



Zentrums-Rundbrief



Frühling/Sommer 2025 - 26. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

**Impressionen von den Unterweisungen
von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang
in Dehradun im März 2025**



Liebe Mitglieder und Freunde,

die Zeit zwischen den Oster- und Sommerferien ist in diesem Jahr nicht sehr lang und so hat sich durch die vielen interessanten Veranstaltungen ein dichtes Programm ergeben, das für jede und jeden etwas bereithalten sollte.

Wir freuen uns, Mitte Juni **Söpa Rinpoche** nach fast 20 Jahren wieder bei uns zu Gast zu haben. Er hat sich in dieser Zeit neben persönlichen Retreats viel für sein Kloster in Tibet eingesetzt (siehe Biografie auf S. 29). In einem Wochenendseminar wird er uns die große Befreierin **Tara** näherbringen. Neben einem einführenden Vortrag am Freitagabend (S. 32) wird es am Samstag eine Einweihung der grünen Tara und Erklärungen zur entsprechenden Meditation geben. Am Sonntag sind die 21 Taras des bekannten Lobpreises Thema (S. 49). Ein Artikel ab Seite 3 gibt erste Informationen zur Tara und verfügbaren Meditationstexten, Gebeten und Erklärungen.

Mit **Khenpo Chökyab** steigen wir Mitte Mai noch tiefer in das **abhängige Entstehen** ein. In einem Einführungsvortrag am Freitag, 16.5. um 19 Uhr wird er die Verbindung zwischen abhängigem Entstehen und Karma näher erklären (S. 32) und am anschließenden Wochenende seine Unterweisungen der letzten beide Jahre zum Thema fortsetzen (S. 46).

Nach dem ersten kurzen Shravasti-Seminar mit **Claude Jürgens** (Rückblick und Infos ab S. 8) bieten wir im Juni erstmals ein Retreat mit der **Shravasti Meditation** an. Das Programm ist so aufgebaut, dass Interessierte auch nur am Einführungsvortrag (S. 33) oder am Schnuppertag (inkl. Einführungsvortrag) teilnehmen können. Nähere Infos zur Veranstaltung ab Seite 50.

Es ist noch möglich, in die **Seminarreihe zu Grundlagen des Buddhismus** mit **Christian Licht** einzusteigen, auch wenn das erste Tagesseminar schon stattgefunden hat (S. 40). Hier kann eine Aufnahme zur Verfügung gestellt werden. Die Seminare können auch einzeln besucht werden (S. 45 & 52).

Tändsin T. Karuna und Christian Licht bieten Ende Mai ein fünftägiges **Vajrasattva-Retreat** an, das insb. für Ngöndro-Praktizierende gedacht ist. Die Teilnahme an einzelnen Tagen oder Sitzungen ist möglich (S. 48).

Dorothee Söndgen gibt am 23./24. Mai eine Einführung ins **tibetische Yoga** (Tsa Lung) S. 47. Weiterführende Kurse folgen nach den Sommerferien.

Im **regelmäßigen Kurs** am Dienstagabend um 19.30 Uhr ist die Meditation des Vajrasattva Thema (S. 35) und im Grundlagenkurs am Mittwochabend um 19 Uhr das Entstehen in Abhängigkeit und das Prinzip von Karma (S. 36).

Ein Highlight wird auch unsere Teilnahme am Event „Open-Hof“ im Franckenberger Viertel am 10. Mai von 12-16 Uhr (S. 31).

Wir wünschen einen erfrischenden Frühling

Christian Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 2/2025

Inhalt

Editorial.....	1
Tara – die große Befreierin	3
Inhalte der Mitgliederversammlung.....	7
Shravasti-Meditation	
Eindrücke und Gedanken vom Shravasti Kurz-Retreat.....	8
Die fünf am häufigsten gestellten Fragen.....	11
Eine buddhistische Pilgerreise durch das unglaubliche Indien.....	14
Neues von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang	21
Gruppenreisen nach Indien.....	23
Neues und Altes aus dem Mandala Dharma-Shop	24
Veranstaltungsprogramm.....	27

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: 21 Tara Gemälde am Stupa Komplex in Lumbini

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

TARA – DIE GROSSE BEFREIERIN

Tara heißt „Befreierin“, d.h. sie befreit die fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara). In manchen Texten wird Tara auch als „Tochter von Avalokiteshvara“ bezeichnet. Weil ihre Aktivitäten so grenzenlos sind, bezeichnet man Tara zudem als Verkörperung der Aktivitäten aller Buddhas. Ihr Weisheitsgeist entspricht dem Buddha, ihre Weisheitsrede dem Dharma und ihr Weisheitskörper entspricht dem Sangha. Weiter heißt es, dass Tara die Grundlage aller weiblichen Gottheiten ist und in vielen verschiedenen Manifestationen in friedvoller und kraftvoller Form erscheinen kann, die auch in den Tantras erklärt werden.



Es gibt viele Geschichten über Tara. Mehr über Tara kann man auf unseren Internetseiten nachlesen: <https://drikung-aachen.de/tara-die-grosse-befreierin/>

Tara hat sehr große Kraft. Allgemein kann man sagen, dass durch die Praxis der Tara und die Rezitation ihrer Mantras alle Hindernisse beseitigt werden. Insbesondere befreit sie von verschiedenen Arten von Ängsten oder Gefahren. Diese Ängste symbolisieren grundlegende Geistesgifte. Um diese zu überwinden, müssen wir unsere wirkliche, wahrhafte Natur, den Dharmakaya verwirklichen. Letztendlich trägt die Praxis der Tara dazu bei, die Erleuchtung zum Nutzen aller Wesen zu erlangen.

Die **„acht Arten der Angst (acht Gefahren)“** symbolisieren acht Geistesgifte, die innere Hindernisse auf dem Weg darstellen:

1. der Löwe des Stolzes,
2. der Elefant der Verblendung (Unwissenheit),
3. das Feuer des Zornes (Wut),
4. die Schlangen von Neid und Eifersucht,

5. die Diebe (Räuber) der falschen Ansichten (Sichtweisen),
6. das Gefängnis von Gier und Geiz,
7. die Fluten der Begierde und Anhaftung,
8. die Dämonen des Zweifels.

In einigen Texten werden außerdem Ängste vor Waffen, vorzeitigem Tod und anderen Dingen aufgezählt.

Um alle Ängste zu entwurzeln, brauchen wir große Weisheit. Im **21 Tara Gebet** werden verschiedene Aktivitäten als Gegenmittel gegen die verschiedenen Arten von Gefahren angesprochen. Diese Taras haben unterschiedliche Körperfarben, Haltungen und Formen und führen unterschiedliche Aktivitäten aus.

Jetsün Dölma (die grüne Tara, die unvergleichliche Retterin)



Sie ist wie die Mutter aller Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und ist unendlich gütig zu allen fühlenden Wesen, indem sie diese von Ängsten und den Ursachen von Ängsten befreit. Sie wird „Mutter aller Buddhas“ genannt, da sie sich um diese gekümmert und sie ernährt hat, so wie eine Mutter es gegenüber ihren Kindern tut. Sie verkörpert alle vollkommenen Qualitäten des Körpers, der Sprache und des Geistes aller Buddhas und ebenso ihre erhabene Weisheit, Liebe und Kraft.

Ihre grüne Farbe verdeutlicht, dass sie mit dem Luftelement verbunden ist und somit die Fähigkeit hat, schnell und ohne Verzögerung zu handeln. Sie beseitigt alle Hindernisse und gewährt ohne Zögern sowohl zeitweiliges als auch geistiges Wohl und führt einen sehr schnell zum höchsten Zustand der vollkommenen Buddhaschaft. Sie wird durch das heilige Mantra OM TARE TUTTARE TURE SWAHA angerufen und hat 21 hauptsächliche Emanationen. Es gibt verschiedene Traditionen der Beschreibung der Taras, wobei sich einige ähnlich sind und nur wenig unterscheiden, während andere unterschiedliche Farben, Körperhaltungen usw. haben.



OM TARE TUTTARE TURE SWAHA

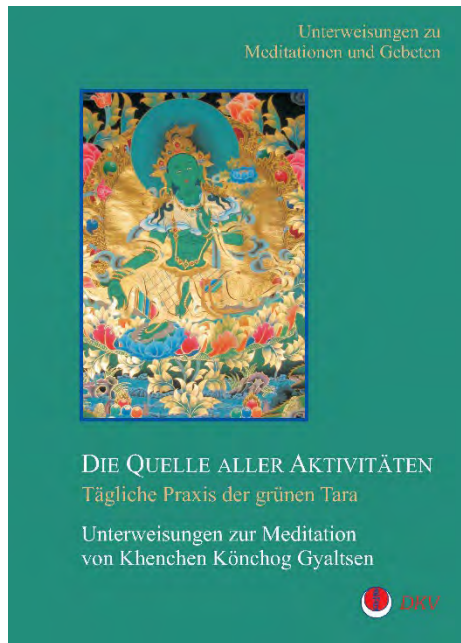
In unserem täglichen Leben und in der Dharma-Praxis sollen wir zu Tara beten, so wie es viele frühere Meister taten, damit Widrigkeiten auf natürliche Weise zerstreut werden können. So schlossen viele große Meister Tara in ihre Praxis ein. Der Grund dafür, dass die Praxis mancher Menschen reibungslos und erfolgreich verläuft, ist, dass sie Schutz von den Buddhas und Bodhisattvas haben. Ebenso kann uns Tara Schutz gewähren. Wenn man also ungünstige Bedingungen zerstreuen und günstige Unterstützung erhalten möchte, soll man sich auf Tara verlassen.

Erklärungen und Texte zur Tara-Praxis

Wie bei allen Methoden des Vajrayana ist es wichtig, die Übertragungen (Einweihung, Text-Übertragung und Erklärungen zur Praxis) von einem Lehrer zu erhalten, um die Praxis entsprechend ausführen zu können. Wir freuen uns, dass Söpa Rinpoche uns in diesem Jahr die Übertragungen sowie Erklärungen zur Praxis der grünen Tara und zu den 21 Taras geben wird (siehe S. 49).

Die Erklärungen beziehen sich auf einen kurzen Text der Tara zur täglichen Praxis: „Die Quelle aller Aktivitäten – Kurze tägliche Praxis der glorreichen Tāra (tib. Dölma)“ sowie auf en Lobpreis der 21 Taras. Der Text zur täglichen Praxis befindet sich auch im Meditationsband 1, der Text zu den 21 Taras in Band 3.

In unserem Mandala-Shop (im Zentrum oder online) sind außer den Praxistexten Veröffentlichungen mit kurzen und längeren Erklärungen erhältlich:



**Praxistexte (als Broschüre im Format A5 oder im tib. Format)
* auch in Meditationsband *1 oder *3 enthalten**

Die Quelle aller Aktivitäten – Kurze tägliche Praxis der glorreichen Tara *1
025-001- (a5h-de /a5l-de /tib-de) 3 €

Schmelztropfen der Unsterblichkeit – Längere Praxis der Weißen Tara
025-020- (a5h-de /a5l-de /tib-de) 7 €

Der Strom von Nektar – Kurze Sadhana der Weißen Tara (tib. Dölkar) *1
025-022- (a5h-de /a5l-de /tib-de) 3 €

Die Sieben Schützerinnen – Bittgebet an die Bhagavati Tara *1
025-050- (a5h-de /a5l-de /tib-de) 2,50 €

Lobpreis der 21 Taras *3
025-051- (a5h-de /a5l-de /tib-de) 3 €

Erklärungen (A5-Broschüre)

Allgemeine Erklärungen zu Tara und kurze Erklärungen zur Meditation
nach den Unterweisungen von Drubpön Sönam Jorphenl
025-101- (a5h-de /a5l-de) 4 €

**Erklärungen zur Meditation der grünen Tara
und zum Widmungsgebet von Jigten Sumgön**
nach den Unterweisungen von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche
025-102- (a5h-de /a5l-de) 12 €

Kurze Erklärungen zur Meditation der Weißen Tara
nach den Unterweisungen von Drubpön Sönam Jorphenl
025-122- (a5h-de /a5l-de) 4 €

Erklärungen zur Meditation der weißen Tara
nach den Unterweisungen von Drubpön Sönam Jorphenl
025-123- (a5h-de /a5l-de) 12 €

Die 7 Schützerinnen – Einführung von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang,
Unterweisungen von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche
025-150- (a5h-de /a5l-de) 6 €

[https://drikung-aachen.de/shop/kategorie/texte/buddhas-und-bodhisattvas/
tara-tib-doelma/](https://drikung-aachen.de/shop/kategorie/texte/buddhas-und-bodhisattvas/tara-tib-doelma/)

VIEL PASSIERT UND SO EINIGES GEPLANT

Inhalte der Mitgliederversammlung

Alle Jahre wieder findet im März die Mitgliederversammlung statt, die meist im kleinen Rahmen abläuft. In diesem Jahr stand keine Wahl des Vorstands an, so dass es sich hauptsächlich um einen Rückblick auf das Jahr 2024 inkl. Entlastung des Vorstandes und die Planung für das Jahr 2025 drehte.

Anhand des **Tätigkeitsberichtes** wurde uns wieder bewusst, welche Fülle an Aktivitäten im letzten Jahr stattgefunden hat und wie viele Personen daran beteiligt waren. (Den Tätigkeitsbericht kann man im Zentrum erhalten.) Einzelne Punkte wie z.B. die Besuche tibetischer Lehrer wurden noch etwas detaillierter in Erinnerung gerufen. Die einzelnen Veranstaltungen waren sehr unterschiedlich stark besucht. Manches ist auch etwas speziell und nur für Praktizierende mit den entsprechenden Übertragungen gedacht. Allgemein würden wir uns aber eine etwas größere Anzahl von Teilnehmenden wünschen.

Die **Bilanz** für das Jahr 2024 wies ein kleines Defizit von etwas mehr als 300 € auf, das wir aber durch Rücklagen decken können. Wir können sehr zufrieden sein, dass die Kosten für die seit Mitte Januar 2024 neu eingerichtete Teilzeitstelle von Niko durch die allgemeinen Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Veranstaltungsgebühren, Vermietungen und den Mandala Dharma-Shop aufgefangen werden konnten. Die Gesamtkosten für Gas, Strom und Wasser sind trotz weiterhin niedriger Verbrauchswerte um 30% gestiegen. Im Vergleich zu 2004 haben sich die Verbrauchszahlen um 50-65% verringert.

In diesem Jahr sind wieder Besuche von buddhistischen Lehrern geplant: Drubpön Kunsang (April und Oktober), Khenpo Chökyab (Mai), Söpa Rinpoche (Juni), zwei Khenpos aus den Kloster Rinchen Palri (voraussichtlich Oktober), Drubpön Sangye (Herbst). Zudem haben neue Veranstaltungsreihen und regelmäßige Kurse begonnen, Tagesseminare sowie Retreats sind geplant. Einiges davon findet sich in diesem Rundbrief ab Seite 35.

Den **Tag der offenen Tür** möchten wir in diesem Jahr mit dem Event „Open-Hof“ verbinden, das seit ein paar Jahren hier im Frankenberger Viertel stattfindet. Dabei öffnen Privatpersonen, Gewerbetreibende und Vereine ihre Hinterhöfe, Garagen und Gärten. Es wird ein bunter Mix aus Trödel, Musik, Kunst und Kultur angeboten. Die Resonanz war bisher sehr gut und wir hoffen, dass sich einige Besucher auch von unseren Angeboten inspirieren lassen. (S. 31)

Christian Licht

ANFANG IST IMMER WIEDER

Eindrücke und Gedanken vom Kurz-Retreat mit der Shravasti-Meditation im November 2024

Wir waren ein halbes Dutzend TeilnehmerInnen. Es hätten ein paar mehr sein können; aber so war es eine gute Zahl für ein konzentriertes erstes Kennenlernen der Shravasti-Meditation und für Fragen und Gespräche um die Meditationsübungen herum. Auch die Geh-Meditation durch den Garten ging bei dieser Personenzahl ganz ohne Gedrängel.

„Shravasti-Meditation“ – das ist (noch) keine geläufige Bezeichnung. In Shravasti, im Norden Indiens, hat der Buddha seine ersten Lehrreden gehalten und Unterweisungen zur Meditation gegeben. Dazu gehörten die Lehrreden über die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ (Satipatthana-Sutra) sowie das „Anapanasati-Sutra“, welches das Gewahrsein des Ein- und Ausatmens in den Mittelpunkt stellt.



Seine Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang hat besonders die zuerst in Shravasti (daher auch die Namensgebung) gelehrt Atem-Meditation als einen einfachen, aber umfassenden Ansatz zur Schulung des Geistes aufgegriffen und sie durch Lehren und Techniken aus den Traditionen

von Vipassana, Zen, Mahamudra und Dzogchen abgewandelt und bereichert. Sein Ziel war es, eine ausgewogene und für unser modernes Leben geeignete Form des Geistestrainings zu entwickeln. Die Shravasti-Meditation ist daher traditionsübergreifend ausgerichtet und wendet sich nicht nur an Buddhisten, sondern an alle, die ihr Verständnis des eigenen Geistes vertiefen wollen, um ihr Mitgefühl zu erweitern und förderliche Bedingungen für das Entstehen von Weisheit zu schaffen.

Konkret gestalteten sich die beiden halben Tage (Samstag 13:00-18:30 Uhr; Sonntag 10-13 Uhr) des „Schnupperwochenendes“ mit Claude Jürgens (Yeshe Metog) als eine Folge von insgesamt sechs Meditations-sitzungen von

35- bis maximal 50-minütiger Dauer, aufgelockert durch Gehmeditation, Kaffee-/Teepausen sowie Möglichkeiten, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen. Eingerahmt wurden die Tage durch Gebete zu Beginn und eine Widmung zum Abschluss.

Ich empfand diesen Zeitplan als sehr ausgewogen und die Länge der Praxis-einheiten auch für Menschen, die über keine weitergehende Meditationserfahrung verfügen, gut zu bewältigen. Als eine zentrale Übung hat Claude die „Gewahrseinsmeditation nach dem Anapanasati-Sutra – 16 Übungen verbunden mit dem Ein- und Ausatmen“ mit uns durchgeführt.

Das Gewahrsein auf den Atem wurde dabei in verschiedener Weise mit dem Gewahrsein über die vier bekannten Gebiete der Achtsamkeit (Körper, Empfindungen, Geist, Phänomene) verknüpft. Als Beispiel sei die Übung des „Gewahrseins über den Körper“ herausgegriffen. Sie gliederte sich in folgender Weise, wobei wir jeweils einige Minuten bei jedem der vier Aspekte verweilten:

Gewahrsein über den Körper

1. Lang einatmend weiß ich: „Ich atme lang ein.“
Lang ausatmend weiß ich: „Ich atme lang aus“.
2. Kurz einatmend weiß ich: „Ich atme kurz ein.“
Kurz ausatmend weiß ich: „Ich atme kurz aus“.
3. Einatmend erlebe ich meinen ganzen Körper.
Ausatmend erlebe ich meinen ganzen Körper.
4. Einatmend lasse ich die körperlichen Gestaltungen zur Ruhe kommen.
Ausatmend lasse ich die körperlichen Gestaltungen zur Ruhe kommen.

Natürlich konnten wir an einem Nachmittag und einem Vormittag nur einen kleinen Teil der Shravasti-Meditationen kennenlernen, aber wir haben einen guten ersten Eindruck von Aufbau und Ausrichtung dieses ‚Meditationsprogramms‘ erhalten können.

Ich denke, dass die Shravasti-Meditation nicht nur für Neulinge in der Meditation gut geeignet ist, sondern auch für Menschen, die überwiegend mit tibetisch-buddhistischen Meditationen (Visualisierung, Mantra-Rezitation, etc.) vertraut sind. Mir jedenfalls geht es immer wieder so, dass ich feststelle, wie wichtig die ganz elementaren Übungen der Atemachtsamkeit, Geistesruhe usw. sind, nicht nur zu Anfang, sondern immer wieder. Anfang ist eben auch immer wieder.

Wie wichtig das elementare Training ist, wird zwar auch im tibetischen Buddhismus betont, aber – vielleicht – nicht immer berücksichtigt. Insofern kann das Shravasti-Programm eine willkommene Ergänzung sein, zumal S.H. Drikung Chetsang selbst Theravada- und Mahayana-Elemente darin verbindet.

Thich Nhat Hanh schreibt in seinem kleinen Buch „Das Wunder des bewussten Atmens“ (Theseus Verlag), das Claude Jürgens am Wochenende zum Einstieg in das Anapanasati-Sutra empfohlen hat: „Wenn wir die Mahayana-Sutren studieren, sollten wir uns immer wieder den grundlegenden ‚Quellen-Sutren‘ zuwenden und sie in ihrer ganzen Tiefe zu erfassen suchen. In ihnen sind bereits die Keime aller wichtigen Ideen des Mahayana enthalten. Kehren wir zur ‚Quelle‘ zurück, so erhalten wir ein klareres und fester umrissenes Bild von den Mahayana-Sutren. Wenn wir uns nur von den beiden großen Flügeln des Mahayana-Vogels tragen lassen, fliegen wir vielleicht zu weit weg und verlieren jeden Kontakt mit dem Boden, von dem aus sich der Vogel einst erhob.“ (S.124)

Ganz ähnlich sieht es auch S.H., der eine Entgegensetzung von Theravada und Mahayana für unfruchtbar hält. In seinen Antworten auf die fünf am häufigsten gestellten Fragen zur Shravasti-Meditation sagt er:

„Gelehrte unterscheiden gerne zwischen ‚das ist ein Theravada-Ansatz‘ und ‚das ist ein Mahayana-Ansatz‘. Als Praktizierende sollten wir jedoch nicht so denken. Das Mahavaipulya-Mahasamghata-Sutra, ein Mahayana-Sutra aus dem Kangyur, enthält viele Erklärungen, wie man die Achtsamkeit des Atems übt. Es stellt auch klar, dass diese Ansätze sowohl in der Theravada- als auch in der Mahayana-Tradition zu finden sind. Tatsächlich sind sie auch Teil der Praxis des Vajrayana.“

Und er zitiert an anderer Stelle Jigten Sumgön, der sagt:

„Wenn man nicht weiß, wie man seinen Geist jederzeit mit Achtsamkeit ausrichten kann, sind alle Aktivitäten mit Körper und Sprache nutzlos.“

Im Juni ist Claude Jürgens wieder im Aachener Zentrum und wird ein viertägiges Shravasti-Retreat anleiten (siehe S. 50). Es gibt dabei drei Möglichkeiten der Teilnahme:

1. Nur am Einführungsabend (Mi.18.06.)
2. Am Schnuppertag inkl. Einführungsabend (Mi.18.06. & Do.19.06)
3. Am ganzen Retreat inkl. Einführungsabend und Schnuppertag (bis So. 22.06., 13 Uhr)

Ein Schwerpunkt des geschlossenen Gruppen-Schweigeretreats von Donnerstagabend bis Sonntag wird wieder das Anapanasati-Sutra sein.

Wir dürfen uns auf diese gute Gelegenheit, unsere Meditationsbasis zu festigen, freuen!

Rolf Blume



DIE FÜNF AM HÄUFIGSTEN GESTELLTEN FRAGEN ZUR SHRAVASTI-MEDITATION

Seine Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang gab (im September 2020 auf einem dreitägigen Shrivasti-Retreat in Taiwan) Antworten auf die fünf am häufigsten gestellten Fragen zur Shrivasti-Meditation.

1. Warum brauchen wir Shrivasti-Meditation?

Von den drei Methoden zur Erlangung von Weisheit (d.h. Hören, Kontemplieren und Meditieren), die der Buddha empfahl, fehlt uns die Meditation am meisten. Viele Menschen widmen ihr ganzes Leben dem Studium des Buddhismus, versäumen es aber, zu praktizieren, was der Buddha lehrte. Es gibt viele Zugänge zur Meditation. Zum Beispiel die allgemeinen und die besonderen Vorbereitenden Übungen. Auch während des traditionellen 3-Jahres-Retreats werden verschiedene Ansätze gelehrt. Die meisten Menschen konzentrieren sich jedoch hauptsächlich darauf, die geforderten Zahlen zu erreichen und vernachlässigen dabei das Wesentliche dieser Praktiken: Unseren Geist unabgelenkt zu halten.

Viele von euch haben wahrscheinlich Belehrungen über Dzogchen oder Mahamudra besucht. Seid ihr jedoch in der Lage, 10 Minuten mit eins-

gerichtetem Geist zu meditieren? Wie sieht es mit 5 Minuten aus? Meditation ist nicht einfach. Ihr solltet mit dem Ruhigen Verweilen beginnen, um euren Geist zu stabilisieren. Ihr kommt also nicht zu diesem Retreat, um Belehrungen zu erhalten, sondern um euch auf die Meditationspraxis einzulassen und eure Fähigkeit zu verbessern, den eigenen Geist zu stabilisieren.

Die Shravasti-Meditation ist ein integrierter Meditationsansatz. Sie basiert auf der Anapanasati Sutra (der Achtsamkeit auf die Atmung), das direkt vom Buddha gelehrt wurde. Wir sollten direkt zur Quelle gehen und die Worte des Buddha studieren. Alle Linien des tibetischen Buddhismus bevorzugen jedoch den Tengyur, die Kommentare und Abhandlungen, gegenüber den Lehren, die der Buddha direkt dargelegt hat.

2. Warum wird dieser Ansatz Shravasti-Meditation genannt?

Erstens wurde das Anapanasati Sutra in Shravasti in Indien gelehrt. Unsere Texte wurden direkt aus den Pali-Texten übersetzt. Auch in der Vinaya-Abteilung des Kangyur, der die frühesten Lehren des Buddha enthält, werden Ansätze der Shravasti-Meditation erwähnt. Zweitens lehre ich im Winter das Dhammapada in Shravasti, Indien. Dort werden auch die Meditationsretreats abgehalten.

3. Ist Shravasti-Meditation dasselbe wie Goenkas Vipassana?

Viele Menschen denken, dass die Shravasti-Meditation und Goenkas Vipassana das Gleiche sind. Ich habe zwar nicht persönlich an Goenkas Retreats teilgenommen, aber einige Khenpos und westliche Schüler haben welche besucht. Ich fragte sie ausführlich nach ihren Erfahrungen und erfuhr, dass Goenkas Vipassana sich hauptsächlich auf die Achtsamkeit der Gefühle konzentriert. Das Anapanasati-Sutra hingegen enthält Übungen zu allen vier Grundlagen der Achtsamkeit (d.h. Körper, Gefühl, Geist und Phänomene). Jede besteht aus vier Übungen, die den vier Ebenen der Meditation entsprechen.

4. Welches sind die Vorzüge der Shravasti-Meditation?

Das Anapanasati Sutra erklärt ausdrücklich die Vorzüge der von ihm empfohlenen Methoden: „Bhikkhus, die Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, wird, wenn sie beständig entfaltet und geübt wird, reiche Früchte tragen und großen Nutzen bringen. Sie wird zum Erfolg in der Übung der Vier Grundlagen der Achtsamkeit führen. Wird die Methode der Vier Grundlagen der Achtsamkeit beständig entfaltet und geübt, so führt sie zum Erfolg in der Übung der Sieben Faktoren des Erwachens. Die Sieben Faktoren

des Erwachens rufen, wenn sie beständig entwickelt und geübt werden, Verstehen und Befreiung des Geistes hervor.“ (Übersetzung aus „Das Wunder des bewussten Atmens“, S.14)

Außerdem heißt es in den Siebenunddreißig Zweigen der Erleuchtung, dass diese Methoden Wege zur Befreiung sind.

5. Ist die Shravasti-Meditation ein Theravada-Ansatz?

Gelehrte unterscheiden gerne zwischen „das ist ein Theravada-Ansatz“ und „das ist ein Mahayana-Ansatz“. Als Praktizierende sollten wir jedoch nicht so denken. Das Mahavaipulya Mahasamghata Sutra, ein Mahayana Sutra aus dem Kangyur, enthält viele Erklärungen, wie man die Achtsamkeit des Atems übt. Es stellt auch klar, dass diese Ansätze sowohl in der Theravada- als auch in der Mahayana-Tradition zu finden sind. Tatsächlich sind sie auch Teil der Praxis des Vajrayana.

Die Vajrayana-Tradition hat viele Belehrungen über die Praxis der Winde, der Chakren und Kanäle. Wenn zum Beispiel Wut aufkommt, konzentriert sich der Wind im rechten Kanal; wenn Begehren aufkommt, konzentriert sich der Wind im linken Kanal; und wenn gewöhnliche Menschen sich im Zustand der Unwissenheit befinden, konzentriert sich der Wind im mittleren Kanal.

Jeder Atemzug dauert etwa 4 Sekunden. Alle 24 Stunden atmen wir etwa 21600 Mal. Bei den meisten dieser Atemzüge atmen wir karmischen Wind mit den Gedanken ein. Alle 32 Atemzüge atmen wir Weisheitswind ein, der direkt in den Zentralkanal geht. Der Zweck der Meditation ist es, den karmischen Wind in Weisheitswind umzuwandeln und Weisheitswind in den Zentralkanal fließen zu lassen. Auf diese Weise wird der Geist aufhören, sich zu beunruhigen und zu leiden. So wird die Befreiung erlangt.

Phagmodrupa fragte Gampopa einmal: „Warum sind wir in Samsara?“ Gampopa antwortete: „Weil unser Wind nicht in den zentralen Kanal geht.“ Das Anapanasati Sutra ist wie ein Schlüssel im Samsara, der den zentralen Kanal, der zur Befreiung führt, öffnet. Es ist ein Schlüsselansatz, der von allen drei Traditionen (d.h. Theravada, Mahayana und Vajrayana) geteilt wird.

Deutsche Übersetzung: deepl; bearbeitet von Rolf Blume

*(Englischer Originaltext als PDF im Internet unter:
<https://ratnashri.se/ShravastiMeditation.pdf>)*

WELCH' SEGEN, WELCHE KRAFT!

Eine buddhistische Pilgerreise durchs unglaubliche Indien



Indien – bunt, laut, schmutzig, voller Menschen und Tiere. Bettler, Mönche, Hindus, streunende Hunde, bettelnde Kinder. Einen Steinwurf weiter Reichtum, Pracht und Gold.

Die Buddhastatue ist aus kostbarem, schimmerndem Gold, verziert mit einem Strahlenkranz aus diamantgleich funkelnenden Edelsteinen. Erhabene Ruhe ausstrahlend, Liebe verströmend. Mir kommen die Tränen, dabei stehe ich doch mit gefalteten Händen im Gewühl von vielen Gläubigen. Alles hier atmet Heiligkeit und Würde. Ein Duft von Hingabe, Liebe und Mitgefühl ist da.

Bodhgaya, ein starker Ort, vielleicht bereits der stärkste, obwohl meine Pilgerreise erst anfängt. In den nächsten 12 Tagen werden wir neun heilige Stätten aus dem Leben des Buddha besuchen. Meine Pilgerreise wurde fix und fertig organisiert vom Drikung Atisha Center in Indonesien. 500 Nonnen und Mönche sind mitgepilgert. Und gekrönt wurde die Reise durch die Führung Seiner Heiligkeit, des Drikung Kyabgön Chetsang.

Pilgern, was soll das überhaupt?

Ja, wozu mache ich so etwas? Vor 15 Jahren, nach meiner Zufluchtnahme, habe ich es meinem Lehrer, Sonam Jorphel Rinpoche, versprochen: „Ja, ich werde eine *pilgrimage* unternehmen.“ Bisher habe ich mich nur auf den Jakobsweg getraut. Spanien, das ist noch Europa, noch fast ‚daheim‘.



Wunderschöne Nachbildung der Buddhastatue von Bodhgaya, die am Ende der Reise Seiner Heiligkeit übergeben wurde



Aber Bodhgaya, Nalanda, Rajgir, Vaishali, Kushinagar, Sarnath, Shravasti und Lumbini klingen in mir wie magische Namen für weit entfernte Orte in einem Land, dessen Bewohner mir fremd sind. Es ist hier alles so voller Menschen, die ich nicht verstehen, nicht 'lesen' kann. Und sind da nicht auch überall verborgene Gefahren, gefährliche Krankheiten, Schlangen gar, untrinkbares Wasser ohnehin? Nun also stürze ich mich in Schutz der Gruppe – denn zusätzlich zu den Ordinierten sind noch 150 Laien aus aller Welt mit dabei – ins Wagnis der Pilgerfahrt. Ich pilgere mit und bin jetzt schon völlig glücklich.

Welch' Segen, welche Kraft!

Hier in Bodhgaya unter dem Bodhibaum erlangte Prinz Siddhartha die Erleuchtung und wurde zum Buddha. Deshalb bin nicht nur ich hier, deshalb sind wir alle hier. Auf der Suche nach Erleuchtung. Zur Stärkung unserer Praxis, unseres Vertrauens und unserer Hingabe. Vielleicht auch weil ich Hilfe brauche, da ich nicht alle meine Schwierigkeiten im Leben allein oder auf materielle Weise lösen und schon gar nicht die Erleuchtung erlangen kann. Dabei ist sie doch nur hinter dem Vorhang der *afflictive emotions* verborgen.

Die Vier Edlen Wahrheiten (vom Leiden, der Ursache, der Beendigung und dem Pfad zur Beendigung des Leidens) sind der Ausgangspunkt der Lehre des Buddha. Das wird hier deutlich spürbar. „Nimm' sie an!“, so bete ich, „Nimm' diese einmalige Pilgerreise an! Mach' sie zu Deinem Pfad und lass' Deine Kraft und Motivation an ihr wachsen.“

Von Bodhgaya ist es nicht weit bis Nalanda

Nalanda war seinerzeit die größte Dharma-Universität der Welt mit mehr als 10.000 Studenten. Unter einem Baum mit weit ausladenden Ästen versammeln wir – Nonnen, Mönche, Laien – uns, um mit Seiner Heiligkeit das Herz-Sutra zu rezitieren. Elen, unsere Organisatorin hat ein Gebetsbuch zusammengestellt, das uns hilft und begleitet. So können wir mitlesen, während die Ordinierten aus dem Gedächtnis rezitieren. Dann wird's magisch: Seine

Heiligkeit singt das OM MANI PADME HUNG/ HRI in acht Melodien: ein achtblättriger Lotus als Klang. Wir fallen ein, wir *chanten* und singen mit. Gänsehautmoment.

Ein schönes Bild, all die weinroten Roben im warmen Licht des späten Nachmittags

So eingestimmt fahren wir nach Rajgir. In 30 min. ist der Geierberg, wo der Buddha das Herz-Sutra gelehrt hat, erklommen. Oben sitzt schon eine Gruppe japanischer Pilger. Mit uns wird es dann richtig voll. Überall Nonnen und Mönche aller Altersklassen. Die jüngsten sind aus

Bhutan und gerade mal sechs oder sieben Jahre alt. Ein schönes Bild, all die weinroten Roben im warmen Licht des späten Nachmittags. Der Sonnenuntergang beginnt; und auch wir rezitieren Gebete. Ich kenne den Text nicht und meditiere. Ich atme den *spirit* des Ortes ein und aus. Ich nehme den Klang, die



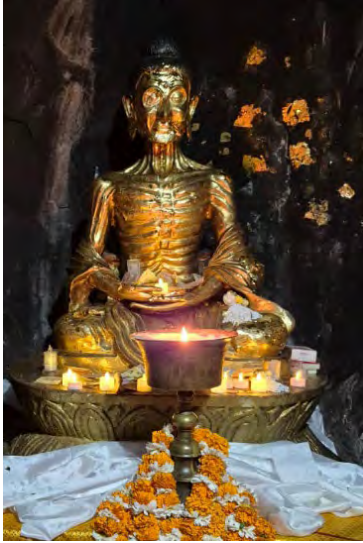
sanfte Brise, die angenehme Wärme wahr und spüre, wie ich weich werde, ganz weich, und verweile wie in Samt. Ich bin Samt.

Wieder am Fuß des Berges angekommen, erleben wir das volle Kontrastprogramm: Fliegende Händler, mit 'Läden', die auf den Gepäckträger eines Fahrrades passen. Bettelnde Frauen und Kinder, viele verkrüppelte oder verstümmelte Menschen. So etwas habe ich noch nie gesehen. Ein unverschämter Affe klaut mir eine Mandarine aus der Plastiktüte. Irgendwoher gibt es einen Masala-Tea. Staub wirbelt in der Abendsonne. Ich wäre so gern einfach oben sitzen geblieben!



In der Mahakala-Höhle

Am nächsten Tag besuchen wir die Mahakala-Höhle (Pragbodhi Cave). Dafür haben wir Laien alle ein dunkelblaues T-Shirt mit einem goldenen HUNG auf der Brust bekommen – wo sich das Herzchakra befindet. Wieder geht es erst bergauf. Wer Schwierigkeiten beim Steigen hat, kann sich eine Sänfte mieten und wird von zwei Trägern zwischen zwei Bambusstangen sanft hinaufgeschaukelt.



Oben herrscht wieder indisches Gedränge. Es gibt wenig Platz. Wir sind zwar mit Abstand die größte Gruppe, aber bei weitem nicht die einzige. In die Höhle muss man fast hineinkriechen, so niedrig ist der Eingang. Drinnen empfängt uns eine Statue des bis auf die Knochen abgemagerten Buddha. Alle Rippen kann man zählen. Elen hat Goldfolie für uns bereitgehalten, die wir auf den Wänden anbringen. Manchem klebt sie am Finger fest oder der Wind holt sich das zarte Blattgold.

Es ist wuselig und eng und doch zugleich ruhig und würdevoll. Die Mönche zelebrieren eine Puja. Der Umze (Vorsänger) beginnt mit seinem kräftigen Bass. Alle fallen ein. Zuvor hatten unsere fleißigen Helfer einen Altar aufgebaut, der über und über mit Tormas, Blumen, Obst, ‚unserer‘ großen Buddha-Statue, vielen kleinen Mahakala-Statuen und weiteren Opfergaben geschmückt ist. Ich fühle die Kraft der Gebete, die Gläubige hier seit Jahrhunderten verrichtet haben, und opfere auch eine Butterlampe. Zwar vergesse ich das zugehörige Gebet: „*Das Vertreiben der Dunkelheit der Unwissenheit*“. Dafür weiß ich jetzt, dass es dazugehört. So erweitert und festigt sich meine Praxis, was mich doch sehr freut.



Zwar vergesse ich das zugehörige Gebet: „*Das Vertreiben der Dunkelheit der Unwissenheit*“. Dafür weiß ich jetzt, dass es dazugehört. So erweitert und festigt sich meine Praxis, was mich doch sehr freut.

Wir sind in einem wunderbar bereichernden Mandala und befruchten, stärken und inspirieren uns gegenseitig. Und ich spüre: Alle sind miteinander in Liebe und Mitgefühl verbunden, ebenso wie im Irren und Wirren. Das ist nicht neu und auch nicht exklusiv buddhistisch. Gleichwohl ist die tiefe Erfahrung davon mir wichtig. Und schön! Etwas Besonderes! Bereicherndes!

Kurz hinter Patna, plötzlich der Ganges.

Auch die Fahrten im Bus durch Bihar finde ich voll spannend. Ich kann nicht dösen, sondern muss ständig schauen. Bihar ist der ärmste Bundesstaat Indiens mit mehr als 100 Mio. Einwohnern. Sehr ländlich. Kleine grüne Felder, ab und an auch gelbe: Ist das Senf oder Raps? Ich sehe die Frauen bei der Feldarbeit; Maschinen so gut wie gar nicht.

Kurz hinter der Stadt Patna, plötzlich der Ganges. Heiliger Fluss, mächtig, träge dahinfließend in einem riesigen Flussbett mit breiten Sandbänken. Zur Regenzeit tritt das Wasser oft über die Ufer, jetzt im Februar ist der Stand niedrig. Wir fahren bequem über eine lange Brücke. Der Buddha hat damals mit einer Fähre übergesetzt und ist zu Fuß weitergewandert.

In Vaishali sehen wir Ruinen von Stupas und Tempeln und eine der zahlreichen Säulen, die König Ashoka zum Zeichen errichten ließ: Hier war der Erleuchtete. Hier wurde auch die erste Frau ordiniert und somit der Frauenorden gegründet, nicht ganz freiwillig, sondern auf erst vielfache Bitten hin.

Unweit liegt Kushinagar, wo wir den Eintritt des Bhagavan ins Parinirvana feiern. In Gruppen halten wir je ein großes, leuchtend orangenes Leinentuch, das wir auf den in einer Stupa liegenden Buddha breiten. Die Mönche führen eine Puja durch. Ein großer Baum, unter dem sie sitzen können, findet sich allerorten.

Schnell lasse ich meine Mala und das Gebetsbuch segnen und meditiere am Kopfende. Ich fühle Buddhas Güte, seinen Segen, seine Allwissenheit in mich einströmen. Wie glücklich kann man werden? Kann ich noch glücklicher sein?



Incredible India

Weiter geht's nach Sarnath in Varanasi. Von den berühmten Ghats am Ganges bekommen wir leider nichts mit. Wir sind ja buddhistisch unterwegs und wenden uns dem Platz der ersten Lehrrede zu. In ihr teilte der Erhabene den fünf Gefährten aus der Zeit seiner Askese nun seine neu gewonnene Erkenntnis mit: Die vier edlen Wahrheiten und den mittleren Weg.



In Varanasi habe ich mein erstes indisches Großstadterlebnis. Ich werde voll absorbiert vom Krach, Verkehr, Lichtern, Dreck, Bettlern, Kindern in Schuluniformen und Straßenhändlern. Dazwischen immer wieder eine Kuh am Straßenrand. Wahrhaft mega-

viele Sinneseindrücke überfordern mich. Gar kein Vergleich zu Bodhgaya. Das hier ist mir viel zu viel. Und jetzt noch zwei Gruppenfotos mit Seiner Heiligkeit. Mehr als 500 Personen auf einem Bild! Kann das gutgehen? Mit raubt's die Nerven. Ich bin heilfroh, nach dem Lunch wieder im Bus zu sitzen und mit Ulla das Herz-Sutra zu rezitieren. Also, indische Millionenstädte – ich weiß nicht – sind mit Vorsicht zu genießen. Oder wie heißt es so schön in der Werbung: *Incredible India*.

Pilgern und Praxis

Pilgern stärkt meine Praxis, vergrößert meine Hingabe und vertieft mein Vertrauen. Es ist schön, die Orte zu kennen, die in den Schriften vorkommen. Ich stelle mir vor, wie der Buddha hier lebte: In der Hauslosigkeit, nur mit seiner Bettelschale, barfuß unterwegs. Wie hat er Wasser mitgenommen? ... Wir sind prima versorgt, drei Mahlzeiten am Tag und manchmal noch eine kurze Teepause am Straßenrand. Serviert wird der leicht süße Tee in



kleinen Tonbechern, was ich als sehr umweltschonend empfinde. Allerdings halten auch hier langsam die Pappbecher Einzug.

In Shravasti hat Seine Heiligkeit vor einigen Jahren ein neues Kloster mit großem Innenhof bauen lassen. An diesem Ort verbrachte der Buddha 25 Regenzeiten mit seiner Sangha. Der Jetavana-Hain kommt mir unverändert vor, so deutlich spüre ich die Gegenwart des Tathāgata.

Nach Einbruch der Dunkelheit lassen wir weiße Lampions steigen. Es ist ein Moment, den ich festhalten möchte. Wir alle werden zu fröhlichen Kindern. Hunderte Ballons steigen still und majestätisch in den schwarzen Nachthimmel und tragen unsere guten Wünsche weiter. Magisch.

Von Shravasti nach Lumbini



Von Shravasti geht es zum letzten Ort, dem Geburtsort des Buddha, nach Lumbini. Unterwegs liegt heute die Grenze zwischen Indien und Nepal. Mit einer so großen Gruppe braucht es an der Grenze so seine Zeit. Dafür haben wir in Lumbini ein formidables nagelneues Hotel, fast zu nobel für eine Pilgerreise.

Zum letzten Mal versammeln wir uns beim Maha Bodhi Tempel unter einem Baum und lauschen Seiner Heiligkeit. Wir meditieren zusammen das Gewahrsein auf den Atem, einfach unglaublich kraftvoll, friedlich, trotz der vielen Menschen und *chantings* um uns herum.

Bitte Tara, Achi hilft mir dabei, dass ich und alle anderen diesen Frieden auch im Inneren finden mögen!

Elisabeth Kolb
(Copyright Fotos: Elisabeth Kolb u.a.)

NEUES VON S.H. DRIKUNG KYABGÖN CHETSANG

Verleihung des Ehrendokortitels

Seine Heiligkeit wurde bei der jüngsten 16. Konvokation des *Central Institute for Tibetan Higher Studies* in Sarnath, Indien, mit einem Doktor Honoris Causa (Ehrendoktor) geehrt. Aus diesem Anlass wurden erfolgreichen Absolventen des Instituts auch die Titel Shastri, Acharya, Bachelor, Master und Doktor verliehen.



Übertragungen in Dehradun



Ab dem 7. März gab Seine Heiligkeit Drikung Kyabgön Tinle Lhundup täglich Ermächtigungen und mündliche Übertragungen verschiedener Tantras für eine große Versammlung der vierfachen Sangha der Mönche, Nonnen, weiblichen und männlichen Laien aus der ganzen Welt im Kloster Jangchubling in Dehradun, Indien, dem Hauptsitz der Drikung Kagyü im Exil.

Dies ist eines der wenigen großen Ereignisse, die Seine Heiligkeit noch durchführt, bevor er ab Juli ein längeres Retreat beginnt.

Im Zuge der umfangreichen Veranstaltung gab es einige besondere Ereignisse:

- Zum Parinirvana-Jahrestag von Milarepa wurde Khenpo Konchok Rangdol zum 3. Khenchen des Hauptsitzes im Exil.
- Anlässlich des glücklichen Jahrestages von Marpas Parinirvana erhielten junge Mönche ihr Novizengelübde von Seiner Heiligkeit.
- Am 23. März gab Seine Heiligkeit Tausenden von Mönchen, Nonnen und Laien-Anhängern die große Drikung Phowa Übertragung und eine Langlebens-Ermächtigung.
- Am 24. März wurde Seiner Heiligkeit das Langlebens-Mandala von Tulkus und Mönchen als Repräsentanten verschiedener Klöster sowie von Laien-Anhängern der Drikung Kagyü Linie dargebracht. Am Nachmittag fand die Inthronisierung von Konchok Woser als Vajra-Meister sowie die Inthronisierung des 45. Lapchi Dorzin und von vier Drubpöns statt.



Möge Seine Heiligkeit seine edlen Bestrebungen erfüllen! Möge alles glückverheißend sein! Möge die Drikung Kagyü Linie zum Wohle und Wohlergehen aller fühlenden Wesen gedeihen!

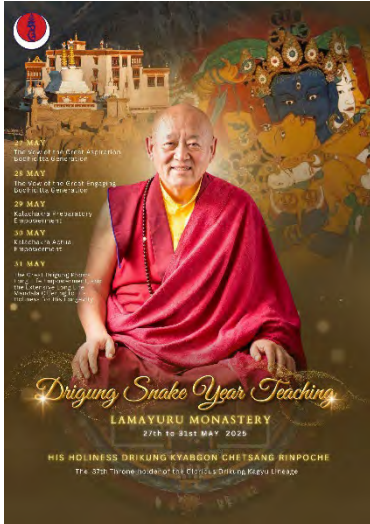


*Zusammenstellung aus Berichten und Bildern auf Facebook
von Christian Licht*

Weitere Fotos siehe Umschlaginnenseite

DRIKUNG-SCHLANGENJAHR-UNTERWEISUNGEN

Mai 2025 in Ladakh



Begeben Sie sich vom 25. Mai bis 12 Juni 2025 auf eine transformative spirituelle Reise zum historischen Kloster Lamayuru. Seine Heiligkeit, der Drikung Kyabgön Chetsang, 37. Thronhalter der glorreichen Drikung Kagyü Linie, wird diese besondere Zusammenkunft leiten und tiefgründige Unterweisungen und Ermächtigungen erteilen, darunter die äußerst bedeutende Phowa-Übertragung.

Lama Samten von Himalaya Haus e.V. (<https://himalayahaus.de>) organisiert eine besondere Reise zu diesen heiligen Lehren und der Pilgerreise in Ladakh. Bitte beachten Sie, dass es Änderungen zu den zuvor angekündigten Terminen gab.

Die Teilnehmer sollten am 25. Mai 2025 in Leh ankommen und können zwischen einer zweiwöchigen oder dreiwöchigen Pilgerreise wählen, um Ladakhs spirituelles Erbe, atemberaubende Landschaften und die herzliche Gastfreundschaft der Ladakhi zu erleben.

Nutzen Sie diese seltene und gesegnete Gelegenheit, um Ihre Praxis zu vertiefen und die reiche Tradition der Drikung Kagyü Linie zu erfahren.

Auf den Spuren des Buddha Eine Pilgerreise zu den heiligen Stätten

Indien | März 2026

Lama Samten organisiert in 2026 eine besondere Pilgerreise zu den heiligsten Stätten des Buddha in Indien. Diese Reise bietet eine einzigartige Gelegenheit, das Leben, die Lehren und die Philosophie des Buddha zu erkunden und das Verständnis für Meditation und den Dharma zu vertiefen.

Wenn Sie an dieser heiligen Reise teilnehmen möchten, kontaktieren Sie bitte:

E-Mail: mailsamten@gmail.com **Telefon/WhatsApp:** +49 176 30156849

NEUES UND ALTES AUS DEM MANDALA DHARMA-SHOP

Buchtipps und Schätzchen

Thich Nhat Hanh

Das Wunder des bewussten Atmens

Theseus Verlag 2024

Hardcover, Pappband, 144 Seiten, 10 x16 cm

ISBN 978-3-442-34575-5

14 €

Dass S.H. Drikung Kyabgön Chetsang als Oberhaupt einer Linie des tibetischen Buddhismus (Vajrayana) auf das Anapanasati Sutra (Theravada) zurückgreift, um ein Meditationsprogramm für unsere Zeit zu entwickeln, ist eigentlich gar nicht so überraschend.

Unentwegte Reiz- und Informationsüberflutung, Unruhe, Zerstreutheit der Aufmerksamkeit zwischen allzu vielen Angeboten – all das ruft heute geradezu nach einer Methode, die leicht zugänglich, einfach durchführbar und doch kraftvoll genug ist, um – regelmäßig praktiziert – ein Gegenwicht aufzubauen. Nur auf einer gefestigten Basis kann sich eine weiterführende Meditation fruchtbar entwickeln. Wie schon das Anapanasati Sutra betont, führt ein schrittweiser zusammenhängender Weg von Anfang bis zum Ziel, von der „Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen“ bis hin zu „Verstehen und Befreiung des Geistes“:

Bhikkhus, die Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, wird, wenn sie beständig entfaltet und geübt wird, reiche Früchte tragen und großen Nutzen bringen. Sie wird zum Erfolg in der Übung der Vier Grundlagen der Achtsamkeit führen. Wird die Methode der Vier Grundlagen der Achtsamkeit beständig entfaltet und geübt, so führt sie zum Erfolg in der Übung der Sieben Faktoren des Erwachens. Die Sieben Faktoren des Erwachens rufen, wenn sie beständig entwickelt und geübt werden, Verstehen und Befreiung des Geistes hervor. (Anapanasati Sutra, 2. Abschnitt)



S.H. hat in der von ihm entwickelten Shravasti-Meditation Elemente der verschiedenen buddhistischen Fahrzeuge miteinander verbunden und ganz im Geiste der anfänglichen Lehrreden Buddhas die Achtsamkeit auf den Atem als Anfang und Basis gewählt. (Weiteres zur Shravasti-Meditation ab S. 8/11)

Wer das „Sutra des Bewussten Atmens“ näher kennenlernen möchte, ohne seine Aufmerksamkeit in der Flut der Achtsamkeits- und Atembücher und -Websites wiederum endlos zu zerstreuen, kann zu dem handlichen und preiswerten Büchlein von Thich Nhat Hanh „Das Wunder des bewussten Atmens“ greifen. Das Buch ist gut lesbar geschrieben. Es enthält das Anapanasati-Sutra mit hilfreichen Erläuterungen und „Eine kurze Übersicht zur Geschichte des Sutra“. Darüber hinaus gliedert es die „sechzehn Übungen des bewussten Atmens“ übersichtlich und detailliert und gibt konkrete Hinweise für die Praxis. Das Schlusskapitel bietet einen Ausblick auf „Einige weiterführende Aspekte der Übung“.

Auf weniger als 140 Seiten hat man alles Wichtige beisammen. Nur die eigene Übung sollte noch folgen. Sie ist und bleibt das, worauf es ankommt.

Eine Einführung in die Shravasti-Meditation und konkrete Anleitungen zur Durchführung der Übung des bewussten Atmens kann man im Juni im „5 Tage Shravasti-Retreat“ mit Claude Jürgens erhalten (siehe S. 50)

Rolf Blume

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

Wiederentdecken – Neuentdecken

Alte Schätzchen

seit fünf Jahren die antiquarische Bücherecke in unsrem Online-Shop

Wenn man Freude an Büchern hat, schon einmal nach vergriffenen Titeln sucht oder nur nach preiswerten Exemplaren Ausschau hält, sollte man ab und zu in unserem Online-Shop unter: „Alte Schätzchen“ nachschauen.

Seit 2019 besteht dort eine kleine, aber feine Ecke mit vergriffenen Titeln und Gebrauchtbüchern aus allen Bereichen des Buddhismus: vom preiswerten Taschenbuch-Paket bis hin zu vergriffenen (und etwas teureren) Titeln.

Bücher, die wir aus Spenden oder Nachlässen erhalten oder wegen kleinerer Mängel aus unserem Shop aussortiert haben, finden dort ihren Platz und suchen nach Interessenten, die Freude an ihnen haben und sie erneut nutzen und wertschätzen. Wir stellen in regelmäßigen Abständen neue Titel online.

Die Exemplare sind meist gut bis sehr gut erhalten.

Hier eine kleine Auswahl:

Kalu Rinpoche

Geflüsterte Weisheit

Die Lehren des Eremiten vom Berge

Herausgegeben von Elisabeth Selandia

Fischer Taschenbuch Verlag 1997

12,5 x 19 cm, 352 Seiten

Cover leicht berieben

Papier altersbedingt leicht gebräunt

Insgesamt gut bis sehr gut

14 €



**Handbuch aller Heilmittel
der Traditionellen Tibetischen Medizin**

Die einzige vollständige Materia Medica
der tibetischen Heilkunst von Dr. Pasang
Yonten Arya

Vollständige zweisprachige Ausgabe
Deutsch-Tibetisch.

Aus dem tibetischen übersetzt und heraus-
gegeben von Diego Hangartner.

Vorwort von S.H. des XIV. Dalai Lama

O.W. Barth Verlag 2001 (1. Auflage)

Gebunden mit Schutzumschlag

379 Seiten, 17,5 x 24,5 cm



Schutzumschlag leicht berieben und ein wenig angerändert, oberer Buch-
schnitt angestaubt und etwas fleckig. Textsauber. Keine Anstreichungen.
Insgesamt gutes bis sehr gutes Exemplar dieser vergriffenen Ausgabe.

65 €

Diese und weitere Titel:

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

Rolf Blume

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 28
Einmalige Veranstaltungen	S. 31
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 35
Praxis- und Studienprogramme	S. 40
Seminare und Praxistage	S. 44

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 54
...Dharmadhara – Drikung Studien- und Praxisprogramm	S. 55
...anderer buddhistischer Organisationen.....	S. 56

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

Anmeldung

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

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

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

Lehrer und ReferentInnen

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



Drubpön Kunsang äußerte schon in frühem Alter den Wunsch, ins 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 (Dharma-Lehrer) und führte anschließend ein Drei-Jahres-Retreat durch.

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



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

Der 9. Nyidzong **Söpa Rinpoche** wurde 1984 geboren. Er wurde durch die beiden Drikung Kyabgöns als Wiedergeburt des verstorbenen Söpa Rinpoche des Nyidzong Thekchen Ling Klosters bestätigt.



Als er drei Jahre alt war, wurde er von Kyabje Garchen Rinpoche entdeckt. Dieser führte eine rituelle Waschung durch und verfasste ein Langlebensgebet für ihn. Als er sieben Jahre alt war, wurde er von Lhasa zurück ins Nyidzong Kloster in Qinghai eingeladen, um dort seine formelle Ausbildung als wiedergeborener Meister (tib. Tulku) zu erhalten. Ab dem Alter von 17 Jahren studierte er im Drikung Kagyü Drubgyü Buddhist College, im Yushu State Buddhist College, im Qinghai Province Buddhist College und im Serta Larung Ngarik Nangten Lopling.

Während S.E. Garchen Rinpoche 2006 die große Einweihung des Drubpa Kagye (die acht Herukas) erteilte, gab er Söpa Rinpoche einen Kristall, eine Mala und einige Ritualobjekte. Von dem Zeitpunkt an wurde S.E. Söpa Rinpoche einer der Herzensöhne der Linie. Garchen Rinpoche lobte Söpa Rinpoche: „Von den 13 Tulkus, die ich entdeckt habe, ist Söpa Rinpoche der tüchtigste.“

Um die Linienunterweisungen des Nyidzong Klosters wieder zu beleben, begann Söpa Rinpoche mit 20 Jahren das Kloster aus dem abgelegenen Hochgebirge ins Vorgebirge zurückzuverlegen, wo das Kloster vor 800 Jahren ursprünglich gegründet wurde. Dies wurde vor langer Zeit durch die Linienmeister schriftlich prophezeit. Während des großen Qinghai-Erdbebens wurde 2010 ein Großteil der bereits fertigen Konstruktion beschädigt. Trotzdem hielt Söpa Rinpoche an seinem Wiederaufbau-Plan fest und gab nicht auf.

Nachdem 2015 das Kloster komplett umgesiedelt und wieder aufgebaut war, zog sich Söpa Rinpoche sofort ins Drei-Jahres-Retreat zurück. Er beendete dieses Jahr sein Retreat, und eine feierliche Zeremonie wurde zu Ehren der Vollendung abgehalten. Über 10.000 Menschen nahmen an der Zeremonie teil.

Söpa Rinpoche legt sehr viel Wert auf die Ausbildung und Erziehung der Mönche im Kloster. Derzeit gibt es im Kloster 128 erwachsene Mönche. Neunzehn von ihnen studieren an unterschiedlichen buddhistischen Hochschulen. Vierzehn Mönche sind im Drei-Jahres-Retreat, um die sechs Yogas von Naropa zu praktizieren. Ein Mönch macht ein Retreat der Beschützerin Achi. Zusätzlich gibt es 65 junge Mönche, die im Kloster unterrichtet werden.

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.

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



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

Von 2021-2022 nahm sie im Milarepa-Zentrum unter der Leitung der Drubpöns Rachel, Giorgio und Ingrid am letzten Jahr des Dreijahres-Retreats teil. Seit November 2022 wirkt sie hier im Zentrum als Übersetzerin und ist im Tempeldienst tätig. Sie leitet verschiedene Praktiken vor Ort sowie auch über Zoom an.

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.

Tag der offenen Tür / Open-Hof mit Vortrag, Meditation, Yoga usw. Samstag, 10.05.2025 von 12-16 Uhr

Seit fünf Jahren gibt es das Event „Open-Hof“ (open-hof.de) im Frankenberg Viertel, bei dem Privatpersonen, Gewerbetreibende und Vereine ihre Hinterhöfe, Garagen und Gärten für die Allgemeinheit öffnen. Es wird ein bunter Mix aus Trödel, Musik, Kunst, Kultur und Kulinarik angeboten. Die Resonanz ist stetig gewachsen.

Wir möchten das Event mit unserem Angebot bereichern und Interessierten die Möglichkeit bieten, das Zentrum kennenzulernen, durch kurze Einführungen in Meditation und Yoga einen Eindruck von unserem Programm zu bekommen und Näheres über die Geschichte und die aktuellen Aktivitäten zu erfahren. Die einzelnen Angebote dauern ca. 30 min.

Der Buchladen MANDALA mit zahlreichen Büchern, Meditationstexten und anderem ist während der ganzen Zeit geöffnet und lädt zum Stöbern ein. Im Garten werden wir gebrauchte Artikel wie buddhistische Bücher usw. preiswert weitergeben, sowie Kaffee, Tee und Kuchen gegen Spende anbieten.

Zeiten: ab 12⁰⁰ Buchladen, Meditationsraum und Garten sind geöffnet
12³⁰ Aquis Yoga (im Gartenraum)
13³⁰ Vortrag (Vorstellung des Zentrums im Meditationsraum)
14³⁰ Tibetische Meditation (im Meditationsraum)
15³⁰ Yoga und Meditation (im Gartenraum)
16⁰⁰ Ende

Wir freuen uns, wenn Ihr helft, mit Kuchen, Getränken oder Gebäck unser Buffet zu füllen. Bitte gebt uns eine kurze Rückmeldung, was Ihr beitragen könnt.



Das abhängige Entstehen und Karma

Die Auswirkungen von Denken und Handeln auf unser Leben

Vortrag von Khenpo Chökyab, Freitag, 16.05.2025, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Eine der Kernaussagen der buddhistischen Lehre ist das Entstehen in Abhängigkeit, d.h. alles was existiert, ist nicht zufällig, sondern aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstanden. Dies bezieht sich sowohl auf die äußeren Dinge als auch auf uns als Person, d.h. unseren Körper und Geist.

Welches sind dann die Ursachen für unser Empfinden von Glück und Leid? Können wir unser Denken und Handeln verändern, um Leid zu vermeiden und Glück zu erlangen?

Khenpo Chökyab (Biografie auf S. 28) wird auf diese Zusammenhänge in seinem Vortrag eingehen und aufzeigen, wie wir jetzt unser zukünftiges Leben und Erleben gestalten können.

Hinweis: Am Wochenende wird Khenpo Chökyab Erklärungen zu weiteren Ebenen des abhängigen Entstehens gegeben (S. 46).

Kurs-Nr.: 252-201

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Tara – die weibliche erleuchtete Aktivität

Vortrag von Söpa Rinpoche, Fr. 13.06.2025, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Der historische Buddha war zwar ein Mann, aber Buddhaschaft ist weder männlich noch weiblich. Tara (tib. Dölma) verkörpert in ihren verschiedenen weiblichen Formen viele Aspekte erleuchteten Wirkens zum Wohl der Wesen und inspiriert insbesondere Frauen auf dem buddhistischen Weg. Letztendlich tragen wir aber alle männliche und weibliche Energien in uns, die gleichermaßen entwickelt und in Harmonie gebracht werden müssen, um Vollkommenheit zu erlangen.



Söpa Rinpoche wird uns in diesem Einführungsvortrag Tara näherbringen und auf ihre große Bedeutung im Vajrayana eingehen. Am folgenden Wochenende finden ein Seminar zur Meditation der grünen Tara und zum 21 Tara Gebet statt (S. 49)

Kurs-Nr.: 252-202

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

**Geistige Ruhe und Achtsamkeit
Einführung in die Shravasti-Meditation**

Vortrag von Claude Jürgens, Mittwoch, 18.06.2025, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Für jede Art von Meditation, aber auch für den Alltag sind geistige Ruhe und Achtsamkeit hilfreiche Eigenschaften unseres Geistes. Wir alle besitzen prinzipiell diese Fähigkeiten, doch sind sie meistens nicht so gut entwickelt. So fällt es uns schwer, uns länger auf eine Sache zu konzentrieren oder in einem ruhigen, klaren Geist zu verweilen.

Durch einfache Körperübungen und Meditationen für verschiedene Ebenen der Entwicklung bietet die Shravasti-Meditation eine gute Basis. Claude Jürgens (kurze Biografie auf S. 51) wird im Vortrag auf die Grundlagen und die Übungen eingehen und erste Meditationen vorstellen.

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit am nächsten Tag (Feiertag) an einem Shravasti-Schnuppertag oder von Donnerstag bis Sonntag an einem geschlossenen Kurzretreat teilzunehmen, bei dem weitere Erklärungen gegeben und die Übungen gemeinsam ausgeführt werden (S. 50).

Kurs-Nr.: 252-203

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

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.

	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 09.05.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	10. des tibetischen Monats (07.05.)
Fr. 06.06.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	10. des tibetischen Monats (06.06.)
Fr. 04.07.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	10. des tibetischen Monats (05.07.)

Das Sindhura-Mandala der Vajrayogini Gemeinsame Online-Praxis mit Mimi Wilflinger

An den Dakini-Tagen (25. Tag des tibetischen Mondkalenders) bietet Mimi Wilflinger eine Vajrayogini-Praxis mit Ganachakra (tib. Tsog) an. Dafür werden wir den Text „The Practice of the Innately Born Mistress from the Sindhura-Mandala of Vajra-Wisdom, Mahamudra, the Wishfulfilling Cow of Siddhis“ verwenden, der in der Drikung-Linie von Sönam Jorphel Rinpoche bzw. dessen Lehrer Chunga Rinpoche übertragen wurde.

(Der englische Text ist auf Anfrage – NUR mit erhaltener Vajrayogini-Einweihung – im Aachener Zentrum zu bekommen.)

Termine:

Donnerstag, 24.04. um 19 Uhr

Donnerstag, 22.05. um 19 Uhr

Freitag, 20.06. um 10 Uhr

Der Zoom-link ist immer <https://us06web.zoom.us/j/82223026316>

Kenntnisse: Einweihung zu Vajrayogini sowie Erfahrung in der Praxis der Vajrayogini und der Rezitation längerer Texte.



Regelmäßige Veranstaltungen

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

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

Die Woche gut beginnen

Meditation am Montagmorgen von 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr

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

Leitung: Markus Proske

Beginn: Mo. ab 28.04. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 252-001

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Meditationen des tibetischen Buddhismus

Die Reinigungspraxis des Vajrasattva (tib. Dorje Sempa)

dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

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

Im Anschluss an die Übertragungen und Erklärungen, die von Drubpon Kunsang gegeben wurden, führen wir die Praxis gemeinsam aus und besprechen verschiedene Aspekte der Meditation.

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 06.05., 19³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 252-002

Gebühr: 100 € (erm. 75 €)

Anmeldung: bis 29.04.2025

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



Unser Geist erschafft die Welt

Das Entstehen in Abhängigkeit und das Prinzip von Karma

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr



Im Grundlagenkurs beschäftigen wir uns in der Zeit bis zu den Sommerferien mit einem zentralen Thema der buddhistischen Lehre: des Entstehens in Abhängigkeit. Es ist ein sehr tiefgründiges und umfassendes Thema, das die grundlegende Existenzweise sowohl der äußeren Dinge als auch von uns selbst beschreibt. Es ist eng mit dem Prinzip von Karma verbunden, das insbesondere die Ursachen von Glück und Leid beschreibt.

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich für den Buddhismus interessieren oder schon Grundkenntnisse haben. Neben den inhaltlichen Gesprächen werden wir auch verschiedene Meditationen kennen-

lernen und durchführen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 07.05. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 252-003

Gebühr: 80 € (erm. 60 €)

Anmeldung: bis 29.04.2025

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und Der exzellente Pfad

donnerstags, 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr

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

Der exzellente Pfad des spirituellen und temporären Wohlseins – Eine Methode, um Frieden und Wohlergehen für die fühlenden Wesen zu bewirken. Diese Praxis ist ein Schatztext (tib. Terma) von Padmasambhava (Guru Rinpoche). Wenn man diese tiefgründigen Methoden praktiziert, können die degenerierten Umstände, die dieses Lebens beeinträchtigen – wie Krankheiten,

Hungersnöte oder Kriege – befriedet werden. Weitere Informationen: <https://drikung-aachen.de/der-exzellente-pfad-des-spirituellen-und-temporaeren-wohlseins/>

Es hat einen großen Nutzen, wenn Dharma-Praktizierende als Sangha diese Übungen gemeinsam ausführen, um für den Frieden und das Wohlergehen der Wesen zu praktizieren.

Drikung Phowa: 15.05., 26.06.

Nyingma Phowa: 12.06., 10.07.

Der exzellente Pfad: 08.05., 22.05.,
05.06., 03.07.



Leitung: Tänsin T. Karuna

Kurs-Nr.: 252-004

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

Anmeldung: bis 29.04.2025

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Gemeinsame Praxis des fünfteiligen Pfades donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Bis zu den Sommerferien führen wir gemeinsam die ersten beiden Teile des kurzen Praxistextes „Strom des Segens“ zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad aus. D.h. wir gehen kurz die vorbereitenden Übungen und die Entwicklung von Bodhicitta durch und widmen uns dann der Deva-Praxis des Chakrasamvara. Ergänzend führen wir die Achi Chökyi Dölma Meditation zum Schutz vor Hindernissen aus oder lesen ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Für die Teilnahme sollte man mit den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) vertraut sein und eine Chakrasamvara-Einweihung erhalten haben.

Leitung: Christian Licht, Rolf Blume

Beginn: Do. 08.05. 17⁰⁰-18³⁰ Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 252-005

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

Anmeldung: bis 29.04.2025

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Buddhismus für junge Leute **donnerstags, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr**

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

Wir lernen in 2025 insbesondere die vorbereitenden Übungen des tibetischen Buddhismus näher kennen und führen entsprechende Meditationen durch.

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 08.05., 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 252-006

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

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen

Die Woche gut beenden

Meditation am Freitagmorgen, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr

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

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 02.05., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 252-007

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Rezitationen und Gebete

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

REZITATIONEN AM MORGEN

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön

Die Guru Puja ist eine Sadhana (Meditationsanleitung), die Gebete und Meditationen aus Sutras und Tantras beinhaltet und verschiedene Stufen des Pfades umfasst. Sie wird in den Drikung Kagyü Klöstern morgens gemeinsam rezitiert. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig an Praxistagen sowie bei Retreats durchgeführt.

REZITATIONEN AM ABEND

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

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

Termine: 14.05., 28.05., 11.06., 25.06., 09.07.

Kenntnisse: für Buddhist*innen



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

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

Termine: 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07.

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 252-008 (Dharmapala-Puja und Chöd)

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

Praxis- und Studienprogramme

Grundlagen des Buddhismus

Reihe von 6 Seminaren mit Christian Licht in 2025

Diese Reihe von sechs Seminaren soll einen Einblick in die Grundlagen der verschiedenen sogenannten Fahrzeuge des Buddhismus geben.

- Die ersten zwei Seminare werden sich mit der ersten Lehrrede des Buddha von den vier edlen Wahrheiten beschäftigen, die die Basis für alle Fahrzeuge, insbesondere der Schule der Ältesten (skr. Theravada) ist.
- Die mittleren zwei Seminare widmen sich dann dem großen Fahrzeug (skr. Mahayana), in dem die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta) eine zentrale Rolle spielt.
- Die letzten zwei Seminare beleuchten das Diamantfahrzeug (skr. Vajrayana), das innerhalb des Mahayana besondere Methoden anwendet, in denen eine reine Sichtweise essenziell ist.

Die Seminarreihe richtet sich sowohl an Personen, die sich neu für den Buddhismus interessieren, als auch an solche, die schon Grundkenntnisse haben. Um einen Überblick zu erhalten, ist es sinnvoll, die gesamte Reihe mitzumachen, die Seminare können aber auch einzeln belegt werden.

Innerhalb des Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms können die Seminare als Teil der ersten Stufe „Grundstufe – Modul 1: tiefgründige Vorbereitung“ belegt werden (<https://dharmadhara.de>).

Seminarübersicht

Teil 1: Die vier edlen Wahrheiten 1

Die Basis des buddhistischen Weges

Das Seminar hat schon stattgefunden und kann ggf. als Aufzeichnung zur Verfügung gestellt werden.

Teil 2: Die vier edlen Wahrheiten 2

Der edle achtfache Pfad

So. 11.05.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Nähere Infos auf S. 45

Teil 3: Mahayana 1

Bodhicitta – Das Herz der Erleuchtung

So. 06.07.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Nähere Infos auf S. 52

Voraussichtliche weitere Termine:

Teil 4: Mahayana 2

Die sechs Vollkommenheiten

So. 14.09.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Teil 5: Vajrayana 1

Die reine Sichtweise

So. 02.11.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Teil 6: Vajrayana 2

Die Praxis der Meditationsgottheiten

So. 14.12.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr



Kurs-Nr.: 251-302

Gebühren:

Komplette Seminarreihe: 270 € (erm.200 €)

Einzelseminar: je 60 € (erm. 45 €) siehe Seminare und Retreats

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Grundlagen – Pfad – Ergebnis

Jahreskurs mit 10 Tagesseminaren

Das Studium der Lehre des Buddha und der Kommentare hilft uns, die Sichtweise buddhistischer Aussagen zu verstehen und mit der Praxis zu verbinden. Das Jahresprogramm umfasst 10 Tagesseminare, in denen einzelne Themen, die im Zusammenhang mit unserer Praxis stehen, ausführlicher besprochen werden. (siehe Artikel im Rundbrief 1/2025 auf Seite 9)

Termine:

Teil 4: So. 27.04.2025, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14³⁰-16³⁰ Uhr

Teil 5: Mo. 09.06.2025, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14³⁰-16³⁰ Uhr

Teil 6: Sa. 05.07.2025, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14³⁰-16³⁰ Uhr

- Leitung:** Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
Kurs-Nr.: 251-303, im Zentrum oder online
Gebühren: Monatlich: 40 € (erm. 30 €) oder einmalig 480 €
 Einzelseminar: je 60 € (erm. 45 €)
Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

PSP 1: Meditation und Klausuren

Im Rahmen des Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms finden in jedem Jahr in unserem Zentrum **2x 5 Retreattage** zu Grundstufe 3 – Meditation und Klausuren ohne spezifische Schwerpunktsetzung statt. Hier haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Rahmen mehrtägiger, geführter Gruppen-Retreats Unterweisungen und Erfahrungen in verschiedenen Sadhana- und Yidam-Praktiken zu erhalten. (Mehr zum Dharmadhara-Programm ab S. 55)

Die Teilnahme steht allen Praktizierenden offen, auch wenn sie nicht am Dharmadhara-Programm teilnehmen.

Das erste Gruppen-Retreat findet jeweils an dem verlängerten Wochenende vor Ostern statt. Hierzu haben wir Drubpön Kunsang gebeten, die für die Praxis notwendigen Übertragungen zu geben und das Retreat zu leiten. In diesem Jahr hat Drubpön Kunsang die Übertragungen zur **Reinigungspraxis von Vajrasattva** (tib. Dorje Sempa) gegeben und mit uns zusammen praktiziert.

Das zweite Gruppen-Retreat findet zwischen Weihnachten und Neujahr statt und wird von Tänsin T. Karuna und Christian Licht geleitet. Die Reinigungspraxis von Vajrasattva ist auch ein Teil der vorbereitenden Übungen (siehe PSP 2).

PSP 2: Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Teil 2: Die Reinigungspraxis von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa)

Die vorbereitenden Übungen sind eine wichtige Grundlage für alle fortgeschrittenen Methoden und gehören zum ersten Teil des tiefgründigen, fünfteiligen Mahamudra-Pfades.

In diesem Jahr bieten wir mehrere Möglichkeiten zur Praxis von Vajrasattva an. Sie sind auch für Personen geeignet, die bereits mit den Übungen vertraut sind oder ihre Praxis auffrischen möchten.



Termine nach den Osterferien:**jeweils dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr: Meditation des tibetischen Buddhismus:**

Wir werden verschiedene Aspekte der Vajrasattva-Meditation im Rahmen der regelmäßigen Veranstaltungen besprechen und gemeinsam ausführen. (S. 35)

* Ein **Vajrasattva-Retreat** im Zusammenhang mit der Praxis der vorbereitenden Übungen findet vom 28.05.-01.06. statt. (S. 48)

*Das **Vajrasattva-Retreat am Jahresende** (27.12.-31.12.) bezieht die Reinigung der verschiedenen Stufen von Gelübden ein.

[* Diese Retreats finden im Rahmen des Dharmadhara-Programms (Grundstufe – Modul 3) statt.]

PSP 3: Der fünfteilige Mahamudra-Pfad (Ngaden)**Teil 2: Die Praxis des Deva (tib. Yidam)**

Nach Abschluss der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) befassen wir uns mit der Praxis der Meditationsgottheit Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog), dem zweiten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades und besprechen die verschiedenen Aspekte der Praxis.

Seminare: Sa. 26.04., 14³⁰-16³⁰ Uhr
So. 25.05., 14³⁰-16³⁰ Uhr
So. 29.06., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 252-301, -302 und -303

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

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vor Seminarbeginn



Ergänzend findet einmal monatlich eine **Ganapuja** statt, wobei wir abwechselnd die Praxis von Chakrasamvara und Vajrayogini ausführen (siehe S. 33).

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!

Vajrayogini-Retreat

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

Gemeinsame Praxis mit Mimi Nyamkha Wilflinger

Mi. 30.04. – So. 04.05.2025

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

Wie bereits im letzten Jahr haben wir Mimi Wilflinger (kurze Biographie siehe S. 30) erneut eingeladen, um uns Erklärungen zu diesem Text und zu den notwendigen Ritualen zu geben und die Praxis mit uns durchzuführen. Damit haben wir die Möglichkeit, uns weiter mit diesem kostbaren Text vertraut zu machen, sodass wir die Praxis immer weiter vertiefen können.

Für Praktizierende, die bereits ein Retreat ausgeführt haben, ist dies eine gute Möglichkeit, ihre Praxis zusammen mit anderen aufzufrischen und den



Sangha der Praktizierenden zu unterstützen. An dem Seminar können auch Personen teilnehmen, die eine Einweihung zu Vajrayogini erhalten haben und mit der Praxis von Vajrayogini und der Rezitation längerer Texte vertraut sind.

Zur weiteren Praxis bietet Mimi Wilflinger an den Dakini-Tagen (25. Tag des tibetischen Mondkalenders) eine Vajrayogini-Praxis mit Ganachakra (tib. Tsog) an. (Termine S. 34)

Zeiten:

Mi 30.04. 19⁰⁰-21⁰⁰ Beginn des Retreats
 Do. 01.05. bis Sa. 03.05.: 10⁰⁰-13⁰⁰ & 14³⁰-16³⁰ Praxis und Erklärungen
 So. 04.05. 10⁰⁰-13⁰⁰ Abschluss mit Ganapuja
 täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja
 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 252-100

Gebühr: 40 € (erm. 30 €) pro Tag oder
 120 € (erm. 90 €) für komplettes Retreat

Spenden für Nyamkha Mimi nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 20.04.2025

Kenntnisse: Einweihung zu Vajrayogini sowie Erfahrung in der Praxis der Vajrayogini und der Rezitation längerer Texte

Die vier edlen Wahrheiten – Teil 2

Der edle achtfache Pfad

So. 11.05.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Was müssen wir tun, wenn wir frei von Leid werden möchten oder sogar Buddhaschaft erlangen wollen? Der achtfache Pfad als die vierte edle Wahrheit zeigt die Punkte auf, die alle notwendig, aber auch ausreichend dafür sind. Man kann sie in die drei Schulungen zusammenfassen, von denen in der Lehre immer wieder gesprochen wird: Ethik, Samadhi, Weisheit.



In diesem Seminar werden wir den edlen achtfachen Pfad genauer kennenlernen und auch sehen, wie bestimmte Übungen verschiedene Aspekte des Pfades vereinen.

In diesem Seminar werden wir den edlen achtfachen Pfad genauer kennenlernen und auch sehen, wie bestimmte Übungen verschiedene Aspekte des Pfades vereinen.

Kurs-Nr.: 252-101

Gebühr: 60 € (erm. 45 €)

Anmeldung: bis 04.05.2025

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens – Vertiefung Wochenendseminar mit Khenpo Chökyab

Fr. 16.05. – So. 18.05.2025

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



In den letzten beiden Jahren hat Khenpo Chökyab (Biografie siehe S. 28) Erklärungen zu diesem wichtigen Thema gegeben, die sich hauptsächlich auf die ersten beiden Ebene bezogen. In diesem Jahr wenden uns weiteren Ebenen zu.

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

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

Zeiten:

Fr. 16.05. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Vortrag: Das abhängige Entstehen und Karma (S. 32)

Sa. 17.05. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

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

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

Kurs-Nr.: 252-102

Gebühren: Seminar komplett: 100 € (erm. 75 €) inkl. Vortrag
Unterweisung: je 25 € (erm. 20 €)
Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

Spenden für Khenpo Chökyab nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 09.05.2025

Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Einführung ins Tsa Lung

Seminar für Neu- und Wiedereinsteiger mit Dorothee Söndgen

Fr. 23.05.2025, 19⁰⁰-21⁰⁰ Uhr & Sa. 24.05.2025, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

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. Dieses Seminar vermittelt erste Grundlagen des tibetischen Yoga.

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

Kurs-Nr.: 252-103 Teilnahme im Zentrum und online

Gebühr: 70 € (erm. 50 €)

Anmeldung: bis 18.05.2025

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

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. 25.05., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 252-104
 Sa. 22.06., 14⁰⁰-17⁰⁰ Kurs-Nr.: 252-105
 So. 13.07., 15⁰⁰-18⁰⁰ Kurs-Nr.: 252-106

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

Anmeldung: bis jeweils ein Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit grundlegenden Tsä Lung-Kenntnissen

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 Tsä Lung-Lehrerin in der Drikung-Tradition bei Drubpön Kunsang auch eine zweieinhalbjährige Ausbildung zur Qigong-Gruppenleiterin an der Wushan International Association bei Paul Shoju Schwerdt absolviert.



5 Tage Vajrasattva-Retreat (Ngöndro)

Praxisseminar mit Tädsin T. Karuna und Christian Licht

Mi. 28.05. – So. 01.06.2025

Der erste Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades (tib. Ngaden) beinhaltet die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro). Sie umfassen allgemeine, besondere und außergewöhnliche Übungen. Die Vajrasattva-Praxis gehört zu den besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro). Diese vorbereitenden Übungen sind eine wichtige Grundlage für alle weiterführenden Übungen des Vajrayana. Für alle, die die Vajrasattva-Meditation ausführen möchten, findet ein mehrtägiges Vajrasattva-Retreat statt, das am Mittwochabend beginnen wird.

Zeiten:

Mi. 28.05. 19⁰⁰ - 20³⁰ Einführung zum Retreat

Do. 29.05. (Himmelfahrt) bis Sa. 31.05.:

10⁰⁰ - 13⁰⁰ Erklärungen und Praxis

14³⁰ - 16³⁰ gemeinsame Praxis

20⁰⁰ - 21³⁰ persönliche Praxis

So. 01.06.: 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Abschluss

täglich: 07³⁰ - 08³⁰ Guru Puja des Jigten Sumgön

17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

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

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

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

Kurs-Nr.: 252-107

Gebühren: 40 € (erm. 30 €) pro Tag oder
120 € (erm. 90 €) für das komplette Retreat

Anmeldung: bis 18.05.2025

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Die grüne Tara – Befreierin von Ängsten Wochenendseminar mit Söpa Rinpoche Fr. 13.06. – So. 15.06.2025



Tara (skr., tib. Dölma) ist eine weibliche Form des Buddha, die vor Gefahren und Ängsten beschützt und die Wünsche der fühlenden Wesen erfüllt. Ihr Weisheitsgeist entspricht dem Buddha, ihre Weisheitsrede dem Dharma und ihr Weisheitskörper dem Sangha. Aufgrund all ihrer Handlungen, die fühlenden Wesen zu befreien, erhielt sie den Namen Tara. Tara heißt „Befreierin“, d.h. sie befreit die fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara). Weil ihre Aktivitäten so grenzenlos sind, bezeichnet man Tara auch als Verkörperung der Aktivitäten aller Buddhas.

Das 21 Tara-Gebet ist eines der am häufigsten rezitierten Gebete unter den Vajrayana-Praktizierenden und enthält verschiedene Ausstrahlungen der Tara mit einer Vielzahl von Qualitäten, die bei der Rezitation erbeten werden.

Söpa Rinpoche (Biografie siehe S. 29) hat unser Zentrum 2006 schon einmal besucht und wir freuen uns darauf, ihn wieder bei uns willkommen heißen zu

können. Vor fast 20 Jahren hat er eine Einweihung und Unterweisungen zur roten Tara (Kurukulle) gegeben und wir sind gespannt auf seine fundierten Ausführungen zur Praxis der grünen Tara und zum 21 Tara-Gebet.

Zeiten:

Fr. 13.06. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Vortrag: Tara – die erleuchtete weibliche Aktivität

Sa. 14.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Grüne Tara Einweihung
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen zur Meditation der Tara

So. 15.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen zum 21 Tara-Gebet
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen zum 21 Tara-Gebet

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

Kurs-Nr.: 252-108

Gebühren: Seminar komplett: 100 € (erm. 75 €) inkl. Vortrag
Unterweisung: je 25 € (erm. 20 €)
Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

Spenden für Söpa Rinpoche nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 09.06.2025

Kenntnisse: für Buddhisten (FR & SO auch für Interessierte)

Shravasti-Meditation

Einführung und Retreat mit Claude Jürgens

Mi. 18.06. – So. 22.06.2025



In der Shravasti-Meditation 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 Tinle Lhündrub, mit Ansätzen verschiedener buddhistischer Traditionen kombiniert und nach dem Ort der Lehrrede des Buddha als Shravasti-Meditation benannt.

An dem **Einführungsabend** und dem sich anschließenden **Schnuppertag** 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.

Ab Donnerstagabend beginnt ein geschlossenes Gruppen-**Schweigeretreat**, in dem wir die Übungen in längeren Meditationssitzungen vertiefen können. Auch hier wird das stille Sitzen durch einfache Yogaübungen und Gehmeditationen sowie das gemeinsame Lesen des Sutras unterstützt.

Es gibt drei Möglichkeiten der Teilnahme:

- Einführungsabend
- Schnuppertag inkl. Einführungsabend
- Retreat inkl. Einführungsabend und Schnuppertag

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 (Grundstufe – 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.: 252-130

Zeiten: Einführung

Mittwoch, 18.06. von 19⁰⁰ – 20³⁰ Uhr

Schnuppertag

Donnerstag, 19.06. von 07⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Retreat

Donnerstag, 19.06. von 19⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Freitag, 20.06. von 06⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Samstag, 21.06. von 06⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Sonntag, 22.06. von 06⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr

Gebühren: nur Einführung: 12 € (erm. 8 €)

Schnuppertag (inkl. Einführung): 70 € (erm. 50 €)

Retreat (inkl. Einf. & Schnuppertag): 180 € (erm. 130 €)

Anmeldung: bis 09.06.2025

Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

Bodhicitta – Das Herz der Erleuchtung

Tagesseminar mit Christian Licht

So. 06.07.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Bodhicitta, der Erleuchtungsgeist, ist die Motivation, zum Nutzen aller Wesen die Buddhaschaft zu erlangen. Diese Einstellung wird auch als Erleuchtungsgeist oder Herz der Erleuchtung bezeichnet. In der Praxis des Mahayana, dem großen Fahrzeug, ist die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta für alle fühlenden Wesen die essenzielle Grundlage. Durch die darauf aufbauenden Übungen erlangen wir geistige Qualitäten und Erkenntnisse, die uns befähigen, anderen Wesen zu helfen, Leiden zu überwinden und die Befreiung zu erlangen. Zudem ist Bodhicitta die Grundlage, um die Natur des Geistes zu verwirklichen.

In diesem Seminar lernen wir Grundlagen von Bodhicitta kennen und führen Meditationen zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl durch.

Dieses Seminar ist Teil 3 der Seminarreihe „Grundlagen des Buddhismus“ (S. 40), kann aber auch als Einzelseminar besucht werden. Im Teil 4 ist das handelnde Bodhicitta in Form der sechs Vollkommenheiten Thema.

Kurs-Nr.: 252-109

Gebühr: 60 € (erm. 45 €)

Anmeldung: bis 29.06.2025

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Vorankündigungen Herbst/Winter 2025

02.10. – 07.10.2025

Die Praxis des vier Kaya Guru Yoga Seminar mit Drubpön Kunsang

Im Zusammenhang mit dem fünfteiligen Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden) wird nach der Praxis des Deva ein Guru Yoga in vier Stufen, die den vier Kayas entsprechen, ausgeführt. Diese Praxis ist ein wichtiger Schritt, Mahamudra zu verwirklichen.

Voraussichtlich 07.11. – 09.11.2025

Lojong – Das Sieben Punkte Geistestraining Seminar mit Drubpön Sangye

Das ‚Sieben Punkte Geistestraining‘ wurde entwickelt, um das Herz des Dharma, den Erleuchtungsgeist (skr. Bodhicitta) zum Nutzen aller Wesen hervorzubringen. Es gibt Anweisungen zur Schulung des Geistes. Ein Punkt beinhaltet auch die als ‚Tonglen‘ bekannte Praxis des Gebens und Nehmens.

27.12. – 31.12.2025

5 Tage Vajrasattva-Retreat Praxisseminar mit Täandsin T. Karuna und Christian Licht

Dieses Retreat am Jahresende wird neben der gemeinsamen Praxis Erklärungen zu den Gelübden und deren Reinigung enthalten. Es ist auch möglich an einzelnen Tagen oder Sitzungen teilzunehmen.

Dharmadhara-Programm (Grundstufe Modul 3 – Meditation und Klausuren)

Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen

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

Anfängerkurs im Taiji Qi Gong **mittwochs, 15³⁰ - 17⁰⁰ Uhr**

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

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

Beginn: 30.04.2025, wöchentlich

Anmeldung: telefonisch unter 0152-327 120 79

AQUIS Yoga

Deine Quelle zu einem starken Körper, einem klaren Geist und innerer Ruhe

Simone Steinacher-Härdtl führt schon seit mehreren Jahren Yoga-Kurse im Gartenraum des Zentrums durch. Der Yogaunterricht findet in Kleingruppen von 5-7 Personen statt. So kann sie auf individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse eingehen. Die Yogastunden verbinden klassischen Hatha-Yoga mit fließenden Bewegungsabläufen (Vinyasas), intuitiven Bewegungen aus dem Faszien-Yoga sowie Atem- und Entspannungsübungen. (aquis-yoga.de)

Kurszeiten:

Montags, 18¹⁵-19⁴⁵ und 20⁰⁰-21³⁰ Uhr

Donnerstags, 18⁰⁰-19³⁰ Uhr

Kontakt:

Simone Steinacher-Härdtl, Mobil: 0162/9794753, info@aquis-yoga.de

Dharmadhara

Studien- und Praxisprogramm

Dharmadhara-Veranstaltungen in Aachen

Grundstufe Modul 1 – Tiefgründige Vorbereitung

Seminarreihe zu den Grundlagen des Buddhismus (siehe S. 40)

Grundstufe Modul 2 – Achtsamkeit und Yoga

18.06. - 22.06.2025 **Shravasti-Retreat** mit Claude Jürgens (siehe S. 50)

Grundstufe Modul 3 – Meditation und Klausuren

28.05. - 01.06.2025 **Vajrasattva-Retreat** mit Täandsin T. Karuna / Chr. Licht
5 Tage-Retreat mit Erklärungen & Praxis (Ngöndro) (siehe S. 48)

27.12. - 31.12.2025 **Vajrasattva-Retreat** mit Täandsin T. Karuna / Chr. Licht
5 Tage-Retreat mit Erklärungen zu den Gelübden & Praxis

Weitere ausgewählte Dharmadhara-Veranstaltungen

Nähere Infos: <https://dharmadhara.de>

Ab 26.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, jeweils am vierten Sonntag im Monat

Die 37 Übungen der Bodhisattvas

Dharmadhara-Studientreff mit wechselnden Referent*innen
Teilnahme: online per Zoom

02.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Sadhana – Mittel und Weg des Mantra

Dr. Jan-Ulrich Sobisch
Teilnahme: online per Zoom

24.05. - 25.05.2025

Einmal alles, aber bitte in Stufen

Sonam Spitz
Teilnahme: online per Zoom

Veranstaltungen anderer buddhistischer Organisationen

Aktuelle Informationen

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

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

Reiseplan und Programm von Khenpo Chökyab

- 25.04. - 27.04. **Deutschland**, Stechlin-Menz – Karma Tengyal Ling
Avalokiteshvara Retreat
- 28.04. - 29.04. **Deutschland**, Berlin – Bodhicarya
„Gewaltlosigkeit und Gleichheit im Buddhismus“
- 01.05. - 07.05. **Deutschland**, Heuchelheim – Drikung Dharmakirti e.V.
Unterweisungen zu den 5 Skandhas
- 09.05. - 11.05. **Deutschland**, Regensburg – Mahamaya e.V.
Unterweisungen zu „Der kostbare Schmuck der Befreiung“
- 16.05. - 18.05. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling e.V.
Unterweisungen zum abhängigen Entstehen
- 23.05. - 29.05. **Deutschland**, Wipperfürth – Drikung Tashi Jong e.V.
Nyung Ne Praxis und Uttarantra-Unterweisungen
- Organisation: Dharmakirti e.V., Heuchelheim, info@dharmakirti.de

Reiseplan von Söpa Rinpoche

- 31.05. - 07.06. **Deutschland**, Schneverdingen – Milarepa Retreat Zentrum
Avalokiteshvara-Ermächtigung und Mani-Retreat
- 09.06. - 12.06. **Deutschland**, Heuchelheim – Drikung Dharmakirti e.V.
Guru Rinpoche Ermächtigung und Unterweisungen
- 13.06. - 16.06. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling e.V.
Grüne Tara Ermächtigung und Unterweis. zum 21 Tara Gebet
- Organisation: Milarepa Retreat Zentrum, Schneverdingen,
info@milareparetreat.de

Bilder von der Pilgerreise mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang im Februar 2024





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

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

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



MANDALA
Der Dharma-Shop

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

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

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