



# Zentrums-Rundbrief



Sommer/Herbst 2024 - 25. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

## S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Schneverdingen



## S.H. Drikung Kyabgön Chungtsang am Kailash



Liebe Mitglieder und Freunde,

in diesem Programm können wir einiges ankündigen, das es in dem bald 42-jährigen Bestehen des Zentrums noch nicht gegeben hat. Zum einen wird **Drubpön Kunsang** am 3. Oktober erstmalig eine **Chakrasamvara**-Einweihung geben. Zu dieser fortgeschrittenen Praxis des Vajrayana folgen an den nächsten Tagen die entsprechenden Unterweisungen. Ein Artikel ab Seite 3 gibt eine kurze Einführung. Zum Abschluss des Besuches führt Drubpön Kunsang noch die Unterweisungen zum **Tsa Lung** fort. Nähere Informationen zu diesem Programm sind ab Seite 46 zu lesen.

Eine weitere Premiere ist der Besuch von **Lho Karma Ratna Rinpoche**, der ein Wochenendseminar zu **Padmasambhava** (tib. Guru Rinpoche) leiten wird (S. 50). Ratna Rinpoche war schon öfter mit seinem Vater Lho Ontul Rinpoche zusammen bei uns, hat aber nun die Leitung des Klosters in Tso Pema übernommen und reist zusammen mit seiner Frau in den Westen, um den Dharma weiterzugeben. Seine kurze Biografie und eine grundlegende Vorstellung von Padmasambhava finden sich ab Seite 7.

**Khenpo Tamphel** wird voraussichtlich in diesem Herbst die Unterweisungen zum **Gongchig** abschließen. Seine spannenden Unterweisungen zu den Vajra-Aussagen von Kyobpa Jigten Sumgön, denen wir nun seit 2017 lauschen können, empfehlen wir weiterhin (S. 44).

Erstmalig können wir auch ein Kurz-Retreat mit der **Shravasti-Meditation** anbieten (Artikel auf S. 12). **Claude Jürgens** wird am 9./10. November diese von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang zusammengestellte Meditation anleiten, die Elemente aller buddhistischen Traditionen verbindet (S. 49).

In einer Seminarreihe wird **Dorothee Söndgen** eine Einführung in die **Tsa Lung** Praxis geben (S. 43). Damit haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in die monatlich stattfindende Übungsgruppe einzusteigen. Einige Erfahrungsberichte aus der Gruppe haben wir auf Seite 13 zusammengestellt.

Wie auf Seite 11 beschrieben, finden auch vier Veranstaltungen zur **Avalokiteshvara**-Praxis statt, die einen Einstieg oder eine Vertiefung ermöglichen.

Die **regelmäßigen Kurse** umfassen dieses Mal u.a. Meditationen zu Buddha Shakyamuni (S. 35), Padmasambhava (S. 36) und Avalokiteshvara (S. 37) sowie den Umgang mit Emotionen (S.37). Am 28. Oktober beginnt ein neuer Kurs über 8 Abende zum **Achtsamen Selbstmitgefühl** (S. 55) und auch zwei **Meridian-Selbsterfahrungs-Workshops** sind wieder im Angebot (S. 58).

Für **Neu-Interessierte** gibt zudem Vorträge (S. 30) und ein Einführungsseminar in den Buddhismus (S. 45) sowie weitere Angebote.

Wir wünschen einen spannenden, spirituellen Herbst

*Christiane Licht*

# ZENTRUMS-RUNDBRIEF

## AUSGABE 3/2024

### Inhalt

<b>Editorial.....</b>	<b>1</b>
<b>Chakrasamyara und die Praxis des Deva .....</b>	<b>3</b>
<b>Kurze Biografie von Lho Karma Ratna Rinpoche.....</b>	<b>7</b>
<b>Padmasambhava – der Lotusgeborene.....</b>	<b>9</b>
<b>Aktuelles Avalokiteshvara-Programm im Zentrum .....</b>	<b>11</b>
<b>Shravasti-Meditation.....</b>	<b>12</b>
<b>Erfahrungsberichte vom Tsa Lung und neue Seminarreihe .....</b>	<b>13</b>
<b>Nairatmya-Einweihung und Drubchen mit S.H. Drikung Kyabgön</b>	<b>15</b>
<b>Neues im Mandala Dharma-Shop</b>	
Erklärungen zu den vorbereitenden Übungen (Ngöndro).....	18
Buchtipps: „Fang einfach an“ .....	24
<b>Veranstaltungsprogramm.....</b>	<b>27</b>

### Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling

Adresse siehe Rückseite

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

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche), Thangka des Zentrums

### Preis

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

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

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

## CHAKRASAMVARA (TIB. KHORLO DEMCHOG) UND DIE PRAXIS DES DEVA (TIB. YIDAM)<sup>1</sup>

Es war der höchste und vollkommene, erleuchtete Buddha, der diese Tantras darlegte, um damit die verschiedenen Geistesgifte, die in den Wesen vorhanden sind, zu beseitigen und sie zur höchsten Erleuchtung zu führen. Es gibt verschiedene Klassifizierungen der Tantras. Die bekannteste Unterteilung ist die Unterteilung in vier Tantra-Klassen: Kryatantra, Charyatantra, Yogatantra und Anuttaratantra. Von diesen vier ist das Anuttaratantra die höchste und bedeutendste. Diese wird weiter unterteilt in: Vater-Tantra, Mutter-Tantra und untrennbares Tantra. Das Mutter-Tantra enthält wiederum verschiedene Tantras, zu denen auch Chakrasamvara gehört.



Es gab in Indien sehr viele Meister des Chakrasamvara-Tantra und zahlreiche Übertragungslinien. Viele dieser Tantras wurden nach Tibet gebracht und sind in den tibetischen Traditionen bis heute überliefert. Die Chakrasamvara-Praxis mit fünf Gottheiten ist eine der wichtigsten Methoden in der Übertragungslinie der Kagyüpa. Speziell innerhalb der Drikung Kagyü Schule ist Chakrasamvara ein sehr viel praktizierter Deva. Wenn man den fünfteiligen Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden) praktiziert, ist er der Haupt-Deva. Später, bei der Praxis der sechs Yogas von Naropa, ist es Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma).

### Die Praxis

Allgemein gibt es in den Tantras zwei Stufen:

1. die Einweihung (Ermächtigung), die den Geist heranreifen lässt;
2. die Erklärungen der verschiedenen Stufen der Praxis.

<sup>1</sup> Aus Unterweisungen von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang zur Einweihung von Chakrasamvara, die er 1986 gab.

Die Erklärungen umfassen wiederum zwei Teile:

1. die Erklärungen zur Erzeugungs- oder Entwicklungsstufe (tib. Kyerim);
2. die Erklärungen zur Vollendungsstufe (tib. Dzogrim).

In der **Entwicklungsstufe** der Meditation werden die Phänomene, die auf der relativen Ebene vorhanden sind, genutzt, um die letztendliche, höchste Erkenntnis zu erlangen. In der **Vollendungsstufe** beschäftigt man sich hauptsächlich mit der letztendlichen Wirklichkeit, die frei von allen Bedingungen ist. Dadurch erkennt man auch die relative Ebene. So kann man sagen, dass die beiden Stufen nicht voneinander getrennt sind. Das bedeutet, dass wir die Vollendungsstufe bereits einbeziehen, wenn wir die Entwicklungsstufe praktizieren.

Es gibt zwei unterschiedliche Arten der Vollendungsstufe:

1. die Vollendungsstufe mit Zeichen und Symbolen;
2. die Vollendungsstufe ohne Zeichen.

Die sechs Yogas von Naropa gehören zur Praxis der Vollendungsstufe mit Zeichen. Die Vollendungsstufe ohne Zeichen bedeutet, dass wir im letztlichen Zustand der Wirklichkeit, der frei von Bedingungen ist, der Mahamudra, verweilen.

Warum praktizieren wir die Entwicklungsstufe der Meditation? Wir haben seit anfangsloser Zeit eine sehr starke Anhaftung an unser Selbst, an unserem eigenen Körper und an die Dinge, die uns umgeben. Durch diese Anhaftung entstehen sehr viele Leiden und Schwierigkeiten sowie unbequeme Situationen. Wir haben falsche Ansichten in Bezug auf die tatsächliche Bestehensweise des Selbst und aller Phänomene, die uns umgeben. Um diese falschen Ansichten zu durchschneiden und die falschen Auffassungen zu zerstören, praktizieren wir die Visualisierung usw. Damit können wir die Wurzel der Leiden durchschneiden.

Das Konzept des Selbst ist ein sehr starkes Konzept, das wir seit anfangsloser Zeit haben und daher ist es nicht leicht, es zu durchschneiden. Darum wird immer wieder betont, dass man sich ständig als Deva<sup>2</sup> visualisieren soll. Dazu dient auch das Samaya (tib. Damtsig: Gelübde des Vajrayana), das wir mit der Einweihung erhalten. Das Samaya ist nicht dazu gedacht, uns eine Regel aufzulegen, sondern es dient dazu, dass wir den festen Entschluss fassen, diese Praxis auszuführen und dadurch zu einer Erkenntnis der Wirklichkeit zu kommen.

---

<sup>2</sup> Dies kann auch ein anderer Deva (tib. Yidam) wie z.B. Avalokiteshvara (tib. Chenresig), Tara (tib. Dölma) usw. sein.



Wenn wir die Praxis eines Deva eine Zeitlang intensiv ausgeführt haben, kommen wir zu einer tiefen Erfahrung des Deva. Gleichzeitig kommt ein Gefühl großer Klarheit und grenzenloser Freude auf. Dann kann es passieren, dass wir an diesen Zustand Anhaftung entwickeln und ihn beibehalten wollen. Weil wir an den jeweiligen Deva Anhaftung haben können, ist es wichtig, dass wir die Vollendungsstufe der Meditation praktizieren. Damit können wir diese Anhaftung durchschneiden. Wenn wir diese Anhaftung nicht abschneiden, werden wir in den höheren Götterbereichen wie z.B. im Bereich der Form wiedergeboren, aber wir bleiben im Kreislauf von Samsara gefangen.

Die Entwicklungsstufe der Meditation dient also dazu, unsere gewöhnlichen Konzepte der Wirklichkeit zu durchschneiden und die Vollendungsstufe dient dazu, die Anhaftung an den Zustand der Freude und Klarheit ebenfalls zu durchschneiden, um den letztlichen Zustand aller Phänomene und des Geistes zu verwirklichen.

Allgemein wandern wir aufgrund unserer Anhaftung in den drei Bereichen der Existenz im Samsara. Deshalb müssen wir unsere Anhaftung genau erkennen. Dazu dient die Dharma-Praxis. Sie ist nicht dazu gedacht, dass wir nur einen ruhigeren Geist oder einen friedlichen Zustand erreichen. Das soll auch geschehen, aber der eigentliche Sinn ist, dass wir unsere Anhaftung vollkommen durchschneiden. So soll man die verschiedenen Stufen langsam ansteigend praktizieren, bis der Zustand in der Entwicklungsstufe und der Vollendungsstufe vollkommen eins sind.

Die Entwicklungsstufe umfasst die Grundlagen (Basis), die für die Praxis notwendig sind, Methoden zum Abschneiden von Hindernissen und Störungen sowie die Verwirklichung der vollkommenen Erkenntnis der Wirklichkeit. Durch unsere gegenwärtigen befleckten Gedanken nehmen wir diese letztliche Wirklichkeit nicht wahr. Man praktiziert, um die Wolken der Verdunkelungen zu beseitigen und zur Klarheit zu kommen. Wenn man erkennt, was

die Wirklichkeit aller Phänomene ist und was die letztliche Wirklichkeit überhaupt ist, hat man das Resultat dieser Übung erlangt.

Die Praxis des Deva (tib. Yidam) ist die zweite Stufe der Praxis des tiefgründigen fünfteiligen Mahamudra-Pfades (tib. Ngaden). Sie ist notwendig, um alle Siddhis (skr., geistige Errungenschaften) zu entwickeln. Die eigentliche Aufgabe ist, unsere falschen Konzepte der Wirklichkeit zu läutern und zu reinigen. Bis man den letztlichen Zustand aller Phänomene und des Geistes erkannt hat, muss man die Methoden der Entwicklungsstufe und der Vollendungsstufe praktizieren.

Auf diese Weise sind diese Aussagen und diese Praxis durch die Übertragungslinie der Segenüberlieferung bis zu den heutigen Meistern fortgeführt worden und so soll man es auch praktizieren.

### Anmerkungen

Zur Durchführung der verschiedenen Stufen der Praxis gibt es zahlreiche Kommentare und kurze oder ausführliche Unterweisungen, die auf diesen Kommentaren beruhen. Im Mantra-Fahrzeug ist es wichtig, von einem qualifizierten Lehrer die Übertragungen aus einer unebrochenen Linie zu erhalten und seinen Instruktionen zu folgen, um in der richtigen Weise zu praktizieren und Fehler zu vermeiden.

Neben der Praxis von Chakrasamvara, die anhand von kurzen oder langen Sadhanas durchgeführt werden kann, visualisiert man sich auch in anderen Übungen als Chakrasamvara. Dazu zählen z.B. die regelmäßige Praxis des Guru Yoga von Jigten Sumgön und die Darbringung von Torma und Trankopfern in der Dharmapala-Puja, wie sie in unserem Zentrum seit vielen Jahren ausgeführt werden. Um sich als Deva zu visualisieren, benötigt man die notwendigen Übertragungen des Vajrayana.

Früher wurden viele der tiefgründigen Tantras geheim gehalten und große Einweihungen, die mit der Erstellung eines Mandala und anderen Vorbereitungen verbunden sind, werden auch heute noch sehr selten gegeben. Es gibt aber Möglichkeiten, die Übertragung auch in kurzer Form durchzuführen. **Daher ist es eine außergewöhnliche Gelegenheit, dass Drubpön Kunsang vom 3.-6. Oktober eine Einweihung und kurze Erklärungen zur Praxis von Chakrasamvara in unserem Zentrum gibt.** Es ist das erste Mal überhaupt, dass dies in unserem Zentrum stattfindet, und wir können uns glücklich schätzen, das Karma zu haben, daran teilnehmen zu können. (siehe Veranstaltungsteil S. 46)

*Zusammenstellung und Anmerkungen von Tändsin T. Karuna*

## KURZE BIOGRAFIE VON LHO KARMA RATNA RINPOCHE

Lho Karma Ratna wurde am 10. Juni 1980 in Zahor (Mandi), in Nordindien als Sohn von S.E. Lho Ontul Rinpoche und Tashi Dolma geboren. Sowohl vor als auch nach seiner Geburt zeigten sich besondere glückverheißende Zeichen.

Vor seiner Geburt hatte der Yogi Kunzang Dorje, ein enger Schüler des Siddhas Karnor Rinpoche, einen Traum, in dem Ontul Rinpoche zu ihm kam und sagte, dass er denke, Lama Lhowa sei nun wiedergeboren. Unmittelbar vor der Geburt träumte Ontul Rinpoche, dass der große Yogi und Meditationsmeister Chung-Ga Rinpoche ihm einen roten Katak überreichte.

Nach der Geburt von Lho Karma Ratna sah der Retreatler Tashi Gompo einen Regenbogen, der von Mandi bis nach Tso Pema strahlte. Er sagte zu Tashi Dolma, dass dies ein sehr gutes Zeichen sei und dass das Kind etwas Besonderes sein könnte. Sie solle daher das Kind sehr rein halten und auch auf gutes Essen achten.

Als Kind hatte Rinpoche ein Zeichen auf seiner Zunge, das aussah wie eine tibetische Silbe, und auf seinem Kopf konnte man das Zeichen eines Dreiza-cks erkennen.

Gyalwai Nyugu (1903-1925) schrieb in einem Gebet über die 5. Inkarnation von Lho Drongtrul: „In dieser Zeit der Degeneration werde ich in fünf verschiedenen Körpern erscheinen.“ Lho Drongtrul ist der Leiter der Lungkar-Klöster in Nangchen und Kham in Tibet. Seit 1999 hatte der Tertön Dzogchen



Thubten Chokyi Nyima Gawai Norbu Rinpoche (kurz: Dzogchen Ganor Rinpoche), ein überaus verwirklichter Meister und eine Manifestation des Tertöns Ratag Palsang mehrere sehr lebhaft Visionen, dass es sich bei dem Kind Ogyen Rangjung Drodul Dorje um die Qualitätsausstrahlung des vierten Lho Drongtrul (heute als Lho Bongtrul bekannt), Ogyen Chechok Nuden Rolpai Dorje (1835-1902) handele.

Als Folge dieser wiederkehrenden Visionen wurde er am 14.4.2003 von S.H. Dalai Lama und S.H. Drikung Kyabgön Chetsang als Qualitätsausstrahlung des 4. Lho Drongtrul offiziell anerkannt Am 6.5. fand in Lumbini eine kleine Inthronisations-Zeremonie und am 16.2.2004 die ausführliche Inthronisation in Ogmin Thubten Shedrub Ling in Tso Pema statt.

Seit 1985 begann Rinpoche, Tibetisch und Englisch vom Tashi Dolma zu lernen und 1987 begann seine Schulausbildung an der English Medium School in Sikkim. 1988 besuchte Rinpoche in Drikung Jangchub Ling in Dehra Dun die Schule für „Buddhist Philosophy and Tibetan Grammar“. Zu dieser Zeit nahm er auch die Mönchsgelübde von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang.

Von 1997 bis 2005 lernte Rinpoche im Dzongsar Institute in Bir, wo er buddhistische Philosophie unter Khenpo Kunga Wangchok, Khenpo Choying Lhundup und anderen studierte. Von Dzongsar Khyentse Rinpoche erhielt er außerdem die Manjushri-Übertragung.



1987 erhielt Rinpoche die Kalachakra-Übertragung von S.H. Dalai Lama in Bodhgaya und 2000 die Phur-Pa Ermächtigung von S.H. Sakya Trinzin.

Von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang erhielt er die besonderen mündlichen

Übertragungen und Ermächtigungen der Drikung Kagyü Linie sowie von S.E. Garchen Rinpoche die Übertragung der 50 Segens-Ermächtigungen. Im Rahmen des Schlangenjahr-Programms erhielt er die Übertragungen der Drikung Kagyü Schützer Ermächtigungen, Gongchig-Belehrungen und weitere Übertragungen.

Später gab ihm S.E. Ontul Rinpoche die rituelle Praxis „The Essence of Mahayana Stages of Dharma“ des großen Yogis Shedang Dorje und von Lho

Nuden Dorje erhielt er die mündlichen Übertragungen und Ermächtigungen von „The Establishment of the Essence of the Hearts Great Bliss“, außerdem die Chöd-Ermächtigung (Rainbow Body Establishment) und die mündliche Übertragung der acht Bände von Lho Nuden Dorje.

Im Sherabling Kloster erhielt Rinpoche 2006 von S.E. Tai Situ Rinpoche die Übertragung des Rinchen Terdzöd und 2007 reiste er nach Lapchi, um dort ein dreimonatiges Retreat durchzuführen. In den Höhlen von Lapchi meditierte auch schon Milarepa und realisierte dort die Natur seines Geistes.

Lho Ratna Rinpoche hat später seine Mönchsgelübde zurückgegeben und geheiratet. Er ist mittlerweile Vater von zwei Kindern.

Über viele Jahre hat Lho Ratna Rinpoche seinen Vater Lho Ontul Rinpoche auf seinen Lehrreisen begleitet und ist nach dem Eintreten von Ontul Rinpoche ins Parinirvana dessen Wunsch gefolgt und hat seine Nachfolge angetreten. Dazu gehört auch die Leitung des Kloster Wogmin Thubten Shedrup Ling am heiligen See von Guru Rinpoche in Tso Pema, Indien. Nähere Infos unter: <https://www.facebook.com/wogminthubten>.



### **Besuch in Aachen**

Lho Karma Ratna Rinpoche wird am 23./24. November ein **Wochenendseminar zu Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche)** in unserem Zentrum leiten. Die Praxis von Padmasambhava dient u.a. dazu Hindernisse zu beseitigen und günstige Umstände zu schaffen. Nähere Informationen zum Seminar sind auf den Seiten 50/51 zu finden.

## **PADMASAMBHAVA – DER LOTUSGEBORENE**

Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche) war ein berühmter Meister des Vajrayana im 7 Jhdt. Entsprechend vieler Aussagen verschiedener Sutras wurde er im Land von Uddiyana in einer Weise aus einem Lotus geboren, die man als unmittelbare Geburt bezeichnet.

So heißt es in dem *Sutra der makellosen Göttin*:

*Die Aktivität aller Siegreichen der zehn Richtungen  
wird sich in einer einzigen Gestalt sammeln.  
Ein Buddha-Sohn, der wunderbare Verwirklichungen erlangen wird,  
ein Meister, der die Buddha-Aktivität verkörpert,  
wird im Nordwesten von Uddiyana erscheinen.*



Seine zahllosen Taten und Lebensbeispiele werden als magische Erscheinungen beschrieben, die entsprechend den individuellen Neigungen zum Nutzen der Menschen manifestiert wurden. Dieser große Meister war kein gewöhnlicher Mensch auf dem spirituellen Weg oder ein edles Wesen auf einer Bodhisattva-Stufe, sondern eine Emanation von Buddha Amitabha und Buddha Shakyamuni. Er ist erschienen, um jenen Menschen und Geist-Wesen zu helfen, die große Hindernisse haben. Durch die Lehren des Vajrayana und insbesondere durch die tiefgründigen Terma-Schriften (verborgene Schatztexte) konnten viele Lebewesen großen Nutzen erhalten. Er wird von Bud-

dha Shakyamuni im *Nirvana-Sutra* als jemand beschrieben, dessen Eigenschaften ihn anderen Ausstrahlungen der Buddhas überlegen machen.

In der Anfangszeit des tibetischen Buddhismus wurde Padmasambhava nach Tibet gerufen und beseitigte Hindernisse, die der Ausbreitung des Buddhismus dort entgegenstanden. Durch sein Wirken in Tibet und Indien ist er bis heute berühmt. Er hat viele verborgene Texte (Termas) hinterlassen, die in späteren Zeiten wiederentdeckt und gelehrt wurden. In anderen Texten erklärt, dass Padmasambhava aus Mitgefühl Emanationen ausstrahlen lässt, um allen Wesen zu helfen, solange der Daseinskreislauf (Samsara) besteht.

Durch die Einweihung erhalten wir die Übertragung den Segens von Padmasambhava und die Ermächtigung, eine entsprechende Meditationspraxis durchzuführen. Die Einweihung und die Praxis von Padmasambhava schützen vor Krankheiten und negativen Einflüssen. Der Segen von Padmasambhava ist sehr kraftvoll und beseitigt Hindernisse, die unserer Praxis im Wege stehen.

## DIE HERAUSRAGENDE BEDEUTUNG DER ENTWICKLUNG VON LIEBE UND MITGEFÜHL

### Aktuelles Avalokiteshvara-Programm im Zentrum

Grenzenlose Liebe und allumfassendes Mitgefühl sind grundlegende Eigenschaften eines Buddha. Ohne sie ist es gar nicht möglich, die vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Wir alle tragen diese Qualitäten schon in uns, aber unsere Geistesgifte und die angesammelten karmischen Eindrücke verhindern, dass wir sie vollständig entfalten können.

Die Meditation des Avalokiteshvara ist eine kraftvolle Methode, einen Zugang zu diesen in uns angelegten Qualitäten zu öffnen. Wir möchten daher diese tiefgründige Meditation des Vajrayana allen Interessierten näherbringen und den Praktizierenden Möglichkeiten bieten, ihre Entfaltung zu erweitern.



Ab dem 4. September werden wir an **6 Mittwochabenden** jeweils um 19 Uhr die Avalokiteshvara-Meditation grundlegend kennenlernen und mit Anleitung zusammen üben. Nähere Infos auf Seite 37.

Vom 25.11. bis 01.12. widmen wir uns in einem **7-Tage Morgen-Retreat** der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl. Dabei richten wir unser Mitgefühl auf die fühlenden Wesen, die aufgrund der Geistesgiften wie Begierde, Hass und Unwissenheit verschiedene Arten von Leiden erleben müssen (Seite 51).

Am 1. Dezember gibt es die Möglichkeit an einem **Sonntagmorgen** drei Stunden lang die Avalokiteshvara-Praxis gemeinsam auszuführen. Dabei werden wir auch etwas längere Gebete an Avalokiteshvara sprechen und eine Darbringung ausführen (S. 52).

Die Praxistage am Jahresende werden wir in diesem Jahr als **5-Tage-Retreat** durchführen. Am Vormittag beginnen wir mit einer Metta-Meditation und führen danach die Visualisierung und Mantra-Rezitation des Bodhisattva Avalokiteshvara mit kurzen Anweisungen zu den Stufen der Praxis durch. Das Retreat in eine besondere Gelegenheit, das Jahr gut abzuschließen und mit einer positiven, offenen Einstellung in das neue Jahr zu gehen (S. 53).

## SHRAVASTI-MEDITATION

### Eine revolutionäre, vereinende Praxis für die buddhistischen Schulen



S.H. Drikung Kyabgön Chetsang vereint in der von ihm entworfenen Shravasti-Meditation alle Formen des Buddhismus, indem er als Basis das Sutra verwendete, von dem angenommen wird, dass es die Meditationsmethode enthält, die den Unterweisungen des Buddha am nächsten kommt – das Anapanasati Sutra (Sutra der vollkommenen Achtsamkeit auf den Atem).

Achtsamkeit, Sichtweisen des Zen und den ganzen Weg bis zur Mahamudra in seinen Erklärungen und Anweisungen einschließend, leitete S.H. 2018 erstmals die angehenden Lehrenden in dieser Meditation an. Er zeigte ihnen, wie sie diese Kern-Anweisungen des Buddha bis zum vollen Erwachen praktizieren können. Die tiefgründigen Unterweisungen werden nun von den Lehrenden für den Sangha angeboten, so dass die Drikung Kagyü Linie ihren tiefgründige Praxis heute und in der Zukunft erhalten kann.



### Einführung in einem Wochenendseminar

Am 9. und 10. November bietet Claude Jürgens erstmal in unserem Zentrum eine Einführung in die Shravasti-Meditation an. Das Kurz-Retreat beginnt am Samstagmittag und endet am Sonntagmittag. Nähere Informationen dazu sind auf Seite 49 abgedruckt.

*Zusammenstellung von Christian Licht*

## ERFAHRUNGSBERICHTE VOM TSA LUNG

Es ist mittlerweile fast zwei Jahre her, dass Drubpön Kunsang die erste Einführung in die Tsa Lung Praxis in unserem Zentrum gegeben hat. Seitdem hat sich unter Leitung von Dorothee Söndgen, die die Tsa Lung Lehrerinnenausbildung abgeschlossen hat, eine Übungsgruppe gebildet, die sich einmal im Monat trifft. Dabei werden neue Übungen erlernt und die bekannten miteinander geübt. Zudem können aufgetretene Fragen geklärt werden.

Im August beginnt Dorothee eine neue Seminarreihe zur **Einführung in die Tsa Lung Praxis**, zu der alle Interessierten, aber auch Personen, die schon erste Übungen kennengelernt haben, willkommen sind (Seite 43). Die Seminarreihe bereitet sowohl auf eine spätere Teilnahme an der monatlichen Übungsgruppe als auch auf das tibetische Yoga mit Drubpön Kunsang im Oktober in Aachen vor (Seite 48).

### Erfahrungen der Tsa Lung Praktizierenden aus der Übungsgruppe

Seit ein bis zwei Jahren übe ich Tsa Lung und bin begeistert. Meine Beweglichkeit hat sich deutlich verbessert und ich habe mehr Zugang zu meinem subtilen Körper bekommen.

*Ulla*

Durch die qualifizierte Anleitung von Dorothee Söndgen und den bisher einmaligen Kontakt mit Lama Kunsang praktiziere ich Tsa Lung seit 9 Monaten. Deutlich spürbar ist die verbesserte Atemkapazität, eine gute Konzentration und allgemein ein gutes Wohlbefinden mit gesteigerter Vitalität.

Ich baue die Tsa Lung Übungen täglich in meine Meditation ein und bin sehr glücklich, Tsa Lung kennengelernt zu haben. Vielen Dank, dass dies im Zentrum möglich ist.

*Thomas*



Seit knapp zwei Jahren übe ich nun recht regelmäßig, meist täglich, Tsa Lung. Die Übungsgruppe mit Dorothee, die wirklich supergut organisiert ist, sehr klar und strukturiert abläuft und einmal monatlich stattfindet, hilft mir, meine Praxis aufrecht zu erhalten. Ich empfinde mich freier von negativen Emotionen, klarer und ruhiger durch die Übungen. Auch energetischer. Mache ich sie nicht, scheint meine Lebensqualität zu sinken.

Ich kann mit 10 Minuten täglich im Flow bleiben und je nach Lust und Bedarf (ein bisschen wie nach Baukastensystem) Übungen hinzunehmen, die mir passend erscheinen. Dazu greife ich oft auf die Tsa Lung Broschüren zurück, in denen alle Übungen noch einmal ausführlich erklärt sind und mithilfe derer ich mir die Übungen, die ich nicht so regelmäßig mache, wieder genau in Erinnerung rufen kann, sodass ich sie richtig ausführe.

Ich bin dankbar, dass ich die Praxis kennenlernen durfte und vom Zentrum darin und in meiner Motivation unterstützt werde. 🙏

*Nadia*

Ich komme aus dem indischen Yoga und habe den Nutzen schon lange gespürt. Tsa Lung gefällt mir in vielerlei Hinsicht sehr gut. Ich fühle mich beweglicher und merke, wie gut mir die Atemübungen tun.

Ich bin begeistert von unserer Lehrerin Dorothee und genieße die Übungsgruppe, die ich auch gerne online nutze. Ich freue mich sehr, dass Lama Kusang mit uns diesen Weg geht und wir so sehr von seinem Wissensschatz profitieren dürfen.

*Conny*

Seitdem ich Tsa Lung praktiziere, hat sich meine Atmung sehr verbessert. Vorher hatte ich das Gefühl, als würde der Atem beim Einatmen in Höhe des Brustbeins stoppen, nun füllt er auch den oberen Brustraum. Gleichzeitig dauert die Ausatmung länger, sodass sich die Lunge entleert.

Meine Achtsamkeit liegt jetzt mehr darauf, auch außerhalb der Atemübungen die Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung zu bewegen, was diese sehr gefestigt hat.

Die Tsa Lung-Übungen schenken mir Ruhe und Ausgeglichenheit und fördern enorm die Beweglichkeit.

*Gerti*

## NAIRATMYA-EINWEIHUNG UND DRUBCHEN MIT S.H. DRIKUNG KYABGÖN

### Bericht aus dem Milarepa Retreat Zentrum



Es ist mittlerweile 24 Jahre her, dass S.H. Drikung Kyabgön Thinle Lhundup<sup>3</sup> beim Kagyü Ngak Dzö Einweihungszyklus in Aachen neben der Einweihung des Hevajra auch einen kurzen Meditationstext dieses Deva (tib. Yidam) für die tägliche Praxis der Teilnehmenden erstellte.

Obwohl Hevajra mit seiner Gefährtin Nairatmya die Hauptpraxis des großen Meisters und Übersetzers Marpa war, ist die Übertragung im Laufe der Jahrhunderte in der Kagyü-Linie fast zu einem Ende gekommen. Es ist Seiner Heiligkeit daher ein Herzensanliegen, diese Übertragung wiederzubeleben.

2009 hatte S.H. zur Nairatmya-Einweihung in München schon eine ausführlichere Sadhana für das anschließende Retreat zusammengestellt. Mittlerweile sind viele verschollen geglaubte tibetische Texte hauptsächlich im Drepung-Kloster und im Potala in Tibet wiedergefunden worden und stehen nun zur Verfügung. Mit Unterstützung des Mar-Ngok-Komitees, in dem über die letzten Jahre Carl Djung, Daniela König, Dr. Cecile Ducher, Westin Harris, Spencer Ames und Drubpön Rachel Dodds aktiv waren und sind, konnten Sathanas von Hevajra und Nairatmya auf Basis z.T. sehr alter Manuskripte erstellt und übersetzt werden. Es gibt Texte für Drubchens (Gruppen-Retreats über mehrere Tage, bei denen Tag und Nacht im Wechsel ununterbrochen praktiziert wird), für Einzelklausuren und für die tägliche Praxis.

<sup>3</sup> Drikung Kyabgön Thinle Lhundup, der 37. Thronhalter der Drikung Kagyü und die 7. Reinkarnation des Chetsang Rinpoche.

Zum aktuellen Nairatmya Drubchen wurde ein wiederentdeckter Text von Ngok Zhedang Dorje neu ins Englische übersetzt. Diese Sadhana ist sehr nahe an der Originalpraxis von Marpa. Der



übersetzte Text wird während des Retreats teilweise rezitiert, teilweise aber auch mit neuen Melodien gesungen. Dafür wurden Lobpreise, Gabendarbringungen usw. in Versform verfasst. Dies war der Wunsch von S.H., um die Praxis westlichen Praktizierenden näher zu bringen. In früheren Drubchens wurden damit schon gute Erfahrungen gemacht.

Das Milarepa Retreat Zentrum bietet als Hauptsitz der Drikung Kagyü Linie in Europa die besten Voraussetzungen für dieses besondere Event. Nach der



großen Nairatmya-Einweihung am 29./30. Juni fand vom 1.-6. Juli das entsprechende Drubchen mit ca. 140 Teilnehmenden aus fast allen Teilen der Welt statt. Die Teilnehmenden des Nairatmya Drubchens praktizierten von Montagmorgen bis Samstagabend, so dass durchgehend, Tag und Nacht, mindestens fünf Personen die Meditationspraxis ausführten. Täglich wurden vier gemeinsame Sitzungen ausgeführt plus die Düsölma Schützer-Praxis. Zudem gab es von S.H. tiefgründige Unterweisungen zur Praxis und von anderen qualifizierten Lehrern wurden Vorträge zu weiteren Themen dieser Meditation gehalten.

Auch wenn schon mehrere Hevajra und Nairatmya Drubchens im Milarepa Retreat Zentrum durchgeführt wurden und viele

Abläufe eingespielt waren, gibt es doch immer wieder neue Herausforderungen für den Einzelnen und für die Gruppe. In diesem Jahr traten ab dem ersten

Retreat-Tag verschiedene Krankheitsfälle (Corona, Erkältungen usw.) auf. Durch das besonnene Handeln der Leitung in Absprache mit S.H. sowie verschiedene Maßnahmen und die Rücksichtnahme und Solidarität innerhalb der Gruppe



konnte die Verbreitung auf ein überschaubares Maß eingeschränkt werden, so dass die weitere Durchführung des Drubchens nicht gefährdet war.

Abgeschlossen wurde das Drubchen am Sonntag (7.7.) mit einer Nairatmya Darbringungs-Puja sowie einer Feuer-Puja. Bei strahlendem Sonnenschein leitete S.H. dabei die Feuer-Puja auf dem schönen Außenterrain des Zentrums, umgeben von den Teilnehmenden. So wurden alle Fehler und Unreinheiten, die während des Drubchens oder in Verbindung mit der Praxis entstanden waren, gereinigt. Zu guter Letzt richtete Carolina Gravenreuth als Geschäftsführerin des Zentrums viele Dankesworte an S.H., die Rinpoches und anderen Lamas, die Leiterinnen der Praxiseinheiten, die Musiker und alle, die in den vielen Aufgabenbereichen ihre Fähigkeiten und Energien eingebracht haben.



Seine Heiligkeit gab anschließend einen Ausblick auf seine weitreichenden Pläne, die über das dreijährige Retreat, das er Mitte nächsten Jahr beginnen wird, hinausgehen und kündigte sein Kommen für 2029 an, um weitere Unterweisungen zu Hevajra/Nairatmya zu geben. Bis dahin ist die aktuelle Gruppe mit Choeze Kuchen Rinpoche als Vajra-Meister gefragt, jährlich im Wechsel ein Hevajra oder Nairatmya Drubchen für eine Woche durchzuführen. Eine gute Basis dafür ist nun vorhanden.

Seine Heiligkeit gab anschließend einen Ausblick auf seine weitreichenden Pläne, die über das dreijährige Retreat, das er Mitte nächsten Jahr beginnen wird, hinausgehen und kündigte sein Kommen für 2029 an, um weitere Unterweisungen zu Hevajra/Nairatmya zu geben. Bis dahin ist die aktuelle Gruppe mit Choeze Kuchen Rinpoche als Vajra-Meister gefragt, jährlich im Wechsel ein Hevajra oder Nairatmya Drubchen für eine Woche durchzuführen. Eine gute Basis dafür ist nun vorhanden.

## NEU IM MANDALA DHARMA-SHOP

### Erklärungen zur Praxis

#### **Veröffentlichungen zum tiefgründigen fünfteiligen Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden) und zu den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)**

Als die buddhistischen Lehren in westliche Länder kamen, gab es in der deutschsprachigen Literatur nur wenige Bücher, die sich mit dem Thema Buddhismus beschäftigten und jede Neuerscheinung wurde in buddhistischen Kreisen erwartungsvoll – aber auch kritisch – aufgenommen. Inzwischen ist die Vielfalt der Veröffentlichungen kaum mehr überschaubar. Aufgrund der Vielseitigkeit der Lehren und Methoden ist es schwierig, einen kurzen Überblick zu bieten, der gleichzeitig eine umfassende Darstellung der verschiedenen Überlieferungen beinhaltet.

Die Aufzeichnungen aus Mitschriften und Transkriptionen sind daher bis heute eine wichtige Quelle für die Seminare und Übungen, die in unserem Zentrum durchgeführt werden und die den Praktizierenden einen Leitfaden für ihre Übungen geben sollen. Dabei dienen die kurzen Erklärungen zur Einführung in die Praxis. Wenn man sich mit der Praxis vertraut gemacht hat, kann man die Praxis anhand der ausführlichen Erklärungen vertiefen, in denen einzelne Aspekte ausführlicher erklärt werden.

Die vom Drikung Kagyü Verlag (DKV) herausgegebenen Erklärungen richten sich sowohl an Praktizierende, die neben ihren täglichen Aufgaben einen stufenweisen Pfad praktizieren, als auch an Retreat-Teilnehmende, die sich über eine längere Zeit der Praxis widmen können.

Nachfolgend zunächst eine Übersicht der bisher verfügbaren Veröffentlichungen zum Ngaden und Ngöndro:

#### **Übersichten (Info-Broschüren)**

- 010-100-a5-de Der tiefgründige fünfteilige Mahamudra-Pfad
- 011-100-a5-de Die vorbereitenden Übungen

#### **Erklärungen zu den gesamten vorbereitenden Übungen**

- 011-102-a5-de Dharmakirti Zhalung – Ngöndro-Auszug

**Die vorbereitenden Übungen im Einzelnen****Die allgemeinen vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro)**

- 011-111-a5-de Äußeres Ngöndro – kurz Erklärungen
- 011-112-a5-de Äußeres Ngöndro – lange Erklärungen

**Die besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro)****1. Teil: Die Praxis der Zufluchtnahme**

- 011-121-a5-de Die Praxis der Zufluchtnahme – kurz Erklärungen
- 011-122-a5-de Die Praxis der Zufluchtnahme – lange Erklärungen

**Die weiteren Teile der vorbereitenden Übungen**

Erklärungen zu den weiteren Teilen der besonderen vorbereitenden Übungen

- Die Reinigungspraxis von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa)
- Das Darbringen des kostbaren Mandala
- Der Guru Yoga, der den Segen der Linie heranbringt

und zu den außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen (spezielles Ngöndro)

- Die Meditation zur Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta

sind in Vorbereitung und werden nach und nach erscheinen.

„Die Buddha-Natur (skr. Tathagatagarbha) ist immer gegenwärtig, aber für diejenigen, deren Aufmerksamkeit von ihr abgewendet ist, bleibt sie ein Geheimnis. Um sie zu enthüllen, braucht man einen Übungspfad und Anleitungen von einem spirituellen Lehrer. Durch die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) des fünfteiligen Mahamudra-Pfades entwickeln sich Neuorientierung, Reinigung und Kraft, die für die Übung des großen Siegels (skr. Mahamudra) nötig sind. Die vorbereitenden Übungen bilden das Fundament der tantrischen Praxis. Diese Übungen sind sehr tiefgründig. Einige sehr bedeutende Yogis (skr., tib. Naljorpa) und Yoginis (skr., tib. Naljorma) haben allein durch die Praxis der vorbereitenden Übungen Verwirklichung erlangt. Denkt also bitte nicht, es seien niedrige Übungen!“

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 sollen wir diese tiefgründigen Übungen wirklich verstehen und praktizieren, bevor wir mit den höheren Lehren (der Tantras) anfangen.

Durch die schriftlichen Unterlagen lernen wir die Bedeutung der verschiedenen Übungen kennen und können so unsere Praxis mehr und mehr vertiefen, sodass wir eine stabile Grundlage für die Stufen und Pfade des Weges entwickeln.

### **Der tiefgründige fünfteilige Pfad [zur Verwirklichung] der Mahamudra (tib. Ngaden)**

Kurze allgemeine Erklärungen und Übersicht der Praxistexte und Bücher

Diese Zusammenstellung enthält Auszüge aus den Abschriften von Unterweisungen, die von Drubpön Sonam Jorphen gegeben wurden, und Auszüge aus anderen Veröffentlichungen oder Artikeln der Zentrums-Rundbriefe des Drikung-Zentrums in Aachen.

Im Anhang werden verschiedene Texte und Veröffentlichungen zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad vorgestellt, die im Drikung Kagyü Verlag (DKV) herausgegeben wurden und im Mandala Dharma-Shop in Aachen oder im Mandala Online-Shop ([mandala-online.de](http://mandala-online.de)) erhältlich sind.

*Die Essenz aller Lehren ist im tiefgründigen fünfteiligen Pfad von Mahamudra enthalten.*

DKV, 2024

Artikel-Nr.: 010-100-a5h-de (A5-Ringbindung),  
010-100-a5l-de (geflocht)

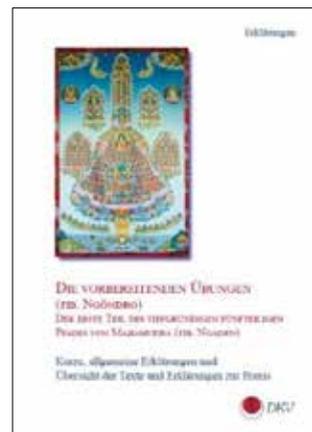
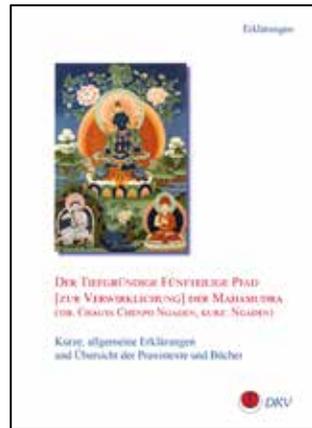
40 Seiten

Infobroschüre: kostenlos (Spenden für den DKV sind willkommen)

### **Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)**

Der erste Teil des tiefgründigen fünfteiligen Pfades von Mahamudra (tib. Ngaden)

Kurze allgemeine Erklärungen und Übersicht der Praxistexte und Bücher



Diese Zusammenstellung zu den vorbereitenden Übungen enthält eine Übersicht mit kurzen, allgemeinen Erklärungen und Hinweisen zu weiteren Unterlagen für die einzelnen Übungen.

Im Anhang werden Praxistexte und Erklärungen vorgestellt. Die Übersicht über die schriftlichen Unterlagen zu den vorbereitenden Übungen gibt einen Überblick über die Veröffentlichungen, die im Drikung Kagyü Verlag (DKV) herausgegeben wurden und im Mandala Dharma-Shop erhältlich sind.

DKV, 2024

Artikel-Nr.: 011-100-a5h-de (A5-Ringbindung), 011-100-a5l-de (gelocht)  
44 Seiten

Infobroschüre: kostenlos (Spenden für den DKV sind willkommen)

### **Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)**

Eine Zusammenstellung von Anleitungen zum Fünffachen [Pfad] der Mahamudra aus den mündlichen Unterweisungen des Vajradhara Dharmakirti

Auszug aus dem Dharmakirti Zhalung

Der hier vorliegende Auszug umfasst Erklärungen zu den allgemeinen und besonderen vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) sowie zu den außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen – der Praxis zur Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta.

Dies ist der erste Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades (tib. Ngaden).

DKV, 2024

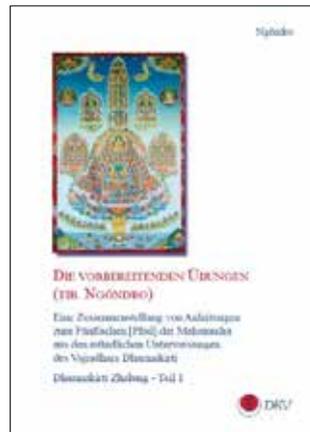
Artikel-Nr.: 011-102-a5h-de (A5-Ringbindung)  
011-102-a5l-de (gelocht)

80 Seiten, 10€

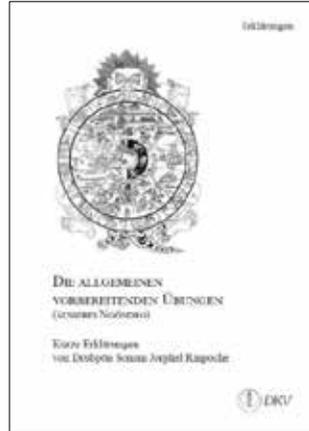
### **Die allgemeinen vorbereitenden Übungen (Äußeres Ngöndro)**

Kurze Erklärungen von Drubpön Sonam Jorphan Rinpoche

In Auszügen aus Vorträgen und anderen Kommentaren werden die verschiedenen Aspekte zu den vier Punkten der allgemeinen vorbereitenden Übungen zusammengefasst:



- Die Kontemplation über den kostbaren Menschenkörper als ein Mittel, dieses Leben mit Bedeutung zu füllen.
- Die Kontemplation über die Vergänglichkeit als ein Mittel gegen die Anhaftung an dieses Leben
- Die Kontemplation über Karma als ein Mittel, die Zusammenhänge der Phänomene zu erkennen
- Die Kontemplation über das Leiden im Samsara als ein Mittel, die Anhaftung aufzugeben



Im Anhang befinden sich Hinweise auf weitere Veröffentlichungen, die im Zusammenhang mit den allgemeinen Vorbereitungen stehen.

DKV, 2024

Artikel-Nr.: 011-111-a5h-de (A5-Ringbindung)  
011-111-a5l-de (gelocht)

36 Seiten, 5 €

### Die allgemeinen vorbereitenden Übungen (Äußeres Ngöndro)

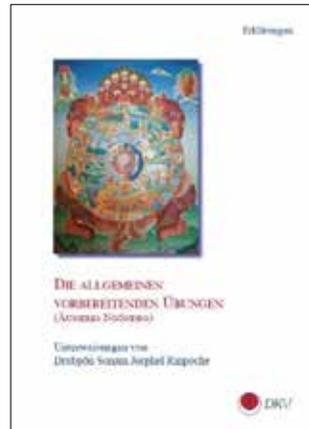
Unterweisungen von Drubpön Sönam Jorphen Rinpoche

In dieser Broschüre befinden sich ausführliche Erklärungen, wie sie von Drubpön Sonam Jorphen im Zusammenhang mit dem fünfteiligen Mahamudra-Pfad gegeben wurden. Neben einer Übersicht über den gesamten Pfad werden die allgemeinen vorbereitenden Übungen beschrieben. Der Anhang enthält eine Zusammenstellung von kurzen Erklärungen zu wichtigen Begriffen des Buddhismus, wie sie häufig vorkommen.

DKV, 2024

Artikel-Nr.: 011-112-a5h-de (A5-Ringbindung),  
011-112-a5l-de (gelocht)

104 Seiten, 14 €



## Die besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro) 1. Teil: Die Praxis der Zufluchtnahme – kurze Erklärungen

Kurze Erklärungen von Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche

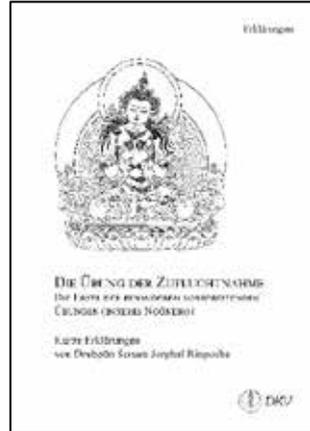
Die Zufluchtnahme ist die Wichtigste der grundlegenden Übungen und gehört zu den besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro). Der Daseinskreislauf (skr. Samsara) führt unvermeidlich zu einem Zustand der Verwirrung, der Unzulänglichkeit und des Leidens. Die Zuflucht richtet den Geist auf den Pfad zur Buddhaschaft aus. Dabei stützen wir uns auf jemanden, der dies schon verwirklicht hat, und richten uns auf die drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha – sowie auf die drei Wurzeln – Guru (tib. Lama), Deva (tib. Yidam) und Dakini (tib. Khandro) – aus.

Diese Zusammenstellung enthält kurze Erklärungen zur Praxis sowie Abbildungen zu den Objekten der Zufluchtnahme

DKV, 2024

Artikel-Nr.: 011-121-a5-de (A5-Ringbindung), 011-121-a5l-de (gelocht)

48 Seiten, 7 €

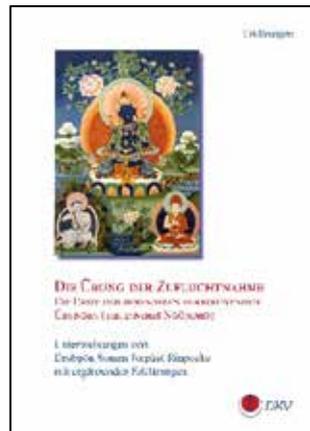


## Die besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro) 1. Teil: Die Praxis der Zufluchtnahme – lange Erklärungen

Unterweisungen von Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche sowie ergänzende Erklärungen zur Praxis

Nach einem Einführungsvortrag, der von Drubpön Champa gegeben wurde, folgen ausführliche Erklärungen von Drubpön Sonam Jorphel, wie sie im Zusammenhang mit Unterweisungen zum tiefgründigen fünfteiligen Pfad der Mahamudra gegeben wurden. Die Erklärungen zur Praxis der Zufluchtnahme umfassen fünf Bereiche: Essenz, Klassifikation, Ratschläge, Nutzen und tatsächliche Praxis.

Die Essenz der Zufluchtnahme ist, dass sie uns Schutz vor dem Leiden und der Furcht im



Samsara gewährt und wir durch Buddha, Dharma und Sangha die Befreiung von allen Leiden erreichen. Die Ausübung der Zufluchtnahme ist die Essenz aller anderen Übungen. Daher sollen wir diese Übung immer betonen. Sie hat unfassbare nutzbringende Auswirkungen.

DKV, 2024

Artikel-Nr.: 011-122-a5h-de (A5-Ringbindung), 011-122-a5l-de (gelocht)

120 Seiten, 16 €

*Zusammengestellt von Tändsin T. Karuna, Rolf Blume und Christian Licht*

## Buchtip

Irmgard Kirchner und Santacitta Bhikkhuni

### **Fang einfach an!**

Wie mir meine Freundin den Buddhismus erklärt

*Mit einem Vorwort von Jetsunma Tenzin Palmo*

edition steinrich, Berlin 2024

192 Seiten, Hardcover, 12 x 19 cm

ISBN 978-3-942085-83-0

19,90 €



### **Anfangen – Weitermachen – Tiefergehen!**

„*Fang einfach an!*“, lautet der pragmatisch-optimistische Titel des frisch erschienenen Buches von Irmgard Kirchner und Santacitta Bhikkhuni.

Einfach angefangen hat die buddhistische Nonne Santacitta Bhikkhuni, die 1958 als Sylvia Helga Bayer in Bruck an der Mur in Österreich „*als das erste Kind der Wirtsleute vom Hotel Restaurant Bayer am Hauptplatz der Kleinstadt*“ geboren wurde. Dieser Anfang hat sich zu einer ganzen Lebensgeschichte hin zum Buddhismus und dann mit dem Buddhismus entfaltet.

Auch wenn wir einfach anfangen, wir fangen nicht bei Null an. Bevor wir loslegen, sind wir schon in Geschichten eingebunden (die eigene Geschichte, die Geschichte unserer Familie, die Geschichte unserer Kultur ...), die wie geistige Kraftfelder – oft genug hinterrücks – auf uns einwirken: „*Nein, wir stehen nicht als unbeschriebene Blätter gleich an der Startlinie. [...] Bis ich meinen Weg gefunden habe, hat es seine Zeit gebraucht, allerdings habe ich*

*nicht gleich aufgeben, wenn es nicht so gelaufen ist, wie ich mir das vorgestellt hatte. Ich habe immer gewusst, dass ich einmal das für mich Passende finden würde. Woher dieses Vertrauen kommt, weiß ich nicht.*“ (S. 68f)

Aber es war eben da, „*dieses Vertrauen*“, und es hat Sylvia Bayer / Santacitta Bhikkhuni begleitet und geleitet. Spannend ist schon das erste Kapitel „*Weit geöffnete Türen*“, in dem sie von ihrer Jugend und ihren ersten buddhistischen Schritten erzählt.

*„Die buddhistische Praxis ist kein linearer Prozess. Da gibt es diesen schönen Spruch: Der kürzeste Pfad ist keine gerade Linie. Wenn du dranbleibst, wenn du verstehst, dass es nicht in deiner Kontrolle liegt, wie der Prozess verläuft, wird sich aus dem anfänglichen Kampf Hingabe herauskristallisieren. Kontrolle hast du darüber, ob du dich bemüht, weise Prioritäten zu setzen und zu leben.“* (S.41)

Sylvia Bayers eigener nicht-linearer Prozess hat sie nach Studium der Völkerkunde (heute heißt das Fach Kultur- und Sozialanthropologie) und der Arbeit als Kostümbildnerin am Theater 1986 nach Thailand geführt, wo sie zum ersten Mal mit dem Buddhismus in Kontakt kommt. Für ihre Doktorarbeit in Kultur- und Sozialanthropologie betreibt sie zudem Feldforschung und lebt ein Jahr mit einer Familie muslimischer Fischer auf einer kleinen Insel im Süden Thailands und verliebt sich prompt in den ältesten Sohn der Fischerfamilie.

*„Lange Zeit hatte ich die romantische Vorstellung, dass Menschen, die einfach und außerhalb der westlichen Konsumkultur leben, automatisch weise sind.“* (S.17f)

Diese Idealisierung wird enttäuscht: *„Ja. Und es hat sich mir kristallklar gezeigt, dass das überhaupt nicht stimmt. Ich bin dahintergekommen, dass mein Geliebter drogenabhängig ist. Er hat versucht, seine Sucht vor mir zu verstecken. Da bin ich aufgewacht. Mir ist klargeworden, dass diese Menschen auch dieselben Entwicklungsstadien durchgehen wollen wie wir in den reichen westlichen Ländern. Sie sind noch nicht ernüchtert, was Konsum und sogenannten Fortschritt betrifft. Das ist ein spätes Stadium in einem Entwicklungsprozess, und diese Einsicht hat meine Projektionen zu einem gewissen Grad entzaubert.“* (S.18)

Die Sehnsucht, irgendwie „*an ein Weisheitssystem an[zu]docken*“ (S.19), bleibt dennoch lebendig. 1988 kommt Sylvia Bayer ‚per Zufall‘ zum ersten Mal in das Kloster Suan Mokkh von Ajahn Buddhadasa, einem der einflussreichsten buddhistischen Theravada-Mönche des 20. Jahrhunderts, und lernt dort, ernsthaft zu meditieren.

„Dein Weg zum Buddhismus hört sich an wie eine Abenteuergeschichte“ (S.34), kommentiert ihre Freundin Irmgard Kirchner zwischendurch. Und in der Tat, etwas Abenteuerliches hat dieses Zusammenspiel aus Sehnsüchten, Zufällen, exotischen Reisen, Liebschaften, Katastrophen, Ernüchterungen und dann wieder hilfreichen Fügungen. Etwas weniger romantisch betrachtet, bedeutete das ‚Abenteuer‘ aber auch eine tiefe und keineswegs schmerzlose Wandlung. „Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke, bin ich damals durch einen tiefen inneren Umstrukturierungsprozess gegangen. Meine wirklichen Prioritäten wurden mir immer mehr bewusst und ich wusste, dass ich mein Leben danach ausrichten muss.“ (S.27)

1998 wird Sylvia Bayer ordiniert. 2022 gründet sie „in San Rafael, etwa dreißig Kilometer nördlich von San Francisco, Aloka Earth Room, einen zeitgenössischen Tempelraum, in dem buddhistische Lehre, Ökologie und Kunst miteinander verwoben werden.“ (S.177)

Zwischen dem ‚einfachen Anfangen‘ von Sylvia Bayer in den Achtzigern des letzten Jahrhunderts und den gegenwärtigen Aktivitäten von Santacitta Bhikkuni liegt viel gelebter und verstandener Buddhismus.

Das macht das Besondere dieses Buches aus: „Niemals“, so schreibt Irmgard Kirchner, die Santacitta Bhikkuni von Jugend auf kennt und die Interviewfragen stellt, „hätte ich als Privatperson oder als Journalistin einer anderen buddhistischen Lehrerin oder einem Lehrer solche Fragen stellen können. Und niemand anderem als mir hätte Santacitta Bhikkuni diese Fragen auf diese Weise beantwortet.“ (S.12) Aus den Gesprächen ist ein Buch entstanden, das nicht nur, wie der Untertitel („Wie mir meine Freundin den Buddhismus erklärt“) nahelegt, Einblicke in die buddhistische Lehre vermittelt, sondern auch darin, was die Begegnung mit dem Buddhismus seelisch, sozial, kulturell in unserer Zeit bedeuten kann.

Es ist heute viel von „säkularem Buddhismus“ die Rede. Das Buch von Irmgard Kirchner und Santacitta Bhikkuni zeichnet *einen* Weg des Buddhismus in einem modernen säkularen und sehr nüchternen Bewusstsein nach, der dennoch nicht zu einem „säkularen Buddhismus“ führt.

Rolf Blume

Das Buch ist im Mandala Dharma-Shop vor Ort sowie über den Online-Shop erhältlich.

# Veranstaltungsprogramm

## Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 28
Einmalige Veranstaltungen .....	S. 30
Regelmäßige Veranstaltungen .....	S. 34
Praxis- und Studienprogramme .....	S. 41
Seminare und Praxistage .....	S. 43

## Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen .....	S. 55
...anderer buddhistischer Organisationen.....	S. 59

## 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](http://www.drikung.de) unter „Über uns/Lehrer“.



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

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



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

Kagyü Zentren in Malaysia, Singapur, Nordamerika, Estland und Lettland.

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

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



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

**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 Shoji 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.

### Ursachen für ein glückliches Leben

#### Anregungen und Methoden aus den Lehren des Buddha

Einführungsvortrag von Christian Licht, Mi. 28.08.2024, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr



Was macht uns wirklich glücklich und zufrieden? Sind es die Umstände, in denen wir leben, oder die Beziehungen, die wir haben?

Im Buddhismus werden die Ursachen in erster Linie im eigenen Geist gesehen. Dort entstehen auch unsere angenehmen und unangenehmen Gefühle. Daher spielt die Achtsamkeit auf die Vorgänge im eigenen Geist und die Entwicklung von heilsamen Eigenschaften eine zentrale Rolle in der buddhistischen Praxis.

Der Vortrag soll Grundzüge der Lehre vermitteln und Meditationen zeigen, die dazu beitragen können, den eigenen Geist offener, zugewandter und ruhiger werden zu lassen.

**Kurs-Nr.:** 243-201

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

**Kenntnisse:** für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

### Positiv denken und handeln

#### Einblicke in die buddhistische Praxis

Einführungsvortrag von Christian Licht, Fr. 11.10.2024, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr

Es fällt uns nicht immer leicht, die aktuelle Situation oder die Zukunftsaussichten als positiv wahrzunehmen. Insbesondere dann nicht, wenn wir z.B.

emotional, familiär, gesundheitlich, wirtschaftlich oder arbeits- und freizeitmäßig durch Probleme und Beschränkungen belastet sind. Wir haben mitunter das Gefühl, dass die gesamte Entwicklung nicht mehr in unserer Hand liegt. Wir müssen daher Wege finden, wie wir mit ungewöhnlichen und belastenden Umständen zurechtkommen.

Vieles hängt von unserer Wahrnehmung, unseren Erwartungen und der Sichtweise ab, mit denen wir den Ereignissen begegnen. Daher ist es wichtig, dass wir uns mit unseren Gedanken und unserem Geist beschäftigen. Meditation kann uns helfen, uns von den äußeren Einflüssen nicht verrückt machen zu lassen, sondern mehr innere Ruhe zu finden und einen positiven Blick wiederzugewinnen. Daraus entstehen dann auch ganz natürlich positive Handlungen, die anderen und uns selbst guttun.

**Kurs-Nr.:** 243-202

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

**Kenntnisse:** für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

## **Padmasambhava – Leben und Lehre**

**Der große tantrische Meister, der den Buddhismus in Tibet etablierte**  
**Vortrag von Lho Karma Ratna Rinpoche, Fr. 22.11.2024, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche) ist einer der berühmten Meister des tibetischen Buddhismus. Er wurde im 7. Jh. nach Tibet eingeladen, um als verwirklichter Praktizierender die Hindernisse, denen der Buddhismus dort zunächst begegnete, zu befrieden.

Als Einführung zum Wochenendseminar wird Ratna Rinpoche Erklärungen zum Leben von Padmasambhava geben (siehe auch Artikel auf Seite 9). Der Vortrag ist aber auch für Interessierte geeignet, die nicht am Wochenendseminar teilnehmen.



**Kurs-Nr.:** 243-203

**Gebühr:** 12 €(erm. 8 €)

**Kenntnisse:** für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

**Feier zum 42. Zentrumsgeburtstag**  
**Gemeinsame Meditation und Zusammensein**  
**Sonntag, 24.11.2024, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr**



Alle Jahre wieder... Das Zentrum hat Geburtstag, mittlerweile den 42sten. Das ist ein Grund zur Freude, zum Feiern und zum Danken. Mit einer Guru Rinpoche Ganapuja möchten wir im Beisein von Lho Karma Ratna Rinpoche für ein hindernisfreies Leben aller Personen, die das Zentrum auf vielfältige Weise unterstützt haben, und die

weiteren Aktivitäten des Zentrums beten. Nach der Praxis ist dann Zeit, bei Kaffee und Kuchen zusammen zu sein.

**Wir freuen uns auf Euren Besuch!**

**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
So. 29.09.	14 <sup>30</sup>	Buddha Amitabha Ganapuja	Jährliche Ganapuja für Phowa-Praktizierende (S. 46)
So. 24.11.	14 <sup>30</sup>	Guru Rinpoche Ganapuja	Zentrumsgeburtstag und Be- such von Ratna Rinpoche
Mi. 01.01.	10 <sup>00</sup>	Buddha Amitayus Ganapuja	Abschluss Avalokiteshvara- Retreat und Neujahr

### **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 herum, d.h. den 25. des tibetischen Monats, zu legen.



Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 30.08.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (28.08.)
Fr. 27.09.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (27.09.)
Fr. 25.10.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (26.10.)
Fr. 20.12.	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (25.12.)

## Regelmäßige Veranstaltungen

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

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

### Die Woche gut beginnen

#### Meditation am Montagmorgen von 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr

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

**Leitung:** Markus Proske

**Beginn:** Mo. ab 26.08. jeweils 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

**Kurs-Nr.:** 243-001

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

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

### Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

#### Phowa- und 10-Stufen Buddha Amitabha-Praxis dienstags, 17<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr

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

Im Wechsel mit der Phowa-Praxis üben wir die **zehn Stufen der Buddha Amitabha-Meditation** in Verbindung mit der „Sadhana-Rezitation von Maha Sukhavati“. Dies ist ein längerer Praxis-Text, der auch zur Durchführung der Buddha Amitabha Ganapuja verwendet wird und regelmäßig von den Phowa-Praktizierenden ausgeführt werden soll.



**Drikung Phowa:** 17.09., 05.11., 03.12.  
**Nyingma Phowa:** 03.09., 01.10., 19.11., 17.12.  
**10-Stufen Amitabha:** 27.08., 10.09., 24.09., 08.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

**Leitung:** Tänsin T. Karuna  
**Kurs-Nr.:** 243-002  
**Gebühr:** frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)  
**Anmeldung:** bis 23.08.2024  
**Kenntnisse:** für Fortgeschrittene

## Meditationen des tibetischen Buddhismus

### Buddha Shakyamuni Meditation

dienstags (27.08. - 01.10.), 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr



Um dem Pfad des Buddha zu folgen, nehmen wir Zuflucht zu den drei Juwelen: *Buddha, Dharma und Sangha*, sowie zu den drei Wurzeln: *Guru, Deva und Dakini*. Die Zufluchtnahme ist die Basis, um die verschiedenen Methoden aus Sutras und Tantras anzuwenden, die Übertragungen des Vajrayana zu erhalten und die letztendliche Zuflucht – unsere eigene Buddha-Natur – zu erkennen. Buddha Shakyamuni ist derjenige, der den Weg gezeigt hat, wie wir uns aus den Leiden des Samsara befreien und selbst Buddhaschaft erlangen können.

Die Meditation von Buddha Shakyamuni bezieht seine vollständigen Lehren und alle Methoden, die zur Buddhaschaft führen, ein. So können wir auf verschiedenen Stufen der Übung unseren Geist reinigen und unsere Qualitäten entfalten. Neben der angeleiteten Meditation mit Visualisierungen und Mantra-Rezitationen werden Erklärungen und Ratsschläge zur Durchführung der Praxis gegeben, sodass wir Fehler vermeiden, Hindernisse überwinden und eine kraftvolle Praxis entwickeln können.

**Leitung:** Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
**Beginn:** Di. 27.08., 19<sup>30</sup> Uhr, 6 Abende  
**Kurs-Nr.:** 243-003  
**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)  
**Anmeldung:** bis 23.08.2024  
**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen, die Zuflucht genommen haben.

## Meditationen des tibetischen Buddhismus

### Die Praxis des Padmasambhava zur Überwindung von Hindernissen dienstags (29.10. - 17.12.), 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Als die buddhistischen Lehren nach Tibet gebracht wurden, gab es große Hindernisse. Daher wurde Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche) eingeladen, der diese Hindernisse durch entsprechende Methoden umwandeln konnte. Diese Methoden sind sehr kraftvoll und können uns helfen, auch unsere Hindernisse zu überwinden und die Kraft für günstigere Bedingungen zu entwickeln.



In unserem Leben in Samsara sind wir vielen Arten von Leiden unterworfen. Es braucht viel Kraft und Energie, die

Aufgaben im Leben zu meistern. Aber auch wenn wir versuchen, zu meditieren und verschiedene Methoden zur Reinigung und Entwicklung der Qualitäten unseres Geistes anzuwenden, gibt es immer wieder Schwierigkeiten, die uns hindern, Fortschritte in der Dharma-Praxis zu machen. Daher ist es wichtig, Methoden zu unserer Unterstützung anzuwenden, um unsere geistigen Verschleierungen zu beseitigen und die Qualitäten des Geistes zu entfalten.

In diesem Jahr haben wir die Möglichkeit, von Lho Karma Ratna Rinpoche Übertragungen und Erklärungen zur Praxis von Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche) zu erhalten. Wir können die Praxis in diesem Dienstkurs vorbereiten, fortsetzen und vertiefen.

**Leitung:** Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

**Beginn:** Di. 29.10., 19<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

**Kurs-Nr.:** 243-004

**Gebühr:** 80 €(erm. 60 €)

**Anmeldung:** bis 25.10.2024

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

## Unsere Liebe und unser Mitgefühl entfalten

Die Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig)

mittwochs (04.09. - 09.10.), 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr



Die Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig) ist eine wichtige Grundlage tibetischer Meditationen. Ohne Liebe und Mitgefühl kreisen unsere Gedanken und Handlungen nur um uns selbst. Im Gegensatz dazu fördert diese Meditation eine grundlegend heilsame Geisteshaltung gegenüber allen Wesen.

Der Bodhisattva Avalokiteshvara verkörpert den Aspekt der Liebe und des Mitgefühls zu allen fühlenden Wesen. Durch die Übertragungen und die Unterweisungen zur Meditationspraxis lernen wir Methoden kennen, den eigenen Geist zu stärken und für das Wohl anderer Wesen zu wirken. Wir können unsere Verletzungen heilen und unser Herz öffnen.

**Leitung:** Christian Licht

**Beginn:** Mi. 04.09. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 6 Abende

**Kurs-Nr.:** 243-005

**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)

**Anmeldung:** bis 30.08.2024

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

## Das Auf und Ab der Gefühle

Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht

mittwochs (30.10. - 18.12.), 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr

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

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

**Leitung:** Christian Licht

**Beginn:** Mi. 30.10. 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> Uhr, 8 Abende

**Kurs-Nr.:** 243-006

**Gebühr:** 80 €(erm. 60 €)

**Anmeldung:** bis 25.10.2024

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

## Gemeinsame Praxis

donnerstags, 17<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr

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

Wir rezitieren die vorbereitenden Motivationsgebete und die abschließende Widmung gemeinsam.

Ergänzend zur persönlichen Praxis führen wir die Achi Chökyi Dölma Meditation zum Schutz vor Hindernissen aus und lesen zum Abschluss jeweils ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.



**Leitung:** Christian Licht, Rolf Blume

**Beginn:** Do. 29.08. 17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup> Uhr, 14 Abende

**Kurs-Nr.:** 243-007

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

**Anmeldung:** bis 23.08.2024

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen

## **Buddhismus für junge Leute** **donnerstags, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr**

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

Bis zum Jahresende beschäftigen wir uns mit den vier Übungsgebieten der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf den Körper, die Empfindungen, die Gedanken und die Phänomene) und den vorbereitenden Übungen des tibetischen Buddhismus.

**Leitung:** Christian Licht

**Termine:** ab Do. 29.08., 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr

**Kurs-Nr.:** 243-008

**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, 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> 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. 23.08., 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> Uhr (außer in den Schulferien)

**Kurs-Nr.:** 243-009

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

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

**Termine:** 04.09., 18.09., 02.10., 30.10.,  
13.11., 27.11., 11.12.

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen



#### Die Praxis des Kusali-Chöd, mittwochs (alle 14 Tage), 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> 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:** 28.08., 11.09., 25.09., 09.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.

**Kenntnisse:** für Fortgeschrittene

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

**Kurs-Nr.:** 243-010 (Dharmapala-Puja und Chöd)

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

# Praxis- und Studienprogramme

## **(PSP 1) Mahayana Uttaratantra Shastra: Die höchste (ultimative) Abhandlung des Mahayana über die unveränderliche Kontinuität – die Buddha-Natur**

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. Nach den ersten Vajra-Punkten – Buddha, Dharma, Sangha und Buddha-Natur in ihrer noch nicht verwirklichten Form – folgen die letzten Kapitel mit den weiteren Vajra-Punkten.



### **Termine:**

Teil 8: So. 18.08., Erleuchtung

Teil 9: So. 15.09., Buddhaschaft:  
Qualitäten

Teil 10: Fr. 01.11. (Feiertag),  
Buddha-Aktivitäten

Teil 11: So. 08.12., Nutzen des Shastra und abschließende Erklärungen  
jeweils 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> und 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

**Kurs-Nr.:** 243-301

**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 vor jedem Termin um eine kurze Info per E-Mail.**

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

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

**Termin:** So. 25.08. 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Ergänzende Kommentare

**Kurs-Nr.:** 243-302

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

**Anmeldung:** bis 20.08.2024

## **(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.

**Termine:**

Sa. 07.12., 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

(Abschluss)

**Kurs-Nr.:** 243-303

**Gebühr:** frei

(Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

**Anmeldung:** bis 01.12.2024



## 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!**

### **Einführung ins Tsa Lung – Tibetisches Yoga**

#### **Seminarreihen für Neu- und Wiedereinsteiger mit Dorothee Söndgen**

Tsa Lung ist eine Praxismethode des Vajrayana, um die Natur des Geistes zu realisieren. Es handelt sich um eine äußerst wirkungsvolle Geistesschulung, welche durch Körper- und Atemübungen, durch Visualisierung und Meditation die Harmonisierung von Körper, Geist und Elementen bewirkt.

Während seiner Besuche hat Drubpön Kunsang in den letzten Jahren Einführungen in die Praxis des Tsa Lung gegeben. Diese Seminarreihe vermittelt die Grundlagen des tibetischen Yoga und dient als Vorbereitung für die Teilnahme an der Tsa Lung Übungsgruppe.

Nähere Infos zum Tsa Lung finden sich im Artikel auf unseren Webseiten: <https://drikung-aachen.de/tsa-lung-tibetisches-yoga>. Siehe auch S. 13/14.

#### **Erste Seminarreihe:**

Teil 1: FR 23.08., 19<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Uhr / SA 24.08., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Teil 2: SA 21.09., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Teil 3: SA 12.10., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 243-101 Teilnahme im Zentrum und online

Gebühr: 150 €(erm. 120 €)

Anmeldung: bis 16.08.2024

#### **Zweite Seminarreihe:**

Teil 1: FR 15.11., 19<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Uhr / SA 16.11., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Teil 2: SA 14.12., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> & 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

Kurs-Nr.: 243-102 Teilnahme im Zentrum und online

Gebühr: 110 €(erm. 90 €)

Anmeldung: bis 08.11.2024

**Kenntnisse:** für Anfänger\*innen

## Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)

Neue Übungen und gemeinsame Praxis

Übungsgruppe mit Dorothee 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 Dorothee Söndgen auf-

gefrischt 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. 25.08., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Kurs-Nr.: 243-103

So. 22.09., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Kurs-Nr.: 243-104

So. 13.10., 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Kurs-Nr.: 243-105

So. 17.11., 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Kurs-Nr.: 243-106

So. 15.12., 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Kurs-Nr.: 243-107

**Gebühren:** je 20 €(erm. 15 €) Teilnahme im Zentrum und online

**Anmeldung:** bis jeweils ein Woche vorher

**Kenntnisse:** für Personen mit grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

## 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. Mit den folgenden Terminen werden die letzten Verse des Kommentars behandelt und die Seminarreihe wird bald abgeschlossen sein.

**Voraussichtliche Termine:**

So. 01.09. 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Online-Unterweisungen (Teil 40)

Kurs-Nr.: 243-108

So. 29.09. 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Online-Unterweisungen (Teil 41)

Kurs-Nr.: 243-109

So. 13.10. 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Online-Unterweisungen (Teil 42)

Kurs-Nr.: 243-110

So. 03.11. 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Online-Unterweisungen (Teil 43)

Kurs-Nr.: 243-111

### **Gebühren pro Seminar:**

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

Unterweisung einzeln: 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

## **Buddhismus – Worum geht es?**

### **Eine Einführung in Lehre und Meditation**

**Seminar mit Christian Licht, Sa. 28.09.2024, 11<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Warum hat sich der Buddha auf die Suche nach einem Weg aus dem Leiden gemacht? Welche Kernpunkte seiner Lehre machen den Buddhismus aus und haben dazu beigetragen, dass er zu einer Weltreligion werden konnte?

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



**Kurs-Nr.:** 243-112

**Gebühr:** 60 €(erm. 45 €)

**Anmeldung:** bis 22.09.2024

**Kenntnisse:** für Anfänger\*innen

## **Buddha Amitabha Ganapuja**

**Gemeinsame Praxis mit Täandsin T. Karuna**

**So. 29.09.2024, 14<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr**

Die Meditation des Buddha Amitabha dient der Entwicklung von Weisheit und Klarheit. Sie stärkt unsere Lebenskraft und reinigt unseren Geist, sodass wir die Natur unseres Geistes erkennen können. Wenn wir diese nicht zu Lebzeiten erkennen, können wir durch entsprechende Übungen zum Zeitpunkt des Sterbens oder im Zwischenzustand (tib. Bardo) die Befreiung erlangen oder in Sukhavati, dem reinen Bereich von Buddha Amitabha wiedergeboren werden. Weitere Informationen: <https://drikung-aachen.de/buddha-amitabha/>

An dieser festlichen Darbringung kann jeder teilnehmen, der Übertragungen und Erklärungen zur Buddha Amitabha Meditation erhalten hat. Insbesondere für Phowa-Praktizierende ist es wichtig, einmal im Jahr eine ausführliche Buddha Amitabha Ganapuja durchführen. Die Teilnehmenden können etwas Obst, Gebäck, Getränke oder Blumen mitzubringen. Bitte etwas eher kommen, um alles vorzubereiten.

**Kurs-Nr.:** 243-113

**Gebühren:** auf Spendenbasis

**Anmeldung:** bis 22.09.2024

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

## **Besuch von Drubpön Kunsang**

Drubpön Kunsang, der seit vielen Jahren ein Zentrum in der Schweiz leitet, unterstützt uns seitdem regelmäßig in unserer Praxis und erteilt uns die für die Praxis notwendigen Übertragungen. Eine kurze Biografie von Drubpön Kunsang befindet sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (siehe S. 28).

## **Die Deva-Praxis des Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog)**

**Einweihung, Unterweisungen und Praxis**

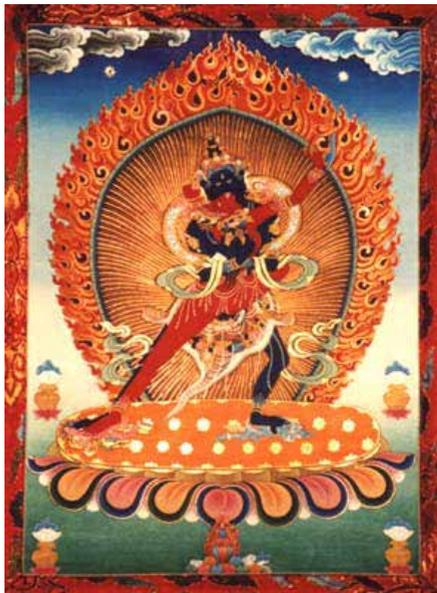
**Do. 03.10. bis So. 06.10.2024**

Chakrasamvara ist der wichtigste Deva (tib. Yidam) der Drikung Kagyü Tradition und die zentrale Gottheit des fünfteiligen Mahamudra-Pfades. Außerdem ist er in der Praxis des Guru-Yoga und der Dharma-Schützer, wie sie in den Klöstern und Zentren regelmäßig ausgeführt werden, von Bedeutung.

Das Tantra von Chakrasamvara gehört zum Mutter-Tantra der höchsten Tantra-Klasse (Anuttaratantra). Es war in Indien sehr weit verbreitet und es gab eine Vielzahl von Mahasiddhas, die dieses Tantra sehr genau kannten und

praktizierten. Dazu gab es verschiedene Übertragungen, die auch in Tibet fortgeführt wurden.

Durch die Praxis des Deva können wir Verdienst und Weisheit ansammeln und negative Gewohnheitsmuster reinigen. Insbesondere ist sie ein wirksames Gegenmittel gegen das tief verwurzelte Anhaften an die Welt der Form und aller Sinneseindrücke. Letztendlich stellt die Praxis des Deva eine tiefgründige Methode dar, alle Erscheinungen als Einheit von geschickten Mitteln (Methode) und Weisheit zu erkennen und die Siddhis (geistige Verwirklichungen) zu erlangen. (Weitere Erklärungen zu Chakrasamvara siehe Artikel auf Seite 3)



Zur Durchführung der Praxis des Vajrayana ist es wichtig, dass die Praktizierenden mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind und die notwendigen Übertragungen (Einweihung, Texterlaubnis und Erklärungen) erhalten, die Drubpön Kunsang in diesem Seminar zur Einführung in diese wichtige Praxis geben wird.

**Da diese Übertragung nur selten in unserem Zentrum gegeben wird, sollten wir die Gelegenheit nutzen, daran teilzunehmen.**

**Kurs-Nr.:** 243-114

**Zeiten:**

- |            |                                     |                           |
|------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Do. 03.10. | 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | Chakrasamvara-Einweihung  |
|            | 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> | Unterweisungen zur Praxis |
| Fr. 04.10. | 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> | Unterweisungen zur Praxis |
|            | 19 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> | Unterweisungen zur Praxis |
| Sa. 05.10. | 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | Unterweisungen und Praxis |
|            | 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> | Unterweisungen und Praxis |
| So. 06.10. | 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | Chakrasamvara Ganapuja    |
| täglich:   | 7 <sup>30</sup> - 8 <sup>30</sup>   | Guru Puja                 |
|            | 17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> | Dharmapala-Puja           |

**Gebühren:**

Seminar komplett: 160 € (erm. 120 €)

nur Einweihung: 40 € (erm. 30 €)

andere Sitzungen: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 27.09.2024

**Kenntnisse:** Buddhist\*innen mit Zuflucht

**Tsa Lung – Erklärungen und Praxis**

**So. 06.10.2024, 14<sup>30</sup>-17<sup>30</sup> Uhr**

Die Praxis der vorbereitenden Tsa-Lung-Übungen oder das «Tsa Lung des Alltags» fokussiert sich auf die Gesundheit von Körper und Geist. Diese Praxis arbeitet mit den inneren Kanälen und Chakren, auf Tibetisch **TSA**, sowie mit dem komplexen System der inneren Winde (Energien), auf Tibetisch **LUNG** genannt. Körperliche wie auch geistige Krankheiten werden im Tsa-Lung-System als eine Folge von blockierten Kanälen, verklebten Chakren, unausgeglichene Winden sowie von nicht ausbalancierten Elementen auf der äußeren, der inneren und der subtilen Ebene gesehen. Mit Hilfe der Tsa-Lung-Übungen nehmen wir Einfluss auf diese Ungleichgewichte, was zu einer Harmonisierung und Reinigung von TSA, LUNG und den Elementen führt.



Es werden weitere Erklärungen zum Tsa Lung gegeben und gemeinsame Übungen unter der Leitung von Drubpön Kunsang ausgeführt. Für die Teilnahme empfehlen wir, Grundkenntnisse des Tsa Lung zu besitzen, wie sie z.B. in der Einführungsreihe (S. 43) ab August vermittelt werden.

**Kurs-Nr.:** 243-115

**Gebühr:** 30 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 29.09.2024

**Kenntnisse:** für Praktizierende mit Grundkenntnissen im Tsa Lung

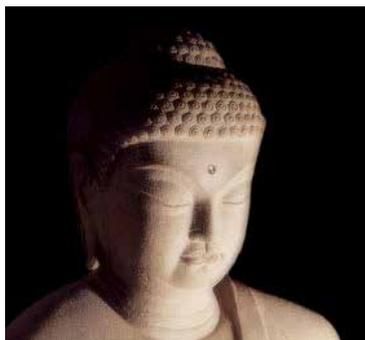
**Wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung**, sodass wir alle informieren können, ob noch ein Platz im Zentrum frei ist.

Weitere Veranstaltungen mit **Drubpön Kunsang**: [www.drikung.ch](http://www.drikung.ch)

## Kurz-Retreat: Shravasti-Meditation

Wochenendseminar mit Claude Jürgens

Sa., 09.11. 13<sup>00</sup>-18<sup>30</sup> & So., 10.11. 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr



In diesem Kurzretreat folgen wir den Spuren des Buddha und üben uns gemeinsam anhand des *Anapanasati-Sutras*, einer Lehrrede des Buddha, in stiller Meditation. *Anapanasati* ist Pali und bedeutet in etwa: „Sich des Ein- und Ausatmens gewahr zu sein“. Anhand von sechzehn aufeinander aufbauenden Übungen hat der Buddha in dieser Lehrrede Methoden aufgezeigt, mit denen wir im Zusammenspiel mit unserem Atem mehr Gewahrsein über unseren Körper,

unsere Empfindungen, unseren Geist und die Phänomene entwickeln können. Diese Form der Praxis wurde von Seiner Heiligkeit, dem Drikung Kyabgön Thinle Lhündup, mit Ansätzen verschiedener buddhistischer Traditionen kombiniert und nach dem Ort der Lehrrede des Buddha als Shravasti-Meditation benannt.

An dem Schweigewochenende werden wir uns vor allem mit den ersten Meditationsübungen vertraut machen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf stillem Sitzen mit Atembeobachtung begleitet von einfachen Yogaübungen und Gehmeditation. Es soll nicht so sehr um die theoretische Vermittlung von Wissen über Meditation gehen, sondern vielmehr um die direkte persönliche Erfahrung.

**Claude Jürgens** (Yeshe Metog) hat nach ihrem Bauingenieurstudium in Forschungsfeldern der Verkehrs- und Raumplanung gearbeitet und daneben Soziologie und Philosophie studiert. Von 2006 bis 2013 studierte sie buddhistische Philosophie und Tibetisch im Sarah-College und im Thosamling-Institut in der Nähe von Dharamsala sowie am Kagyu-College in Dehra Dun (Nordindien). Derzeit widmet sie sich Übersetzungsprojekten in der Drikung-Kagyü-Tradition.



Für Teilnehmende am **Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm** (Shirim – Modul 2) ist eine persönliche Anwesenheit erforderlich. Wenn Teilnehmende nur an bestimmten Teilen des Programms mitmachen, können keine Teilnahmebescheinigungen (cp) ausgestellt werden.

Bitte rechtzeitig anmelden, da nur begrenzt **Übernachtungsplätze im Zentrum** zur Verfügung stehen. Übernachtungswünsche bitte unter Bemerkungen in der Anmeldung angeben. Wir melden uns dann.

Eine Online-Teilnahme ist nicht möglich.

**Kurs-Nr.:** 243-116

**Gebühr:** 70 €(erm. 50 €)

**Anmeldung:** bis 27.10.2024

**Kenntnisse:** für Anfänger\*innen

## Wochenendseminar mit Lho Karma Ratna Rinpoche

**Hindernisse auflösen und gute Bedingungen schaffen  
Einweihung, Unterweisungen und Praxis von Padmasambhava  
Fr. 22.11. - So. 24.11.2024**

Während der Einführung des Buddhismus in Tibet hat es viele Hindernisse gegeben, die dem Aufbau von Klöstern und einer Entwicklung der Lehre und Praxis entgegenwirkten. Aufgrund seiner hohen spirituellen Fähigkeiten konnte Padmasambhava diese Hindernisse auflösen (siehe Artikel „Padmasambhava“ auf Seite 9/10). Er wird daher allgemein bei Hindernissen angerufen, speziell dann, wenn sie bei der Dharma-Praxis auftreten. So ist die Praxis von Padmasambhava auch eine Hilfe in dieser Zeit, wo der Buddhismus neue Wege in neuen Ländern beschreitet.



Lho Karma Ratna Rinpoche (kurze Biografie ab Seite 7) wird während des Seminars Geschichtliches zum Leben von Padmasambhava erklären, eine Einweihung durchführen und Unterweisungen zur Meditation von Padmasambhava geben. Den Abschluss bildet eine gemeinsame Praxis mit der Darbringung von Gaben, die auch als Feier des Zentrumsgeburtstages durchgeführt wird.

**Zeiten:**

Fr. 22.11. 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Vortrag: Padmasambhava – Leben und Lehre

Sa. 23.11. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Padmasambhava-Einweihung  
14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> Unterweisungen zur Meditationspraxis

So. 24.11. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Unterweisungen zur Meditationspraxis  
14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> Padmasambhava Ganapuja

Sa. & So.: 7<sup>30</sup> - 8<sup>30</sup> Jigten Sumgön Guru Puja  
17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Dharmapala-Puja

**Kurs-Nr.:** 243-117

**Gebühren:** Seminar komplett: 100 € (erm. 80 €)

Einweihung: 40 € (erm. 30 €)

Unterweisung: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Ratna Rinpoche nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** bis 17.11.2024

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen

**7 Tage Morgen-Retreat des Avalokiteshvara**

**Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Mo. 25.11. - So. 01.12.2024**

Um die Qualitäten einer Meditationspraxis zu verinnerlichen, ist eine regelmäßige Praxis das Beste. Daher widmen wir uns eine Woche lang gemeinsam der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl mit Hilfe der Avalokiteshvara-Meditation. Dies kann eine gute Inspiration sein, sich Zeit für eine tägliche Praxis einzurichten.

Bei einem Retreat ist es immer am besten, wenn man an allen Sitzungen teilnehmen kann, aber natürlich ist es auch möglich, an einzelnen Tagen (z.B. nur am Wochenende) mitzumachen. An den Wochentagen dauert die Meditation jeweils eine Stunde. Zum Abschluss am Sonntag nehmen wir uns drei Stunden Zeit (siehe nächste Seite).

**Zeiten:**

Mo.-Fr. je 06<sup>30</sup> - 07<sup>30</sup> Uhr Angeleitete Meditation

Sa. 08<sup>00</sup> - 09<sup>00</sup> Uhr Angeleitete Meditation

So. 09<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr Meditation mit Ganapuja zum Abschluss

**Kurs-Nr.:** 243-118

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

**Anmeldung:** bis 17.11.2024

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen

## Die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl

### Die Meditation des Avalokiteshvara

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, So.01.12.2024, 09<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Uhr



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

Die gemeinsame Praxis ist für alle geeignet, die mit den Grundlagen tibetischer Meditationen vertraut sind. Der Sonntagvormittag bildet den Abschluss des Morgen-Retreats, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

**Kurs-Nr.:** 243-119

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

**Anmeldung:** bis 24.11.2024

**Kenntnisse:** Personen mit Grundkenntnissen

## Einführung in tibetische Meditationen

### Wie man mit Visualisierungen und Mantra-Rezitationen über die Qualitäten des Geistes meditiert

Seminar mit Tändsin T. Karuna, So. 15.12.2024, 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

Von den zahlreichen Methoden, die sich in den buddhistischen Traditionen im Laufe der Zeit entwickelt haben, führen wir in unserem Zentrum Meditationen aus, wie sie im tibetischen Buddhismus überliefert wurden. Neben den allgemeinen, grundlegenden Übungen haben sich die Methoden des Vajrayana in Tibet verbreitet. Diese umfassen die Essenz der Lehren aus Sutras und Tantras und sind daher sehr effektiv. In einer Epoche, in der die Menschen nicht mehr so viel Zeit für ihre spirituelle Entwicklung aufbringen können, sind diese Methoden besonders hilfreich, da sie sehr schnell zu Fortschritten führen.

Auf unseren Internetseiten befinden sich zahlreiche Artikel über den Tibetischen Buddhismus, das Vajrayana und tibetische Meditationen. Warum und wie sie wirken und wie wir sie in unserem Alltag anwenden können, erfahren die Teilnehmenden in dieser Einführung. Außerdem werden einige wichtige Übungen vorgestellt, die in unserem Zentrum regelmäßig ausgeführt werden.

**Kurs-Nr.:** 243-120

**Gebühr:** 30 €(erm. 20 €)

**Anmeldung:** bis 07.12.2024

**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen

## **5 Tage Winter-Retreat: Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl und die Meditation von Avalokiteshvara (tib. Chenresig)**

**Retreat mit Tändsin T. Karuna und Christian Licht**

**Fr. 27.12.24, 10<sup>00</sup> Uhr bis Mi. 01.01.25, 12<sup>00</sup> Uhr**

Der große Bodhisattva Avalokiteshvara (tib. Chenresig) gilt als Verkörperung des Mitgefühls aller Buddhas und ist eine Meditationsgottheit (tib. Yidam), durch die wir unsere Liebe und unser Mitgefühl erfahren, entfalten und auf alle Wesen in den sechs Bereichen von Samsara ausdehnen können. Diese Übung ist nicht nur für Anfänger geeignet, sondern auch eine wichtige Grundlage für alle fortgeschrittenen Methoden des Vajrayana, angefangen von den grundlegenden Übungen des Vajrayana (tib. Ngöndro) mit der Bodhicitta-Praxis bis hin zu den großartigen Methoden der höchsten Tantra-Klassen.



Am Vormittag beginnen wir mit einer Metta-Meditation und führen danach die Visualisierung und Mantra-Rezitation des Bodhisattva Avalokiteshvara mit kurzen Anweisungen zu den Stufen der Praxis durch.

Begleitend finden morgens und nachmittags die Pujas statt, die auch in den Drikung-Klöstern täglich rezitiert werden.

**Tagesablauf****27.12. – 31.12.2024**

07 <sup>30</sup> - 08 <sup>30</sup>	Guru Puja des Jigten Sumgön (nicht am 27.12.)
10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	geleitete Praxis (mit Erklärungen)
14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	Fortführung der Praxis
17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	Dharmapala Puja
20 <sup>00</sup> - 22 <sup>00</sup>	persönliche Praxis

**01.01. Abschluss des Retreats und Begrüßung des neuen Jahres**

10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Buddha Amitayus Ganapuja

**Gebühren**

Retreat komplett: 120 € (erm. 100 €)

Einzelner Tag: 30 € (erm. 25 €)

Einzelne Sitzung: 20 € (erm. 15 €)

**Kurs-Nr.:** 243-121

**Anmeldung:** bis 15.12.2024

**Kenntnisse:** für Buddhist\*innen

**Hinweise**

Zur Durchführung der Visualisierung und der Rezitation des Mantra benötigt man die Übertragungen des Vajrayana, wie sie z.B. von Drubpön Kunsang im Zusammenhang mit der Praxis des Nyung Ne im März 2024 in Aachen gegeben wurden.

Für die Teilnahme innerhalb des **Dharmadhara-Programms** (Shirim – Modul 3) 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 im Zentrum zur Verfügung stehen. Übernachtungswünsche sowie die Teilnahme an Mahlzeiten bitte unter Bemerkungen in der Anmeldung angeben. Wir melden uns dann.

## 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, 15<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr**

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

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

**Beginn:** 21.08.2024, wöchentlich

**Anmeldung:** telefonisch unter 0152-327 120 79

### **Achtsames Selbstmitgefühl lernen**

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

**Montags, 18<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Uhr ab 28.10. & Sa. 30.11.2024, 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: <https://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:** 28.10.2024 - 16.12.2024

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

1 Praxistag: Sa. 30.11. von 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> (inkl. Mittagessen)

**Kurs-Nr.:** 243-401

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

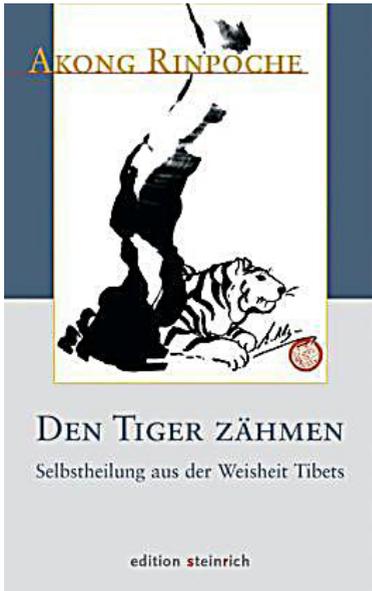
**Anmeldung:** bis 12.10.2024

**Kenntnisse:** auch für AnfängerInnen

## Den Tiger zähmen

Selbstheilung aus der Weisheit Tibets

Seminare mit Petra Niehaus



Dieser 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 Zähmung: 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. 07.09., Sa. 05.10.,  
Sa. 09.11., Sa. 07.12.  
jeweils von 10-13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 243-402, 243-403,  
243-404, 243-405

**Gebühr:** je 30 €(erm. 20 €)

**Anmeldung:** bis jeweils eine Woche vorher



## Meridian-Selbsterfahrungs-Workshops

Tagesseminare mit Frank Wege

So. 15.09.2024 & So. 17.11.2024 jeweils von 11<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> Uhr

Die Welt der Meridiane zieht sich durch verschiedene Ebenen. Auf der körperlichen Ebene sorgen sie in Organsystemen, Muskeln, Knochen, Haut für eine bessere Verstoffwechslung. Auf der Gemütsebene 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.



Die eintägigen Workshops bieten immer neue Einblicke in die vielen der vielen Facetten dieser „Meridian-Welt“. 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.:** 243-406 bzw. 243-407

**Gebühr:** je 60 €(erm. 45 €)

**Anmeldung:** bis 08.09. bzw. 10.11.2024 (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](http://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.

Auf der Startseite kann man sich für den Newsletter anmelden und aktuelle oder frühere Informationen nachlesen.

### Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm

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

07.09. bis 08.09.2024

#### Zufluchtname und Gelübde: Die Gemeinschaft

Online-Seminar mit Dr. Katrin Querl

Donnerstag, 03.10. von 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

#### Die Übersetzung des Gongchik Rinjanga: Ein Blick hinter die Kulissen

Online-Vortrag mit Dr. Katrin Querl

09.11. bis 10.11.2024

#### Shravasti Meditation:

#### Ein Kurz-Retreat

Wochenendseminar mit Claude Jürgens  
in Drikung Sherab Migched Ling, Aachen

13.11. bis 17.11.2024

#### 100 Millionen Amidewa-Mantra-Rezitationsretreat

Retreat mit Drubpön Tsering Rinpoche im Milarepa Retreat Zentrum

23.11. bis 24.11.2024

#### Buddha-Natur

Online-Seminar mit Dr. Jan-Ulrich Sobisch



27.12.2024 bis 01.01.2025

### **Winter-Retreat: Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl**

Retreat mit Tändsin T. Karuna und Christian Licht in Dr. Sherab Migched Ling, Aachen

## **Dam Ngak Dzö – Ermächtigung und Belehrungen**

**10. Oktober bis zum 15. Dezember 2024 in Kathmandu**

S.H. Drikung Kyabgön Könchok Tenzin Kunsang Thinle Lhundup hat dankenswerterweise die Bitte des Drikung Kagyu Rinchen Ling Klosters angenommen, den Dam Ngak Dzö (Die Schatzkammer der Unterweisungen) zu übertragen. Dies ist eine Sammlung von 18 Bänden mit den wesentlichen Belehrungen der acht Praxislinien.

Nähere Informationen:  
<https://rinchenling.org/>



## **Reiseplan von Lho Karma Ratna Rinpoche**

**Oktober/November in Europa**

- 08.10. - 17.10. **Deutschland**, Staufenberg.  
Drikung Namchag Mebar Dzong e.V.
- 18.10. - 20.10. **Deutschland**, Mannheim, Tilman Reiss  
(tilmanreiss@gmx.de)
- 25.10. - 06.11. **Österreich**, Wien, Drikung Dzogchen Community,  
Elisabeth Gattringer (elisabeth.gattringer@cello.at)
- 07.11. - 11.11. **Deutschland**, Hamburg, Lotusee Drikung Dharma-Zentrum  
<http://www.lotus-see-hamburg.de>
- 12.11. - 16.11. **Litauen**
- 17.11. - 19.11. **Deutschland**, Göttingen, Oliver Ohanecian  
(o.ohanecian@hotmail.de)
- 20.11. - 24.11. **Deutschland**, Aachen, Drikung Sherab Migched Ling e.V.

Änderungen sind noch möglich.

Organisation: Drikung Namchag Mebar Dzong, Sabine Gerbich, Staufenberg  
<https://drikung-dzogchen.eu> – Tel.: 0160-2876039

# Pujas und Retreats im Nonnenkloster Samtenling





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

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

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



MANDALA  
Der Dharma-Shop

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

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

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