eigens als kleine Broschüre von nur halber Postkartengröße

herausgegeben und verschenkt sie bei vielen Gelegenheiten. Die 37 Übungen sind, wie er einmal bei einer Zufluchtszeremonie sagte, wie eine Art Reisepass für die höheren Bereiche und für das reine Gefilde von Buddha Amitabha, Sukhavati, wie auch für die dort einzuhaltenden Regeln.

Durch die Praxis dieser Geistesschulung gelang es Garchen Rinpoche während der 20 Jahre in chinesischer Gefangenschaft, seine Peiniger ins Herz zu schließen. Die Unterweisungen, die Garchen Rinpoche in vielen Jahrzehnten gegeben hat, sind durchdrungen von der Verwirklichung dieser Praxis. „Die 37 Übungen der Bodhisattvas“ sind ein enger Wegbegleiter und wichtiger Schatz für ihn geworden.

Verfasst wurde der kurze Text im 14. Jahrhundert von Thogme Sangpo (1295–1369), einem Lamrim- und Lojong-Meister in der Tradition des indischen Meisters Atisha (982–1054). Thogme Sangpos Werk ist die Essenz des Lojong – der Geistesschulung, die zur Entwicklung und vollkommenen Entfaltung von Mitgefühl und Bodhicitta führt.

In der Edition Garchen Stiftung ist nun eine Ausgabe erschienen, die „Die 37 Übungen der Bodhisattvas“ mit den Unterweisungen, die Garchen Rinpoche im September 2010 in München zu dem Text gegeben hat, verbindet.

Die 37 Übungen wurden auch mit einer Landkarte verglichen, weil sie die verschiedenen Entwicklungsstufen bis hin zur Buddhaschaft enthalten. Wie sieht die Landschaft aus, in der wir uns mit dieser Karte orientieren sollen? Da gibt es zunächst die Ebenen und die gemäßigten Klimazonen. Sicherlich spielt sich der größere Teil unseres Alltags in diesen gemäßigten Regionen ab.

Aber es gibt auch ganz steile Wände und Übergänge. Und bei einigen der Bodhisattva-Übungen überfällt einen tatsächlich das Gefühl: Das geht hier so steil rauf oder runter. Das bewältigt doch kein ‚normaler Mensch‘:

13. Selbst wenn uns jemand den Kopf abschlägt, obwohl wir nicht das Geringste falsch gemacht haben, nehmen wir seine schädlichen Handlungen mit der Kraft von Mitgefühl an. Das ist die Übung der Bodhisattvas.

Aber was wäre denn ein ‚normaler Mensch‘ aus der Sicht der 37 Übungen, kann man – der Probe halber – umgekehrt fragen? Zum Beispiel aus der Sicht von Nummer 13. ‚Normal‘ ist eben jemand, der nicht für alle Mitgefühl besitzt. Und jeder kennt Beispiele von Menschen, die nun wirklich kein Mitgefühl verdienen – angesichts dessen, was sie anstellen und anderen antun. Oder?

Zur Not kann man sich gegenüber solchen Menschen ethisch korrekt verhalten. Denn die eigenen Handlungen kann man willentlich steuern. Aber Gefühle kann man nicht so ohne weiteres willentlich hervorbringen, es sei denn,

man spiegelt (den anderen und vielleicht auch sich selbst) etwas vor. Aber echtes, von Herzen kommendes Mitgefühl ... wie soll das gehen?

Die Schroftheit, die manche der 37 Aussagen deshalb haben, lässt einen leicht denken: Das geht doch alles gar nicht, das schaffe ich nie. Der unkommentierte Text konfrontiert einen sozusagen mit dem unverdünnten, unvermischten Bodhisattva-Geist oder Bodhicitta. Auch bleibt der innere Zusammenhang der 37 Aussagen schwer erkennbar, wenn man nicht schon einige Kenntnisse des Buddhismus mitbringt.

In seiner Erläuterung des Titels sagt Garchen Rinpoche: „Die 37 Übungen der Bodhisattvas enthalten alle Stufen des Pfades. Wie können in diesen 37 Punkten die gesamten buddhistischen Lehren vollständig enthalten sein? Dies beruht auf der einen gemeinsamen Wurzel aller Lehren. [...] nämlich Bodhicitta. Unter der Voraussetzung, dass wir diese Geisteshaltung verinnerlicht haben, tragen wir die buddhistischen Lehren in uns.“ (S. 36)

Hat man aber den Schlüssel für den Aufbau des Textes, so erkennt man, wie die Übersetzerin Könchog Yeshe Metog schreibt, dass die 37 Übungen „den gesamten Bodhisattva-Pfad klar und einfach zusammen[fassen], angefangen bei den Grundlagen über das Hervorbringen und die Praxis von Bodhicitta einschließlich der sechs Vollkommenheiten bis hin zur Widmung.“ (S. 11)

Garchen Rinpoche selbst hat schon als kleiner Junge, im Alter von etwa 10 Jahren, die 37 Übungen der Bodhisattvas von Lama Chime Dorje zur täglichen Rezitation übertragen bekommen. In der Biographie über die frühen Jahre von Garchen Rinpoche (Sue-Sue, *The Lama of Many Lifetimes – 1958-1980*) wird eindrücklich beschrieben, welchen Wert der Text für Lama Chime Dorje und auch für Garchen Rinpoche besaß, und welche Zweifel ihn anfänglich plagten, diese Lehren in die Praxis umsetzen zu können.

Die Kommentare, durch die Garchen Rinpoche in dieser neuen Ausgabe die einzelnen Bodhisattva-Übungen erläutert, beruhen also auf einer Erfahrung und intensiven Praxis von vielen Jahrzehnten sowie auf einer umfassenden Kenntnis der buddhistischen Lehre. Und beides, Praxiserfahrung und tiefe Kenntnis der Lehre, fließt in die Kommentare ein.

Das kleine Heft für die Westentasche und das umfangreichere Buch ergänzen sich deshalb sehr gut. Hat man die Kommentare gelesen, sprechen einen die kurzen Aussagen wieder auf eine neue Weise an. Die Kommentare klingen im Hintergrund, auch wenn man nur die Pocketversion zur Verfügung hat. Und manches Schrofte und Unmögliche erscheint in einem anderen Licht.

*Rolf Blume*

# Veranstaltungsprogramm

## Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 34
Einmalige Veranstaltungen .....	S. 36
Regelmäßige Veranstaltungen .....	S. 39
Praxis- und Studienprogramme .....	S. 46
Seminare und Praxistage .....	S. 48

## Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen .....	S. 59
-----------------------------------	-------

## 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](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.



**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.

### **Der buddhistische Weg**

**Eine kurze Einführung in die Grundlagen von Lehre und Meditation**  
**Vortrag von Christian Licht, Mi. 17.08.2022, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Die Gesellschaft in Nordindien vor 2500 war sicher eine ganz andere als die der westlichen Länder heute. Und doch faszinieren die Inhalte und die Methoden, die der Buddha gelehrt hat, unsere Wissenschaften mehr denn je.

Worum ging es dem Buddha und was ist das Besondere an seinen Erkenntnissen und den Formen, mit dem eigenen Geist zu arbeiten? Darauf möchten wir an diesem Abend einen genaueren Blick werfen.

Kurs-Nr.: 223-201

Gebühr: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 14.08.2022

### **Sein Herz für alle Lebewesen öffnen**

**Die Bedeutung von Liebe und Mitgefühl für unser Leben**  
**Vortrag von Christian Licht, Fr. 23.09.2022, 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 der Weg dahin aussehen?

Der Buddha hat auf der Suche nach einer endgültigen Befreiung vom Leiden viele Methoden ausprobiert und tiefgründige Überlegungen angestellt. Eine grundlegende Erkenntnis, die er gewonnen hat, ist die unserer Verbundenheit mit allen Wesen. Unser Umgang mit Anderen hat nicht nur Auswirkungen auf sie, sondern auch auf uns. Daher ist es sehr wichtig, wie unsere Handlungen motiviert sind.

Kurs-Nr.: 223-202

Gebühr: Spende

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: bis 18.09.2022

## Spirituelle Praxis für andere

### Phowa-Praxis für Verstorbene

Im Zentrum wird regelmäßig die Phowa-Praxis mit Gebeten und der Übertragung des Bewusstseins in ein reines Land zum 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. Die Veranstaltungen selbst dauern im Allgemeinen ca. 90 min.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Mo. 01.08.	19 <sup>00</sup>	Jigten Sumgön Guru Puja mit Ganachakra	Chökhör Düchen – Erstes Drehen des Rades der Lehre und Geburtstag von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang
Sa. 17.09.	14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	Buddha Amitabha Ganapuja	Gemeinsame Praxis
Di. 15.11.	19 <sup>30</sup>	Buddha Shakyamuni Meditation	Lhabab Düchen – Herabkom- men des Buddha aus Tushita
Di. 22.11.	19 <sup>30</sup>	Buddha Amitayus Ganapuja	40. Zentrumsgeburtstag
So. 01.01.	10 <sup>00</sup>	Buddha Amitayus Ganapuja	Neujahr und Abschluss der Praxistage zum Jahreswechsel

### Chakrasamvara und Vajrayogini Ganapujas

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 19.08.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (21.08.)
Fr. 16.09.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (20.09.)
Fr. 21.10.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (20.10.)
Fr. 18.11.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (18.11.)
Fr. 16.12.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (18.12.)

## 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 08.08. jeweils 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 223-001 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** (tib. Tsepame – der Buddha des grenzenlosen Lebens). Diese Praxis trägt zur Regeneration der Lebenskraft bei und schützt vor einem vorzeitigen Tod. Alles, was durch äußere und innere Einflüsse geschädigt wurde, verloren gegangen ist oder nachgelassen hat, kann durch diese Methode wiederhergestellt und erneuert werden. Die Praxis kann für uns selbst und für andere durchgeführt werden.

Leitung: Tänsin T. Karuna

Termine: Phowa: 30.08., 13.09., 27.09., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12.

Buddha Amitayus: 23.08., 06.09., 20.09., 18.10., 15.11., 29.11., 13.12.

Kurs-Nr.: 223-002 Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: bis 18.08.2022

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

**Meditationen des tibetischen Buddhismus****Die Meditation von Buddha Amitabha (skr., tib. Öpame),  
dem Buddha des grenzenlosen Lichtes  
dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> 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.

Nachdem wir die Übertragungen zur Praxis von Buddha Amitabha erhalten haben und uns mit allgemeinen Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitabha befasst haben, wollen wir unsere Praxis weiter vertiefen.

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die bereits einige Grundlagen des tibetischen Buddhismus kennengelernt haben und die eine Einweihung zu dieser Praxis erhalten haben.

Ergänzend zu den regelmäßigen Treffen findet am Sonntag, 28.8. von 10-13 Uhr ein **Praxistag** statt (siehe S. 49). Außerdem werden wir am Samstag, 17.9. von 14-17 Uhr eine **gemeinsame Praxis** mit einem längeren Text ausführen, der auch zur Darbringung eines Ganachakra verwendet wird. (siehe Festliche Darbringungen und Rezitationen, S. 49)

Für alle, die auch die Einweihung zu **Buddha Amitayus** erhalten haben, führen wir ein Seminar mit Erklärungen und Praxis am Sonntag, 16.10. von 10<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> Uhr (S. 55) durch, sodass die Teilnehmenden diese in der persönlichen Praxis anwenden und an den gemeinsamen Treffen des Ganachakra teilnehmen können.

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 23.08., 19<sup>30</sup> Uhr, 6 Abende

Kurs-Nr.: 223-003

Gebühr: 50 €(erm. 40 €)

Anmeldung: bis 18.08.2022

Kenntnisse: Buddhist\*innen

**Die Reinigung des Geistes****Die Meditation des Vajrasattva (skr., tib. Dorje Sempa)  
dienstags, 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr**

Unsere verschiedenen Handlungen von Körper, Sprache und Geist hinterlassen Eindrücke und Gewohnheitsmuster in unserem Bewusstsein, die uns

später im Erleben von Glück oder Leid wieder begegnen. Daher gibt es zahlreiche Methoden, negativen Eindrücken, die zu Leiden führen, entgegenzuwirken und positive Eigenschaften, die Glück bewirken, zu entwickeln.



Die Meditation von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) ist eine der bedeutendsten Methoden, sich von negativem Karma zu reinigen und die Verschleierungen des Geistes zu beseitigen, die die jedem innewohnende Buddha-Natur verdecken.

**Zur Durchführung der Meditationen des Vajrayana ist es notwendig, dass man die buddhistische Zufluchtnahme und die Übertragungen des Vajrayana (Einweihung, Text-Erlaubnis und Erklärungen zur Praxis) erhalten hat.** Durch die Einweihung erhalten wir den Segen von Vajrasattva und in uns wird der

Same für die Verwirklichung Vajrasattvas gelegt. Daher haben wir Drubpön Kunsang gebeten, an einem Wochenendseminar die entsprechenden Übertragungen zu geben (siehe S. 52), sodass wir anschließend die Anweisungen besprechen und in unserer Meditation anwenden können.

Programmhinweis: Ergänzend findet von Mo. 07.11. – So. 13.11.2022 ein 7-Tage Morgen-Retreat des Vajrasattva mit gemeinsamer Praxis statt, das von Christian Licht geleitet wird (siehe S. 57) und an dem die Teilnehmer ihre Praxis in den Alltag integrieren können.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 18.10., 19<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 223-004

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 14.10.2022

Kenntnisse: Buddhist\*innen

## **Gemeinsame Praxis am frühen Morgen Gebete, Mantras und Kontemplationen 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 seine

aktuelle Meditationspraxis ausführen und dies zeitlich auch so lange tun, wie man möchte. Den Abschluss mit Wunsch- und Widmungsgebeten führt jede/r für sich durch.

Leitung: Christian Licht und andere Praktizierende  
 Beginn: Mi. 24.08. 06<sup>30</sup> Uhr, 14 Frühschichten  
 Kurs-Nr.: 223-005  
 Gebühr: Spende für das Zentrum  
 Anmeldung: einmalig erforderlich  
 Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

### **Leid überwinden und dem Glück zuwenden** **Erklärungen zur Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha** **mittwochs, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr**

Wer oder was kann uns helfen, wenn wir nachhaltig kein Leid mehr erleben wollen? So, wie man einen erfahrenen Bergführer benötigt, der den Weg kennt und einen sicher auf den Gipfel bringen kann, benötigen wir jemanden, der den Weg bis zur vollständigen Befreiung von Leid selbst gegangen ist und uns auf dem spirituellen Weg leitet. Der Buddha ist diesen Weg gegangen und hat uns den Dharma, seine Lehre, als Karte bzw. Anleitung für dem Weg hinterlassen. Zudem gibt es die Sangha, die uns auf dem Weg leiten und begleiten kann.

Bevor man Zuflucht zu den sogenannten *Drei Juwelen*, Buddha, Dharma und Sangha nimmt, ist es wichtig, dass man sich ihrer Qualitäten bewusst wird. Dies bildet ein stabiles Fundament, das der Ausgangspunkt und die Grundlage für den buddhistischen Weg ist. In diesem Kurs werden wir uns auf verschiedenen Ebenen damit beschäftigen, was die drei Juwelen auszeichnet und warum und wie sie uns helfen können, Befreiung vom Leid zu erreichen und vollkommenes Erwachen zu verwirklichen.

Wer die Zufluchtszeremonie mitmachen und dadurch Buddhistin oder Buddhist werden möchte, kann dies beim Besuch von Drubpön Kunsang am Samstag, 1.10 um 10 Uhr tun (siehe S. 51).

Leitung: Christian Licht (Tändsin T. Karuna am 2. und 3. Kursabend)  
 Beginn: Mi. 24.08. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 6 Abende  
 Kurs-Nr.: 223-006  
 Gebühr: 50 €(erm. 40 €)  
 Anmeldung: bis 18.08.2022  
 Kenntnisse: auch für Anfänger\*innen und Personen mit Grundkenntnissen

**Mein Glück, dein Glück, unser Glück****Die Praxis der Liebe und des Mitgefühls für alle Wesen****mittwochs, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr**

Wir alle, Menschen wie Tiere, wollen Glück erfahren und Leid vermeiden. Wie können wir dies für uns und für andere erreichen?

Das Handeln aus einer Verbindung von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ermöglicht uns, Umstände für das Glück anderer und Ursachen für unser eigenes Glück zu schaffen, so heißt es in den Lehren des Buddha. Eine Win-Win Situation! Aber ganz so einfach ist es leider nicht, unsere egozentrischen Gedanken und Handlungsweisen aufzugeben und die Schleier der Unwissenheit abzuwerfen.

Auch, wenn in uns allen Liebe und Mitgefühl vorhanden sind, müssen wir unsere beschränkte Ausrichtung auf nahestehende Personen und Lebewesen durch geschickte Methoden der Kontemplation und Meditation erweitern. Eine effektive Methode des tibetischen Buddhismus ist die Meditation des Avalokiteshvara, der Verkörperung grenzenloser Liebe und allumfassenden Mitgefühls, die wir in diesem Kurs näher kennenlernen und gemeinsam üben.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 19.10. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 223-007

Gebühr: 70 €(erm. 55 €)

Anmeldung: bis 14.10.2022

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, Rolf Blume

Termine: ab Do. 25.08., 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 223-008 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. 25.08., 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 223-009 Gebühr: Spende für das Zentrum

Anmeldung: für neue Teilnehmende bis jeweils 3 Tage vor einem 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. 12.08., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 223-010 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, 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> 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: Tändsin T. Karuna (Ani Elke) und Christian Licht

Termine: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.

Kurs-Nr.: 223-011

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

Termine: 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12.

Kurs-Nr.: 223-011 (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. An den Praxistagen werden die vorbereitenden Übungen (Ngöndro) durchgeführt.

#### Seminare und Praxistage

Teil 7: So. 14.08., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Teil 8: So. 18.09., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Praxis: Di. 01.11., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Guru Yoga & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr Ngöndro allg.

Teil 9: So. 06.11., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Teil 10: So. 04.12., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Praxis: Di. 27.12. – Sa. 31.12., jeweils 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

#### An- oder Abmeldung

Die Teilnehmenden des PSP 1 sind automatisch angemeldet.

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

Kurs-Nr.: 223-301

#### Ergänzende Termine

##### 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. 43).

#### 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. 48)

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

### **Übungen für Fortgeschrittene (Praxis des Deva)**

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

In dieser Gruppe befassen wir uns weiterhin mit der Praxis 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 weiteren Termine:** Sa. 24. Sept. und Sa. 12. Nov. jeweils 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**Ganapuja** von Chakrasamvara und Vajrayogini: siehe S. 38

## **Praxis- und Studienprogramm (PSP 3)**

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

#### **Teil 2: Die Reinigungspraxis des Vajrasattva (tib. Dorje Sempa)**

Die zweite der besonderen Grundlagen (inneres Ngöndro) ist die Reinigungspraxis von Vajrasattva. Zur Durchführung Praxis ist es notwendig, 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.

Anschließend können die Praktizierenden an den **regelmäßigen Treffen** am Dienstagabend teilnehmen, wo wir die Erklärungen zur Praxis besprechen und in der Meditation anwenden. Die Teilnahme kann im Zentrum oder online stattfinden.

**Seminar mit Drubpön Kunsang: 01.10. & 02.10., jeweils 10<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Siehe S. 52

**Regelmäßige Treffen: Dienstagabends ab 18.10., 19<sup>30</sup>-21<sup>00</sup> Uhr**

Siehe S. 40

## 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!**

### Gongchig – Das einzige Ansinnen

#### Online-Studienseminare mit Khenpo Tamphel

Sonntags 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr, einmal im Monat

Der Gongchig ist eine Sammlung von Kommentaren aus Kyobpa Jigten Sumgöns essenziellen Lehren und das tiefgründigste Werk der Drikung Kagyü Linie. **Khenpo Tamphel** hat die Aufgabe übernommen, uns die Vajra-Verse anhand von ergänzenden Kommentaren und Erklärungen zugänglich zu machen.

In den ersten fünf Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden, zur Entwicklung von Bodhicitta und zum Vajrayana. **Das sechste Kapitel** behandelt nun den Themenbereich „Besondere Sicht, Meditation und Betragen (Verhalten)“.

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

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

Teil 24: 21.08.	Kurs-Nr.: 223-101	Teil 27: 20.11.	Kurs-Nr.: 223-104
Teil 25: 25.09.	Kurs-Nr.: 223-102	Teil 28: 11.12.	Kurs-Nr.: 223-105
Teil 26: 23.10.	Kurs-Nr.: 223-103		

#### Gebühren pro Seminar:

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

Einzelner Sonntag: 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

## Buddha Amitabha Meditation

Praxistag mit Täandsin T. Karuna

So. 28.08.2022, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

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.:** 223-106

**Anmeldung:** bis 21.08.2022

**Kenntnisse:** für Buddhisten, die die Buddha Amitabha Praxis kennen.



## Buddha Amitabha Ganapuja

Gemeinsame Praxis mit Täandsin T. Karuna

So. 17.09.2022, 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

Ergänzend zu den Erklärungen und Übungen zur Meditation von Buddha Amitabha verwenden wir an diesem Tag einen ausführlicheren Text zur Durchführung eines Ganachakra (tib. Tsog), wobei zusätzlich zur Praxis weitere Darbringungen ausgeführt werden.

**Gana** (skr., tib. Tsog) bedeutet: Ansammlung, Versammlung.

Eine **Ganapuja** ist ein rituelles Festmahl und dient insbesondere der Erneuerung der Vajrayana-Samayas (Vajrayana-Gelübde). Eine Ganapuja ist eine wichtige Methode des Vajrayana, um die Verbindung, die man durch die Einweihung erhalten hat, zu erneuern und zu vertiefen.

Entsprechend ist ein **Ganachakra** eine Versammlung zur Darbringung eines rituellen Festmahles. Dies bezieht sich auf die Zusammenkunft (Versammlung) der Praktizierenden, das Darbringen (Ansammeln) von Gaben und die Ansammlung von Verdienst, das aus dieser Praxis entsteht.

Die Teilnehmenden können etwas Obst, Gebäck, Getränke oder Blumen mitzubringen. Bitte etwas eher kommen, um alles vorzubereiten.

**Gebühren:** auf Spendenbasis **Kurs-Nr.:** 223-107

**Anmeldung:** bis 12.09.2022

**Kenntnisse:** für Buddhisten, die die Buddha Amitabha Praxis kennen

## Einführung in die tibetische Schrift

Leseübungen mit Christian Licht

Teil 4: So. 18.09.2022, 10-16 Uhr

Teil 5: So. 13.11.2022, 10-14 Uhr

Alle, die schon einmal an einer Einführung in die tibetische Schrift teilgenommen haben, können bei diesen beiden Leseübungen dabei sein. Wir werden Grundlagen der Schrift und Aussprache wiederholen und anhand von Dharma-Texten das Lesen und Buchstabieren üben sowie die Bedeutung einzelner Wörter kennenlernen.

**Kurs-Nr.:** Teil 4: 223-108 Teil 5: 223-109

**Gebühren:** Teil 4: 40 €(erm. 30 €) Teil 5: 30 €(erm. 20 €)

**Anmeldung:** bis 11.09.2022 bzw. 06.11.2022

## Liebe und Mitgefühl – „christliche“ und „buddhistische“ Meditation im Dialog

Ein Pilotprojekt – Tageskurs für Interessierte

Sa. 24.09.2022, 10-17 Uhr in der Stadtoase Krefeld



**Stadtoase  
Krefeld**

Liebe und Mitgefühl sind zentrale Bausteine beider Religionen, der buddhistischen ebenso wie der christlichen. Für den Dalai Lama stellen Liebe und Mitgefühl sogar eine allgemeine, universelle Religion dar.

Christian Licht vom tibetisch-buddhistischen Zentrum in Aachen wird aus buddhistischer Sicht in diese zentralen Felder einführen und verschiedene Meditationsübungen dazu anleiten. Claus Lücker und Maria Hungerkamp greifen ihrerseits auf den Reichtum der biblischen und der mystisch-

christlichen Traditionen zurück.

In diesem Pilotprojekt eines gemeinsam gestalteten Meditationstages werden die Anregungen aus beiden großen Traditionen in den „inneren“, schweigenden, stillen Dialog gebracht und ebenso in einen „äußeren“ Dialog durch Austausch und Gespräch.

**Veranstaltungsort:** Stadtoase Krefeld, Schroersstr. 9, 47803 Krefeld

Tel.: 02151/755862, E-Mail: [info@stadtoase-krefeld.de](mailto:info@stadtoase-krefeld.de)

**Gebühren:** 50 €inkl. Verpflegung

**Anmeldung:** bis 17.09.2022 in der Stadtoase

\*\*\*\*\*

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

Von den zahlreichen Methoden des Vajrayana führen wir in unserem Zentrum eine Anzahl grundlegender, weiterführender und fortgeschrittener Übungen durch, wobei die Übertragungen zu den einzelnen Übungen in größeren zeitlichen Abständen stattfinden. Daher ist es wichtig, diese Gelegenheiten wahrzunehmen, damit man in der Zukunft alle Voraussetzungen hat, um die Übungen auszuführen.

**ANMERKUNG:** Wir gehen davon aus, dass Drubpön Kunsang dieses Mal nach Aachen kommen kann. Sollte die Veranstaltung online stattfinden, kann eine begrenzte Anzahl von Teilnehmenden ins Zentrum kommen, wo wir Lama Kunsang über einen Bildschirm sehen können. Aber auch, wenn er nach Aachen kommt, wird nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehmenden vor Ort anwesend sein können. Daher wird das Programm auf jeden Fall auch online übertragen.

**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.**

### Zufluchtnahme, Gelübde und Vajrasattva-Praxis

**Sa. 01.10. & So. 02.10.2022, jeweils 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr**

**Zufluchtnahme und Laiengelübde (Sa. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr)**

Das Wochenendseminar beginnt mit einem Ritual zur Zufluchtnahme und der Übertragung der Laiengelübde. Daran können auch Praktizierende teilnehmen, die ihre Gelübde vervollständigen möchten. Anschließend finden die Übertragungen, Erklärungen und Praxis zu Vajrasattva statt.

Die Reinigung des Karma, die Befreiung von Leid und die Realisation der absoluten Weisheit hängen von unserer eigenen Praxis ab. Dies alles ist nur möglich, wenn wir den drei Juwelen - Buddha, Dharma und Sangha – folgen. Das ist **die Zuflucht**, die in Form eines Rituals übertragen wird. Mit dieser

Zufluchtnahme fängt unser Weg zur Befreiung an. Die Zufluchtnahme ist außerdem eine wichtige Voraussetzung, um die verschiedenen Gelübde und die tiefgründigen Übertragungen des Vajrayana zu erhalten. Auch, wenn wir bereits die Zuflucht erhalten haben, ist dies eine hilfreiche Erinnerung und Vorbereitung auf die Einweihung.

Um dem Pfad des Buddha zu folgen, nimmt man nach und nach unterschiedliche Regeln und Gelübde auf, die in Verbindung mit entsprechenden Übungen zur Reinigung des Geistes und zur Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) beitragen. Nach der Zufluchtnahme befassen wir uns daher mit den **Gelübdern der persönlichen Befreiung** (skr. Pratimoksha), durch die man ein Verhalten übt, das zum Vermeiden negativer Handlung führt und positive Wirkungen mit sich bringt.

*"Vermeide alle unheilsamen Taten jeder Art;  
entwickle heilvolle Taten;  
überwinde und transformiere deinen Geist -  
dies ist die Lehre aller Buddhas."*

Man beginnt damit, sich in den fünf allgemeinen Richtlinien zu üben, die mit der Übung der Achtsamkeit auf Körper, Sprache und Geist verbunden sind. Diese **fünf Regeln** sind in den Grundgelübdern der persönlichen Befreiung enthalten. Die Schulung besteht darin, dass man sich abwendet vom: (1) Töten, (2) Stehlen, (3) sexuellem Fehlverhalten, (4) Lügen und (5) Trinken von Alkohol. (Weitere Erklärungen siehe Artikel im Magazinteil dieses Rundbriefes.)

Die Gelübde können einzeln oder alle zusammen in einem entsprechenden Ritual übertragen werden und es gibt Erklärungen darüber, wie man die Gelübde einhalten kann, wann sie übertreten oder gebrochen sind und wie sie durch die Praxis des Bekennens (skr. Posatha, tib. Sojong) gereinigt werden können.

### **Die Reinigungspraxis von Vajrasattva**

Die Reinigungspraxis von Vajrasattva ist eine Methode, durch die negatives Karma aus früheren, negativen Handlungen gereinigt wird und die auch zur Reinigung von Gelübdern angewendet werden kann. Umgekehrt tragen die Gelübde dazu bei, negative Handlungen zu vermeiden und so kein negatives Karma mehr anzusammeln. Im Magazinteil dieses Rundbriefes befindet sich ein Artikel über Vajrasattva (tib. Dorje Sempa), in dem seine Qualitäten und der Nutzen dieser Meditation beschrieben werden.

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. Zusammen mit den Erklärungen zur Praxis lernen wir, die Übungen in der richtigen Art und Weise entsprechend der Sichtweise des Vajrayana anzuwenden.

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

Zur weiteren Praxis finden die Treffen am Dienstagabend (siehe S. 40) und ein Morgen-Retreat (siehe S. 57) statt.

### **Zeiten:**

- Sa. 01.10. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Zufluchtnahme und Laiengelübde  
 14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> **Vajrasattva-Einweihung**  
 So. 02.10 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Erklärungen zur Vajrasattva Meditation  
 14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Erklärungen und Praxis

**Kurs-Nr.:** 223-110

**Gebühr:** komplett: 100 €(erm. 80 €)  
 Einweihung: je 30 €(erm. 25 €)  
 Sitzung: je 25 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** möglichst bis 25.09.2022

**Kenntnisse:** Buddhisten mit Zuflucht (Samstagvormittag für jeden offen)

## **Einführung in die Praxis des Tsa Lung (tibetisches Yoga)**

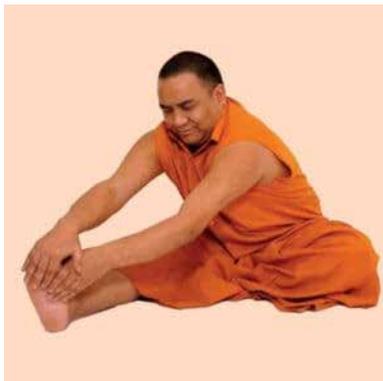
**Mo. 03.10.2022 (Tag der deutschen Einheit), 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr**

Tsa Lung ist eine wichtige Vajrayana-Praxis, um die Natur des Geistes zu realisieren. Es werden zwei Praxiswege unterschieden, die entsprechend zu verschiedenen Ergebnissen führen:

Der eine Weg ist die Praxis der vorbereitenden Tsa-Lung-Übungen oder das «Tsa Lung des Alltags». Es fokussiert auf die Gesundheit von Körper und Geist. Diese Praxis arbeitet mit den inneren Kanälen und Chakren, auf Tibetisch **TSA**, sowie mit dem komplexen System der inneren Winde (Energien), auf Tibetisch **LUNG** genannt. Körperliche wie auch geistige Krankheiten werden im Tsa-Lung-System als eine Folge von blockierten Kanälen, verklebten Chakren, unausgeglichene Winden sowie von nicht ausbalancierten Elementen auf der äußeren, der inneren und der subtilen Ebene gesehen. Mit Hilfe der

Tsa-Lung-Übungen nehmen wir Einfluss auf diese Ungleichgewichte, was zu einer Harmonisierung und Reinigung von TSA, LUNG und den Elementen führt.

Der andere Weg, den man die Praxis des fortgeschrittenen Tsa Lung nennt, ist der Weg der Yogis und Yoginis. Er hat die Realisierung der Natur des Geistes, der Leerheit und die Erleuchtung zum Ziel. Anders als auf dem vorbereitenden Weg, wird hier intensiv mit den **THIGLES** (feinstoffliche Tropfen, die sich in den Chakren oder Kanälen befinden) gearbeitet. Zu dieser Praxis gehören die sechs Yogas von Naropa sowie die Deva-Praxis von Vajravarahi und Chakrasamvara.



Die beiden Tsa-Lung-Wege sind nicht durch starre Grenzen voneinander getrennt. Bei beiden ist neben einer guten Motivation, Geduld und kontinuierlicher Praxis ein erfahrener und authentischer Lehrer die wichtigste Voraussetzung. Der große Yogi Milarepa sagte:

„Tsa Lung ist die beste Übung zur Selbstheilung, körperlich wie geistig.“

Im Zentrum ‚Drikung Kagyu Dorje Ling‘ (<https://drikung.ch>) in der Schweiz werden regelmäßige Kurse und Übungen angeboten, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene konzipiert sind. Es ist auch eine Teilnahme von einzelnen Stunden jederzeit möglich und kann vor Ort oder online per Zoom verfolgt werden, sodass wir die Möglichkeit haben, nach dieser Einführung die Übungen weiter fortzusetzen und zu vertiefen.

#### **Zeiten:**

Mo. 03.10 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Einführung in die Tsa Lung Praxis 1  
14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Einführung in die Tsa Lung Praxis 2

**Kurs-Nr.:** 223-111

**Gebühr:** 50 €(erm. 40 €)  
Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 25.09.2022

**Kenntnisse:** für Interessierte, Personen mit Grundkenntnissen & BuddhistInnen

## Naga-Puja – Erklärungen und Praxis

Di. 04.10.2022, 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Nagas sind eine Art Wasserwesen, mythische Halbgötter, halb Schlange halb Mensch. Eine Naga-Puja wird hauptsächlich durchgeführt, um die Nagas zu besänftigen, die man durch unbedachte Handlungen verletzt hat. Dazu gehört z.B., dass man Gewässer oder die Natur verunreinigt 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, Sumpfbereichen oder stehenden Gewässern aus.

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

**Kurs-Nr.:** 223-112

**Gebühr:** 25 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 25.09.2022

**Kenntnisse:** für BuddhistInnen

\*\*\*\*\*

## Buddha Amitayus Meditation

Erklärungen und Praxis mit Täandsin T. Karuna

So. 16.10.2022, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr & 14<sup>30</sup> – 16<sup>30</sup> Uhr

Für alle, die eine Einweihung in die Praxis von Buddha Amitayus erhalten haben, werden an diesem Tag die einzelnen Stufen der Praxis besprochen und die Meditation wird anhand eines entsprechenden Textes ausgeführt. Damit können die Teilnehmenden diese wichtige Praxis im Alltag anwenden und an gemeinsamen Treffen mit Rezitationen und Darbringungen teilnehmen, die mehrmals im Jahr im Zentrum stattfinden (siehe „Festliche Darbringungen und Rezitationen“ auf S. 37).

**Gebühren:** 50 €(erm. 40 €) **Kurs-Nr.:** 223-113

**Anmeldung:** bis 09.10.2022

**Kenntnisse:** für BuddhistInnen, die eine Buddha Amitayus Einweihung erhalten haben.

**Was ist Buddhismus?****Eine Einführung in Lehre und Meditation****Seminar mit Christian Licht, Sa. 22.10.2022, 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 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.:** 223-114**Anmeldung:** bis 15.10.2022**Kenntnisse:** für Anfänger\*innen**Die Praxis der Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)****Praxistag mit Tändsin T. Karuna, Di. 01.11.2022 (Allerheiligen)**

An diesem Tag führen wir die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) aus. Der Schwerpunkt liegt dieses Mal auf der Praxis des Guru Yoga als vierten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro). Am Nachmittag kann dann jede/r seine eigene Übung weiterführen – sei es das Guru Yoga oder jede andere Stufe der vorbereitenden Übungen, mit der sie/er gerade befasst ist.

Der Praxistag ist insbesondere für Teilnehmer des Praxis- und Studienprogrammes gedacht. Es können aber auch andere Personen teilnehmen, die mit der Praxis des Guru-Yoga, wie es im Ngöndro enthalten ist, vertraut sind.

**Zeiten:** Di. 01.11. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr Praxis des Guru Yoga  
14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> Uhr individuelle Ngöndro-Praxis

**Kurs-Nr.:** 223-115

**Gebühren:** Tag: 30 €(erm. 20 €), pro Sitzung: 20 €(erm. 15 €)  
Teilnehmende des PSP1 frei

**Anmeldung:** bis 25.10.2022**Kenntnisse:** für Personen, die mit dem Ngöndro vertraut sind

## 7 Tage Morgen-Retreat des Vajrasattva

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Mo. 07.11. – So. 13.11.2022

An den Werktagen führen wir die Praxis des Vajrasattva 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 Vajrasattva-Sadhana, die im 1. und 2. Meditationsband mit dem Titel „Die Reinigung von negativem Karma“ enthalten ist.

**Gebühr:** Spende an das Zentrum

**Kurs-Nr.:** 223-116

**Anmeldung:** bis 01.11.2022

**Kenntnisse:** für Personen, die eine Vajrasattva-Einweihung erhalten haben



## Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl

Die Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig)

Praxistag mit Christian Licht, Sa. 10.12.2022, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr



Ergänzend zu den Abendkursen 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.:** 223-117

**Gebühr:** 20 €(erm. 15 €)

**Anmeldung:** bis 03.12.2022

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen und Buddhist\*innen

## Spirituelle Praxis zum Jahreswechsel

### Praxistage mit gemeinsamen Übungen

Di. 27.12.2022 - So. 01.01.2023

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 können.

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

Praxiszeiten: Mi.-Sa. 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: So. 01.01. 10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Buddha Amitayus Ganapuja

Kurs-Nr.: 223-118

Gebühren: 30 €(Mitgl. 20 €) pro Tag

Anmeldung: bis 19.12.2022

Kenntnisse: Personen mit Grundkenntnissen und BuddhistInnen

## Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen

...beinhalten ebenfalls einmalige Veranstaltungen, regelmäßige Treffen und Seminare, in denen verschiedene Übungen wie u.a. Yoga oder Atemkurse angeboten werden, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

### Anfängerkurs im Taiji Qi Gong 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: 02.09.2022, wöchentlich

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

### Achtsames Selbstmitgefühl lernen 8-Wochen-Kurs und Retrehtag mit Andrea Hufschmidt Montags, 18<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Uhr ab 17.10. & Sa. 03.12.2022, 10 - 14 Uhr

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



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

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

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

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

**Zeitraum:** 17.10.2022 - 12.12.2022 (nicht am 31.10.)

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

1 Praxistag: Sa. 03.12. von 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> (inkl. Mittagessen)

**Kurs-Nr.:** 223-401

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

**Anmeldung:** bis 02.10.2022

**Teilnahme nur im Zentrum** (6-8 Teilnehmende)

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen

\*\*\*\*\*

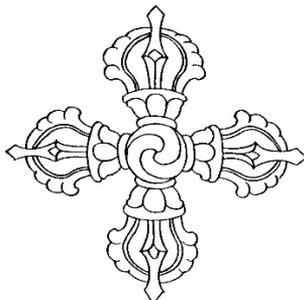
## Yoga-Kurse im Gartenraum

Simone Steinacher-Härdtl führt schon seit mehreren Jahren Yoga-Kurse im Gartenraum des Zentrums durch. Interessierte können sich telefonisch bei Ihr melden, um Näheres zu erfahren: 0241/62659

### 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



# Mega-Baumpflanzaktion in Ladakh





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