



Zentrums-Rundbrief

Sommer/Herbst 2025 - 26. Jahrgang - 4 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Stationen von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang vor seinem Retreat



Einweihungen in Ladakh



Treffen mit S.H. Sakya Trizin
in Dharamsala



Einweihungen eines großen Jigten
Sumgön Thangkas in Ladakh

Bersuch einer Schule in Ladakh



Empfang in Bhutan



Versammlung bei Übertragungen
in Ladakh

Liebe Mitglieder und Freunde,

wenn Ihr diesen Rundbrief in Händen haltet, ist **S.H. Drikung Kyabgön Chetsang** für gut drei Jahre ins Retreat gegangen. Gerade 80 Jahre alt geworden, ist dies keine kleine Sache und wir sind aufgefordert, durch unsere Praxis und Gebete dazu beizutragen, dass es keine Hindernisse gibt. Vom 28.9. - 1.10. leitet daher Drubpön Sangye Praxistage an, die dem langen Leben von S.H. gewidmet sind (siehe S. 63).

Wir haben zudem die Aktivitäten von S.H. in den letzten Monaten grob nachgezeichnet und mit ein paar Bildern versehen (S. 14 und Umschlaginnenseite). Einen letzten öffentlichen Brief von S.H. haben wir übersetzt und abgedruckt. Das damit in Verbindung stehende Hevajra-Retreat Ende August ist auf Seite 18 angekündigt. Zum Abschluss des Retreats sind alle eingeladen, am 30. August um 9 Uhr am Mar-Ngok Gedenktag teilzunehmen (S. 19).

Anfang Oktober wird **Drubpön Kunsang** in Aachen Unterweisungen zum Vier Kaya Guru Yoga, dem dritten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades geben. Für Tsa Lung-Praktizierende wird er eine Übungsstunde anleiten. (S. 48)

Erstmals werden wir **Drubpön Sangye** als Seminarleiter vom 5.-7. November bei uns begrüßen können. Er wird neben einem einführenden Vortrag am Freitagabend (S. 35) ein Wochenende lang Unterweisungen zu den Geistesübungen in sieben Punkten geben (S. 53).

Khenpo Sonam und Lobpön Lhagyal aus dem Kloster Rinchen Palri (Artikel S. 20) werden auf ihrem Besuch in Europa Mitte Oktober bei uns Station machen. Wir werden gemeinsam mit ihnen Chakrasamvara praktizieren und zudem bitten wir sie, Gebete für kranke und verstorbene Personen zu sprechen. Dafür können Namen entsprechender Personen an sie gegeben werden (S. 50)

Die letzten drei Seminare der **Grundlagenreihe** finden im Herbst statt und sind auch für Neu-Einsteiger offen (S. 43).

Die **Reinigungspraxis des Vajrasattva** ist sowohl Thema des Morgen-Retreats Ende November (S. 54) als auch des 5-Tage Retreats am Jahresende (S 56).

Grundlagen- und Aufbau-Seminare zur **Tsa Lung-Praxis** (tibetisches Yoga) finden im Oktober und Dezember mit Dorothee Söndgen statt (S. 51)

In den **regelmäßigen Kursen** vermittelt Tädsin T. Karuna am Dienstagabend die Praxis der Zufluchtnahme (S. 7 & S. 38) und Christian Licht am Mittwochabend die Geistesübungen in sieben Punkten (S. 39).

Des Weiteren starten neue Kurse in **Achtsamem Selbstmitgefühl** (S. 58), der Arbeit mit den **Meridianen** (S. 59) und dem **Tara-Rokpa-Prozess** (S. 59).

Wir wünschen Euch allen einen goldenen Herbst

Christian Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 3/2025

Inhalt

Editorial	1
An neuem Ort, in neuem Gewand – unsere Bibliothek	3
Den Pfad des Buddha gehen – die Zufluchtnahme	7
Übungen für den Geist in sieben Punkten (tib. Lojong)	9
Jahresprogramm: Essenz der Mahayana-Lehren ab 2026	12
Endspurt bis zum Retreat – Aktivitäten von S.H. Drikung Kyabgön . 14	
Brief von S.H. Drikung Kyabgön an die Halter der Linie	16
Hevajra-Retreat im Milarepa Retreat Zentrum	18
Gedenktag der Mar-Ngok Linie	19
Besuch im Kloster Rinchen Palri	20
Buchtipps	23
Veranstaltungsprogramm	29

Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling
Adresse siehe Rückseite

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

Gestaltung: Christian Licht, Rolf Blume

Titelfoto: „Die neue Heimat unserer Bibliothek“ aus Zentrumsarchiv

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



AN NEUEM ORT, IN NEUEM GEWAND

Die Zentrums-Bibliothek ist umgezogen

Bücher waren und sind eine Quelle von Wissen und Inspiration. Das gilt auch für den Dharma, obwohl häufig von Hören, Nachdenken und Meditieren gesprochen wird. Im Hören (zur Zeit des Buddha und einige Jahrhunderte nach ihm gab es nur das) ist das Lesen enthalten. Es geht um das Aufnehmen von neuen, vertrauenswürdigen und tiefgründigen Informationen und Erfahrungen, die den eigenen Geist erweitern und auf dem Dharma-Weg unterstützen können.

Ob es nun die Worte des Buddha sind, Kommentare späterer Meister oder Zusammenfassungen der Lehre, all das gilt es, nicht einfach nur aufzunehmen, sondern darüber nachzudenken, es zu prüfen, so wie der Buddha es seinen Schülerinnen und Schülern schon empfohlen hat. Das für richtig oder wahr Befundene gilt es dann in seinen Geistesstrom zu integrieren bzw. im eigenen Leben umzusetzen. Dafür ist die Meditation das geeignete Mittel.

Anfänge

Als unser Zentrum vor ca. 43 Jahren gegründet wurde, war es schwer, an Informationen über den Buddhismus und insbesondere die umfassenden Lehren zu kommen. Es gab kein Internet und nur wenige buddhistische Bücher, insbesondere in deutscher Sprache. Vieles lief dann erst einmal wieder über das Hören der Unterweisungen der eingeladenen Lamas. Nach und nach gab es mehr Bücher und Schriften, die alle mit großem Interesse gekauft und gelesen wurden.

So entstand auch aus den ersten privaten Büchern von Tädsin T. Karuna die Bibliothek des Zentrums. Über die Jahre ist eine umfangreiche Sammlung von Dharma-Literatur und angrenzenden Themen (z.B. dem interreligiösen Dialog) zusammengekommen. Die Sammlung enthält auch eine ganze Reihe von Büchern, die heute kaum mehr zu bekommen sind.

Ausbau

Nach dem Umzug in die Oppenhoffallee im Jahr 1998 fand die Bibliothek ihr Zuhause im Gartenraum. Dort hatten wir den alten Schrank der vorherigen Hausbewohner, der im heutigen Meditationsraum an der Stelle des Altars stand, eingebaut. Die Bücher fanden dort zunächst ausreichend Platz. Durch die vielen Publikationen der letzten Jahrzehnte wurde es dann auch dort eng. Es musste eine Lösung gefunden werden.



*Alter Bücherschrank
mit restlichen Büchern*



Weil sich die Bibliothek bisher im Gartenraum befand, war die Nutzung erschwert. Die Bücher waren vom Haupthaus entfernt und der Raum wurde für Yoga-Kurse benutzt. Wahrscheinlich wissen viele – auch langjährige Mitglieder – gar nicht, dass es die Bibliothek überhaupt gibt. Mit der vorgesehenen Umgestaltung des Eingangsbereichs des Meditationsraumes ergab sich die Möglich-

keit, die Bibliothek dort unterzubringen. Zuvor haben Niko und Corinna die Wände neu gestrichen, die nach 25 Jahren nicht mehr ganz frisch waren.



Die Menge der Bücher machte eine stabile Schrankwand notwendig, die eine ganz Wand einnimmt. Uns war an einer Lösung gelegen, die das Raumgefühl nicht zu schwer werden lässt, aber auch nicht zu unruhig ist. Nach einer längeren Planungsphase konnten wir ein passendes System finden und mit Glück noch in Buche (statt wie nun üblich in

Wildbuche) bekommen. Die Glastüren machen den Schrank durchlässiger und geben zudem den Blick auf die Bücher frei. In einem offenen Teil sind die Meditationstexte untergebracht, die bei Veranstaltungen ausgeliehen werden können, wenn jemand die Texte nicht besitzt oder vergessen hat.

Mit dem Einräumen und groben Sortieren der Bücher hat Ani Elke viele Stunden verbracht, so dass man Bücher zu den gewünschten Themen gut finden kann. Niko und ich hatten den alten Schrank ausgeräumt und die Bücherkisten rübergetragen.

Gegenüber der Bibliothek haben wir zwei Schränke in ähnlichem Stil für die Sitzkissen und Decken angeschafft, wodurch der Raum zusätzlich mehr Ruhe gewinnt. Die Verbindungstüren zum Shop, die mit Glas versehen sind, haben wir von der Shop-Seite her freigeräumt, so dass von dort tagsüber Licht in den Raum dringt. Die Umgestaltung des Raumes ist noch nicht abgeschlossen, aber die ersten wichtigen Schritte sind gemacht.



Verwendung

Es wird noch etwas Zeit brauchen, bis die Bibliothek über die grobe Sortierung hinaus vollständig eingerichtet ist. Sie soll daher zunächst als Präsenzbibliothek fungieren, in der man vor Ort sich Bücher anschauen und in ihnen lesen kann. Es sollte auch immer eine Person, die sich in der Bibliothek auskennt, dabei sein.



Unterstützung

Bei der Planung der neuen Bibliothek waren wir im Zentrumsteam der Ansicht, dass es etwas Hochwertiges und Stabiles sein sollte, das für den Meditationsraum angemessen ist und lange hält. Die Wahl ist daher auf ein Massivholzsystem mit Glaselementen gefallen. Den Aufbau konnte Niko, der auch die Planung hauptsächlich durchgeführt hat, mit Unterstützung von Hartmut und Noah erledigen, wobei der unebene Parkettboden eine Herausforderung war. Adi und ich haben die zwei Schränke zusammengebaut.

Die Schrankwand für die Bibliothek und die beiden Einzelschränke für die Sitzkissen und Decken haben insgesamt knapp 12.000 € gekostet, die wir aus den Rücklagen des Zentrums beglichen haben. Das ist eine ordentliche Summe, die wir aber als eine gute Investition betrachten. Nichtsdestotrotz sind dadurch die Rücklagen erheblich geschrumpft.

Wir bitten Euch daher: Unterstützt durch Eure großzügige Spende dieses langfristig angelegte Projekt, das für das Zentrum und seine Mitglieder sowie Freundinnen und Freunde einen großen Nutzen hat.

Christian Licht

DEN PFAD DES BUDDHA GEHEN

Die Zufluchtnahme als grundlegende Übung des Vajrayana

Der Buddha hat zahlreiche Methoden gelehrt, um Befreiung aus Samsara, dem Kreislauf des Leidens, zu erlangen und schließlich die Qualitäten der Buddhaschaft zu verwirklichen. Diese Lehren wurden in den verschiedenen Traditionen zusammengefasst und in aufeinander aufbauenden Übungen zusammengestellt, sodass sich die Qualitäten nach und nach entfalten können und Hindernisse überwunden werden.



Der stufenweise Weg

Der Daseinskreislauf ist von Unzulänglichkeiten und Leiden gekennzeichnet, die durch Unwissenheit verursacht werden. „Der tiefgründige fünfteilige Pfad zur Verwirklichung der Mahamudra (tib. Ngaden)“ ist ein stufenweiser Weg, auf dem man sich kontinuierlich der Erkenntnis der Natur des Geistes nähert. Dieser tiefgründige Pfad sowie die sechs Yogas von Naropa sind die Essenz der Lehren, mit deren Hilfe es möglich ist, das Gefangensein im Kreislauf des Leidens zu überwinden und die Buddhaschaft zu verwirklichen.

Wenn wir einem stufenweisen Weg folgen wollen, sollten wir auf einer Stufe anfangen, die unseren Kenntnissen und Fähigkeiten entspricht. Nachdem man sich mit einigen Grundlagen der buddhistischen Lehren und verschiedenen Meditationen vertraut gemacht hat, kann man Zuflucht nehmen, um dem Pfad des Buddha zu folgen. Die Zufluchtnahme ist die Basis, um die Methoden aus Sutras und Tantras anzuwenden und die Übertragungen des Vajrayana zu erhalten. Wir richten den Geist auf den Pfad zur Buddhaschaft aus, wobei wir uns auf die Objekte der Zuflucht stützen.

Die Praxis der Zufluchtnahme als Basis

Im Zusammenhang mit weiterführenden Übungen des Vajrayana gibt es eine besondere Praxis der Zufluchtnahme als erste der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro). Dadurch vertiefen wir unsere Motivation, die Befreiung aus den Leiden des Samsara zu erlangen und die Qualitäten unseres Geistes zum Nutzen und Wohl der Wesen zu entwickeln. Daher ist die Zufluchtnahme die wichtigste der vorbereitenden Übungen.

Durch die vorbereitenden Übungen des fünfteiligen Pfades entwickeln sich Neuorientierung, Reinigung und Kraft, die für die Verwirklichung der Mahamudra nötig sind. Diese vorbereitenden Übungen sind sehr tiefgründig. Sie bilden das Fundament jeder tantrischen Praxis. Einige sehr bedeutende Yogis und Yoginis haben allein durch die vorbereitenden Übungen Verwirklichung erlangt. Denkt also nicht, es sei eine niedrige Übung!

Der Einstieg in die Praxis

Um sich mit den Methoden der buddhistischen Lehren vertraut zu machen, ist es hilfreich, an Veranstaltungen teilzunehmen, in denen Erklärungen zur Praxis und entsprechende Übertragungen gegeben werden. So gewinnen die Praktizierenden eine Übersicht über die Struktur der Lehren und Methoden und verstehen, wie sie auf den Stufen und Pfaden angewendet werden. Diese Ausrichtung ist wie ein Wegweiser für die persönliche Praxis. Wenn wir Hindernissen begegnen, sollten wir uns immer wieder auf die Grundlagen besinnen.



Neben Erklärungen und Ratschlägen zur Durchführung der Praxis befassen wir uns in unseren Seminaren und Praxistreffen mit verschiedenen Aspekten der Lehre. Im Zusammenhang mit der Zufluchtnahme führen wir nicht nur die praktischen Übungen durch, sondern lernen auch mehr über die Objekte der Zuflucht – Buddha, Dharma und Sangha sowie Guru,

Deva und Dakini. So können wir ihre Bedeutung im Zusammenhang mit den verschiedenen Methoden kennenlernen. Indem unser Verständnis der Lehren und Methoden durch Studium und Praxis anwächst, entwickeln wir Hingabe und Vertrauen, um unseren Weg fortzusetzen und zu vertiefen, bis wir tatsächlich Verwirklichungen erlangen. So greift alles immer wieder ineinander.

Regelmäßiger Kurs

In diesem Herbst besprechen wir jeweils dienstagsabends verschiedene Aspekte der Zufluchtnahme und führen die Übungen gemeinsam aus. (S. 38)

Für die Durchführung der Praxis verwenden wir einen kurzen Text, der in „Der Strahlende Glanz des Segens – Kurze Vorbereitende Übungen der unvergleichlichen Drikung Kagyü Linie“ enthalten ist. Dieser Text ist auch Teil des Meditationsband 2.

ÜBUNGEN FÜR DEN GEIST IN SIEBEN PUNKTEN (TIB. LOJONG)

Grundlagen zur Umsetzung buddhistischer Praxis und der Anwendung im täglichen Leben

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

Worum geht es bei den sieben Punkten der Geistesübung? Für die meisten von uns ist es sehr schwer, unter allen Umständen wirklich intelligent und voll Mitgefühl zu handeln. Unsere eigenen Interessen und die Sorge um unsere eigenen Bedürfnisse beeinflussen uns und bestimmen, wie wir die Ereignisse um uns wahrnehmen und darauf reagieren. Wenn wir sehr stark an unserem Ego haften, wird es uns schwerfallen, unsere Selbstsucht einfach aufzugeben, und unsere Versuche, mitfühlend und intelligent zu handeln, werden unbeholfen sein und Reue oder Schuldgefühle verursachen.

Wenn wir jedoch verstehen, dass dieses Ego ein Trugbild ist, dass das Selbst, an dem wir hängen, in Wirklichkeit nicht existiert, und wir uns – durch Meditation – daran gewöhnen, nicht mehr nur unsere eigenen Interessen zu verfolgen, dann werden wir unsere Selbstsucht leichter aufgeben können. Dies ist etwa so, wie wir einen alten Pullover, der uns ohnehin nicht mehr passt, ohne Bedauern wegwerfen können. Dies bedeutet nicht nur, dass wir toleranter, weniger arrogant, offener und ansprechbarer werden, sondern dass wir aufrichtig in Frieden mit uns selbst leben, dass wir auch in schwierigen Situationen natürlich, glücklich und fröhlich sind, und dass unsere Handlungen weder Bedauern noch unguete Gefühle auslösen.

Deshalb besteht ein größerer Teil des Geistestrainings aus Richtlinien, wie man mit Situationen des täglichen Lebens umgeht. Beständige Meditation und Aufmerksamkeit im Alltagsleben gehen Hand in Hand. Es sind zwei Aspekte einer Übung und nicht zwei Aktivitäten, die nichts miteinander zu tun haben. Wenn zum Beispiel Menschen, die durch diese Methode ihre Übung schon weit entwickelt haben, einem anderen Menschen begegnen, der Sorgen oder Schmerzen hat, können sie sich sofort spontan vorstellen, dass sie das Leiden dieses Menschen auf sich nehmen.

Wenn wir mit beiden Aspekten arbeiten, wird die Gewohnheit, am Ego anzuhängen, von uns fallen und wahre Intelligenz und wahres Mitgefühl – die Realisation von Nicht-Selbst und allumfassendem Mitgefühl – werden an seine Stelle treten.

Die sieben Kapitel sind eine grundlegende Zusammenfassung der Sicht und Anwendung des Mahayana-Buddhismus. Sie beinhalten:

1. Die Vorbereitungen
2. Die Hauptpraxis – die Schulung des zweifachen Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta)
3. Wie man widrige Umstände in den Pfad einbringt
4. Die Praxis des Geistestrainings im täglichen Leben
5. Die Kriterien (Einschätzung/Beurteilung) für die Schulung des Geistes
6. Die Regeln des Geistestrainings
7. Die Anweisungen zum Geistestraining

In diesen sieben Punkten sind zahlreiche Ratschläge enthalten, mit denen man seine täglichen Übungen ergänzen und weiterentwickeln kann. Diese Ratschläge werden in 59 Merksätzen kurz und prägnant vorgestellt, die als Werkzeuge in den gewöhnlichen Situationen des Lebens angewendet werden können. Die Merksätze reichen von: (1) Übe Dich zuerst in den Vorbereitungen; über Aussagen wie: (24) Ändere Deine Haltung, aber bleibe natürlich; (34) Belade einen Ochsen nicht mit der Last eines Dso¹; bis zu der Anweisung: (59) Erwarte keinen Beifall. Die Unterweisungen zu den einzelnen Punkten beschreiben dann, wie die Praxis des Geistestrainings angewendet wird. Die Anleitungen und Ratschläge können uns dabei helfen, eine ausgeglichene Praxis zu entwickeln und die kostbaren Lehren des Buddha in unserem Leben zu nutzen.

Zuerst ist es wichtig, durch die Praxis von Achtsamkeit die richtige Basis zu schaffen. Dann wendet man die verschiedenen Ratschläge nach und nach in der Meditation und auf die Situationen des Alltags an. Sie sind insbesondere dazu geeignet, schwierige Situationen und Hindernisse für die Praxis zu nutzen. Gerade in der heutigen Zeit, in der es viel Verwirrung und Unruhe gibt, ist das Geistestraining für alle hilfreich, die ein spirituelles Leben auf der Grundlage von Weisheit und Mitgefühl führen möchten. Die kurzen Merksätze lassen sich mit Hilfe der entsprechenden Unterweisungen im Alltag

¹ als Mischung zwischen einem Yak und einem Rind ist ein Dso wesentlich kräftiger als ein Ochse

anwenden. Übersetzungen und Kommentare in deutscher Sprache können ergänzend zur Meditation und täglichen Umsetzung hinzugezogen werden.

*Wer schnellen Schutz für sich und alle anderen wünscht,
soll dieses heilige Geheimnis nutzen,
sich selbst gegen die anderen auszutauschen.*



Das Geistestraining bezieht sich auf einen Text, der im 11. Jahrhundert nach Tibet gelangte. Die zahlreichen Instruktionen, die Atisha, ein großer indischer Meister, nach Tibet brachte, wurden von seinen Schülern in diesem besonderen Text in sieben Punkten zusammengefasst. Zunächst wurden Atishas Unterweisungen geheim gehalten und nur an die nächsten Schüler weitergegeben, die über erprobte Fähigkeiten und ernsthafte Praxiserfahrungen verfügten. Durch Chekawa Yeshe Dorje (1102-1176), für den diese Praxis von besonderer Bedeutung war, fanden sie jedoch eine

größere Verbreitung. Schließlich wurden die Lehren über viele Jahrhunderte zur Geistesschulung in allen wichtigen Traditionslinien des tibetischen Buddhismus gelehrt und bis heute praktiziert. Inzwischen kann man viele Quellen großer Meister aus verschiedenen tibetischen Traditionen aus der Vergangenheit und Gegenwart heranziehen, um die einzelnen Punkte zu erklären.

Wir haben Drubpön Sangye in unser Zentrum eingeladen, um vom 7.-9. November Erklärungen und Anleitungen zur Praxis dieses wichtigen Textes zu geben (siehe S. 53) und gemeinsam mit uns zu meditieren.

Zusammengestellt von Tändsin T. Karuna



DIE ESSENZ DER MAHAYANA-LEHREN

Einjähriger Online-Kurs ab Januar 2026

Aufbaustufe des Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms

Kursdauer: Januar bis Dezember 2026

Unterrichtszeit: Jeden Montag, 18:30–20:00 Uhr (außer an Feiertagen)

Zusätzlich: Drei Seminartage im Verlauf des Jahres

Ort: Online via Zoom

Inhalt des Kurses

Der Kurs widmet sich einem der zentralen Texte der Drikung Kagyü-Tradition: Die Essenz der Mahayana-Lehren von Ngorje Repa, einem engen Schüler Jigten Sumgöns, des Gründers der Linie. In 30 prägnanten Versen beschreibt der Text den gesamten Pfad zur Buddhaschaft – beginnend mit der Grundlage der Buddha-Natur über die Praxis der drei Gelübde (Pratimoksha-, Bodhisattva- und Mantra-Gelübde) bis hin zum Ziel des vollkommenen Erwachens. Dabei integriert er sowohl die klassischen Stufen des Pfades (Lamrim) als auch zentrale Elemente der Vajrayana-Lehre, insbesondere den fünfteiligen Pfad der Mahamudra.

Gemeinsam mit den traditionellen Kommentaren eignet sich das Werk hervorragend für ein systematisches, tiefgehendes Studium und bietet zugleich eine fundierte Grundlage für meditative Praxis.

Lehrende

Khenchen Nyima Gyaltsen

Khenchen ist ein hoch angesehener Gelehrter der tibetisch-buddhistischen Tradition. Seine Unterweisungen zeichnen sich durch außergewöhnliche Klarheit und Tiefe aus. Während des Kurses befindet er sich in einem Drei-Jahres-Retreat; die Sitzungen basieren auf sorgfältig übersetzten Video-

Unterweisungen, die eigens für das Dharmadhara-Programm aufgezeichnet wurden.

Tutorenteam

Claude Jürgens, Dr. Jan-Ulrich Sobisch, Dr. Katrin Querl und Sonam Spitz – erfahrene Tibetisch- Übersetzer*innen und langjährige Kenner*innen des tibetischen Buddhismus – begleiten das Studium, geben ergänzende Erläuterungen und stehen für Fragen zur Verfügung.

Drubpön Kunsang

Ein erfahrener Retreatmeister (Drubpön), der seit über zwei Jahrzehnten in der Schweiz lebt und fließend Deutsch spricht, gibt einmal im Monat ergänzende Impulse zur praktischen Umsetzung der Lehren und geht auf Fragen zur Praxis ein.

Unterrichtsmaterialien

- Video-Unterweisungen von Khenchen Nyima Gyaltsen
- Ausführliche Kommentare zum Text
- Handouts zur Vertiefung
- Quiz zur Selbstprüfung des Lernfortschritts

Teilnahmevoraussetzungen

Empfohlen wird der Abschluss der Grundstufe des Dharmadhara-Programms oder vergleichbare Vorkenntnisse in Studium und Praxis des Buddhismus.

Teilnahmegebühren

- Gesamtkurs: 840 € / 700 € ermäßigt
- **Frühbucherpreis: 600 €** bei Anmeldung und Zahlung bis 30. November 2025
- Einzelne Sitzung: 15 € / 12 € ermäßigt
- Seminartag: 60 € / 50 € ermäßigt

Anrechnung im Dharmadhara-Programm

Für die Anrechnung von 100 Credit Points ist eine Live-Teilnahme von mindestens 70 % erforderlich.

Alternativ können die CP durch Selbststudium der Aufzeichnungen und eine Prüfung erworben werden.

Weitere Informationen & Anmeldung: Katrin Querl info@dharmadhara.de
www.dharmadhara.de



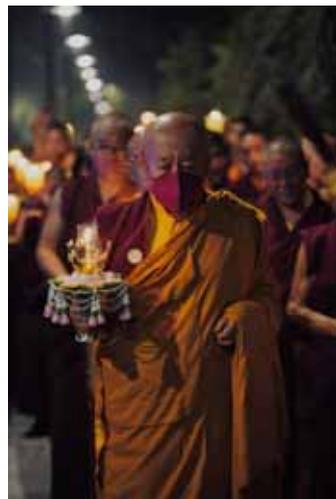
ENDSPURT BIS ZUM RETREAT

Aktivitäten von S.H. Drikung Kyabgön in den letzten Monaten

Es kann uns nur in Staunen versetzen und in uns große Wertschätzung entstehen lassen, wenn man sich vor Augen führt, was S.H. Drikung Kyabgön Chetsang für ein Feuerwerk an Aktivitäten erscheinen lässt, bevor er für gute drei Jahre ins Retreat geht. Das sind Aktivitäten eines großen Bodhisattva zum Wohle aller fühlenden Wesen.

Im letzten Rundbrief hatte Elisabeth Kolb über die Pilgerreise mit S.H. berichtet und nun gibt es auch einen halbstündigen professionell gemachten Film, der die Pilgerreise „Walking with the Buddha“ an den 7 Stätten dokumentiert und kommentiert:

youtube.com/watch?v=SfWFxnQG9xY



Nach den Übertragungen im Kloster Jangchubling in Dehra Dun reiste S.H. zunächst nach Taiwan und dann nach Ladakh, um im Kloster Lamayuru ca. eine Woche lang die Übertragungen und Unterweisungen zum Schlangenzahl zu geben. In dem historischen Kloster vor grandioser Bergkulisse waren viele Rinpoches, Lamas, Ordinierte und Laien zusammengekommen, um dem besonderen Ereignis beizuwohnen.



S.H. besuchte anschließend eine ganze Reihe anderer Klöster, gab Einweihungen und Erklärungen und empfing viele Personen. Die Projekte von „Go Green“, die ihm sehr am Herzen liegen, standen ebenso auf dem Reiseplan wie z.B. der Besuch einer Schule. Ein volles Programm. Irgendwelchen Feierlichkeiten zu seinem 80. Geburtstag hatte S.H. schon im Vorfeld ganz

offiziell mit einem Brief eine Absage erteilt und darum gebeten, stattdessen Darbringungen an Namgyalma oder Drubgyalma Langlebensgebete für ein hindernisfreies Retreat durchzuführen. Ende Juni endete nach zwei Monaten sein Besuch in Ladakh.

In Dharamsala traf S.H. den Dalai Lama und gratulierte ihm zu seinem 90. Geburtstag. Sie haben eine enge Verbindung und auch die Familien stehen sich nah. So war die Schwester von S.H. mit einem Bruder des Dalai Lama verheiratet. Anfang Juli waren viele hohe Würdenträger des tibetischen Buddhismus in Dharamsala und S.H. konnte dort auch mit 43. Sakya Trizin, dem Oberhaupt der Sakya-Linie, zusammenkommen.





Mitte Juli reiste S.H. nach Bhutan, um die letzten Dinge abzuschließen und die Vorbereitungen für das Retreat vorzunehmen. Der nachfolgend übersetzte Brief von S.H. wurde von ihm kurz vor dem Retreat veröffentlicht.

In das Retreat geht er zusammen mit Tulkus, einem Khenpo und einer Khenmo sowie weiteren Personen – insgesamt 8 Praktizierende. Zum Jahrestag des ersten Drehens des Rades der Lehre (gleichzeitig der Geburtstag von S.H.) beginnen sie dann das Retreat.

Wir sind mit unseren Gedanken, Gebeten und Wünschen mit dabei!

Christian Licht

AN ALLE HALTER DER GLORREICHEN DRIKUNG KAGYÜ DHARMA-LINIE

Brief von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang von Ende Juli 2025

So wie wir alle die Ausdehnung des Raumes kennen, wissen die meisten von euch bereits, dass ich am Tag des Festes der Drehung des Dharma-Rades (Chökhör Düchen) zusammen mit einigen Tulkus, einem Khenpo, einer Khenmo – und anderen, insgesamt acht Retreat-Teilnehmern in einer Gruppe, eine dreijährige und 45-tägige Retreat-Praxis in der Dorje Nak Ri Retreat-Einsiedelei in Ura Sumrang, Bhutan, beginnen werde. Da es sich um eine Praxis der Vajrayana-Tradition des Großen Fahrzeugs handelt, ist es unnötig zu sagen, dass vom Beginn der Erzeugung von Bodhicitta bis zum Ende der Widmung des Verdienstes eine strenge Abgeschlossenheit zum Wohle der fühlenden Wesen der sechs Bereiche eingehalten werden muss. Tatsächlich gaben sich die Kagyü-Meister vergangener Zeiten nicht mit einer Praxis von nur drei Jahren und 45 Tagen zufrieden. Die Söhne des Siegreichen - Tilopa, Naropa und andere - praktizierten zum Beispiel zwölf Jahre lang Meditation, und Milarepa tat dies sein ganzes Leben lang.

Nachdem wir auf der Grundlage des Zuhörens, Kontemplierens und Meditierens über den Dharma in die Lehren des Siegreichen eingetreten sind, darf

unsere Praxis - wie von Drikung Kyobpa empfohlen - nicht nur darin bestehen, "Körper und Sprache ruhelos und beschäftigt zu halten". Man sollte sich nicht mit bloßen tugendhaften Handlungen des Körpers und der Sprache beschäftigen, wie z.B. mit der Anhäufung von Niederwerfungen, Umrundungen von Stupas, Mantra-Rezitationen und so weiter. Vielmehr besteht der wesentliche Kern des Dharma darin, die letztendliche Bedeutung des Geistes durch gründliche Praxis zu erkennen, diesen Geschmack zu schmecken und ihn im Geistesstroms zu stabilisieren, indem man sich daran gewöhnt, so dass das eigene tägliche Leben mit dem Dharma erfüllt wird.

Die großen Dharma-Linien des tibetischen Buddhismus sind wie die großen Säulen eines riesigen Hauses, von denen jede die Balken des großen Hauses der Lehren des Buddha hält. Zum Beispiel haben die Nyingmapas ihre drei Praktiken der "Acht Gebote, Sammlung von Absichten und Vajrakilaya", während die Gelugpas von ihren drei Praktiken "Chakrasamvara, Guhyasamaja und Vajrabhairava" sprechen, und so weiter. Wie jeder weiß, befinden sich diese Traditionen nach wie vor in einem Zustand der Blüte und Fülle und zeigen deutlich ihre jeweiligen Stärken. Es scheint jedoch, dass die meisten von uns Kagyüpas für lange Zeit die klare Identität von Marpa Kagyü verloren haben. Anstatt die Säule unserer eigenen Dharma-Linie hochzuhalten, scheint es, als hätten wir uns versammelt, um es für die Dharma-Säulen anderer zu tun.

Wenn ein Kloster ein großes Drikung Kagyü Kloster ist, dann muss es, um seinem Namen wirklich gerecht zu werden und die Drikung Kagyü zu repräsentieren, nicht nur die Drubchös der Marpa-Tradition Chakrasamvara, Hevajra und Guhyasamaja durchführen, sondern seine großen Gemeinschaftsrituale müssen sicherlich auch die Essenz unserer eigenen Kagyü-Tradition repräsentieren. Aus der Perspektive der persönlichen Praxis eines Einzelnen spielt es natürlich keine Rolle, welche religiöse Tradition man praktiziert; es ist eine Frage der persönlichen Wahl. Aber aus der Perspektive einer Linie ist jede Linie dafür verantwortlich, ihre Kernidentität und ihre Traditionen aufrechtzuerhalten und zu bewahren.

Da ich in die Fußstapfen der großen Kagyü-Meister trete und ein Langzeit-Retreat in Übereinstimmung mit den strengen Regeln unserer Tradition unternehme, bitte ich Sie um Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Bemühungen im Hinblick auf diese klaren Richtlinien, die ich hier dargelegt habe.

Geschrieben von dem, der mit dem Namen „Seine Heiligkeit der Drikungpa“ gesegnet ist, Konchok Tenzin Kunzang Tindle Lhundup, am 3. Tag des 6. Monats des Holzschlangenjahren (2025).

HEVAJRA-RETREAT VOM 23.-30. AUGUST 2025 IM MILAREPA RETREAT ZENTRUM

2017 gab Seine Heiligkeit bekannt, dass das Milarepa Retreat Zentrum in Deutschland der Ort ist, wo die gesamten Mar-Ngok Hevajra-Tantra-Belehrungen als "spezielles Projekt" verwurzelt und praktiziert werden sollen. Dementsprechend hat Seine Heiligkeit ein Programm entwickelt, nach dem (seit 2021) jedes Jahr abwechselnd ein Hevajra- und ein Nairatmya-Drubchen aus dem Hevajra-Mandala stattfindet. Seit 2017 arbeitet Seine Heiligkeit eng mit dem Mar-Ngok-Komitee an den Hevajra/Nairatmya Texten.



Es ist der ausdrückliche Wunsch Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Thinley Lhundup, dass dieses Hevajra und Nairātmyā Group Accomplishment Retreat auf Englisch durchgeführt wird. Seine Heiligkeit wünscht auch, dass man westliche Melodien verwendet. Der gesamte Drubchen-Text wurde daher von Drubpön Rachel Dodds in Versform gebracht; auch die meisten der neuen Melodien wurden von ihr zu diesem Zweck komponiert.

Ein Drubchen muss mindestens 5 Tage und 24 Stunden andauern. Dies geschieht durch die Ausführung des Gruppenrituals während des ganzen Tages. Zwischen den Sitzungen und in der Nacht üben die Gruppen weiter, so dass das Ritual 24 Stunden am Tag für die Dauer des ganzen Drubchen andauert. Ab 2025 wünscht sich Seine Heiligkeit, dass wir auch die Yab-Yum-Form von Hevajra praktizieren.

Der Zweck des „Retreats zur Vollendung der Gruppe“ ist die Ansammlung von Verdiensten (sonam gi tsog). Indem wir gemeinsam praktizieren, reinigen wir auch alles, was mit der Sangha, den Vajra-Brüdern und -Schwestern, verbunden ist.

Alle Elemente des Rituals sowie die Visualisierung, die Mantra-Rezitation, der Abschluss und die Achtsamkeit zwischen den Sitzungen zielen darauf ab, unsere Anhaftung an die gewöhnliche Wahrnehmung von uns selbst und der Welt um uns herum zu reinigen. Wir sollten versuchen, dies in den Mittelpunkt des Drubchen zu stellen.

Nähere Informationen und Anmeldung: <https://www.milareparetreat.de>

GEDENKTAG DER MAR-NGOK LINIE MIT DEM 11. CHOEZE KUCHEN RINPOCHE

In Übereinstimmung mit dem Wunsch von S.H. Drikung Kyabgön Thinle Lhundup wird der 5. Gedenktag der Mar Ngok Linie am 30. August online und in Anwesenheit im Milarepa Retreat Zentrum abgehalten.

Es ist das Mahaparinirvana-Datum von Ngok Chöku Dorje, einem der Hauptschüler des großen Meisters Marpa Lotsawa. Dieses Online-Event ist eine jährliche Feier, um die Bedeutung der Hevajra- und Nairatmya-Praktiken und der damit verbundenen Tantras wiederzubeleben. Sie waren die Hauptpraktiken der Mar(pa)- und Ngok-Linie.

Auf diese Weise hoffen wir, S.H. Drikung Kyabgön Thinle Lhundups Wunsch zu erfüllen, Marpa Lotsawa in die ihm gebührende Ehrenposition für die Kagyü-Linien zu bringen.

An diesem besonderen Tag wird das „Hevajra-Nairatmya Yab-Yum Drubchen“ im Milarepa Retreat Center mit einer großen Ganachakra- und Feuer-Puja beendet werden. S.E. Choeze Kuchen Rinpoche als Vajra-Meister des Drubchen wird einen Einführungsvortrag halten. Das Ganachakra wird in englischen Versen von Drubpön Rachel Dodds gesungen.

BITTE BEACHTEN: Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung bis zum 15. August 2025 unter info@milareparetreat.de an, wenn Sie in Anwesenheit oder per Zoom teilnehmen möchten!!!

Das Programm beginnt um 9 Uhr und wird etwa 2 Stunden für den Einführungsvortrag und das Ganachakra dauern. Es folgt eine Feuer-Puja nach dem Mittagessen.

Sprache der Referenten: Englisch

Zoom-Link: Sie erhalten den Zoom-Link nach Eingang Ihrer Anmeldung!!





BESUCH IM KLOSTER RINCHEN PALRI

Eindrücke aus einer Woche im Kloster im Frühjahr 2025 oberhalb von Kathmandu



Es ist ruhig, beinahe still, warm, ein lauer Frühlingsnachmittag. Ich gehe in den Speisesaal, in dem eben noch lautes Stimmengewirr und Tellerklappern zu hören war. Mal schauen, ob der „Milk Tea“ schon fertig ist, den es am Nachmittag gibt, zur besten Kaffeezeit. Schau mich um und bemerke erst jetzt die Gruppe von Mönchen, die hier offensichtlich Unterricht in der Herstellung von Tormas hat. Sie hatten mich natürlich schon beim Eintreten gesehen.

In meiner Schule war im Werkunterricht, wenn wir mit Ton oder Holz gearbeitet haben, immer Geplapper zu hören. Hier ist es leise. Hier in

Rinchen Palri sitzen etwa 30 junge Mönche an Tischen, vor sich fertige, halbfertige unterschiedlich geformte Tormas. Einer der Älteren hat die Aufsicht und geht mit strengem Blick durch die Reihen. Volle Konzentration, ruhig. Nicht schlecht, denke ich, auf diese Weise zu lernen.

Ich bin in Rinchen Palri, im Kloster von meinem Lehrer, dem Ehrwürdigen Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche. Dort gibt es auch einfache Gästezimmer und in einem abgelegenen Teil kann man Retreats durchführen.

Früh schlägt der Gong, denn um 6:00 beginnt die Lama Chöpa Puja in der großen Gompa, oben auf dem Berg. Mit voller Kraft hauen die Kleinen auf die große Trommel im passenden Rhythmus mit den Becken.



Die Jüngsten sind gerade mal sechs oder sieben Jahre alt. Etliche stammen aus Nepal, denn in Ladakh wird jetzt Familienplanung betrieben, so wird es mir erklärt. Was ist damit gemeint? Noch bis vor kurzem wurde fast aus jeder Familie ein Kind ins Kloster geschickt, aber heute haben die Paare meist nur noch zwei Kinder. In Nepal ist das noch anders. Die Eltern dort bringen ihre Kinder der guten Ausbildung wegen gern ins Kloster. Längst nicht alle werden später ordiniert. Dann aber haben sie Lesen, Schreiben, Rituale, Tormas, Dharma-Texte und vieles mehr gelernt.

Gegen 7:30 gibt es Frühstück, jeder bringt sein Geschirr mit. Es gibt Tsampa, ein sehr nahrhaftes und bekömmliches Essen. Geröstete Gerste wird fein vermahlen und mit heißem Buttertee zu einem Teig verknetet. Dazu manchmal Chapati, dünnes Fladenbrot und Gemüse.



Dann beginnt der Unterricht, alle verschwinden in ihren Klassen, es wird ruhig und ich höre nur noch manchmal die piepsigen Kinderstimmen im Chor Texte rezitieren.

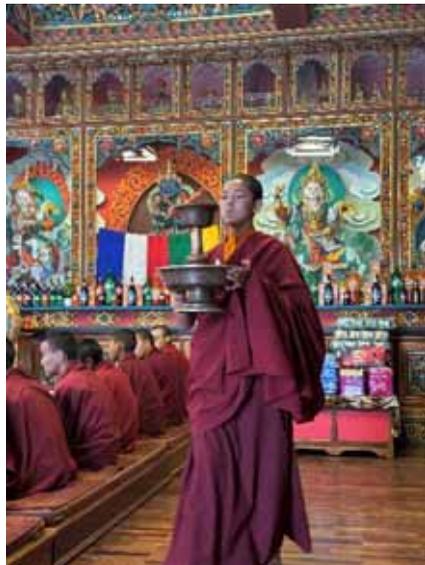
Mittagessen gibt es pünktlich um 12:00. Dal, Gemüse, Reis, Chapati, manchmal Obst. Alles wird vor Ort frisch zubereitet, auch in der Küche helfen ein paar Mönche. So lernen sie beinahe nebenbei das Kochen. Einige hauen sich teelöffelweise Hot Chili dazu, nicht wenige essen mit der Hand. Jeder wäscht seinen Teller selbst ab. Sogar die Kleinen sind schon sehr selbstständig, wengleich immer Ältere ein Auge auf sie haben. Natürlich

kabbeln sich mal zwei oder albern ausgelassen herum.

Ich bin beeindruckt von den Lebens- und Lernbedingungen hier, es ist so angenehm, so positiv. Abseits von Stress, Nachrichten, TikTok, Fernsehen und all dem, was nicht weit entfernt in der Millionenstadt Kathmandu und überall sonst auf der Welt auf Kinder einströmt.

Um 17:00 ist im Achi-Tempel oben auf dem Berg die tägliche Dharmaschützerpraxis. Zu Festtagen können schon mal stundenlange Pujas auf dem Plan stehen, wengleich nicht unbedingt für die Kleinen und ihre Betreuer.

Ich lasse mich fallen in den gleichmäßigen Ablauf. Es gibt nichts zu tun. Auch nicht viel zu sehen. Nichts zu denken. Die Erfahrung von äußerer Ruhe, die nach innen dringt, ich atme sie ein. Ich fühle mich wohl.



Elisabeth Kolb

BUCHTIPP

aus dem Mandala Dharma-Shop

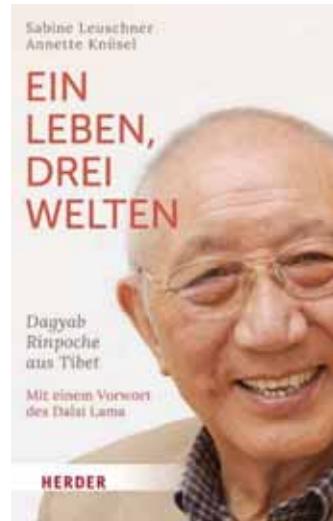
Sabine Leuschner und Annette Knüsel

Ein Leben, drei Welten - Dagyab Rinpoche aus Tibet

Verlag Herder, Freiburg i. B. 2025
Gebunden mit Schutzumschlag,
544 Seiten

ISBN: 978-3-451-03572-2

40 €



Nicht derselbe und nicht ein anderer

Prominente Persönlichkeiten des tibetischen Buddhismus feiern in diesem Jahr runde – und hohe – Geburtstage. Dieses Jahr wird der 80. Geburtstag von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang begangen. Der Dalai Lama wurde am 6. Juli 2025 neunzig. Und Dagyab Rinpoche, der Gründer des Tibethauses Deutschland feierte am 27. Juli seinen 85. Geburtstag.

Achtzig, fünfundachtzig und neunzig Jahre. Lange Leben, die auf einschneidende geschichtliche Umbrüche in West und Ost zurückblicken können und neue Begegnungen – fruchtbare ebenso wie konflikthafte – von Ost und West miterleben und ‚verarbeiten‘ mussten. Über den Dalai Lama haben die Medien im Juli ausführlich berichtet. Elmar Grubers Biographie von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang „Aus dem Herzen Tibets“ haben wir im Rundbrief 3/2023 vorgestellt.

Pünktlich zu Dagyab Rinpoches 85. Geburtstag ist nun im Herder Verlag eine ausführliche Biographie erschienen. Welche Einblicke in sein Leben und seine Wege zwischen den drei Welten erhalten wir? Und welches sind die drei Welten?

Die Autorinnen Sabine Leuschner und Annette Knüsel sind langjährige Mitarbeiterinnen und Schülerinnen von Dargyab Rinpoche. Ihre Biographie haben sie im engen Austausch mit ihm verfasst.

„Zahlreiche Stunden, Tage und Wochen habe ich [so sagt Dargyab Rinpoche im Vorwort,] mit Sabine Leuschner und Annette Knüsel verbracht, Gespräche geführt und versucht, meine Erinnerungen, wie weit sie auch zurücklagen, hervorzuholen – Erinnerungen an meine Kindheit in Klöstern von Tibet, an meine Jahre als junger Mensch und Flüchtling in Indien wie auch an meine Zeit als Einwanderer in Deutschland. Hunderte Stunden an Audioaufnahmen wurden verarbeitet und eine Unmenge an Fotomaterial gesichtet. [...] Die vielen Gespräche, die ich in den vergangenen Jahren führte, gaben auch mir selbst die Gelegenheit, mein eigenes Leben und die historischen Ereignisse zu reflektieren. Es ist meine Hoffnung, dass die Öffentlichkeit mit meiner Geschichte einen Einblick in die Vergangenheit von Tibet erhält, die bislang wenig dokumentiert ist, Einblicke in ein Land, das in den vergangenen Jahrzehnten starke Wandlungen durchlebt hat.“ (S. 9)

Es ist ein buddhistischer Grundgedanke, dass die ‚Welten‘ in Abhängigkeit entstehen und dass das ‚Leben‘, das durch die Welten wandert, sich mit diesen wandelt. Wer von der einen in eine andere Welt geht, bleibt nicht derselbe. Und trotzdem ist er auch kein gänzliche anderer.

Ein Leben, Drei Welten: Tibet – 1940 bis 1959

Dargyab Rinpoche wurde 1940 als Tsering Wangden in Minyak, Osttibet geboren, also mehr als zehn Jahre vor dem Beginn der chinesischen Besetzung. Es war dies noch eine Welt ohne Elektrizität und schon aus diesem Grund fast unvorstellbar weit weg von unserer Gegenwart.

Die Mutter Sönam Lhamo hatte den Haushalt zu versorgen: *„Waschen, kochen und das Vieh füttern, pflegen, melken, Käse machen, Butter stampfen ..., es gab immer viel zu tun. Und sie packte es an. Viele ihrer Tätigkeiten übten einen großen Reiz auf ihn [den kleinen Tsering Wangden] aus. Neben der Haustür gab es die typische halboffene Wasserrinne. Darunter wusch die Mutter die Kleidung aller Familienmitglieder, und dabei wollte der Kleine gern helfen. Ein Erlebnis ist ihm in besonderer Erinnerung geblieben: ‚Einmal hatte mein Vater sehr schöne neue Schuhe für mich genäht, und da ich auch so gerne waschen wollte, bin ich unter diese Röhre gegangen, wo noch das Wasser stand, und habe versucht, diese Schuhe zu waschen. Dafür wurde ich heftig ausgeschimpft. Das habe ich nicht vergessen.‘ “ (S.28)*

Sabine Leuschners und Annette Knüsels Biographie übergeht auch solche scheinbaren Kleinigkeiten nicht, die sehr aufschlussreich und belebend sein

können, wenn wir versuchen, uns ein Bild dieser zugleich fernen und vergangen-
genen Welt zu machen. Nicht lange nach der kleinen Episode mit der ‚Schuh-
waschung‘ ändert sich für Tsering Wangden das Leben allerdings radikal. Als
Reinkarnation des 1938 verstorbenen VIII. Dageyab Kyabgön anerkannt,
kommt er ins Kloster Magön in der Region Dageyab (Provinz Kham), wo er
eine intensive und strenge Ausbildung in allen Bereichen der buddhistischen
Lehre und Rituale empfängt.



„Rinpoche erinnert sich in diesem Zusammenhang an eine Äußerung seines jüngeren Tutors: ‚Wenn du auf dem Thron sitzt, musst du das Ritual leiten können. Wenn du in der Mitte der Reihe sitzt, musst du die Rezitation leiten können. Wenn du hinten sitzt, musst du als Ritualassistent dienen können.‘“ (S. 93)
Durch die Intensität seiner Ausbildung fühlte sich Rinpoche *„zeitlebens in den tantrischen Ritualen zu Hause, er kennt alles in- und auswendig.“* (ebd.) Er verschweigt aber auch nicht, was dies für ihn als Kind bedeutete:

„Ich habe quasi neun Jahre unter Hausarrest gelebt, denn ich konnte nicht gehen, wohin ich wollte. Insgesamt zehn Begleiter haben mich immer bewacht. So durfte ich nur einmal im Jahr, am Saka-Dawa-Fest, das Kloster auf dem Pferd umrunden. Nur zu feierlichen Anlässen durfte ich das Kloster verlassen und Mönchsversammlungen oder Ähnliches leiten. Welches Kind hat Freude daran? Ich konnte nicht spielen und habe – wie man mir später erzählte – meistens auf dem Thron geschlafen.“ (S. 66)

Man erfährt anhand vieler realistischer Beschreibungen, wie der klösterliche Lebens- und Ausbildungsalltag in den 1940er und 1950er Jahren gewesen ist, bis die politischen Umstände einen weiteren Verbleib in Tibet unmöglich machten. Nach der Unterdrückung des Tibetischen Volksaufstandes durch chinesische Truppen gelang es Rinpoche, 1959 nach Süd-Tibet zu flüchten. Von dort aus ging er zur tibetisch-indischen Grenze, von wo er S.H. den 14. Dalai Lama ins indische Exil begleitete.



*Daygyab Rinpoche steht in der Mitte der zweiten Reihe
direkt hinter S.H. Dalai Lama*

Ein Leben, Drei Welten: Indien – 1959 bis 1966

In Dharamsala beendete Rinpoche seine buddhistischen Studien und erhielt den Geshe-Abschluss, ein akademischer Titel, der im Westen einem Dr. phil. entspricht. Von 1964 bis 1966 lebte er in New Delhi, wo er das dortige Tibethaus, ein international anerkanntes Institut für die Erhaltung und Unterstützung der tibetischen und buddhistischen Kultur, leitete. Zu dieser Zeit erhielt er eine Einladung von der Universität Bonn, um am dortigen Zentral-Asiatischen Seminar in der Forschung zu arbeiten. Er nahm die Einladung an und kam also Mitte der 1960er Jahre nach Deutschland, das damals, verglichen mit heute, fast auch noch eine andere Welt war.

Ein Leben, Drei Welten: Deutschland – 1966 bis heute

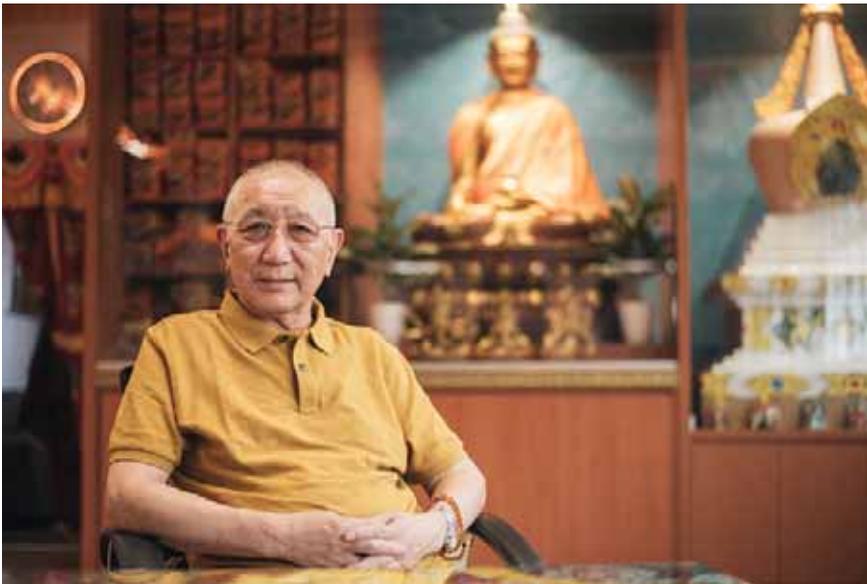
An der Uni Bonn beginnt wieder ein anderes Leben. Der Abstand vom Alten Tibet, das Rinpoche als Kind und Jugendlicher noch kennengelernt hat, könnte kaum größer sein:

„Nachdem die Entscheidung gefallen war, dass er nach Deutschland gehen würde, hatte er, der bis dahin meist von Köchen oder Freunden bekocht worden war, sich in Indien sogleich intensiv mit dem Kochen auseinandergesetzt

und gelernt, wie man diverse Gerichte zubereitet. Rinpoches Leben hatte sich binnen eines Jahres grundlegend geändert. In Tibet und Indien war er stets von vielen Menschen [...] umgeben gewesen. [...] Nun war er viel allein, es hatten sich noch nicht viele Kontakte zu Deutschen ergeben. Da er sehr sparsam sein musste, konnte er niemanden zu sich einladen. Das Geld war immer knapp.“ (S. 267)

Auch die Arbeit als Tibetologe an der Bonner Uni (mit Schwerpunkten in Ikonographie und Symbolkunde) bringt nicht nur äußerliche Veränderungen mit sich, sondern setzt auch erweiternde Akzente in der Wahrnehmung:

„Er gewöhnte sich an, tibetische Objekte, ob es sich um Wandmalereien, Statuen oder Thangkas handelte, nicht nur mit religiösem Interesse, sondern auch mit den Augen eines Wissenschaftlers zu betrachten und zu analysieren und stellt fest: ‚Immer wenn ich Texte lese, basiert mein grundlegendes Interesse natürlich auf meiner Hingabe. Aber diese Hingabe fußt nie auf blindem Glauben. Sie ist immer kombiniert mit Hinterfragen: Wieso ist das so, wieso ist jenes anders? – Ich habe mich sehr daran gewöhnt, zu untersuchen, zu forschen und zu finden, was die eigentliche Bedeutung einer Praxis oder eines Symbols ist.‘“ (S. 283)



38 Jahre lang forschte, lehrte und publizierte er am Zentralasiatischen Institut der Universität Bonn. Auf mehrfache Bitten von Interessierten begann

Rinpoche dann auch im Westen buddhistische Unterweisungen zu geben. Dies führte zur Gründung des Tibethauses in Frankfurt, das heute ein umfangreiches buddhistisch-religiöses und kulturelles Programm anbietet und zur Bewahrung und Vermittlung des *Tibetischen Buddhismus im Westen*, wie auch der Titel eines Buches von Dazyab Rinpoche lautet, beiträgt.

Das ist nur ein kleiner Ausschnitt der vielfältigen Aktivitäten, die Rinpoche in seinen ‚deutschen Jahren‘ an den Tag legte. Der dritte Teil des Buches von Sabine Leuschner und Annette Knüsel zeigt sie ausführlicher und zeichnet damit auch ein konkretes Bild vom Ankommen des Buddhismus im Westen.

Was wäre geworden, wenn das Alte Tibet, wie es Dazyab Rinpoche in seinen frühen Jahren noch kennengelernt hat, das Alte Tibet geblieben wäre? Er hätte sein Leben in Tibet verbracht und seine Funktion gut erfüllt, wie seine Vorgänger in der Linie der Dazyab Kyabgöns es getan haben. Er wäre in (s)einer Welt geblieben. Aber dann sind eben andere Bedingungen und Umstände eingetreten und das Leben führte ihn durch drei Welten: Tibet – Indien – Deutschland. Heute lebt Dazyab Rinpoche zusammen mit seiner Frau in der Nähe seiner Kinder und Enkelkinder in Berlin.

Rolf Blume

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

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 30
Einmalige Veranstaltungen	S. 33
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 38
Praxis- und Studienprogramme	S. 43
Seminare und Praxistage	S. 47

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 57
...Dharmadhara – Drikung Studien- und Praxisprogramm	S. 61
...anderer buddhistischer Organisationen.....	S. 63

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.



Drubpön Sangye wurde 1973 im Dorf Tia in Ladakh, Nordindien, geboren. Er ist der Resident-Lama des Drikung Kagyu Ratna Shri Zentrums in Estland. Drubpön Sangye führt verschiedenste Meditationskurse, Rituale und Praktiken durch und gibt mündliche Übertragungen (tib. Lung) und Einweihungen.

Drubpön Sangye trat im Alter von neun Jahren in die Klostergrundschule in Lamayuru ein. Danach ging er in das neu gegründete Drikung Kagyu Jangchubling Institut in Dehradun in Indien. Eine Zeit lang war er Begleiter von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang. Nach Beendigung seiner Studien kehrte Drubpön Sangye nach Ladakh zurück, wo er drei Jahre lang als Mönch in einem kleinen Kloster namens Tserkarmo der örtlichen Gemeinschaft diente. Seine Heiligkeit schickte Drubpön Sangye zum traditionellen Drei-Jahres-Retreat nach Almora, wo er seine Studien vom Ngöndro bis zu den Sechs Yogas von Naropa erfolgreich abschloss und nach Dehradun zurückkehrte.



Khenpo Konchok Sonam wurde in dem abgelegenen Himalaya-Dorf Limi, Nepal, geboren. Im Alter von 11 Jahren trat er in das Klosterleben ein und widmete sich ganz dem Pfad des Dharma. Im Laufe von fast 20 Jahren intensiven Studiums und intensiver Praxis vertiefte er nicht nur sein Verständnis der buddhistischen Philosophie, sondern diente seinem Kloster auch mit großem Engagement – als Disziplinarbeauftragter, als Mitglied des Bildungsausschusses und als aktiver Unterstützer der Klostergemeinschaft.

Im Jahr 2017 erhielt er von S.E. Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche in Anerkennung seiner wissenschaftlichen Leistungen und seines Engagements den geschätzten Titel Lobbön. 2023 wurde er von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang formell mit dem Titel eines Khenpo geehrt. Im selben Jahr wurde er von Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche für eine dreijährige Amtszeit zum Präsidenten des Klosters Drigung Rinchen Palri ernannt und mit der Führung und Leitung der Klostergemeinschaft betraut.

Heute unterrichtet Khenpo Sonam Mönche und unterstützt Dharma-Aktivitäten sowohl in Nepal als auch im Ausland und setzt damit sein lebenslanges Engagement für die Bewahrung und Verbreitung der Lehren des Buddha fort.

Lobbön Konchok Lhagyal wurde 1994 im heiligen Lapchi-Tal, im östlichen Teil Nepals, geboren. Im Alter von sieben Jahren betrat er den Dharmapfad im Dharmaraja-Kloster, wo er etwas später grundlegende Studien in der tibetischen Sprache und den buddhistischen Lehren absolvierte.

Im Jahr 2007 setzte er seine klösterliche Ausbildung im Kloster Rinchen Palri in Nepal unter der Obhut und Führung von Kyabje Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche fort. Ab 2012 widmete er sich neun Jahre lang intensiv dem Studium der buddhistischen Philosophie und konzentrierte sich dabei auf die fünf großen sutrischen Abhandlungen. Darüber hinaus studierte er wichtige tantrische Schriften, darunter das Hevajra-Tantra, und erhielt umfangreiche Belehrungen über Mahamudra. Während seines Studiums diente er auch als Sekretär des Bildungsausschusses des Klosters und war als Verwalter des Klostereigentums verantwortlich.



2022 schloss er seine klösterliche Ausbildung erfolgreich ab und erhielt den Titel des Lobpön. Im selben Jahr erhielt er von S.H. Dalai Lama die volle Ordination. Er war drei Jahre lang Lehrer im Kloster und gab sein Wissen an junge Mönche und Schüler weiter.

Gegenwärtig ist er Sekretär des Verwaltungskomitees des Klosters Rinchen Palri und setzt seinen engagierten Dienst für den Dharma und die Drikung Kagyü Linie fort.

(Eine ausführliche Biografie ist auf unseren Webseiten zu lesen.)

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



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

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



Einmalige Veranstaltungen

...bieten Interessenten und Mitgliedern die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Themenbereichen vertraut zu machen, die im Zusammenhang mit der Lehre und Praxis des Buddhismus stehen.

Zu sich selbst finden

Meditationen für den eigenen und den Nutzen aller anderen

Einführungsvortrag von Christian Licht,

Freitag, 05.09.2025, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Um wirkliche Zufriedenheit zu erleben, ist es notwendig, sich selbst zu kennen, zu akzeptieren und unheilsame Gedanken nach und nach abzubauen. Dabei spielt nicht nur der Verstand eine Rolle, sondern wir müssen auch schädliche Gewohnheiten abstellen und in tiefere Ebenen unseres Geistes gelangen, um Blockaden und hindernde Eindrücke aufzulösen.

Zudem entspricht es nach buddhistischer Auffassung unserem Wesen, anderen Lebewesen mit Güte und Mitgefühl zu begegnen. Die Entfaltung eines umfassenden Wohlwollens ist daher hilfreich und trägt zur eigenen Ruhe und Freude bei.

Verschiedene Meditationen können hierbei hilfreich sein. In diesem Vortrag werden Meditationen vorgestellt und einige gemeinsam durchgeführt. Zudem werden notwendige Grundlagen des buddhistischen Weges kurz erklärt.

Der Vortrag ermöglicht auch einen guten Einstieg in den regelmäßigen Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr, der am 3.9. beginnt (siehe S. 39).

Kurs-Nr.: 253-201

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

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Faszination Bhutan

Buddhistische Kultur in ursprünglicher Natur

Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen, Mo. 29.09.2025, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Eine Querung Bhutans macht dem Reisenden deutlich, dass dieses Land nicht nur faszinierende Landschaften bietet, sondern vor allem durch den Tibetischen Buddhismus alter Schule geprägt ist. Die überaus beeindruckenden kleinen und großen Bauwerke im traditionellen Stil zeugen von einer eigenen kulturellen Welt. Das Leben innerhalb und außerhalb der Klöster und Burgen ist durch und durch getragen vom buddhistischen Gedankengut, verbunden mit

dem Blick auf das größtmögliche Glück der Bewohner dieses Landes, wofür sich auch der neue König unermüdlich einsetzt.

Dr. Wolfgang Siepen ist Religionswissenschaftler und beschäftigt sich neben der christlichen Religion seit vielen Jahren auch mit dem Buddhismus. Durch zahlreiche Reisen in östliche Länder und durch wissenschaftliche Arbeiten hat er einen detaillierten Einblick in die Lehre und Umsetzung des Buddhismus bekommen.



Kurs-Nr.: 253-202

Gebühr: 12 €(erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Mit anderen Augen sehen

Wie wir Liebe und Mitgefühl ohne Grenzen entfalten können

Einführungsvortrag von Christian Licht,

Freitag, 10.10.2025, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Häufig drehen sich unsere Gedanken und Gefühle um uns selbst. Dadurch können Schwierigkeiten und leidhafte Erfahrungen, die wir alle immer wieder machen, erdrückend schwer werden. Wenn wir es schaffen, den Blick zu weiten und uns bewusst machen, dass wir nicht die einzige Person sind, der das passiert, kann befreiend wirken. Wir können Mitgefühl mit anderen entwickeln, die ähnliches oder vielleicht sogar noch Schlimmeres erfahren müssen. Mitunter empfinden wir dann unsere Schwierigkeiten kleiner und können uns ihnen stellen oder haben zumindest mehr Möglichkeiten, uns ihnen zu nähern.

Im besten Fall können wir lernen, Probleme und leidhafte Erfahrungen zu transformieren und aus ihnen heilsame Gedanken oder Handlungen zu kreieren. Dies können wir auf alle Lebewesen ausdehnen.

Der Vortrag gibt einen Einblick in den Umgang mit Leiden und wie wir ihn üben können. Im regelmäßigen Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr, der am 5.11. beginnt, lernen wir die Praxis des Aussendens und Aufnehmens (tib. Tonglen), die verschiedene Methoden dafür bereitstellt (siehe S. 39).

Kurs-Nr.: 253-203

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

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Spirituelle Übungen für einen klaren und mitfühlenden Geist Vortrag von Drubpön Sangye, Fr. 07.11.2025, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Wir alle möchten Glück erleben und Leid vermeiden. Um anderen dabei helfen zu können, dies zu erreichen, benötigen wir eine möglichst reine Motivation von Liebe und Mitgefühl sowie einen klaren Geist, der erkennt, wie wir dies am besten umsetzen können. Diese Motivation und der klare Geist entstehen nicht von allein, sondern müssen am besten durch kontinuierliches Üben hervorgebracht werden. Hierfür ist z.B. die Geistesübung in Sieben Punkten (tib. Lojong) besonders geeignet.

Drubpön Sangye wird am anschließenden Wochenende Unterweisungen zum Lojong geben und mit uns die Praxis des Aussendens und Aufnehmens durchführen (siehe S. 53).

Kurs-Nr.: 253-204

Gebühr: 12 €(erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Feier zum 43. Zentrumsgeburtstag Gemeinsame Langlebensmeditation und Zusammensein Sonntag, 23.11.2024, 15⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Wir alle können uns freuen, dass das Zentrum ein weiteres Jahr viele Dharma-Aktivitäten anbieten konnte und möchten eine Buddha Amitayus Ganapuja für das lange Leben aller Mitglieder, Freundinnen und Freunde sowie Unterstützenden ausführen und unseren Dank ausdrücken. Zudem möchten wir auch für eine gute weitere Entwicklung Gebete sprechen.

Nach der gemeinsamen Meditation laden wir alle zur Geburtstagsfeier mit Kaffee, Tee und Kuchen ein.



Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Festliche Darbringungen und Rezitationen

Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende

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

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

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
So. 05.10.	14 ³⁰	Jigten Sumgön Guru Puja mit Ganachakra	Abschluss der Unterweisungen von Drubpön Kunsang
So. 23.11.	15 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	43. Zentrumsgeburtstag
Do. 01.01.	10 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	Abschluss Vajrasattva-Retreat und Neujahr

Chakrasamvara und Vajrayogini Ganapujas

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

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



	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 19.09.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (16.09.)
Sa. 18.10.	14 ³⁰ -16 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (16.10.)
Fr. 14.11.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (14.11.)
Fr. 12.12.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (14.12.)

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 Jorphen Rinpoche bzw. dessen Lehrer Chunga Rinpoche übertragen wurde.

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

Termine:

Sonntag, 17.08. um 10 Uhr
 Montag, 15.09. um 19 Uhr
 Donnerstag, 16.10. um 19 Uhr
 Freitag, 14.11. um 10 Uhr
 Sonntag, 14.12. 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 01.09. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 253-001

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Den Pfad des Buddha gehen

Die Zufluchtnahme und die Entwicklung von Bodhicitta

dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Nachdem man sich mit verschiedenen Grundlagen und Methoden der buddhistischen Lehre vertraut gemacht hat, kann man einem stufenweisen Pfad folgen. Die Praxis der Zufluchtnahme ist eine wichtige, grundlegende Übung des Vajrayana, um seine Motivation zu stärken und den Geist auf die Budhaschaft auszurichten. (Weitere Erklärungen siehe Artikel auf Seite 7)

Wir besprechen verschiedene Aspekte der Praxis tibetischer Meditationen und führen die Übungen gemeinsam aus.

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 02.09., 19³⁰ Uhr, 13 Abende

Kurs-Nr.: 253-002

Gebühr: 130 €(erm. 100 €)

Anmeldung: bis 24.08.2025

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

Den Geist und das Herz öffnen

Ursachen für Ruhe und Glück im eigenen Geist legen

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Der Buddha hat immer wieder die Resultate unserer Motivation und der daraus folgenden Handlungen erklärt. Dabei schaffen heilsame Einstellungen, die von Liebe und Mitgefühl getragen werden, Ursachen von Glück im eigenen Geist. Zudem können andere von unseren Handlungen profitieren und ebenfalls Freude und Glück erfahren. Darüber hinaus ist der Wunsch, dass alle fühlenden Wesen frei von Leiden werden und erwachen mögen, auf eine dauerhafte Befreiung ausgelegt. Dies nennt man den Geist des Erwachens (skr. Bodhicitta).

In den Geistesübungen in sieben Punkten (tib. Lojong) geht es hauptsächlich um das relative und absolute Bodhicitta und wie man beide entwickeln kann. Mit diesen Übungen werden wir uns nach und nach beschäftigen.

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 kennenlernen und durchführen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 03.09. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 6 Abende

Kurs-Nr.: 253-003

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 24.08.2025

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Leid transformieren

Die Meditation des Aufnehmens und Aussendens

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Wie können wir mit eigenem Leid oder dem Leid anderer in einer Weise umgehen, die uns weder verzweifeln lässt oder depressiv macht noch mit Hass erfüllt? Auch wenn wir es nicht wollen, begegnen uns doch immer wieder belastende Situationen oder leiderfüllte Zeiten. Es ist also gut, wenn wir lernen, damit umzugehen und stattdessen sogar heilsame Einstellungen entwickeln und entsprechende Handlungen ausführen.

Die Übung des Aussendens und Aufnehmens (tib. Tonglen) steht im Mittelpunkt dieses Kurses über den Geist des Erwachens (skr. Bodhicitta), die Ursache zur Erlangung der Buddhaschaft.

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 kennenlernen und durchführen.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 05.11. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 6 Abende

Kurs-Nr.: 253-004

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 02.11.2025

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene Phowa-Praxis und Buddha Amitayus Meditation 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.

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.

Buddha Amitayus Meditation: Um die Lebenskraft zu regenerieren und zu stärken, führen wir die Langlebenspraxis des Buddha Amitayus (tib. Tsepame) anhand der Sadhana „Der reine Nektar des langen Lebens“ in Verbindung mit der „Praxis der Vermehrung der Lebensenergie (tib. Tsegug)“ durch. Diese Praxis kann auch für andere angewendet werden.



Drikung Phowa: 11.09., 09.10., 20.11.,

Nyingma Phowa: 25.09., 06.11., 04.12.

Buddha Amitayus: 04.09., 18.09., 02.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.

Leitung: Tädsin T. Karuna

Kurs-Nr.: 253-005

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

Anmeldung: bis 24.08.2025

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Gemeinsame Praxis

donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Nach den Sommerferien führen wir gemeinsam verschiedene Meditation wie z.B. die Jigten Sumgön Guru Puja oder die lange Chakrasamvara Meditation durch. Ergänzend praktizieren wir die Achi-Meditation zum Schutz vor Hindernissen oder lesen ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Für die Teilnahme sollte man Grundlagen der tibetischen Meditation kennen.

Leitung: Christian Licht, Rolf Blume

Beginn: Do. 04.09. 17⁰⁰-18³⁰ Uhr, 13 Abende

Kurs-Nr.: 253-006

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

Anmeldung: bis 24.08.2025

Kenntnisse: für Buddhisten

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 verschiedene Themen, die die Teilnehmenden interessieren und lernen die buddhistische Sichtweise kennen.

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 04.09., 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 253-007

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. 29.08., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 253-008

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: 10.09., 24.09., 08.10.,
05.11., 19.11., 03.12.

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: 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 253-009 (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

Die ersten drei Seminare haben schon stattgefunden und können ggf. als Aufzeichnung zur Verfügung gestellt werden.

Teil 1: Die vier edlen Wahrheiten 1

Die Basis des buddhistischen Weges

Teil 2: Die vier edlen Wahrheiten 2

Der edle achtfache Pfad

Teil 3: Mahayana 1

Bodhicitta – Das Herz der Erleuchtung

Weitere Termine:**Teil 4: Mahayana 2**

Die sechs Vollkommenheiten

So. 14.09.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr (S. 47)**Teil 5: Vajrayana 1**

Die reine Sichtweise

So. 02.11.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr (S. 53)**Teil 6: Vajrayana 2**

Die Praxis der Meditationsgottheiten

So. 14.12.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr (S. 55)**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 7:** So. 24.08.2025, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14³⁰-16³⁰ Uhr**Teil 8:** So. 21.09.2025, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14³⁰-16³⁰ Uhr**Teil 9:** So. 16.11.2025, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14³⁰-16³⁰ Uhr**Teil 10:** So. 07.12.2025, 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14³⁰-16³⁰ Uhr**Leitung:** Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)**Kurs-Nr.:** 251-303, im Zentrum oder online**Gebühren:** monatlich: 40 €(erm. 30 €) oder einmalig 480 €**Kenntnisse:** für Personen mit Grundkenntnissen

PSP 1: Meditation und Klausuren

Im Rahmen des Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms finden in jedem Jahr in unserem Zentrum **2x5 Retreattage** zur 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.

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

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 Tädsin T. Karuna und Christian Licht geleitet. (siehe S. 56)

Die Reinigungspraxis von Vajrasattva ist auch ein Teil der vorbereitenden Übungen (siehe PSP 2).

PSP 2: Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Die vorbereitenden Übungen sind eine wichtige Grundlage für alle fortgeschrittenen Methoden und gehören zum ersten Teil des tiefgründigen fünfteiligen Mahamudra-Pfades. Die Veranstaltungen des PSP 2 sind auch für Personen geeignet, die bereits mit den Übungen vertraut sind oder ihre Praxis auffrischen möchten. Ausführliche Informationen zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad und den vorbereitenden Übungen befinden sich auf unseren Internetseiten.

Teil 1: Die Praxis der Zufluchtnahme

Die Praxis der Zufluchtnahme ist der erste Teil der besonderen vorbereitenden Übungen. Obwohl wir damit bereits im letzten Jahr mit einer kurzen Einführung und einem kurzen Retreat begonnen haben, wollen wir auch anderen Interessierten ermöglichen, sich mit dieser Praxis vertraut zu machen und weitere Anleitungen und Hinweise kennenzulernen. Dazu findet in diesem Herbst jeweils dienstagsabends ein Treffen statt (siehe S. 38: Den Pfad des Buddha gehen)

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

In diesem Jahr bieten wir auch mehrere Möglichkeiten zur Praxis von Vajrasattva, dem zweiten Teil der besonderen vorbereitenden Übungen, an.

Nachdem Drubpön Kunsang im Rahmen der PSP 1-Gruppe die Einweihung erteilt hat und wir an den Treffen zur regelmäßigen Praxis jeweils dienstags abends die Meditation geübt und vertieft haben, setzen wir die Praxis im Herbst weiter fort:

In diesem Herbst findet ein **7 Tage Morgen-Retreat des Vajrasattva** von Mo. 24.11. - So. 30.11.2025 statt (siehe S. 54)

*Das **Vajrasattva-Retreat am Jahresende** (27.12.-31.12.) bezieht die Reinigung der verschiedenen Stufen von Gelübden ein. (siehe S. 56)

[* Dieses Retreat 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 in diesem Jahr mit der Praxis der Meditationsgottheit Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog), dem zweiten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades und besprechen die verschiedenen Aspekte der Praxis.

Seminare: So. 17.08., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr
 So. 07.09., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr
 So. 26.10., 14³⁰-16³⁰ Uhr
 So. 13.12., 14³⁰-16³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 253-301, -302, -303 und -304

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

Anmeldung: die Teilnehmenden der PSP 3-Gruppe sind angemeldet. Bitte bis jeweils eine Woche vor Seminarbeginn bestätigen, ob man online oder in Präsenz teilnimmt.

Ergänzend findet einmal monatlich eine **Ganapuja** statt, wobei wir abwechselnd die Praxis von Chakrasamvara und Vajrayogini ausführen (siehe S. 36).

Teil 3: Vier Kaya Guru Yoga

Als Vorbereitung auf den nächsten Teil der Praxis wird uns Drubpön Kunsang in die Praxis des Guru Yoga der vier Buddha-Körper einführen. (siehe S. 48: Die vier Buddha-Körper in der Praxis des Guru Yoga)

Im nächsten Jahr werden wir diesen Teil weiter besprechen und Anleitungen zur Durchführung der Praxis geben.

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!

Die sechs Vollkommenheiten

Einführung in die Handlungen der Bodhisattvas

Tagesseminar am So. 14.09.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr mit Christian Licht

Das wünschende Bodhicitta, das die Motivation bildet, alle fühlenden Wesen zum Erwachen zu führen, ist die Basis für das handelnde Bodhicitta. Dies besteht in den sechs Vollkommenheiten, die Bodhisattvas üben: Freigebigkeit, ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung, Konzentration und Weisheit.

In diesem Seminar werden wir neben den Vollkommenheiten auch die Stufen und Pfade auf dem Weg zur Buddhaschaft kennenlernen. Zudem führen wir kurze Meditationen durch.

Das Seminar ist der 4. Teil der Seminarreihe „Grundlagen des Buddhismus“ (siehe S. 43). Es kann aber auch unabhängig davon belegt werden.

Kurs-Nr.: 253-101

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 07.09.2025

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen



Besuch von Drubpön Kunsang

Drubpön Kunsang, der seit vielen Jahren ein Zentrum in der Schweiz leitet, unterstützt uns seitdem regelmäßig in unserer Praxis und erteilt uns die für die Praxis notwendigen Übertragungen. Eine kurze Biografie von Drubpön Kunsang befindet sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (siehe S. 30).

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Übungen für Fortgeschrittene

Fr. 03.10.2025, 10⁰⁰-12⁰⁰ Uhr

Drubpön Kunsang wird weitere Erklärungen zum Tsa Lung geben und Übungen anleiten. Für die Teilnahme sind Grundkenntnisse des Tsa Lung notwendig, wie sie z.B. in den Einführungsseminaren (S. 51) ab 25. Oktober vermittelt werden.

Kurs-Nr.: 253-102

Gebühr: 30 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 28.09.2025

Kenntnisse: für Praktizierende mit Grundkenntnissen im Tsa Lung



Die vier Buddha-Körper in der Praxis des Guru Yoga

Unterweisungen zum dritten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades

Fr. 03.10. bis So. 05.10.2025

Der Buddha erlangte die vollkommene Erleuchtung, die den Charakter von unendlicher Weisheit und grenzenlosem Mitgefühl hat. Um allen fühlenden Wesen zu nutzen und sie auf die Stufe der Erleuchtung zu führen, zeigte er sich ihnen in verschiedenen Formen, entsprechend ihrem Verständnis und ihren geistigen Fähigkeiten.

Es gibt **vier Buddha-Körper**: Nirmanakaya (der Emanationskörper), Sambhogakaya (der Freudenkörper), Dharmakaya (der Wahrheitskörper) und Svabhavikakaya (der Naturkörper oder die Gesamtheit aller drei Körper).

Obwohl die Lehren des Buddha vorhanden sind, kann man weder die Unterweisungen noch die vielfältigen Pfade der Praxis und ihre Verwirklichungen ohne die Anleitung durch einen befähigten Lehrer verstehen. Der Lehrer ist jemand, der zeigt, wie man die Erleuchtung erreichen kann. Daher gibt es viele



verschiedene Formen der Praxis des Guru. Im Vajrayana ist es von größter Bedeutung, seinen Wurzel-Lama als Verkörperung dieser vier Kayas zu erkennen. Er ist derjenige, der uns in die Natur des Geistes einführen kann. Daher wird die Praxis des Vier-Kaya Guru-Yoga als dritte Übung des fünfteiligen Mahamudra-Pfades vor der Praxis der Mahamudra ausgeführt.

Dies ist nicht nur eine Einführung für die Teilnehmenden der Praxis- und Studien-Gruppe, die die verschiedenen Stufen des fünfteiligen Mahamudra-Pfades ausführen (PSP 3) und nach der Praxis des Deva das Vier-Kaya Guru-Yoga durchführen wollen. Die Erklärungen sind auch für Praktizierende interessant, die die Methoden des Vajrayana und insbesondere die stufenweisen Übungen zur Verwirklichung der Mahamudra besser verstehen wollen.

Kurs-Nr.: 253-103

Zeiten:

Fr. 03.10. 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen zur Praxis

Sa. 04.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

So. 05.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
14³⁰ - 16³⁰ Jigten Sumgön Ganapuja

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

Gebühren:

Seminar komplett: 120 € (erm. 100 €)

Einzelsitzungen: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 28.09.2025

Kenntnisse: Buddhist*innen mit Zuflucht

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

Weitere Veranstaltungen mit **Drubpön Kunsang**: www.drikung.ch

Besuch von Khenpo Sonam & Lobsön Lhagyal

Die beiden Lehrer aus dem Kloster Rinchen Palri in Nepal, das von Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche gegründet wurde, kommen das erste Mal zu uns nach Aachen. Sie leiten vorher das Chakrasamvara Drubchöd in Drikung Ngaden Chöling, Medelon. Kurze Biografien befinden sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (siehe S. 31).

Gemeinsame Chakrasamvara Ganapuja (tib. Tsog)

Samstag, 18.10.2025 von 14³⁰ bis 16³⁰ Uhr

Für alle, die mit der Praxis des Chakrasamvara vertraut sind, werden wir den Besuch der beiden Khenpos nutzen, mit ihnen eine Ganapuja auszuführen. Dazu verwenden wir den Text „**Ähre der Kerninstruktionen**“, eine mittlere Version der Chakrasamvara-Praxis.

Bitte bringt – wie zu anderen festlichen Darbringungen – einige Gaben mit und kommt **VOR** der genannten Anfangszeit, sodass alles rechtzeitig arrangiert werden kann.

Anschließend führen wir um 17 Uhr gemeinsam die **Praxis der Dharma-Schützer** (Dharmapala-Puja) aus.

Kurs-Nr.: 253-104

Gebühr: frei – Wir freuen uns über Spenden für die beiden Lamas und die Zentrumsaktivitäten nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 12.10.2025

Kenntnisse: für Praktizierende mit entsprechender Einweihung



Gebete und Rituale für Personen in schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene

Sonntag, 19.10.2025, 10⁰⁰-12⁰⁰ Uhr

Wir haben immer wieder Verwandte, Freunde und Bekannte, die eine schwere Zeit haben, sei es durch Krankheit, äußere Einflüsse, Sorgen oder Ängste. Zur Befriedung negativer Einflüsse und zur Schaffung eines positiven Umfeldes werden die beiden Lamas Gebete sprechen und Rituale für solche Personen

durchführen. Auch bei Verstorbenen können sie durch Meditationen und Gebete zu guten Umständen in ihrer weiteren Existenz beitragen.

Bitte lasst uns die Namen und den Umstand, warum für sie gebetet werden soll, zukommen. Wenn ihr am Sonntag nicht selbst dabei sein könnt, bitte bis zum 17. Oktober per Email oder Telefon. Wie in buddhistischen Kreisen üblich, bitten wir um Spenden, die dann an die Lamas und ihr Kloster weitergegeben werden.

Am Sonntagmorgen um 7³⁰ Uhr führen wir gemeinsam die **Jigten Sumgön Guru Puja** durch. Dazu sind alle herzlich eingeladen.

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

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

Während seiner Besuche in Aachen hat Drubpön Kunsang in den letzten Jahren Einführungen in die Praxis des Tsa Lung gegeben. In den jeweils dreistündigen Grundlagen- und Aufbau-Seminaren mit Dorothee Söndgen werden die Inhalte der Tsa Lung-Broschüren vermittelt, die, basierend auf Drubpön Kunsangs Erklärungen, vom Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling in der Schweiz veröffentlicht wurden. Sie dienen auch als Vorbereitung für die Teilnahme an der Tsa Lung Übungsgruppe, die sich einmal monatlich trifft.

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

Tsa Lung für Neu- und Wiedereinsteiger Grundlagen- und Aufbau-Seminare mit Dorothee Söndgen Sa. 25.10.2025 & Sa. 20.12.2025

Wer die Inhalte der Tsa Lung Grundlagen-Broschüre von Drubpön Kunsang ('Tsa Lung – Tibetisches Yoga') noch nicht kennt oder seine Kenntnisse darüber auffrischen möchte, hat dazu vormittags die Gelegenheit.

Die Kenntnis der Tsa Lung Grundlagen-Broschüre ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Aufbau-Seminaren, in denen nachmittags fortlaufend Übungen aus den beiden weiterführenden Tsa Lung-Broschüren ('Tsa Lung – Tibetisches Yoga: Übungen 1' und 'Tsa Lung – Tibetisches Yoga: Übungen 2') gezeigt werden.

Ein Neueinstieg ist zu jedem Termin möglich.

Die Teilnehmenden können sich für jeden Teil eines Seminartages einzeln anmelden:

- wer nur die Grundlagen lernen (oder wiederholen) möchte, nimmt nur vormittags teil;
- wer die Grundlagen bereits kennt und weitere Übungen lernen (oder wiederholen) möchte, nimmt nur nachmittags teil.

Termine (Teilnahme im Zentrum und online):

Sa. 25.10.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (253-105)

14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (253-106)

Sa. 20.12.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (253-107)

14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (253-108)

Gebühr: je 30 €(erm. 20 €) pro Vormittag oder Nachmittag

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vor Seminarbeginn

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Tsa Lung-Übungsgruppe

Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)

Gemeinsame Praxis mit Dorothee Söndgen

Seit Oktober 2022 gibt Drubpön Kunsang regelmäßig während seiner Besuche Unterweisungen zum Tibetischen Yoga (Tsa Lung). In der Tsa Lung-Übungsgruppe, die sich einmal monatlich trifft, werden diese Inhalte unter Anleitung von Dorothee Söndgen aufgefrischt und vertieft.

Voraussetzung für eine Teilnahme an der Tsa Lung-Übungsgruppe ist die Kenntnis der Inhalte der drei Tsa Lung-Broschüren, die, basierend auf Drubpön Kunsangs Erklärungen, vom Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling in der Schweiz veröffentlicht wurden.

Termine: So. 07.09., 14⁰⁰-17⁰⁰ Kurs-Nr.: 253-109

So. 26.10., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 253-110

So. 21.12., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 253-111

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

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

Die reine Sichtweise

Einführung in das Vajrayana

Tagesseminar am So. 02.11.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr mit Christian Licht

Innerhalb des großen Fahrzeugs (skr. Mahayana) gibt es die besonderen Methoden des Diamantfahrzeugs (skr. Vajrayana), die ein schnelles Erwachen ermöglichen. Im Sutrayana, das aus als Ursachenfahrzeug bezeichnet wird, ist der Pfad durch eine schrittweise, spirituelle Entwicklung gekennzeichnet. Im Unterschied dazu basiert das Tantrayana (ein anderer Name für das Vajrayana) auf der Methode, die Verwirklichung des Zieles vorwegzunehmen. Man stellt sich vor, dass man das Erwachen schon verwirklicht hätte und betrachtet alles aus diesem Zustand heraus. Es gilt, diese letztendliche, reine Sichtweise der Phänomene möglichst immer beizubehalten bzw. sich mit ihr vertraut zu machen.

Das Seminar ist der 5. Teil der Seminarreihe „Grundlagen des Buddhismus“ (siehe S. 43). Es kann aber auch unabhängig davon belegt werden.

Kurs-Nr.: 253-112

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 26.10.2025

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Besuch von Drubpön Sangye

Die Übung des Geistes in sieben Punkten

Die Praxis des Lojong

Weekendseminar vom Fr. 07.11. – So. 09.11.2025

Das ‚Sieben Punkte Geistestraining (tib. Lojong)‘ wurde entwickelt, um das Herz des Dharma, den Erleuchtungsgeist (skr. Bodhicitta) zum Nutzen aller Wesen hervorzubringen. (Weitere Infos: <https://drikung-aachen.de/lojong-2/>)

Die Entwicklung von Bodhicitta ist eine wichtige Grundlage der Methoden des Vajrayana und zur Verwirklichung der Buddha-Natur:

Alles Glück in Samsara, alle Qualitäten im Besitz der Shravakas, Pratyekabuddhas und der Bodhisattvas haben ihren Ursprung in Bodhicitta. Besitzt man es nicht, ist es unmöglich, Buddhaschaft zu erlangen. Besitzt man Bodhicitta, kann man nicht verhindern, ein Buddha zu werden. Mehr noch, da alle Phänomene die Manifestation eines Gedankens sind – wie ein Gedanke von Ärger eine Höllenform annimmt – ist ein Buddha die Manifestation von Bodhicitta.

Drubpön Sangye wird uns an diesem Wochenende Erklärungen zu den einzelnen Anweisungen des Geistesstrainings geben und mit uns zusammen meditieren.

Zeiten:

Fr. 07.11. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Spirituelle Übungen für einen klaren und mitfühlenden Geist
 Sa. 08.11. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis
 So. 09.11. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis
 täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja
 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 253-113

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

Unterweisung: je 25 € (erm. 20 €)

Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

Spenden für Drubpön Sangye nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 02.11.2025

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

7 Tage Morgen-Retreat des Vajrasattva

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht

Mo. 24.11. - So. 30.11.2025

Durch unheilsame Handlungen in diesem Leben und früheren Existenzen haben wir viele negative Eindrücke bzw. Anlagen angesammelt. Reinigen wir diese nicht, werden wir als Resultat immer wieder Leid erfahren. Zudem hindern diese Anlagen uns beim Erlangen von Erkenntnissen auf dem buddhistischen Weg, denn sie verschleiern unsere Buddha-Natur.

Daher ist es sehr hilfreich, wenn wir mit Hilfe der kraftvollen Vajrasattva-Praxis unseren Geist von diesen Anlagen befreien können.



Neben der gemeinsamen Praxis, die kurze Anleitungen enthält, kann dieses Morgen-Retreat eine gute Inspiration sein, sich langfristig die Zeit für eine tägliche Praxis einzurichten.

Bei einem Retreat ist es immer am besten, wenn man an allen Sitzungen teilnehmen kann, aber natürlich ist es auch möglich, an einzelnen Tagen (z.B. nur am Wochenende) mitzumachen.

Zeiten:

Mo.-Fr. je 06³⁰ - 07³⁰ Uhr Angeleitete Meditation
 Sa. 08⁰⁰ - 09⁰⁰ Uhr Angeleitete Meditation
 So. 08⁰⁰ - 09⁰⁰ Uhr Meditation mit Ganapuja zum Abschluss

Kurs-Nr.: 253-114

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

Anmeldung: bis 16.11.2025

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Die Praxis der Meditationsgottheiten

Grundlagen tibetischer Meditationen

Tagesseminar am So. 14.12.2025, 10⁰⁰-17⁰⁰ Uhr mit Christian Licht



Die Meditationsübungen des Vajrayana sind mitunter sehr umfangreich und können äußerst detaillierte Visualisierungen mit Mantra-Rezitation usw. enthalten. Zahlreiche verschiedene Gottheiten bilden jeweils ein Mandala, das einen eigenen geistigen Kosmos erschafft oder abbildet.

Was ist der grundlegende Aufbau dieser Meditationen und warum wurde diese „komplizierte“ Methode gewählt? Diesen Fragen gehen wir an diesem Tag nach.

Dieses Seminar ist Teil 6 der Seminarreihe „Grundlagen des Buddhismus“ (S. 43), kann aber auch als Einzelseminar besucht werden.

Kurs-Nr.: 253-115

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 07.12.2025

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

5 Tage Vajrasattva-Retreat am Jahresende

Praxisseminar mit Tändsin T. Karuna und Christian Licht

von Sa. 27.12.2025 – Do. 01.01.2026

Die freien Tage zum Jahresende eignen sich besonders gut, zusammen zu praktizieren, um die eigenen Übungen zu vertiefen oder an gemeinsamen Meditationen teilzunehmen.

In diesem Jahr führen wir ein Vajrasattva-Retreat aus. Dabei beziehen wir die Reinigung der verschiedenen Stufen von Gelübden ein. In diesem Zusammenhang werden auch Texte zum Bekenntnis und zur Wiederherstellung von gebrochenen Gelübden rezitiert.

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

Tagesablauf

27.12. – 31.12.2025

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

01.01.2026 Abschluss des Retreats und Begrüßung des neuen Jahres

10⁰⁰ - 12⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja

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

Kurs-Nr.: 253-130

Gebühren: 40 €(erm. 30 €) pro Tag oder
150 €(erm. 120 €) für das komplette Retreat

Anmeldung: bis 21.12.2025

Kenntnisse: für Buddhist*innen

Für Teilnehmende, die im Rahmen des **Dharmadhara-Programms** (Grundstufe – Modul 3) mitmachen, ist eine persönliche Anwesenheit erforderlich. Wenn sie online oder nur an bestimmten Teilen des Programms dabei sind, können keine Teilnahmebescheinigungen (cp) ausgestellt werden.

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: 27.08.2025, 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

Achtsames Selbstmitgefühl lernen

8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

Montags, 18³⁰ - 21³⁰ Uhr ab 27.10. & Sa. 29.11.2025, 10 - 14 Uhr



Selbstmitgefühl ist für jeden erlernbar, selbst für Menschen, die in der Kindheit wenig Zuneigung erfahren haben oder für die es sich unangenehm oder ‚egoistisch‘ anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns Fehler einzugestehen, um uns

mit *Güte* zu motivieren, um uns wenn nötig zu vergeben, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.

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

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

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

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

Andrea Hufschmidt wurde von Kristin Neff und Christopher Germer ausgebildet und ist anerkannte MSC-Trainerin. Sie hat Ausbildungen als Ergotherapeutin und Psychotherapeutin HP (Gestalttherapie, Orientierungsanalyse) abgeschlossen.



Zeitraum: 27.10.2025 - 15.12.2025

8 Abende: montags 18³⁰ bis ca. 21³⁰ Uhr

1 Praxistag: Sa. 29.11. von 10⁰⁰-14⁰⁰ (inkl. Mittagessen)

Kurs-Nr.: 251-401

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

Anmeldung: bis 19.10.2025

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

Weisheit, Mitgefühl und Liebe

Seminarreihe mit Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess

Diese Seminarreihe mit Übungen des Begründers von Tara Rokpa, dem tibetischen Meditationslehrer Akong Rinpoche, ist offen für Personen, die sich schon mit „*Den Tiger zähmen – Selbstheilung aus der Weisheit Tibets*“ (Edition Steinrich, Berlin) befasst haben. Wir beschäftigen uns vertiefend mit den Übungen 12-17 des Buches, wodurch sich Weisheit, Liebe und Mitgefühl entfalten können.

An der Seminarreihe können sowohl Personen teilnehmen, die neu einsteigen möchten, aber auch Personen, die schon Teile des Tara Rokpa Prozesses kennengelernt haben. Die Reihe kann nur als Ganzes belegt werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 10 beschränkt.

Weitere Infos: <https://tararokpa.de>

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

Termine: Samstag, 15.11. von 10-13 Uhr
die weiteren drei Termine werden
in der Gruppe abgesprochen

Kurs-Nr.: 253-402

Gebühr: 120 €(erm. 80 €)

Anmeldung: bis 09.11.2025



Meridian-Körperarbeit-Workshops

Tagesseminare mit Frank Wege

21.09., 02.11. und 07.12.2025 jeweils sonntags von 11⁰⁰-16⁰⁰ Uhr

In der chinesischen Medizin sind Meridiane Energieleitbahnen, durch die die Lebensenergie fließt. Sie durchziehen den Körper und bilden ein Netzwerk, das Organe und Körperteile miteinander verbindet. Auf körperlicher Ebene sorgen sie für eine bessere Verstoffwechslung, auf der Gemüteebe können sie ausgeglichene Stimmungen stärken, auf der geistigen Ebene kann ein

Zuwachs an Intuition, Sammlung und Kreativität entstehen. Somit können Blockaden wie z.B. Schmerzen, Stress oder Schlafstörungen gelöst werden. Es gibt zwölf Hauptmeridiane, die jeweils einem bestimmten Organfunktionskreis zugeordnet sind, aber auch Teil des „Kreislaufs der 5 Elemente“ sind.

Die Kurse basieren auf der verfeinerten japanischen Meridian-Variante (nach Masunaga). Wir bedienen uns dabei einer einfachen spürbaren Druckpunkttechnik unserer Finger und führen bestimmte Körperdehnungen (=Meridiandehnungen) durch; Atemübungen begleiten und unterstützen diesen Prozess. Die Übungen werden teils im Stehen, teils im Sitzen und Liegen durchgeführt.

Da der „Kreislauf der 5 Elemente“ auch mit dem Verlauf der Jahreszeiten verbunden ist, werden wir an den 3 Terminen verschiedene Elemente / Organfunktionskreise / Meridiane kennenlernen:

- im Spätsommer (21.9.) das Element Erde mit Magen – Milz – Pankreas und den „Muskelsystemen“
- im Herbst (2.11.) das Element Metall mit Lunge – Dickdarm und den „Hautsystemen“
- im (frühen) Winter (7.12.) das Element Wasser mit Blase-Nieren und den „Knochensystemen“

Wir erfahren die Meridianthemen in Abfolge des „Fütterungszyklus“, d.h. jedes Element nährt das ihm nachfolgende Element in einer zyklischen Reihenfolge, wie eine Mutter ihr Kind.

Daher bauen die einzelnen Termine gut aufeinander auf, natürlich ist die Teilnahme an nur einem der Termine gleichermaßen möglich. Eine Weiterführung im weiteren Verlauf der Jahreszeiten ist geplant.

Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.

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

Kurs-Nr.: 253-403 / 253-404 / 253-405

Gebühr: je 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher (max. 8 Personen)

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen





Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm

Essenz der Mahayana-Lehren

Neues Online-Jahresprogramm

Im kommenden Jahr beginnt die Besprechung des Textes „Essenz der Mahayana-Lehren (tib. Thegchen Tenpe Nyingpo)“. Dafür wurden Unterweisungen von Khenchen Nyima Gyaltsen per Video aufgezeichnet und mit Untertiteln versehen. In dem wöchentlich stattfindenden Kurs am Montagabend um 18.30 - 20.00 Uhr wird ein Teil dieser Unterweisungen als Grundlage genommen und mit einer Person aus dem Tutorenteam besprochen. Der Kurs läuft über ein Jahr. (siehe auch S. 12)

Der Text des Kommentares zur ‚Essenz der Mahayana-Lehren‘ ist außerordentlich umfangreich. Es ist der älteste und ausführlichste Kommentar zum ‚Fünffachen tiefgründigen Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden)‘.

Die eigentlichen Belehrungen zum Mahayana haben drei Hauptpunkte:

- Das Fundament: die Buddha-Natur in allen Wesen
- Der Pfad: Vorbereitungen und eigentliche Übung
- Das Resultat: die erleuchtende Buddha-Aktivität

Wer sich vor dem 30. November anmeldet, zahlt einen **Frühbucherpreis**. Nähere Infos gibt es in einem Vortrag am 29.09. (s.u.) oder unter:

<https://dharmadhara.de/de/events/die-essenz-der-mahayana-lehren/>

Dharmadhara-Veranstaltungen in Aachen

Grundstufe Modul 1 – Tiefgründige Vorbereitung

Seminarreihe zu den **Grundlagen des Buddhismus** (siehe S. 43)

07.11. - 09.11.2025 **Lojong-Seminar** mit Drubpön Sangye (S. 53)

Grundstufe Modul 3 – Meditation und Klausuren

27.12. - 31.12.2025 **Vajrasattva-Retreat** mit Täandsin T. Karuna / Chr. Licht
5 Tage-Retreat mit Erklärungen zu den Gelübden & Praxis (S. 56)

Weitere ausgewählte Dharmadhara-Veranstaltungen

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

Seit 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

12.09. - 14.09.2025 & 27.09. - 28.09.2025

Lüjong – Tibetische Körperübungen

Vajravarahi-Einweihung sowie Lü-jong & Tsa Lung Yoga-Praktiken nach den Kagyü Meistern

Unterweisungen und Praxis mit Drubpön Kunsang

Teilnahme: Milarepa Retreat Zentrum, Schneverdingen & online per Zoom

29.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Die Essenz der Mahayana-Lehren

Vortrag von Sonam Spitz und Claude Jürgens

Teilnahme: online per Zoom

09.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Was ist Mitgefühl? – Buddhistische Perspektiven auf Fleischverzehr

Vortrag von Dr. Jan-Ulrich Sobisch

Teilnahme: online per Zoom

23.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Woher weiß ich, was ich weiß? – Weisheit im Buddhismus

Vortrag von Dr. Jan-Ulrich Sobisch

Teilnahme: online per Zoom

19.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Dharma studieren, Dharma leben – Eine klösterliche Perspektive

Vortrag von Dr. Katrin Querl

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 Khenpo Sonam & Lobpön Lhagyal

16.09. - 27.09. **Deutschland**, Medelon – Drikung Ngaden Chöling
Chakrasamvara Drubchöd

28.09. - 05.10. **Deutschland**, Wipperfürth – Drikung Tashi Jong e.V.
Vajrayogini Drubchöd

06.10. - 10.10. **Österreich**, Wien – Gerald Ottel

18.10. - 19.10. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling e.V.
Chakrasamvara Ganapuja und Gebete für Personen in
schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene

Organisation: Ulrike Spitz und Ele Wulf

Langlebenspraxis für S.H. Drikung Kyabgön Chetsang

27.09. - 01.10.2025 im Milarepa Retreat Zentrum und online

**Zeremonie der eintausend Darbringungen an Namgyalma
unter der Leitung von Drubpön Sangyas**

Nachfolgend die Einladung des Milarepa Retreat Zentrums:

*Liebe internationale Drikung Kagyü Zentren, liebe internationale Sangha,
im Namen des Milarepa Retreat Zentrums und Drubpön Sangyas möchten wir
 Euch ganz herzlich zur In-Präsenz und Online-Langlebenszeremonie für S.H.
Drikung Kyabgön Thinley Lhundup einladen. Es ist der ausdrückliche Wunsch
Seiner Heiligkeit, dass die Zentren, anstelle von Spenden zu seinem 80. Ge-
burtstag, die Praxis der Namgyalma (skr. Ushnishavijaya) für sein langes Le-
ben ausführen.*

Immer wieder kommen unsere wertvollen Lehrer an Punkte in ihrem Leben, an denen sie die Unterstützung ihrer Schüler für sich oder andere Lehrer der Linie zur Verlängerung der Lebensspanne erbitten. Darum ist es unser großes Anliegen, diesem Wunsch unseres Linienhalters nachzukommen. Über Euer zahlreiches Erscheinen in Präsenz oder über Zoom freuen wir uns sehr. Und vergesst nicht, während wir um die Lebensverlängerung unsere Lehrer bitten, verlängert sich auch unser Leben durch diese Praxis. Lasst uns also gemeinsam mit großer Freude diese Zeremonie feiern.



Garchen Rinpoche sagt über die Namgyalma-Praxis:

„Die jährliche Zeremonie der Tausendfachen Darbringung an Namgyalma ist die beste Zeremonie für ein langes Leben der Lamas und anderer Lehrer. Es ist auch die beste Heilungszeremonie für Schüler, da sie ihr Leben verlängert und ihre Hindernisse beseitigt. Aus diesem Grund führen wir diese Praxis durch.“

Programm

Samstag, 27.09.2025

Anreise bis 17:00 (für die Teilnahme in Präsenz)

Sonntag, 28.09 - Dienstag, 30.09.2025

10:00-12:30 Namgyalma Belehrungen und Praxis

12:30-14.30 Mittagspause

14:30-18:30 Namgyalma Belehrungen und Praxis

Mittwoch, 01.10.2025

10:00-12:30 Namgyalma Praxis & Ende der Praxis

Spenden

Das Programm ist ohne Gebühren. Wir wären sehr dankbar, wenn ihr das Milarepa Retreat Zentrum unterstützen könntet, um alles, was für die Zeremonie benötigt wird, zu beschaffen. Herzlichen Dank im Voraus!

Mehr Infos und Anmeldung:

<https://www.milareparetreat.de> unter „Events / Programm 2025“

Vajravarahi Drubchöd im Nonnenkloster Samtenling in Dehradun, Indien





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