



Zentrums-Rundbrief



Frühling/Sommer 2024 - 25. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Amerika



Maryland



Arizona



Mexiko



NewYork



Liebe Mitglieder und Freunde,

für die Zeit zwischen den Oster- und Sommerferien bietet dieses Programm viele tolle Veranstaltungen mit qualifizierten Lehrerinnen und Lehrern. Sie können sowohl ein besseres Verständnis der Lehre als auch die Meditationspraxis fördern. Dabei freuen wir uns besonders, dass **Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche** nach längerer Pause wieder zu uns kommt. Die meisten Bücher des Drikung Kagyü Verlages sind Übersetzungen seiner zahlreichen Veröffentlichungen. Er gibt im Mai ein Seminar zu den **drei Schulungen** im Buddhismus und wir können sicher sein, dass es sowohl für Anfänger als auch fortgeschrittene Praktizierende erhellend sein wird. Ein kurzer Artikel zu dem Thema findet Ihr auf Seite 3 und Infos zum Seminar am Pfingstwochenende auf S. 49.

Khenpo Chökyab wird, wie auch im letzten Jahr, im Juni zu Gast sein. Er führt die Unterweisungen zu den **12 Gliedern des abhängigen Entstehens** fort und wird tiefere Ebenen des Verständnisses vermitteln (S. 50). Kurze Ausschnitte aus seinen Ausführungen sind ab Seite 6 zu finden. Die gesamten Unterweisungen des letzten Jahres liegen als Audio-Aufnahmen vor und werden auch transkribiert. Wer Interesse daran hat, kann sich im Zentrum melden und auf das Seminar vorbereiten.

Auch drei Retreats bieten wir an: Ende April leitet **Mimi Wilfinger** ein fünftägiges **Vajrayogini-Retreat** für Praktizierende, die mit dieser Praxis vertraut sind. Mimi hat über viele Jahre in Indien und Nepal gelebt und praktiziert (Kurze Biografie auf S. 31) und wird zum ersten Mal für ein Retreat bei uns sein. Vom 8.-12. Mai wird ein **Ngöndro-Retreat** mit der Praxis der Zufluchtnahme stattfinden. Dabei wird **Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)** neben der gemeinsamen Meditation auch Erklärungen zur Praxis geben (S. 47). In zwei Artikeln ab Seite 9 und 13 wird ein Überblick über den fünfteiligen Pfad, das Ngöndro und die Praxis der Zufluchtnahme gegeben. Das dritte Retreat ist ein **7 Tage Morgen-Retreat** mit der Praxis der Guru Puja des Jigten Sumgön, die von **Christian Licht** angeleitet wird (S. 47). Zu dieser Praxis könnt Ihr ab Seite 15 mehr erfahren.

Für **Neu-Interessierte** bietet sich Tag der offenen Tür am 4. Mai ab 14 Uhr an, um das Zentrum kennenzulernen (S. 34). Zudem gibt es verschiedene Vorträge (ab S. 33) und regelmäßige Kurse wie den Mittwochabend um 19 Uhr (S. 39), die für einen Einstieg gut geeignet sind. Auch die Veranstaltungen ab Seite 51 wie z.B. „Achtsames Selbstmitgefühl“ oder der Meridian-Workshop sind für alle Interessierten offen.

Wir wünschen Euch einen spannenden Frühling

Christian Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 2/2024

Inhalt

Editorial.....	1
Drei Schulungen – ein Weg.....	3
Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens	6
Ngöndro – die vorbereitenden Übungen	9
Zufluchtnahme – die erste der vorbereitenden Übungen	12
Mit dem Segen der Übertragung verbinden	
Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön.....	15
Neuigkeiten von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang	21
Eindrücke vom Friedensmahl des Dialogs der Religionen	23
Renovierungsarbeiten am Drikung Kloster in der Mongolei	25
Buchtipps aus dem Mandala Dharma-Shop	26
Veranstaltungsprogramm.....	29

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: „Bienenragwurz Smiley“ von Kathi Hartmann

Preis

Einzelheft: 4,00 € (bei Versand: plus 2,00 €)

Jahresabo: 12,00 € (inkl. Porto) für 3 Ausgaben

Förderabo: 25,00 € (inkl. Porto) für 3 Ausgaben

DREI SCHULUNGEN – EIN WEG

Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche im Mai zu Gast im Zentrum

Wir freuen uns, nach einer ganzen Reihe von Jahren Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche im April wieder im Aachener Zentrum begrüßen zu dürfen. Viele werden ihn persönlich schon einmal erlebt haben oder eines seiner Bücher (aus dem Drikung Kagyü Verlag) kennen, so z.B. seine sehr lesenswerte Einführung in die „Grundlagen des tibetischen Buddhismus“ mit dem Titel „Auf der Suche nach dem Reinen Nektar des Langen Lebens“



Rinpoches umfassende Gelehrtheit und tiefe Praxiserfahrung haben ihn in vielen buddhistischen Zentren weltweit zu einem begehrten Lehrer gemacht. Umso schöner, dass er in diesem Jahr wieder einmal nach Aachen kommt.

Das Thema seines Seminars am erweiterten Pfingstwochenende lautet: „Die drei Schulungen im Buddhismus“. Je nachdem, wie man es auslegt, ist dieses Thema schon fast deckungsgleich mit dem Buddhismus überhaupt. Welche Schwerpunkte und Aspekte Rinpoche auswählen wird, macht das Seminar zusätzlich spannend. Wir können aber sicher sein, dass seine Ausführungen und seine Hinweise für die Praxis sehr fundiert und inspirierend sein werden.

Werfen wir zur Einstimmung und Erinnerung einen kurzen Blick auf die Basisinformationen. Welches sind die drei Schulungen? Wer und was und wozu wird geschult?

Heute schlägt man für solche Fragen nicht mehr nur im Lexikon nach oder sucht im Internet herum. Die rasante Entwicklung der KI macht es möglich, eine Frage wie „Was sind die drei Schulungen?“ direkt an die KI zu stellen. Spezifisch auf den Buddhismus und buddhistische Lehrinhalte bezogen, ist

inzwischen auch ein eigener buddhistischer „Chat Bot“ im Netz zu finden: <https://norbu-ai.org>

Fragen wir ihn „Was sind die drei Schulungen?“, so erhalten wir eine durchaus differenzierte und korrekte Antwort:

„Die drei Schulungen im Buddhismus umfassen die Praxis der Sila (ethisches Verhalten), Samadhi (Konzentration) und Prajna (Weisheit). Diese Elemente sind eng miteinander verbunden und unterstützen sich gegenseitig auf dem Weg zur Erleuchtung.

1. Sila: Ethik oder moralisches Verhalten ist die Grundlage für die geistige Entwicklung. Es beinhaltet das Einhalten von ethischen Grundsätzen, die darauf abzielen, Schaden von anderen Lebewesen fernzuhalten und ein harmonisches Zusammenleben zu fördern. Die Praxis von Sila beinhaltet typischerweise das Einhalten der fünf Übungsregeln: Nicht töten, nicht stehlen, keine unheilsamen sexuellen Beziehungen pflegen, nicht lügen und keine berauschenden Mittel zu sich nehmen, die das Bewusstsein trüben.
2. Samadhi: Konzentration oder geistige Sammlung ist die Entwicklung eines fokussierten, unerschütterlichen Geistes durch Meditation. Samadhi ermöglicht es uns, den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren, was zu tieferen Einsichten in die Natur der Realität führt. Die Praxis umfasst richtiges Bemühen, richtige Achtsamkeit und richtige Vertiefung, die zusammenarbeiten, um den Geist zu sammeln und auf einen Punkt oder ein Objekt zu konzentrieren.
3. Prajna: Weisheit oder Einsicht ist das tiefe Verständnis der wahren Natur der Realität. Es beinhaltet das Erkennen der Drei Daseinsmerkmale: Unbeständigkeit (Anicca), Leid (Dukkha) und Nicht-Selbst (Anatta). Die Entwicklung von Prajna führt zur Überwindung von Unwissenheit und letztendlich zur Erleuchtung. Die Praxis der Weisheit beginnt mit dem richtigen Verstehen und richtigen Denken, die ein tiefes Verständnis der Ursachen des Leidens und den Weg zu dessen Beendigung fördern.

Diese drei Schulungen bilden zusammen den Pfad, der zur Befreiung von Leiden und zur Erleuchtung führt. Sie sind in der Lehre des edlen achtfachen Pfades integriert, der als praktischer Leitfaden für die Entwicklung von Ethik, Konzentration und Weisheit dient.“

Darf man fasziniert sein von diesen technischen Möglichkeiten, soll einem unheimlich zu Mute werden? Diese Entwicklungen lassen sich nicht aufhalten.



Die eigene ‚Schulung‘ in Ethik, Konzentration und Weisheit kann durch eine noch so perfekte KI nicht ersetzt werden. Und wahrscheinlich braucht es, je perfekter die Technik wird, umso mehr eine gute und tiefgreifende Schulung auf allen drei Ebenen, um in unserer Zeit geistige Unabhängigkeit und seelische Stabilität zu bewahren.

Eines der Grundlagenwerke des älteren Buddhismus, der „Visuddhi-Magga“, orientiert sich ganz an der Gliederung in die drei Schulungen, die

schon in den Lehrreden des Buddha angelegt ist. In der deutschen Übersetzung von Nyanatiloka ist „Der Weg zur Reinheit“ ein Buch von fast 1000 Seiten. Seine drei Teile sind Sittlichkeit, Sammlung, Wissen.

Auch im tibetischen Buddhismus (Vajrayana) sind diese Drei von zentraler Bedeutung, wenngleich bei den Methoden der Meditation zum Teil andere Akzente gesetzt werden. Im Felde der Ethik bzw. der Sittlichkeit stimmen älterer Buddhismus und Vajrayana jedoch ganz überein.

‚Schulung‘ ist im Buddhismus, ob nun Theravada oder Mahayana, niemals etwas, das dem Leben gegenübersteht. Wir machen nicht eine Schulung, um etwas zu ‚können‘; und nach Feierabend ‚leben‘ wir endlich. Die drei Schulungen umfassen letztlich die Gestaltung und Orientierung des ganzen Lebens. Es sind die Formen, sein Leben gut und auf das Gute hin zu leben, und kein Pensum, das man absolviert.

Wir sind gespannt, welchen ‚Schulweg‘ wir mit Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche vom 17.5. – 20.5. gemeinsam gehen werden.

Rolf Blume

WENN NICHT DIES – DANN NICHT JENES

Ein kurzer Rück- und Vorblick auf die Unterweisungen zur Lehre vom „Entstehen in Abhängigkeit“ mit Khenpo Chökyab

Im Juni letzten Jahres hat Khenpo Chökyab seine Unterweisungen über die Lehre vom „abhängigen Entstehen“ begonnen. Im Juni dieses Jahres wird er sie in einem weiteren Wochenendseminar fortsetzen und uns einen gut fundierten Einblick in diese zentrale Dharma-Lehre geben.

Das „Rad des Lebens“ (skr. Bhavachakra) enthält eine bildhafte Darstellung der „zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens“ (skr. Pratityasamutpada, tib. Tenjung). Es ist eine sehr populäre Darstellung wichtiger Aspekte dieser Lehre. Bilder des Lebensrades finden sich oft in den Eingangsbereichen der Klöster, wo sie den Besuchern diese Lehre auf eine anschauliche Weise präsentieren sollen. Aber diese bildhaft-anschauliche Ebene vermittelt bei weitem nicht alle Aspekte.

Ein paar Ausschnitte aus Khenpo Chökyabs Ausführungen im Jahr 2023, die wir in Bild und Ton aufgezeichnet haben, mögen dies zeigen. (Khenpo Chökyab lehrt auf die Tibetisch. Den Stil der gesprochenen Rede - der Übersetzung - haben wir hier weitgehend beibehalten.):

„Wenn man unter den vielen Dharmas die Essenz herausstellen möchte oder sich auf die Essenz all dessen beziehen möchte, so betrifft die höchste Aussage dieses wechselseitige Bedingtesein. In einem Text findet sich eine Aussage, die einen Hinweis darauf gibt, wie wichtig diese Lehre vom wechselseitigen Bedingtesein ist. Diese Aussage des Siegreichen gleicht einem Schatz. In anderen Worten, sie sind das Höchste, was uns an Belehrungen zuteilgeworden ist.“

Zum abhängigen Entstehen gibt es verschiedene Ebenen der Erklärung. Auf der ersten Ebene wird das abhängige Entstehen mit dem Kausalitätsgesetz gleichgesetzt, nämlich dass Wirkungen von ihren Ursachen abhängig sind. Khenpo Chökyab illustriert diese abstrakten Zusammenhänge immer wieder durch gut nachvollziehbare Beispiele:

„Es ist also die Interaktion zwischen der eigentlichen Verursachung und den vielen Umständen, die dann ein Produkt herbeiführen bzw. entstehen lassen.“

Noch ein weiteres Beispiel: Käse. Etwas Leckerer wie z.B. Käse entsteht nicht irgendwie und einfach aus sich selbst heraus, sondern man kann deutlich die ganze Verursachungskette erkennen, die zum Käse geführt hat. Die eigentliche Ursache ist Milch. Aber diese muss bearbeitet werden; es müssen

verschiedene Bakterien usw. hinzukommen. So lässt sich dann Käse gewinnen. Aber wenn irgendein Glied in dieser Kette von Ursachen und Bedingungen fehlt, lässt sich kein Käse gewinnen. Das bedeutet, dass es diese ganze Kette von Ursachen und Umständen geben muss. Ohne sie kann das Produkt nicht entstehen.

Oder nehmen wir nochmal das Beispiel von eben: Feuer und Rauch. Feuer es ist ebenfalls ein bedingtes Phänomen. Feuer kommt nicht einfach so zustande. Es muss trockenes Holz zusammengetragen werden. Das Holz muss angezündet werden, Dann erst ist Feuer da und dann entsteht auch Rauch.“

Khenpo Chökyab bezieht in seine Ausführungen immer wieder grundlegende Informationen über die verschiedenen buddhistischen Schulen und Auslegungen ein. So gilt für die obigen Beispiele:

„Dies ist eine grobe Herangehensweise, um die Interaktion der vielen Ursachen und Umstände zu verstehen. In anderen Worten: Es sind zwar grobe Beispiele, die aber offensichtlich für alle die wechselseitige Bedingtheit zeigen, die, wie schon gesagt, die Seinsweise aller Phänomene auf der groben dinglichen Ebene ist. Die grundlegenden Sichtweisen und Philosophien innerhalb des Buddhismus, also z.B. der Vaibhashikas oder Sautrantikas, beziehen sich auf die grobe Bestehensweise der Dinge.“

Aber diese Sicht ist weder die einzige noch die höchste Art, die Lehre vom „abhängigen Entstehen“ zu verstehen. Die Madhyamika-Philosophie geht darüber hinaus:

„Madhyamika, d.h. die Philosophie des Mahayana, bezieht sich nicht auf grobstoffliche Dinge, auf Substanzen und darauf, wie Substanzen entstehen, sondern Madhyamika geht unmittelbar davon aus, dass letztendlich alle Phänomene wechselseitig bedingt sind. [...]

Wenn wir zum Beispiel manche Dinge als gut bezeichnen, so kann dieses „gut“ nur in Relation zu „schlecht“ bestehen und umgekehrt. Wenn es kein „links“ gäbe, gäbe es auch kein „rechts“, beide sind aufeinander bezogen. Oder die Zahlen: „1“ würde keinen Sinn machen, wenn es nicht etwas gäbe, das mehr als „1“ ist, z.B. „2“. Egal um was es sich handelt, alle die Dinge sind aufeinander bezogen.

Diese kurzen Zitate können natürlich nur eine kleine Impression von den verschiedenen Dimensionen, die die Lehre vom abhängigen Entstehen in sich trägt, bieten.

Wir dürfen auf Khenpo Chökyabs Fortsetzung im Juni gespannt sein.

Rolf Blume

Weitere Infos und Termine auf S. 50

NGÖNDRO

Die vorbereitenden (grundlegenden) Übungen des Vajrayana und die Praxis der Zufluchtnahme

Der fünfteilige Mahamudra-Pfad

Um die Erleuchtung zu erlangen, sollten wir einem stufenweisen Pfad folgen und auf einer Stufe anfangen, die unseren Kenntnissen und Fähigkeiten entspricht. *Der tiefgründige fünfteilige Pfad zur Verwirklichung der Mahamudra (tib. Ngaden)* ist ein stufenweiser Weg, auf dem man sich kontinuierlich der Erkenntnis der Natur des Geistes nähert. *Der tiefgründige Mahamudra-Pfad und die sechs Yogas von Naropa* sind die Essenz der Lehren des Buddha. Mit ihnen ist es möglich, in einem einzigen Leben Erleuchtung zu erreichen. Dieser Pfad besteht aus:

1. den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) und der Entwicklung von Bodhicitta,
2. der Praxis des Deva (tib. Yidam),
3. dem Guru Yoga der vier Kayas,
4. Mahamudra, dem großen Siegel,
5. der Widmung des Verdienstes.

Zuerst muss man vollkommen von den vier Wegen, die den Geist ausrichten, überzeugt sein. Sie werden *die vier allgemeinen oder grundlegenden Vorbereitungen (äußeres Ngöndro)* genannt und sind in allen buddhistischen Schulen die Grundlage für eine erfolgreiche Praxis.

Anschließend praktiziert man *die vier besonderen Vorbereitungen (inneres Ngöndro)*, um den Geist auszurichten, sich von negativem Karma und den Hindernissen von Körper, Sprache und Geist zu reinigen und um die zwei Arten von Verdienst anzusammeln. Dies ist die Praxis des Mahayana.

Als wichtige Grundlage für die Praxis des Vajrayana führt man *die außergewöhnlichen Vorbereitungen (spezielles Ngöndro)* zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta) durch.

Die Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Da wir am Anfang noch voller Geistesgifte und störender Gefühle sind, müssen diese zuerst beseitigt werden, bevor wir die höheren Praktiken durchführen können. Dazu dienen die vorbereitenden Übungen. Sie sind die Grundlage

aller weiterführenden Übungen des Vajrayana. Es gibt drei Gruppen von vorbereitenden Übungen:

1. **Die allgemeinen vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro):** Diese werden deshalb ‚allgemein‘ genannt, weil sie in allen buddhistischen Schulen gelehrt werden, sowohl im Hinayana als auch im Mahayana. Sie umfassen die drei Fahrzeuge (Pratyekabuddhayana, Shravakayana und Bodhisattvayana).
2. **Die besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro):** Dies sind keine allgemeinen Übungen, sondern werden nur auf dem Pfad des Mahayana praktiziert.
3. **Die außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen (spezielles Ngöndro):** Sie enthalten das Erzeugen der höchsten Einstellung: die Entwicklung von Bodhicitta.

Diese Vorbereitungen sind der Grundstein.

Sie sind wie ein Fundament für ein Haus:

**Wenn wir kein stabiles Fundament haben,
können wir kein Haus bauen.**

Der große tibetische Heilige und Mahasiddha des 12. Jahrhunderts, Kyobpa Jigten Sumgön, der zweite Nagarjuna, sagte:

**Die Vorbereitenden Übungen sind wichtiger
als die höheren Übungen.**

Zuerst soll man diese tiefgründigen Übungen wirklich verstehen und praktizieren, bevor man mit den höheren Lehren (des Vajrayana) beginnt.

Die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen

Um den Geist von der Anhaftung an den Daseinskreislauf (skr. Samsara) abzuwenden und auf die Erleuchtung auszurichten, führen wir zuerst die vier allgemeinen vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro) aus. Diese werden auch als *die vier Wege, die den Geist verändern*, bezeichnet:

1. Um dieses Leben mit Bedeutung zu füllen, kontemplieren wir über den kostbaren Menschenkörper.
2. Um die Anhaftung an weltliche Aktivitäten und an weltliche Dinge abzuschneiden und die Trägheit zu überwinden, kontemplieren wir über die Vergänglichkeit.
3. Um die Zusammenhänge aller Phänomene zu erkennen, kontemplieren wir über das Gesetz von Ursache und Wirkung (skr. Karma).

4. Um die Anhaftung an diese Welt aufzugeben und uns vom endlosen Kreislauf des Daseins abzuwenden, kontemplieren wir über das Leiden im Samsara.

Die besonderen vorbereitenden Übungen

Nachdem sich der Geist durch die allgemeinen vorbereitenden Übungen vom leidvollen Daseinskreislauf (Samsara) abgewendet und sich auf die Budhaschaft ausgerichtet hat, praktizieren wir die besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro):

1. Zufluchtnahme: Um in den Pfad einzutreten, nehmen wir Zuflucht und machen Niederwerfungen.
2. Reinigungspraxis von Vajrasattva: Um uns von negativem Karma zu reinigen, visualisieren wir Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) und rezitieren sein Mantra.
3. Darbringung des kostbaren Mandala: Um die zwei Arten von Verdienst anzusammeln, bringen wir das kostbare Mandala dar.
4. Guru-Yoga: Um den Segen der Meister (skr. Guru) der Linie zu erhalten, praktizieren wir Guru-Yoga.



Die außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen

Nachdem die allgemeinen und die besonderen vorbereitenden Übungen beendet sind, folgt die außergewöhnliche vorbereitende Übung (spezielles Ngöndro) mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta). Dies ist der höchste Teil der Vorbereitungen. Er besteht aus:

1. der Entwicklung von Liebe;
2. der Entwicklung von Mitgefühl;
3. der Entwicklung von Gleichmut;
4. der Entwicklung von Bodhicitta.

Es wird gesagt:

**Bodhicitta ist der einzige und höchste Weg,
um die vollkommene Erleuchtung zu erreichen.**

Neben den verschiedenen Meditationen, die für eine gewisse Zeit ausgeführt werden, sind die vorbereitenden Übungen eine Stütze auf allen Stufen des Pfades.

(Ein ausführlicher Artikel zum tiefgründigen, fünfteiligen Mahamudra-Pfad und den vorbereitenden Übungen befindet sich auf den Drikung-Webseiten unter: <https://drikung.de/der-uebungsweg-des-vajrayana/>)

Die Praxis der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Die vorbereitenden oder grundlegenden Übungen werden in den tibetischen Traditionen als Grundlage für alle weiterführenden Übungen ausgeführt. Auch in westlichen Dharma-Zentren wird immer wieder ihre Wichtigkeit hervorgehoben. Allerdings sind sie im Alltag nicht so leicht durchzuführen, da sie umfassender sind, als es der Name ahnen lässt. Daher gibt es verschiedene Versuche, sie auch in kürzeren Versionen aufzugreifen.

Viele Praktizierende haben mit den Übungen angefangen, sie jedoch nach einiger Zeit abgebrochen oder zur Seite gelegt. In unserem Zentrum möchten wir alle, die diese Übungen durchführen möchten oder schon angefangen haben, unterstützen, ihre Bemühungen weiterzuführen, gemeinsam Fortschritte zu machen und die Übungen immer wieder aufzufrischen.

Nachdem sich die Praktizierenden mit den allgemeinen Vorbereitungen befasst haben, indem sie z.B. Texte oder Kommentare zu den Grundlagen des Mahayana (z.B. „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa) ausführlich gelesen haben und sich anhand entsprechender Unterweisungen und Übungen damit vertraut gemacht haben, können sie mit den besonderen vorbereitenden Übungen beginnen. In Seminaren und Retreats werden die Texte und Unterweisungen besprochen, die zur Durchführung der Praxis wichtig sind. Neben der Möglichkeit, gemeinsam zu praktizieren, geht es vor allem darum, die Praxis im täglichen Leben oder kurzen Retreats auszuführen. Dabei können die allgemeinen Vorbereitungen wiederholt und die Übungen durch weitere Erklärungen anderer Inhalte ergänzt werden, um sie je nach persönlichen Möglichkeiten immer weiter zu vertiefen und in unterschiedlichen Situationen anzuwenden.

Weitere Anleitungen enthalten Ratschläge, wie man den Alltag für die Praxis nutzen kann, da sich im Alltag ganz andere Möglichkeiten bieten, den Inhalt der Übungen direkt anzuwenden. In kurzen Retreats kann man die Erfahrung machen, wie man sich mit weniger Ablenkungen auf eine Praxis einlassen kann. Dadurch gewinnt der Geist an Stabilität und Kraft und ist gut auf weiterführende Übungen vorbereitet.

Das **Ngöndro-Programm** richtet sich an Praktizierende, die mit Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind und mit diesen grundlegenden, aber

tiefgründigen Übungen beginnen wollen. Je nach Kapazität können die Teilnehmenden alle Übungen in einem bestimmten Zeitraum abschließen oder eine individuelle Anzahl jeder Übung ausführen. So werden sie mit allen Übungen ausreichend vertraut, um sie ggf. anschließend weiterzuführen. Für Praktizierende aus vorherigen Gruppen ist es eine Möglichkeit, ihre Übungen weiter fortzusetzen oder aufzufrischen.

ZUFLUCHTNAHME – DIE ERSTE DER BESONDEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN



Von dem Moment an, in dem wir zu den drei Juwelen Zuflucht nehmen, entwickeln wir die feste Entschlossenheit, ihnen zu folgen. Dadurch bringen wir die große Umwandlung in uns hervor, die uns zu dem unabhängigen und transzendenten Zustand führt, welcher die Buddhaschaft ist. So sagt der Buddha:

**Die Buddhas waschen den Schmutz des unheilvollen Karma
nicht mit Wasser weg;
sie entfernen das Leid der fühlenden Wesen nicht mit ihren Händen;
sie übertragen ihre Weisheit nicht an andere -
aber sie offenbaren die Wahrheit der absoluten Wirklichkeit.**

Deshalb hängen die Reinigung des Karma, die Befreiung von Leid und die Realisation der absoluten Weisheit von unserer eigenen Praxis ab. Dies alles ist nur möglich, wenn wir Buddha, Dharma und Sangha folgen – das ist die Zuflucht.

Indem wir die Qualitäten dieser Zufluchtobjekte verstehen, nehmen wir von ganzem Herzen Zuflucht und entwickeln wirklich die Absicht, diese Zuflucht zu halten, bis wir vollkommene Buddhaschaft erreicht haben.

Wenn wir auf diese Weise Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen und dabei wirklich Hingabe entwickeln, sammeln wir sehr großen Verdienst an, und unser vergangenes negatives Karma nimmt mehr und mehr ab.

Mit der Zufluchtnahme fängt unser Weg zur Befreiung an. Wenn wir Zuflucht nehmen, indem wir das Zufluchtsgebet wie ein Mantra rezitieren, sollen wir in unserem Geist die gleiche Einstellung entwickeln. Das, was wir denken, soll das gleiche sein, wie das, was wir tun. So sollen wir von ganzem Herzen Zuflucht nehmen.

Zufluchtsgebet

**Alle Lebewesen, so grenzenlos wie der Himmel, und ich
nehmen Zuflucht zum gütigen Wurzel-Lama und den Lamas der Linie.**

Wir nehmen Zuflucht zum Mandala der Yidams;

wir nehmen Zuflucht zu den Buddhas;

wir nehmen Zuflucht zum vollkommenen Dharma.

Wir nehmen Zuflucht zu der vortrefflichen Gemeinschaft der Sangha.

Wir nehmen Zuflucht zu allen edlen Dakas, Dakinis,

Schützern und Wächtern des Dharma,

die das Auge der Weisheit besitzen.

In diesen Übungen sind die drei Juwelen – Buddha, Dharma, Sangha – und die Zufluchtsobjekte des Vajrayana – Guru, Deva und Dakini – sowie die Schützer des Dharma enthalten. Durch die Praxis erhalten wir den Segen und Schutz, den wir für unsere Entwicklung auf dem Pfad benötigen, um Hindernisse zu überwinden und der Praxis eine stabile und umfassende Grundlage zu geben.

Im Zusammenhang mit den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) gehört die Praxis der Zufluchtnahme zu den besonderen Vorbereitungen, die im Vajrayana eine wichtige Grundlage für alle höheren Übungen sind.



**Diese Zufluchtnahme ist sehr wichtig,
denn wenn wir nicht Zuflucht nehmen,
tragen auch alle anderen Übungen, die wir ausführen,
z.B. Mantra-Rezitationen usw., keine Früchte.**

Diesen Pfad sind alle großen Lehrer und alle großen Siddhas der Vergangenheit gegangen. Sie haben uns diesen Weg gezeigt. Ob wir ihn jetzt praktizieren oder ob wir ihn nicht praktizieren, das liegt bei uns.

Programmhinweis

Im Zusammenhang mit dem Dharmadhara-Studienprogramm bieten wir in diesem Jahr ein 5-Tage-Retreat zu dieser Praxis an (siehe S. 47).

Es können aber auch Praktizierende an diesem Retreat teilnehmen, die nicht am Studienprogramm teilnehmen und die sich mit dieser Methode vertraut machen wollen. Außerdem ist es eine Auffrischung für alle, die diese Praxis bereits kennen und sie weiter vertiefen möchten.

Möge es für viele von Nutzen sein!

Zusammenstellung von Tändsin T. Karuna

Die vorbereitenden Übungen – Ngöndro-Retreat

Teil 1: Die Praxis der Zufluchtnahme mit den Niederwerfungen

08.05.-12.05.2024 mit Tändsin T. Karuna und Christian Licht

Nähere Informationen: S. 47

Nach der Praxis der Zufluchtnahme, dem ersten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen, sind für die darauffolgenden Jahre die weiteren Übungen vorgesehen, wie sie im ersten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades praktiziert werden:

- 2025: Die Reinigungspraxis von Vajrasattva (Teil 2)
- 2026: Das Darbringen des kostbaren Mandala (Teil 3)
- 2027: Der Yoga des Guru (Teil 4)
- 2028: Die außergewöhnliche vorbereitende Übung: Die Praxis von Bodhicitta.



MIT DEM SEGEN DER ÜBERTRAGUNGSLINIE VERBINDEN

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön

Eine wichtige Methode im tibetischen Buddhismus ist die Praxis des Guru Yoga (tib. Lama Naljor), in der man den Segen der Meister der Übertragungslinie erhält. Es gibt viele verschiedene Texte zur Praxis des Guru, die sich auf große Meister aus der Geschichte des tibetischen Buddhismus – wie z.B. Padmasambhava (Guru Rinpoche), Marpa, Milarepa, Gampopa usw. beziehen.

Die Sadhana (Meditationsanleitung) der Guru Puja (tib. Lama Chöpa) beinhaltet Gebete und Meditationen, die verschiedene Stufen des Pfades umfassen und aus Texten der Sutras und Tantras für die regelmäßige Praxis zusammengestellt wurden. Es gibt dabei kürzere und längere Zusammenstellungen. Die Texte können in tibetischer Sprache oder einer Übersetzung, z.B. deutsch, rezitiert werden.

Für westliche Praktizierende ist es am Anfang schwierig, die Bedeutung dieser Art von Praxis zu verstehen, da wir mit der Übertragung der Lehren und der Rolle eines spirituellen Lehrers nicht so vertraut sind. Bei der Übertragung der Lehre geht es nicht nur um die Worte des Buddha und die Kommentare großer Meister, sondern vor allem um die Verwirklichung dieser Lehren, die von Buddha durch seine Schüler über Generationen hin bis in die heutige Zeit in ununterbrochenen Übertragungslinien erhalten und weitergegeben wurden. Diese Weitergabe bezieht sich neben der Übertragung der Zuflucht-

nahme und der verschiedenen Gelübde zur persönlichen Befreiung (skr. Pratimoksha) insbesondere auf die Übertragungen des Vajrayana (Einweihung, Text-Erlaubnis und Anweisungen zur Praxis). Durch die Guru Puja stützen wir uns auf diese Verwirklichung und stellen uns vor, wie wir durch den spirituellen Meister, von dem wir verschiedene Übertragungen und Unterweisungen erhalten haben, mit dem Strom dieser Verwirklichung verbunden sind und den Segen von Körper, Sprache, Geist, Aktivitäten und Qualitäten erhalten. Durch die regelmäßige Praxis der Visualisierung und Mantra-Rezitation entsteht eine Verbindung, durch die unsere Praxis stabiler wird.

In Bezug auf die Rolle eines spirituellen Lehrers und insbesondere eines Vajra-Meisters, der die für die Praxis notwendigen Übertragungen des Vajrayana mit den notwendigen Erklärungen geben kann, geht es vor allem darum, dass wir uns der Qualitäten eines solchen Lehrers bewusstwerden. Um insbesondere höhere Methoden des Vajrayana praktizieren zu können, benötigen wir entsprechende Übertragungen und Anleitungen, damit die Praxis richtig ausgeführt und zu den gewünschten Ergebnissen führen kann. Es ist nicht so einfach, die Bedeutung der Texte, Darstellungen und Rituale und der dahinterliegenden Sichtweise zu verstehen, insbesondere, wenn es um sogenannte ‚höhere‘ Methoden geht, für die man ein gutes Verständnis braucht. Daher sind wir auf die Unterstützung durch einen qualifizierten Lehrer und die Vajra-Meister angewiesen. Ansonsten folgen wir schnell den Anweisungen unseres Ego, das uns in eine entgegengesetzte Richtung führen will.



Wir brauchen zunächst ein gutes Verständnis der Grundlagen und der Sichtweise, mit der diese Methoden verbunden sind. Dazu können wir auch vieles durch das Studium von Texten und Kommentaren lernen. Je weiter wir in der Praxis Fortschritte machen, umso wichtiger ist es, von qualifizierten Lehrern und Meistern unterstützt zu werden, um die Methoden zu verstehen und richtig anzuwenden. Neben den allgemeinen Erklärungen gibt es auch Anweisungen zur persönlichen Praxis und tiefgründige Erklärungen auf fortgeschrittenen Stufen der Praxis. So entwickeln wir mehr und mehr Wertschätzung für die kostbaren Lehren und ihre Überlieferung, aber auch mehr Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten, sodass wir uns mit Vertrauen und Hingabe unseren Aufgaben widmen können.

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön

Die Sadhana dieser Praxis wird in den Drikung Kagyü Klöstern morgens gemeinsam rezitiert. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig an besonderen Tagen (z.B. den Jahrestagen der Gründer der Linie), an Praxistagen sowie bei Retreats und Wochenendseminaren durchgeführt. Die verwendeten Texte entsprechen der Überlieferung, wie sie auch in den Drikung-Klöstern in Tibet und Indien bekannt ist.

Für Praktizierende des Vajrayana ist die Guru Puja eine wichtige Methode, um die Samayas¹ zu halten und Verwirklichungen zu erlangen. Praktizierende, die eine höhere Einweihung, insbesondere eine Übertragung von Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) usw., erhalten haben, sollten daher regelmäßige die Guru Puja ausführen.

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön bezieht sich auf den Gründer der Drikung Kagyü Tradition. Kyobpa Jigten Sumgön war ein vollkommen erleuchteter Meister und rief vor mehr als 800 Jahren diese Linie ins Leben. Wenn wir die Meditation mit Vertrauen und Hingabe ausführen, werden die geistigen Verschleierungen, die durch unheilvolle Handlungen von Körper, Sprache und Geist angesammelt wurden, gereinigt und wir legen die Ursachen zur Erlangung der Buddhaschaft.

Kyobpa Jigten Sumgön (1143-1217) war der Herzenssohn von Phagmodrupa und ist weithin als eine Inkarnation von Nagarjuna anerkannt. Zu seinen berühmtesten Schriften zählen: ‚Die eine Intention‘ bzw. ‚Das einzige Ansinnen‘ (tib. Gongchig) und ‚Herzessenz der Mahayana-Lehren‘ (tib. Thegchen Tenpe Nyingpo). Jigten Sumgöns Werke sind in einem äußeren Khabum (fünf Bände) und einem inneren Khabum (vier Bände, die sehr geheim waren) enthalten. Wenn man einige seiner Schriften



¹ **Samaya** (skr., tib. Damtsig): wörtlich: ‚Band‘ oder ‚Verbindung‘; ein Versprechen (Gelöbnis) zwischen Schüler und Lehrer in Bezug auf die Lehren der Vajrayana-Praxis. Die Verbindung entsteht durch die Ermächtigungen (skr. Abhisheka) des Vajrayana und wird durch das Einhalten entsprechender Regeln aufrechterhalten.

kennt, entwickelt sich auch darüber eine Verbindung, die zur Vertiefung der Praxis des Guru Yoga beiträgt.

Außerdem gibt es zahlreiche inspirierende Gebete im Zusammenhang mit Jigten Sumgön, die von seinen Schülern verfasst wurden. In „Bedeutungsvolle Betrachtung“ von Chenga Sherab Jungne, die die Lebensgeschichte von Jigten Sumgön enthält, heißt es z.B.:

**Da er immer sagte: „Wer Hingabe hat, auch wenn er weit entfernt,
sogar in Indien oder China ist, wird nie von mir getrennt sein.“
wird man also sicherlich, wenn man die Verbindung aufrechterhält,
sofort nach dem Tod
im Buddha-Land Sukhavati (tib. Dewachen) geboren werden.**

Der kostbare, erhabene, spirituelle Meister sagte weiterhin:

**„Generell, wer meinen Namen hört,
wird aus den drei niederen Bereichen befreit.
Besonders diejenigen, die mich von Angesicht zu Angesicht sehen
und meine Lehren hören, werden befreit.
Wer in Drikung Thil stirbt,
wird nicht in den drei niederen Bereichen geboren.“
Zuversichtlich gab er dieses große Versprechen.**

In dem kostbaren Kommentar „Der glorreiche König, der im Raum schwebt“ heißt es:

**Oh Sangha, höre auf diese Worte.
Wenn ihr Vertrauen habt, warum solltet ihr Samadhi nicht erreichen?
Wenn ich euch täusche, werde ich selbst zu Schaden kommen. [...]**

**[Der Erhabene Jigten Sumgön sagte:]
„Es liegt in der Natur von Tugend und
Untugend, dass sie nicht austauschbar sind.“
Der edle große Acharya (Nagarjuna) sagte: „Wenn man mit Anhaftung,
Abneigung und Ignoranz handelt, ist das Untugend.“
Das zeigt, dass sie in gleicher Weise denken.**

**Obwohl diese Worte leicht auszusprechen sind,
ist ihre Bedeutung schwer zu verstehen.
Diese (Tugend und Untugend) sind die Wurzel von Samsara und Nirvana.**

Sie bilden die Trennlinie zwischen dem, was angenommen
und dem, was aufgegeben werden muss.

Das ist der Punkt, der Gelehrte durcheinanderbringt.
Das ist der Punkt, an dem Fehler und gute Qualitäten verborgen sind.
Das ist der Punkt, an dem die Intelligenten verwirrt sind.
Das ist der Punkt, an dem Kämpfer stolpern.
Es gibt viele Arten, dies zu erklären.

Wenn jemand die tiefere Bedeutung dieser Lehre nicht versteht,
ganz gleich wie sehr er die 84.000 Sammlungen der Lehre praktiziert,
wird er am Tage gehen, als wäre es Nacht.
Es wäre dann so, als würde jemand,
ohne zu verstehen, wer gegen wen kämpft,
sagen: „Ich werfe auch einen Stein.“

Zum Beispiel möchte jemand in den Osten reisen,
wenn er sich [aber] nach Westen wendet, wird er niemals dort ankommen.
Je weiter er reist, umso weiter wird er sich entfernen.

Deswegen: Wenn jemand nicht weiß, wie man praktizieren muss,
wird er sich am Rande eines großen, unsichtbaren Abgrunds befinden,
obwohl er damit prahlt, dass er den heiligen Dharma praktiziert.

Deswegen ist es wichtig,
das Tor zum unmissverständlichen Pfad zu wählen und zu hüten. [...]

Dieser erhabene Herr sorgt sich nicht darum, verehrt zu werden.

Seine [Weisheit] umfasst die [Weisheit] aller Buddhas
und sein [Verständnis] umfasst den Geist aller fühlenden Wesen.

Er manifestiert sich in Samsara und Nirvana.

Er ist nicht durch Bedingungen beeinflusst.

Er ist der universale Vajra-König,
der sich in unzähligen Formen manifestiert. [...]

Deshalb gilt für alle von uns:

Wenn es keine Hindernisse

für unsere Hingabe zum spirituellen Meister gibt,
ist es sicher, dass wir augenblicklich nach unserem Tod
zu Füßen des kostbaren, erhabenen Herrn der Wesen erscheinen,
ohne in den Zwischenzustand (tib. Bardo) einzutreten. [...]

Dieser Artikel wurde von Tändsin T. Karuna aus folgenden Beiträgen zusammengestellt, die im Internet zu finden sind:

- drikung-aachen.de/rezitationen-und-gebete-im-tibetischen-buddhismus/
- drikung-aachen.de/neues-praxis-und-studienprogramm/

Weitere Informationen:

- drikung-aachen.de/die-drikung-kagyue-linie/
- drikung.de/kurze-darstellung-der-entwicklung-der-drikung-kagyue-linie/
- drikung.de/kurze-biografie-von-drikung-kyobpa-jigten-sumgoen/

Programmhinweise für die Praxis der Guru Puja

Bei **Seminaren mit buddhistischen Lehrern** führen wir im Allgemeinen morgens von 7.30 - 8.30 Uhr die Guru Puja des Jigten Sumgön durch. Es ist dann im Seminarprogramm angegeben. Aktuell ist dies bei Besuchen der folgenden Lehrer der Fall:

- Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche (S. 49)
- Khenpo Chökyab (S. 50).

Aber auch bei **Praxistagen und mehrtägigen Retreats** nutzen wir die Zeit morgens für die Guru Puja. Das wird z.B. beim 5 Tage Ngöndro-Retreat im Mai (S. 47) so sein.

In Zusammenhang mit dem Ngöndro-Retreat bieten wir auch ein 7 Tage **Morgen-Retreat** an (S. 47). Ab dem 6. Mai führen wir für eine Woche morgens die Guru Puja für eine Stunde durch. Dabei beginnen wir die ersten drei Tage morgen um 6.30 Uhr und ab dem 9. Mai (Feiertag Himmelfahrt) bis zum 12. Mai um 7.30 Uhr.

Zudem bieten sich bestimmte **buddhistische Feiertage** für eine Jigten Sumgön Ganapuja an. Innerhalb der Guru Puja werden dann nach der Mantra-Rezitation Gaben dargebracht, gesegnet und gemeinsam verzehrt. Nach dem tibetischen Kalender ist der Jahrestag von Kyobpa Jigten Sumgön der 25. Tag des 4. Monats. Dies ist meist im Mai oder Juni des westlichen Kalenders. Daher feiern wir den Jahrestag in diesem Jahr am Freitag, 7. Juni um 17.30 Uhr. Zu den aufgeführten Veranstaltungen ist jeder herzlich willkommen.

NEUIGKEITEN VON S.H. DRIKUNG KYABGÖN CHETSANG

Ansprach von S.H. zum neuen tibetischen Jahr

Tashi Delek an alle zum tibetischen Jahr des Holzdrachen!

In diesem neuen Jahr bete ich dafür und wünsche Ihnen allen, dass sie körperlich und geistig gesund sein mögen.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um ein paar Dinge über geistige Gesundheit zu sagen. Wir sind uns alle bewusst, dass große Fortschritte im Bereich der materiellen Entwicklung, vor allem in Bezug auf die Wirtschaft, stattgefunden haben. Auf der anderen Seite sind wir aber immer noch mit einer Reihe von Problemen der geistigen Gesundheit konfrontiert. Vor allem in hochentwickelten Ländern gibt es viele Selbstmordfälle, auch unter Studenten. Daher ist es ein Gebot der Stunde, den Geist in einem entspannten Zustand zu halten, den wir Meditation nennen und der uns hilft, die verschiedenen Formen des konzeptionellen Denkens zu reduzieren. Es gab bisher in der Gesellschaft keine solchen Traditionen, die weithin praktiziert wurden. Aber der Buddha lehrte sie viele Male im ‚Kangyur‘ (tib. für die ‚Worte des Buddha‘).

Im ersten Band der Grundlagen der Verhaltensethik der Ordinierten (skr. Vinayavastu) heißt es: „Als Buddha noch ein 29-jähriger Bodhisattva war, haftete er nicht mehr sinnlichen Dingen an, sondern erlebte einen tiefen Kummer, als er einen alten und einen kranken Mann sowie einen toten Körper sah. Nachdem er sechs Jahre lang Enthaltensamkeit praktiziert hatte, erkannte der Buddha, dass extreme Askese keine Ergebnisse bringt. Deshalb praktizierte er in aller Ruhe die Atemmeditation.“ Um den Geist zu schulen, praktizierte der Buddha mit unabgelenktem Geist die Atemmeditation, die heute als Vipassana-Meditation verbreitet ist. Wir sprechen von den vier Grundlagen der Achtsamkeit: der Achtsamkeit auf den Körper usw. Diese Meditationspraxis war zu Buddhas Zeiten weithin bekannt.

Als der Buddhismus später (ca. 12. Jh.) in Indien fast verschwand, begann er sich in Burma zu verbreiten. Der Meister Goenka (1924-2013) begann in Burma mit dieser Meditationspraxis und brachte sie um 1960 nach Indien. Seitdem ist sie in der ganzen Welt bekannt geworden. Die Atemmeditation wird von allen Religionen praktiziert, einschließlich der muslimischen Gemeinschaft. Ihr Fundament wurde von Buddha gelegt.

Wenn wir z.B. unruhig sind und nicht gut schlafen können, müssen wir uns einfach auf die Atmung konzentrieren, um unseren Geist nicht abzulenken.

Wenn der Atem einströmt, konzentrieren Sie sich achtsam auf die Einatmung und wenn er ausströmt, konzentrieren Sie sich achtsam auf die Ausatmung. Ich empfehle Ihnen jedoch, diese Übung mindestens zehnmal zu wiederholen. Als Ergebnis wird sich Ihr Geist entspannen und Sie werden allmählich einen guten Schlaf bekommen. Kurz gesagt, Sie alle sollten gleich mit der Atemmeditation als Meditationspraxis beginnen. Sie wird Ihnen definitiv helfen, Ihren Geist in dieser hektischen Welt zu beruhigen.

Mögen Sie alle ein langes und gesundes Leben führen!

Ins Englische übersetzt von Dr. Konchok Tsetan (Jora)

Einweihung des Grundstücks für die Drikung Kunzang Naktsel Gompa im westlichen North Carolina

Seine Heiligkeit weihte am Freitag, den 2. Februar 2024, das Land für die Drikung Kunzang Naktsel Gompa (DKNG) in Green Mountain, North Carolina. Die DKNG ist ein gemeinsames Projekt von Drikung Kagyu Foundation USA (in der Seine Heiligkeit der Präsident des Vorstands ist) und Urban Dharma North Carolina. Dorje Lopön Dr. Hun Lye wurde mit der Aufgabe betraut, dieses Waldkloster im Westen North Carolinas zu errichten.



DKNG wird ein Zuhause für Drikung Kagyü Mönche und Nonnen in den Vereinigten Staaten sein, die sich für die Einfachheit eines Lebens im Wald

entscheiden, das auf den Lehren des Buddha und dem Beispiel der frühen Dhagpo Kagyu Meister wie Gampopa, Phagmodrupa und Kyobpa Jigten Sumgön basiert. DKNG wird auch für Nicht-Mönche zur Verfügung stehen, die dieses Leben der Spiritualität und Einfachheit für kürzere Zeiträume von Tagen, Wochen oder Monaten erfahren wollen.

*Zusammenstellung und Übersetzung von Dorothee Söndgen
Bearbeitung von Rolf Blume*



EINDRÜCKE VOM FRIEDENSMahl DES DIALOGS DER RELIGIONEN

Ein bereichernder Austausch zwischen ganz unterschiedlichen Menschen

Am 18. Februar hat zum 12. Mal das Friedensmahl in Aachen stattgefunden. Es fanden sich gut 100 Personen im schönen Ballsaal des alten Kurhauses zusammen. Menschen aus verschiedenen Ländern, Kulturen und Religionen kamen an 10 großen Tischen miteinander ins Gespräch. Das Thema lautete: „Immer brennt ein Licht – Was können Religionen in schwierigen Zeiten zur Hoffnung beitragen?“

Ganz unterschiedliche persönliche Geschichten und Erlebnisse wurden innerhalb der Tischgemeinschaften geteilt und der Austausch fand sowohl in der Runde als auch unter einzelnen Personen, die nebeneinander saßen, statt. Bei der Akustik des Saales und recht großen runden Tischen war es nicht immer ganz einfach, die anderen zu verstehen. Trotzdem haben sicher alle etwas Inspirierendes mitgenommen. Alleine die Begegnung mit Menschen, die einen



ganz anderen kulturellen und religiösen Hintergrund haben, ist sehr wertvoll und kann helfen, Vorurteile und Berührungsängste abzubauen.

Natürlich gibt es bei einem Friedensmahl auch etwas zu essen. So vielfältig wie die Menschen war auch das Angebot, das aus den verschiedenen Gemeinschaften des Dialogs der Religionen beige-

steuert wurde. Von leckeren Teigtaschen über Salate bis hin zu Kuchen war alles vertreten.

Aus der Gruppe der jungen Leute, die sich einmal in der Woche bei uns im Zentrum trifft, hatten sich zwei Interessierte mit mir am Vormittag vor dem Friedensmahl getroffen, um Rote-Beete-Patties sowie Reis und Dal (indisches Linsengemüse) vorzubereiten. Das haben wir in guter Teamarbeit hinkommen. Die Patties



sind gut angenommen worden, den Reis und das Dal konnten wir selbst noch ein paar Tage genießen. Die Fülle der kulinarischen Beiträge beim Friedensmahl war einfach zu groß.

Durch das Programm führten Nenja Ziesen, die Integrationsbeauftragte der Stadt Aachen, und Markus Reissen von der Katholischen Hochschulgemeinde. Ein junger Chor der Hochschulgemeinde brachte die Teilnehmenden durch ihren engagierten Gesang in Stimmung. Bürgermeisterin Hilde Scheidt sprach ein Grußwort, das die Relevanz solcher Veranstaltungen für das friedliche Zusammenleben in der Stadt deutlich machte.

Insgesamt also wieder eine gelungene Veranstaltung, die ruhig über die angesetzten zwei Stunden hinaus hätte dauern können. Es gab genügend Gesprächsstoff und Wünsche für einen weiteren Austausch.

Christian Licht



RENOVIERUNGSARBEITEN AM DRIKUNG-KLOSTER IN DER MONGOLEI ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Liebe Dharma-Freunde und Unterstützer des Drikung-Klosters und Hauptsitzes der Drikung-Linie in der Mongolei,

wir wünschen Euch nachträglich ein frohes und friedliches neues Jahr und alles Gute für 2024!

Im letzten Jahr konnten wir mit Hilfe Eurer finanziellen Unterstützung und mit Hilfe des Aachener Zentrums das stark beschädigte Dach des Tempels vom Drikung Kloster Tek Chok Ling in der mongolischen Gobi, durch ein neues, den lokalen Wetterbedingungen angepasstes Dach ersetzen. Auch wurden die Wasserschäden in der ersten Etage (Küche, Bad), den Räumlichkeiten von S.H., beseitigt und die Decken der Räume repariert.



Vielen Dank für Eure Hilfe und Unterstützung!

Herzliche Grüße aus der Mongolei.

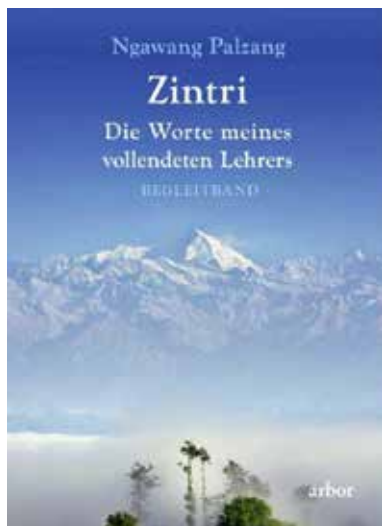
Badmaa & Jan

Tilopa Center / Drikung Thek Chok Ling

Ulaanbaatar, 22.01.2024

BUCHTIPPS

Neues aus dem Mandala Dharma-Shop



Ngawang Palzang

Zintri – Die Worte meines vollendeten Lehrers – BEGLEITBAND

Arbor Verlag, Freiburg im Breisgau 2017
384 Seiten, Broschur, 15 x 12,5 cm

29,90 €

„Die Worte meines vollendeten Lehrers“ von Patrul Rinpoche (1808–1887) ist eines der Grundlagenwerke zu den „vorbereitenden Übungen“ (tib. Ngöndro) des tibetischen Buddhismus.

Zu diesem Werk ist im gleichen Verlag ein hilfreicher Begleitband mit erläuternden Kommentaren von Ngawang Palzang erschienen, der sich in seinem Aufbau genau an dem Werk von Patrul Rinpoche

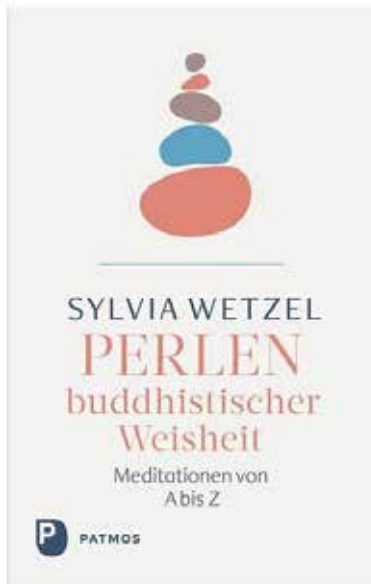
orientiert ist. So lassen sich zu jedem Kapitel rasch die zugehörigen Erläuterungen auffinden.

„Der Zintri ist ursprünglich eine Sammlung von Notizen, die Khenpo Ngawang Palzang aus dem Gedächtnis zusammengestellt hat. Palzang hatte von seinem Meister Nyoshul Lungtog Tenpai Nyima die mündlichen Unterweisungen zu ‚Die Worte meines vollendeten Lehrers‘ erhalten, die Letzterem von Patrul Rinpoche persönlich übermittelt worden waren.

Diese Notizen sind bis zum heutigen Tag der einzige Kommentar und bilden eine unentbehrliche Ergänzung zu Patrul Rinpoches Werken. Auf klare und tiefgründige Weise vermitteln sie den Praktizierenden Informationen zum theoretischen Hintergrund und zur Grundlage der Praxis des buddhistischen Wegs ganz allgemein. Sie bieten viele nützliche Ratschläge für die Praxis in Meditationssitzungen und im täglichen Leben.

Ngawang Palzang lebte von 1879-1941 und war einer der wichtigsten und einflussreichsten Dzogchen-Meister unserer Zeit. Im Alter von 21 Jahren hatte er bereits alle Etappen des Weges bis hin zur Großen Vollkommenheit abgeschlossen. Er war wegen seiner Gelehrsamkeit, seiner Verwirklichung und der

Linie seiner Reinkarnationen einer der bemerkenswertesten tibetischen Meister seiner Zeit [...]“ (Verlagstext, gekürzt)



Sylvia Wetzel
Perlen buddhistischer Weisheit –
 Meditationen von A bis Z

Patmos Verlag, Ostfildern 2023
 128 Seiten, Hardcover, 12 x 19 cm
 16 €

„Schon als Kind“, schreibt Sylvia Wetzel in der „Einstimmung“ zu ihrem Buch, „schrieb ich Gedichte und schöne Zitate ab, und die Freude an alten und neuen Texten hält bis heute an.“ (S.9) In unserer Zeit, in der immer mehr Texte immer schneller geschrieben – oder sogar von einem Chat Bot ‚generiert‘ werden – werden sie auch immer schneller gelesen und ... immer schneller vergessen.

Wie gehen *wir* mit Texten um? Sylvia Wetzel beschreibt ihre eigene Weise: „Ich beschäftige mich z.B. gerne eine Woche lang mit einem einzigen Thema. Ich lese dann jeden Tag ein, zwei Verse oder Zitate, und das an vier oder fünf Tagen die Woche und bewege sie jeweils eine Weile in meinem Herzen.“ (S. 25)

Nicht das ‚Herunterschlingen‘, sondern das ‚Wiederkäuen‘ setzt die seelischen Nährstoffe des Textes frei. Das wissen wir zwar. Aber wie schwer ist es doch, sich in der Hektik des Alltags *praktisch* daran zu erinnern.

Sylvia Wetzel hat hier eine schöne Erinnerungshilfe geschaffen, die sich auch gut als kleines Geschenk eignet.

„Nach einer kurzen und prägnanten Einführung in den Buddhismus interpretiert die bekannte buddhistische Lehrerin Sylvia Wetzel 45 zentrale buddhistische Weisheitstexte für unsere Zeit. Die Zitate – von Buddha, aber auch späteren buddhistischen Lehrern – beleuchten unterschiedliche Aspekte des buddhistischen Weges und umfassen ein breites, alphabetisch sortiertes Themenspektrum: von Armut und Dankbarkeit über Frieden und Hoffnung, Mitgefühl und Sinn bis Toleranz, Weisheit und Zweifel. Zusätzlich ermöglichen sieben einfache Übungen den Leserinnen und Lesern, Buddhas Ratschläge noch besser auf sich wirken zu lassen.“

Ein Buch zeitloser Weisheit, das hilft, einen realistischeren Blick auf sich selbst und die Welt zu bekommen und mitfühlender und weiser zu leben.

Sylvia Wetzel (*1949) ist Publizistin und buddhistische Meditationslehrerin. Seit 1977 praktiziert sie in der tibetischen Tradition, darunter zwei Jahre als buddhistische Nonne. Seit Mitte der 1980er-Jahre ist sie im buddhistisch-christlichen Dialog engagiert.“ (Verlagstext)



Khensur Jampa Tegchok

Leerheit und Abhängiges Entstehen

Die Essenz der buddhistischen Philosophie

Diamant Verlag, München 2004

17 €

Dieses Buch gibt eine Einführung in die buddhistische Sicht der Wirklichkeit auf der Basis einer Schrift von Tsongkhapa mit dem Titel „*Lobpreis des Abhängigen Entstehens*“. Es stellt ein allgemein als schwierig geltendes Thema mit großer Klarheit dar und enthält detaillierte Meditationsanleitungen, mit deren Hilfe eigene falsche Wahrnehmungen überwunden werden können.

Der tibetische Lama *Khensur Jampa Tegchok* ist unter seinen Landsleuten wie auch im Westen gleichermaßen für seine

Gelehrsamkeit und seine ausgezeichnete Fähigkeit der Vermittlung der buddhistischen Lehren bekannt ist. Von 1982 bis 1990 lebte und lehrte er in Europa, 1991 ernannte ihn Seine Heiligkeit der Dalai Lama zum Abt von Sera-je, einer der größten tibetischen Klosteruniversitäten im indischen Exil.

Tibet und Buddhismus schreibt in einer Rezension:

„Der Lobpreis eignet sich hervorragend zur Meditation. Geshe-las Kommentar dazu ist in einer Art abgefasst, die typisch für tibetische mündliche Unterweisungen ist: philosophisch exakt und dadurch für den Ungeübten etwas unzugänglich, aber voller Facetten und Wiederholungen, um uns den inneren Zugang zu erleichtern. (...) Das Buch ist sorgfältig und liebevoll gemacht, sogar mit Rückübersetzungen ins Tibetische, die von Geshe-la geprüft wurden ...“

Zusammenstellung von Rolf Blume

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 30
Einmalige Veranstaltungen.....	S. 33
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 37
Praxis- und Studienprogramme	S. 42
Seminare und Praxistage	S. 44

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 51
...anderer buddhistischer Organisationen.....	S. 55

Die Veranstaltungen des Zentrums finden im Allgemeinen vor Ort UND online statt.

Anmeldung

!!! Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine **rechtzeitige (!), verbindliche, schriftliche Anmeldung** erforderlich. Dabei geben Sie bitte auch an, ob Sie für die Veranstaltung ins Zentrum kommen oder online teilnehmen wollen. Lesen Sie bitte auch die allgemeinen Informationen und organisatorischen Hinweise.

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

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

Lehrer und ReferentInnen

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



Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche wurde im tibetischen Dorf Tsari im Frühling 1946 geboren und verbrachte dort seine frühen Jahre. Aufgrund der politischen Situation in Tibet floh Khenchen Rinpoche 1959 mit seiner Familie nach Indien. Nach seiner Schulzeit in Darjeeling zählte er zu den ersten Studenten des Central Institute of Higher Tibetan Studies in Varanasi. Nachdem er den langen und anstrengenden Studienverlauf abgeschlossen hatte, wünschte Khenchen Rinpoche sein Wissen zu erweitern und den

Dharma zu praktizieren.

1978 begann er unter der Führung des erleuchteten Meisters Khyunga Rinpoche eine Drei-Jahres-Klausur. In dieser Zeit konnte er u.a. sein Verständnis des Fünfteiligen Mahamudra-Pfades und des tiefgründigen Gongchig-Textes vertiefen.

1982 besuchte Khenchen Rinpoche zum ersten Mal die Vereinigten Staaten. Sein Mitgefühl und seine Hingabe an den Dharma führten Rinpoche seit dieser Zeit in alle Teile der Welt. Er reist nun unermüdlich, gibt Belehrungen und gründet Dharma-Zentren.

Als qualifizierter und engagierter Übersetzer hat Rinpoche mehrere Bücher in englischer Sprache veröffentlicht, die mittlerweile auch in deutscher Übersetzung erhältlich sind. Im Jahr 2001 wurde er von Seiner Heiligkeit, dem Drikung Kyabgön Chetsang zum Khenchen ('großer Abt') ernannt.

Khenpo Konchok Chökyab wurde 1977 im Dorf Umla, Ladakh in einer Bauernfamilie geboren. Im Alter von elf Jahren nahm er im Kloster Phyang die Novizengelübde. Er gehörte zur ersten Gruppe von Mönchen, die 1987 das Studium der buddhistischen Philosophie am neu gegründeten Drikung Kagyu Institute in Dehra Dun begannen. Mit Unterstützung von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang konnte er nach neun Jahren seine Studien für weitere drei Jahre am Sakya Dzongsar Institute fortsetzen.



Anschließend unterrichtete er am Drikung Kagyu Institute die Mönche des Klosters Jangchubling und die Nonnen des Klosters Samtenling. Er studierte ab 2001 am Drepung Loseling Kloster in Südindien für weitere neun Jahre und erhielt von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang 2009 den Titel eines Khenpo. Seit einigen Jahren ist er Leiter des Kagyu College.



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.

Nyamkha Mimi (Maria) Wilflinger (geboren 1968 in Wien, Studium der Sprachwissenschaft und Philosophie) hat unter der Leitung von Sonam Jorphen Rinpoche 2004-2010 in den Drikung-Retreatzentren in Nepal (Lapchi) und Ladakh (Lamayuru) im Einzelretreat den Fünffachen Pfad von Mahamudra praktiziert.

Danach studierte sie drei Jahre am Rangjung Yeshe Institute in Kathmandu Tibetisch sowie Buddhistische Philosophie und begleitete Sonam Jorphen Rinpoche daraufhin bis zu seiner Erkrankung 2018 als Übersetzerin in seinen Klöstern in Kathmandu und Lumbini sowie auf seinen jährlichen Lehrreisen nach Deutschland, Österreich und Vietnam. 2019/2020 absolvierte sie das Tibetan Translator Training Program am Rangjung Yeshe Institute und kehrte im Zuge der Corona-Pandemie nach Europa zurück.



Von 2021-2022 nahm sie im Milarepa-Zentrum unter der Leitung der Drubpöns Rachel, Giorgio und Ingrid am letzten Jahr des Dreijahres-Retreats teil. Seit November 2022 wirkt sie hier im Zentrum als Übersetzerin und ist im Tempeldienst tätig (tägliche Praxis von Jigten Sumgön-Guruyoga am Morgen und Dharma-Schützer am Abend). Sie leitet diese und verschiedene andere Praktiken vor Ort sowie auch über Zoom an. (<https://milareparetreat.org/pujas-2.html>)

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.

Dorothee Söndgen hat ein Studium der Betriebswirtschaftslehre abgeschlossen. Sie geht seit 2006 den buddhistischen Weg. Aus dem Tanzsport kommend hat sie vor der einjährigen Ausbildung zur Tsa Lung-Lehrerin in der Drikung-Tradition bei Drubpön Kunsang auch eine zweieinhalbjährige Ausbildung zur Qigong-Gruppenleiterin an der Wushan International Association bei Paul Shoju Schwerdt absolviert.



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.

Wege zu einem ruhigen und klaren Geist

Wie uns Lehren und Meditationen des Buddha heute helfen können

Einführungsvortrag von Christian Licht, Fr. 12.04.2024, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr



Wer wünscht sich das nicht: einen ausgeglichenen, ruhigen und zufriedenen Geist, frei von Hektik, Stress, Problemen und Sorgen? Unser Lebensumfeld mit Job, Familie usw. lässt das vermeintlich kaum zu. Aber auch der Buddha hatte nach dem Erwachen mit unterschiedlichsten Problemen zu tun. Trotzdem wurde sein Geist nicht von Emotionen aufgewühlt, die seinen Blick auf die Dinge trübten.

Unangenehme Situationen werden nicht einfach verschwinden, nur weil wir z.B. etwas meditieren. Wir können aber lernen mit diesen Situationen besser umzugehen und nicht alle aufkommenden Gefühle zu dramatisieren, uns von ihnen

„gefangen“ zu nehmen und in unheilsame Handlungen umzusetzen. Auch die Gewöhnung an einen ruhigen Geist durch Meditation kann helfen, gelassener zu bleiben.

Der Vortrag soll Grundzüge der Lehre vermitteln und Meditationen zeigen, die heute wie früher wirksam sind und uns zu mehr innerer Ruhe, Einsicht und Mitgefühl führen.

Kurs-Nr.: 242-201

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

**Tag der offenen Tür
mit Vortrag, Meditation,
Gesprächen und Filmvorführung
Samstag, 04.05.2024 ab 14⁰⁰ Uhr**

An diesem Tag besteht die Möglichkeit, mehr über die Aktivitäten des Zentrums zu erfahren. Außer Neu-Interessierten sind auch die Mitglieder des Zentrums und andere Dharma-Praktizierende herzlich eingeladen.

Um 15⁰⁰ Uhr stellen wir die verschiedenen Zentrumsaktivitäten vor und um 16³⁰ Uhr bieten wir eine geleitete Meditation an. Gegen 17³⁰ Uhr zeigen wir einen Film über das bemerkenswerte Leben des buddhistischen Meditationsmeisters S.E. Garchen Rinpoche. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

Der Buchladen MANDALA mit zahlreichen Schriften, Texten und anderen Gegenständen ist während der ganzen Zeit geöffnet und lädt zum Stöbern ein.



Zeiten: ab 14⁰⁰ Buchladen und Zentrumsräume sind geöffnet

15⁰⁰ Vortrag (Vorstellung des Zentrums)

16³⁰ Meditation

17³⁰ Filmvorführung

Wir freuen uns über Spenden von Kuchen, Getränken oder Gebäck.

**Die Essenz der buddhistischen Lehre
Vortrag von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche
Freitag, 17.05.2024, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr**

Worum ging es dem Buddha und wie zeigt sich dies in seiner Lehre? Für diese einfache, aber nicht einfach zu beantwortende Frage haben wir an diesem Abend mit Khenchen Rinpoche einen buddhistischen Meister zu Gast, der sowohl von philosophischer Seite als auch meditativer Seite viel mitbringt.

Es gab und gibt verschiedene Traditionen und Strömungen im Buddhismus, die unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt haben. Mitunter verliert der eine oder die andere auch das Eigentliche aus den Augen, verstrickt sich in weltliche Aktivitäten oder nimmt sich nur das aus den Lehren heraus, was ihm oder ihr gefällt und lehnt das andere ab. Daher kann dieser Abend zu Klarheit beitragen, was den buddhistischen Weg ausmacht.

Kurs-Nr.: 242-202

Gebühr: 12 €(erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Vesakh-Feier

Geburt, Erleuchtung und Parinirvana des Buddha

Sangha-Treffen mit Meditation und mehr

Sonntag, 26.05.2024, 15⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Vesakh ist der höchste buddhistische Feiertag. Er erinnert an die Geburt, die Erleuchtung und das Parinirvana des historischen Buddha Shakyamuni. Zu diesem Anlass laden wir einmal im Jahr alle Freunde und Mitglieder des Zentrums herzlich zu einer gemeinsamen Feier ein. Es können Blumen, Speisen und Getränke als Gaben für den Buddha mitgebracht werden.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Das abhängige Entstehen

Einblicke in die Entstehung und Auflösung von Leiden

Vortrag von Khenpo Chökyab, Freitag, 14.06.2024, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens beschreiben die Ursachen und Wirkungen, die uns im Kreislauf des Leidens (skr. Samsara) gefangen halten und durch deren Auflösung wir die Befreiung (skr. Nirvana) erlangen. Das Verständnis des abhängigen Entstehens gehört zu den bedeutendsten Lehren des Buddhismus. In seinem Vortrag wird Khenpo Chökyab die wichtigsten Punkte zu diesem Thema zusammenfassen, sodass wir ein Verständnis der Sichtweise dieser tiefgründigen Lehren erhalten.

Wer das abhängige Entstehen versteht, versteht die Leerheit.

Wer die Leerheit versteht, versteht das abhängige Entstehen.

Hinweis: Am Wochenende werden Erklärungen zu weiteren Ebenen des abhängigen Entstehens gegeben (S. xxx).

Kurs-Nr.: 242-203

Gebühr: 12 €(erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Festliche Darbringungen und Rezitationen

Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende



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

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

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 07.06.	17 ³⁰	Jigten Sumgön Ganapuja	Jahrestag von Kyobpa Jigten Sumgön

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.

Wir versuchen, das Datum immer um den Dakini-Tag, d.h. den 25. des tibetischen Monats, herum zu legen.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 03.05.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (03.05.)
Fr. 31.05.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (02.06.)
Fr. 21.06.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (01.07.)

Regelmäßige Veranstaltungen

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

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

Die Woche gut beginnen

Meditation am Montagmorgen von 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr

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

Leitung: Markus Proske

Beginn: Mo. ab 08.04. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 242-001

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa- und Shitro-Praxis

dienstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

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

Der von selbst befreite Geist: Anhand eines kurzen Textes führen wir die Selbst-Erzeugung der Visualisierung der friedvollen und zornvollen Gottheiten (tib. Shitro) des Zwischenzustandes, wie sie im tibetischen Totenbuch (tib. Bardo Thodöl) aufgeführt sind, in Verbindung mit der Mantra-Rezitation durch.



Drikung Phowa: 23.04., 21.05., 18.06.

Nyingma Phowa: 07.05., 04.06.

Shitro: 16.04., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Kurs-Nr.: 242-002

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 09.04.2024

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Meditationen des tibetischen Buddhismus

Die Praxis der Bhagavati Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Vajrayogini ist – neben Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) – eine der wichtigsten Meditations-Gottheiten (skr. Deva, tib. Yidam) der Drikung Kagyü Linie. Nachdem wir uns mit einem kurzen Text zu Vajrayogini mit der Visualisierung und Mantra-Rezitation vertraut gemacht haben, lernen wir weitere Aspekte anhand eines längeren Textes kennen, der in Verbindung mit der Vajrayogini-Ganapuja regelmäßig in unserem Zentrum rezitiert wird.

Zur Durchführung der Praxis ist es wichtig, dass die Praktizierenden mit Grundlagen tibetischer Methoden vertraut sind und die notwendigen Übertragungen des Vajrayana (Einweihung, Texterlaubnis und Erklärungen) erhalten haben.



Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 16.04., 19³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 242-003

Gebühr: 100 €(erm. 80 €)

Anmeldung: bis 09.04.2024

Kenntnisse: für Buddhist*innen, die Zuflucht genommen haben.

Unser Potenzial entfalten

Die Entwicklung von inneren Qualitäten auf der Basis geistiger Ruhe mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Mit einem unruhigen und unklaren Geist ist es kaum möglich, heilsame Eindrücke anzusammeln, die innewohnenden Qualitäten des Geistes zu entfalten und Erkenntnisse zu erlangen. Daher ist die Shamatha-Meditation, die mit „Ruhiges Verweilen“ übersetzt werden kann, eine grundlegende Übung in allen buddhistischen Traditionen.

Wir werden in diesem Kurs zum einen die Entwicklungsstufen dieser Meditation besprechen, als auch verschiedene Formen der Praxis kennenlernen, wobei das Objekt, auf das man sich ausrichtet, sehr unterschiedlich sein kann. Wichtig dabei ist immer, dass der Geist innerlich einsgerichtet im Heilsamen verweilt.



Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 17.04. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 9 Abende

Kurs-Nr.: 242-004

Gebühr: 90 €(erm. 70 €)

Anmeldung: bis 09.04.2024

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis

donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ 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

Beginn: Do. 18.04. 17⁰⁰-18³⁰ Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 242-005

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 09.04.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Buddhismus für junge Leute

donnerstags, 19⁰⁰ - 20³⁰ 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 buddhistischen Pfades von den Grundlagen bis zur Erleuchtung.

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 18.04., 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 242-006

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: für neue Teilnehmende bis jeweils 3 Tage vor einem Treffen

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen

Die Woche gut beenden

Meditation am Freitagmorgen, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr

Wir üben uns in Achtsamkeit und 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. 12.04., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 242-007

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

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 durchgeführt.

REZITATIONEN AM ABEND

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

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an die Zufluchtsobjekte und Meditationsgottheiten der buddhistischen Tantra-Klassen durch. Dabei steht die Anrufung an die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma im Zentrum.

Termine: 17.04., 15.05., 29.05., 12.06.

Kenntnisse: für Buddhist*innen



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

Die Praxis des Chöd (tib. „Abschneiden“ der Wurzel der Geistesgifte) ist eine tiefgründige Methode des Vajrayana, die in engem Zusammenhang mit Prajnaparamita, der Vollkommenheit der Weisheit, steht.

Termine: 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06.

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 242-008 (Dharmapala-Puja und Chöd)

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

NEUES Praxis- und Studienprogramm

(PSP 1) Mahayana Uttaratantra Shastra: Die höchste (ultimative) Abhandlung des Mahayana über die unveränderliche Kontinuität

In diesem Jahr befassen wir uns ausführlich mit einem Kommentar von Maitreya über die **Buddha-Natur** (siehe Artikel im Rundbrief 1/2024 auf Seite 3-6), wie er in den Jahren 2007 bis 2009 von Khenpo Tamyel erklärt wurde. Nachdem wir uns mit den drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha – aus der Sicht des Uttaratantra vertraut gemacht haben, folgen ausführliche Erklärungen zum Hauptthema des Kommentars: der Buddha-Natur, die in ihrer noch nicht verwirklichten Form als ‚Element‘ beschrieben wird.



Termine:

So. 07.04.,

So. 05.05.,

So. 02.06.,

(So. 23.06.)

jeweils 10⁰⁰-13⁰⁰ und 14³⁰-16³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 242-301

Gebühr: 40 €(erm. 30 €) monatlich

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Anmeldung: Die Teilnehmenden haben sich für das ganze Jahr angemeldet. Die Treffen werden aufgezeichnet und können ggf. auch nachträglich gehört werden, falls jemand einen Termin nicht wahrnehmen kann.

Um zu wissen, wieviel Personen ins Zentrum kommen oder online teilnehmen, bitten wir um eine kurze Info z.B. per E-mail.

Weitere Praxis- und Studienprogramme

(PSP 2) Der fünfteilige Mahamudra-Pfad und die Praxis von Bodhicitta

Für Praktizierende, die nach dem den besonderen vorbereitenden Übungen (Ngöndro) mit der Praxis von Bodhicitta angefangen haben, besprechen wir weitere Aspekte zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta), sodass sie ihre Praxis vertiefen können.

Termin: So. 06.04. 14³⁰-16³⁰ Bodhisattva-Gelübde, Fortsetzung,
So. 09.06. 14³⁰-16³⁰ weitere Erklärungen zur Praxis

Kurs-Nr.: 242-302

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 31.03.2024 bzw. 02.06.2024

(PSP 3) Die Praxis des Deva – Meditation von Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma)

Nach den Erklärungen zu Grundlagen und Texten zur Meditation der Vajrayogini befassen wir uns mit weiteren Aspekten der Praxis. Ergänzend findet einmal monatlich eine Ganapuja statt, wobei wir abwechselnd die Praxis von Chakrasamvara und Vajrayogini ausführen. (siehe S. 36)

Außerdem findet in diesem Jahr ein Vajrayogini-Retreat statt (siehe S. 46).

Termine: Sa. 08.06., 14³⁰-16³⁰ Uhr
(Fortsetzung: Vajrayana-Gelübde)

Kurs-Nr.: 242-303

Gebühr: frei

(Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 02.06.2024



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 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 Studienseminare mit Khenpo Tamphel

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.



Voraussichtliche Termine:

So. 21.04. 10⁰⁰-13⁰⁰ Online-Unterweisungen (Teil 39)

Kurs-Nr.: 242-101

So. 26.05. 10⁰⁰-13⁰⁰ Online-Unterweisungen (Teil 40)

Kurs-Nr.: 242-102

Gebühren pro Seminar:

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

Einzelne Unterweisung: je 30 € (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

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Neue Übungen und gemeinsame Praxis grundlegender Elemente Übungsgruppe mit Dorothée Söndgen

Seit Oktober 2022 gibt Drubpön Kunsang regelmäßig während seiner Besuche Einführungen in die Praxis des Tsa Lung und zeigt weiterführende Übungen. In der Tsa Lung-Übungsgruppe, die sich einmal monatlich trifft, werden diese Inhalte unter Anleitung von Dorothée Söndgen aufgefrischt und vertieft sowie neue Übungen erarbeitet. An einzelnen Terminen nehmen wir uns auch mal eine Stunde mehr Zeit, um eine komplexere Übung zu erlernen.

Termine: So. 21.04., 14⁰⁰-17⁰⁰ Kurs-Nr.: 242-103

Mo. 20.05., 14³⁰-16³⁰ Kurs-Nr.: 242-104

So. 09.06., 14³⁰-16³⁰ Kurs-Nr.: 242-105

Sa. 20.07., 14⁰⁰-17⁰⁰ Kurs-Nr.: 242-106

Gebühren: 3 Std.: je 20 €(erm. 15 €) Teilnahme im Zentrum und online
2 Std.: je 15 €(erm. 10 €) Teilnahme nur im Zentrum

Anmeldung: bis jeweils ein Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit ersten grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

Bodhisattva-Gelübde

Seminar mit Tändsin T. Karuna, Sa. 06.04.2024, 14³⁰-16³⁰ Uhr

Um die Erklärungen zu den Bodhisattva-Gelübden zu vervollständigen, besprechen wir die verbliebenen Nebengelübde. Die Aufnahmen der vorherigen beiden Seminare zu den Haupt- und Nebengelübden liegen als Aufnahmen vor und können nachträglich gehört werden (ggf. bitte link anfordern).

Die letztendliche Frucht des Einhaltens der Bodhisattva-Gelübde ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens.

*Haben Bodhisattvas die befreiende Qualität der Disziplin vollendet,
verwirklichen sie das unübertreffliche, reine, vollendete Erwachen,
die vollkommene Buddhaschaft.*

Dieses Seminar findet im Rahmen der Praxis- und Studiengruppe (PSP 2) statt, die sich mit der Praxis von Bodhicitta befasst. Außerdem können auch Personen teilnehmen, die sich speziell für die Bodhisattva-Gelübde interessieren.

Kurs-Nr.: 242-107

Gebühr: 30 €(erm. 20 €)

Anmeldung: bis 31.03.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Vajrayogini-Retreat

Das Sindhuri-Mandala aus der Vajra-Weisheit des großen Siegels

Gemeinsame Praxis mit Mimi Wilfinger, Sa. 27.04. - Mi. 01.05.2024

Um ein Retreat durchzuführen, kann man unterschiedliche Texte zur Praxis der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) verwenden. Drubpön Sonam Jorphen hat die Praxis anhand des Textes „Die Sadhana der gleichzeitig entstehenden edlen Dame aus dem Sindhuri-Mandala der Vajra-Weisheit des großen Siegels, das alle gewünschten Verwirklichungen erfüllt (verfasst von Chökyi Dragpa)“ gelehrt und wir möchten diese Tradition in unserem Zentrum erhalten und weiterführen.

Wir freuen uns, dass Mimi Wilfinger (Kurze Biographie siehe S. 31) unser Zentrum besuchen wird, um uns Erklärungen zu diesem Text und zu den notwendigen Ritualen zu geben und die Praxis mit uns durchzuführen. Damit haben wir die Möglichkeit, uns mit diesem kostbaren Text vertraut zu machen, sodass wir die Praxis in weiteren Retreats ausführen und vertiefen können.

Das Seminar findet im Zusammenhang mit der Praxis- und Studiengruppe (PSP 3) statt, die sich seit ca. einem Jahr mit der Praxis von Vajrayogini befasst. Außerdem können Personen teilnehmen, die mit der Praxis von Vajrayogini und der Rezitation längerer Texte vertraut sind. Für Praktizierende, die bereits ein Retreat ausgeführt haben, ist es eine gute Möglichkeit, ihre Praxis zusammen mit anderen aufzufrischen.

Zeiten:

Sa. 27.04. bis Di. 30.04.	10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Praxis und Erklärungen
	14 ³⁰ -16 ³⁰	Praxis und Erklärungen
Mi. 01.05.	10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Ganapuja
täglich	7 ³⁰ - 8 ³⁰	Guru Puja
	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 242-108

Gebühr: 40 €(erm. 30 €) pro Tag

Retreat komplett: 120 €(erm. 90 €)

Spenden für Nyamkha Mimi nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 21.04.2024

Kenntnisse: Erfahrung in der Praxis der Vajrayogini
und der Rezitation längerer Texte

7 Tage Morgen-Retreat mit der Guru Puja des Jigten Sumgön

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Mo. 06.05. - So. 12.05.2024



Wie in Drikung-Klöstern morgens üblich führen wir für eine Woche die Jigten Sumgön Guru Puja durch, um den Segen der Übertragungslinie zu erhalten (siehe Artikel S. 16).

Von Montag bis Mittwoch findet die Praxis von 6.30 - 7.30 Uhr und an den folgenden Tagen von 7.30 - 8.30 Uhr statt. Bei einem Retreat ist es immer am besten, wenn man an allen Sitzungen teilnehmen kann, aber natürlich ist es auch mög-

lich, an einzelnen Tagen (z.B. nur am Wochenende) mitzumachen.

Wir verwenden als Basis die sehr kurze Guru Puja aus dem 1. Meditationsband mit dem Titel „Die Darbringung an den spirituellen Meister“ und führen ab und zu ergänzende Gebete durch.

Kurs-Nr.: 242-109

Gebühr: frei (DANA – Wir freuen uns über eine Spende für das Zentrum)

Anmeldung: bis 01.05.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Ngöndro-Retreat

Die Praxis der Zufluchtnahme mit den Niederwerfungen

**Erklärungen und Praxis mit Tändsin T. Karuna und Christian Licht,
Mi. 08.05. - So. 12.05.2024**

Der erste Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades (tib. Ngaden) beinhaltet die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro). Sie umfassen allgemeine, besondere und außergewöhnliche Übungen (siehe Artikel auf S. 9).

Diese vorbereitenden Übungen sind eine wichtige Grundlage für alle weiterführenden Übungen des Vajrayana.

Wenn man kein längeres Retreat ausführen kann, kann man in diesem kurzen Retreat Erklärungen zu den Übungen erhalten und die Praxis gemeinsam

ausführen. Insbesondere werden auch Anweisungen für die Praxis im Alltag gegeben, sodass man die Übungen für sich weiterführen kann.

Für weitere Erklärungen zur Vertiefung der Praxis findet im Herbst ein Abendkurs (regelmäßige Veranstaltungen, dienstags, 19³⁰-21⁰⁰) statt.

Zeiten:

Mi. 08.05. 19⁰⁰ - 20³⁰ Einführung zum Retreat

Do. 09.05. (Himmelfahrt) bis Sa. 11.05.

10⁰⁰ - 13⁰⁰ Erklärungen und Praxis

14³⁰ - 16³⁰ gemeinsame Praxis

20⁰⁰ - 21³⁰ persönliche Praxis

So. 12.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Abschluss

täglich: 07³⁰ - 08³⁰ Guru Puja des Jigten Sumgön

17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Praktizierende, die mit den Übungen vertraut sind, können auch an einzelnen Sitzungen teilnehmen, um ihre Praxis zu aktualisieren und zu vertiefen.

Zur Teilnahme im Rahmen des **Dharmadhara**-Programms (Shirim 3 – Meditation und Klausuren) ist eine persönliche Anwesenheit erforderlich. Wenn Teilnehmende online oder nur an bestimmten Teilen des Programms mitmachen, können keine Teilnahmebescheinigungen (cp) ausgestellt werden.

Bitte rechtzeitig anmelden, da nur begrenzt Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Kurs-Nr.: 242-110

Gebühren: 40 €(erm. 30 €) pro Tag oder
120 €(erm. 90 €) komplett

Anmeldung: bis 01.05.2024

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Wochenendseminar mit Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche

Die drei Schulungen im Buddhismus – Ethik, Meditation, Weisheit

Unterweisungen und Praxis, Fr. 17.05. - Mo. 20.05.2024

In seiner ersten Lehrrede hat der Buddha die vier edlen Wahrheiten gelehrt, die die Basis des Dharma sind. Insbesondere die vierte edle Wahrheit, die den achtfachen Pfad beschreibt, der zur Beendigung des Leids führt, ist für die buddhistische Praxis grundlegend. Die acht Glieder des Pfades sind dabei alle notwendig, aber auch ausreichend, um Nirvana zu erlangen. Diese acht Glieder werden in die drei Schulungen zusammengefasst.

Eine gute Kenntnis der drei Schulungen ist bei allen Schritten auf dem Pfad hilfreich, um gute Fortschritte machen zu können. Mit Khenchen Rinpoche haben wir einen hochqualifizierten Lehrer, der die Inhalte nicht nur theoretisch intensiv studiert, sondern auch in Retreats verinnerlicht und umgesetzt hat. So kann er aus eigener Erfahrung lehren. Seine tiefgründige und humorvolle Art ist sicher vielen noch in guter Erinnerung, die ihn schon erleben durften.

Zeiten:

Fr. 17.05. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Die Essenz des Buddhismus

Sa. 18.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

So. 19.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

Mo. 20.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis

täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja
17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 242-111

Gebühren:

Seminar komplett: 120 € (erm. 90 €) inkl. Vortrag

Unterweisung: je 25 € (erm. 20 €)

Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

Spenden für Khenchen Rinpoche nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 12.05.2024

Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

Wochenendseminar mit Khenpo Chökyab

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens

Unterweisungen mit Khenpo Chökyab, Fr. 14.06. – So. 16.06.2024

Zum abhängigen Entstehen gibt es verschiedene Ebenen der Erklärung. Auf der ersten Ebene wird das abhängige Entstehen mit dem Kausalitätsgesetz gleichgesetzt, nämlich dass Wirkungen von ihren Ursachen abhängig sind. Eine zweite, etwas tiefgründigere Ebene des Abhängigen Entstehens bezieht sich darauf, dass die Phänomene in Abhängigkeit von ihren Teilen bestehen. Die höchste Ebene beschreibt eine subtilere Form des abhängigen Entstehens, die sich auf die Abhängigkeit von dem benennenden Geist bezieht.

Im letzten Jahr hat Khenpo Chökyab (Biographie siehe S. 30) Erklärungen zu diesem wichtigen Thema gegeben, die sich hauptsächlich auf die erste Ebene bezogen. In diesem Jahr gehen wir einen Schritt weiter und wenden uns den weiteren Ebenen zu.

Personen, die nicht an den vorherigen Erklärungen teilnehmen konnten, können die Aufzeichnungen erhalten (bitte im Zentrum nachfragen). Weitere Erklärungen finden sich in einem Artikel auf unseren Webseiten:

<https://drikung-aachen.de/die-zwoelf-glieder-des-abhaengigen-entstehens/>

Zeiten:

Fr. 14.06. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Vortrag: Das abhängige Entstehen - Einführung

Sa. 15.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

So. 16.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja
17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 242-112

Gebühren:

Seminar komplett: 100 € (erm. 75 € inkl. Vortrag)

Unterweisung: je 25 € (erm. 20 €)

Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

Spenden für Khenpo Chökyab nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 09.06.2024

Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

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 **mittwochs, 15³⁰ - 17⁰⁰ 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: 10.04.2024, wöchentlich

Anmeldung: telefonisch unter 0152-327 120 79

Meditation und Yoga am Sonntagmorgen **sonntags, 9³⁰ -11⁰⁰ Uhr**

Mit diesem Kursangebot möchte ich interessierten Meditierenden einen Rahmen bieten, regelmäßig die unterstützende Wirkung der gemeinsamen Praxis zu leben. Um einen erleichterten Zugang in die Meditation zu ermöglichen, wird es am Anfang jeder Stunde eine Yogaeinheit geben, die dabei helfen kann, den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Dabei fließen verschiedene Elemente aus sanftem Yin-Yoga, einfachen Dehnübungen und anspruchsvolleren Iyengar-Asanas ein.

Die Meditationsstunde wird umrahmt von einer kurzen Einführung am Anfang und einer Metta (liebende Güte) Meditation am Ende. In der Zeit dazwischen sitzen wir in Stille und jeder darf seine eigene Übung praktizieren. Für diejenigen, die noch keine haben, leite ich gerne eine einfache Atemmeditation an.

Bitte bringt eure eigene Yogamatte mit. Meditationsunterlagen, Sitzkissen und Decken sind vorhanden.

Anmeldung per Email an: Majolo-Meditation@posteo.de

Gebühr: solidarischer Beitrag zwischen 5 € und 10 € für einen Termin

Beginn: 07.04.2024, wöchentlich

Niko Majolo hat in Aachen Maschinenbau studiert und in seiner Heimatstadt eine Mechatroniker-Lehre abgeschlossen. Er meditiert seit 2014 und hat Erfahrungen in verschiedenen Bereichen der buddhistischen Lehre gesammelt, darunter dem tibetischen Buddhismus, der Achtsamkeitspraxis von Thich Nhat Hanh und über 4 Jahre in der Vipassana-Meditation, in Tradition von S.N. Goenka. Aktuell fühlt er sich der Lehre des Buddha-Haus-Projektes und insbesondere deren Meditationsort, der Metta Vihara verbunden.



Achtsames Selbstmitgefühl lernen

8-Wochen-Kurs und Retrehtag mit Andrea Hufschmidt

Montags, 18³⁰ - 21³⁰ Uhr ab 15.04. & Sa. 25.05.2024, 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>)

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.



Zeitraum: 15.04.2024 - 17.06.2024

8 Abende: montags 18³⁰ bis ca. 21³⁰ Uhr

1 Praxistag: Sa. 25.05. von 10⁰⁰-14⁰⁰ (inkl. Mittagessen)

Kurs-Nr.: 242-401

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

Anmeldung: bis 07.04.2024

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Den Tiger zähmen

Selbstheilung aus der Weisheit Tibets

Seminare mit Petra Niehaus

Dieses Jahreskurs steht in Verbindung mit dem Selbsthilfeprogramm von Akong Rinpoche („Den Tiger zähmen“, Edition Steinrich, Berlin).

Der Tiger steht für den ungezähmten Geist. Aufeinander aufbauende Übungen dienen der Zählung: Sie bringen ins Gleichgewicht. Wir verstehen nach und nach, wie wir sind. Wir lernen, uns dem Leben zu stellen, wie es ist. Wir verwandeln unsere Getriebenheit und Negativität in Mitgefühl und Freundlichkeit.

Eine Teilnahme ist für Personen möglich, die im Jahreskurs sind oder schon einmal das Programm mitgemacht haben.

Weitere Infos: <https://tararokpa.de/2022/12/tiger-2023/>



Petra Niehaus studierte Pädagogik in Aachen. Seit 1983 im Buddhismus. 1990 Beginn des Tara Rokpa Prozesses. Tara Rokpa Therapeutin, Psychotherapeutin (HP) und Leiterin der Geschäftsstelle der Deutschen Tara Rokpa Gesellschaft e.V.

Termine: Sa. 13.04., Sa. 25.05., Sa. 29.06.
jeweils von 10-13 Uhr

Kurs-Nr.: 242-402, 242-403, 242-404

Gebühr: je 30 €(erm. 20 €)

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop

Tagesseminar mit Frank Wege, So. 26.05.2024 von 11⁰⁰-16⁰⁰ Uhr

Die Welt der Meridiane zieht sich durch verschiedene Ebenen. Auf der körperlichen Ebene sorgen sie in Organsystemen, Muskeln, Knochen, Haut für eine bessere Verstoffwechselung. Auf der Gemüteebe können sie uns in bestimmten Stimmungszuständen stärken. Selbst auf der geistigen Ebene erhalten wir einen Zuwachs an Kreativität, Intuition und Sammlung. Meridiane sind wie „Stromleitungen“, die die verschiedenen Instanzen in uns mit Energie versorgen. Sind wir geschwächt oder unsere Energien gestaut, können wir uns nach Aufspüren der Defizite gezielt mittels der Meridianabschnitte und Innehalten an wichtigen Meridianpunkten wieder „auftanken“.

Wir betreten den Kreislauf der fünf Elemente und durchwandern diesen abhängig davon, wo unser Bedarf ist. Wir versuchen, die Lebensenergie in uns auszugleichen und zum Fließen zu bringen. Wir bedienen uns dabei einer bestimmten spürbaren Druckpunkttechnik unserer Finger und führen bestimmte Körperdehnungen (= Meridiandehnungen) durch. Einfache Atemübungen begleiten und unterstützen diesen Prozess. Die Übungen werden teils im Stehen, teils im Sitzen und Liegen durchgeführt.

Wegen der vielen Facetten dieser „Meridian-Welt“ bieten die eintägigen Workshops immer wieder neue Einblicke. Die mehrmals im Jahr dazu angebotenen Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden, jedoch kann bei der Teilnahme an mehreren Workshops mehr Dichte erarbeitet werden.

Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.

Frank Wege ist Dozent für Atem- und Körperarbeit und Fachdozent für Erwachsenenbildung.

Kurs-Nr.: 242-405

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 19.05. (max. 8 Personen)

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen



Veranstaltungen anderer buddhistischer Organisationen

Aktuelle Informationen

Aktuelle Informationen zu den Reiseplänen von Lehrern der Drikung Kagyü Linie sind im Internet auf www.drikung.de abzurufen. Hier finden sich auch Links zu weiteren Drikung-Zentren mit ihren Programmen und Projekten. Von diesen führen Links zu anderen buddhistischen Gruppen und Einrichtungen.

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

Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm

(ausgewählte Veranstaltungen, nähere Infos: <https://dharmadhara.de>)

Mittwochs, 06.03. bis 19.06.2024 jeweils von 19⁰⁰ - 20¹⁵ Uhr

Shamata & Vipassana

Online-Seminarreihe mit Drubpön Rachel

03.04. bis 07.04.2024

Weißer Tara Retreat

Seminar mit Drubpon Tsering Rinpoche im Drikung Garchen Institut

13.04. bis 14.04.2024

Die 4 Edlen Wahrheiten und der Mittlere Weg

Online-Seminar mit Romy Schlichting

19.04. bis 21.04.2024

Die sechs Vollkommenheiten – Freudige Anstrengung

Online-Seminarreihe mit Drubpön Rachel und Giorgio Savigliano

10.05. bis 12.05.2024

Lü-jong, Yoga Techniken nach Lord Marpa Lotsawa

Seminar mit Drubpön Kunsang im Milarepa Retreat Zentrum (MRZ)

17.05. bis 20.05.2024

Die sechs Vollkommenheiten – Konzentration und Weisheit

Seminar mit Drubpön Rachel und Giorgio Savigliano im MRZ

23.05. bis 26.05.2024

„Die großen Drikung-Unterweisungen an die Versammlung“ von Kyobpa Jigten Sumgön

Seminar mit Ven. Khenchen Konchog Gyaltsen im MRZ

Online-Seminar zum Herz-Sutra mit Ratna Rinpoche

Samstag, 27.04.2024, 11-16 Uhr

Das Herz-Sutra gehört zu den wichtigsten Texten des tibetischen Buddhismus. Täglich wird es in den buddhistischen Klöstern und Zentren rezitiert. Die Botschaft lautet, dass die Welt, wie wir sie wahrnehmen, so nicht existiert. In dieser anderen Sichtweise eröffnet sich eine neue Weite und Weisheit.

Orga & Anmeldung: Lotus-See e.V., Hamburg, lotusseehamburg@web.de

Reiseplan von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche

14.05. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling e.V.

21.05. **Deutschland**, Schneverdingen – Milarepa Retreat Zentrum

28.05. **Estland**, Pärnu – Drikung Dorje Chö Dzong

03.06. **Schweiz**, Kreuzlingen – Drikung Kagyu Dorje Ling

19.06. **Schweden**, Lidingö – Ratnashri Meditation Center

26.06. **Deutschland**, Berlin – Buddhismus in Berlin

01.07. **Deutschland**, München – Drikung Garchen Institut

09.07. **Ungarn**, Zalaszentő – Milarepa Meditation Center

Organisation: Zabrina Leung, Ratnashri Meditation Center, info@ratnashri.se

Reiseplan und Programm von Khenpo Chökyab

24.05. **Deutschland**, Wipperfürth – Drikung Tashi Jong e.V.

Nyung Ne Praxis und Uttaratantra-Unterweisungen

31.05. **Deutschland**, Berlin – Buddhismus in Berlin

Unterweisungen zu Bewusstsein und Buddha-Gewahrsein

07.06. **Deutschland**, Heuchelheim – Drikung Dharmakirti e.V.

Unterweisungen zu den 37 Stufen der Erleuchtung

14.06. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling e.V.

Unterweisungen zu den 12 Gliedern des abhängigen Entstehens

25.06. **Deutschland**, Regensburg – Mahamaya e.V.

Unterweisungen zu „Der kostbare Schmuck der Befreiung“

Organisation: Drikung Tashi Jong e.V., Wipperfürth

Programm mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Europa

Nairatmya Drubchen im Milarepa Retreat Zentrum

29.06. - 07.07.2024 in Schneverdingen

Seine Heiligkeit wird das letzte Mal in Deutschland sein, bevor er sich 2025 für längere Zeit ins Retreat zurückzieht. Er wird im Milarepa Retreat Zentrum ein Nairatmya Drubchen leiten, dass in Zukunft dort im jährlichen Wechsel mit einem Hevajra Drubchen weitergeführt wird. www.milareparetreat.de

Friedensmahl des Dialogs der Religionen



Vorbereitung der Patties



Gesprächstische

„Immer brennt ein Licht“



Einer von
vielen Tischen
des Buffets



Der gefüllte Saal des alten Kurhauses



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

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

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



MANDALA
Der Dharma-Shop

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

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

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