



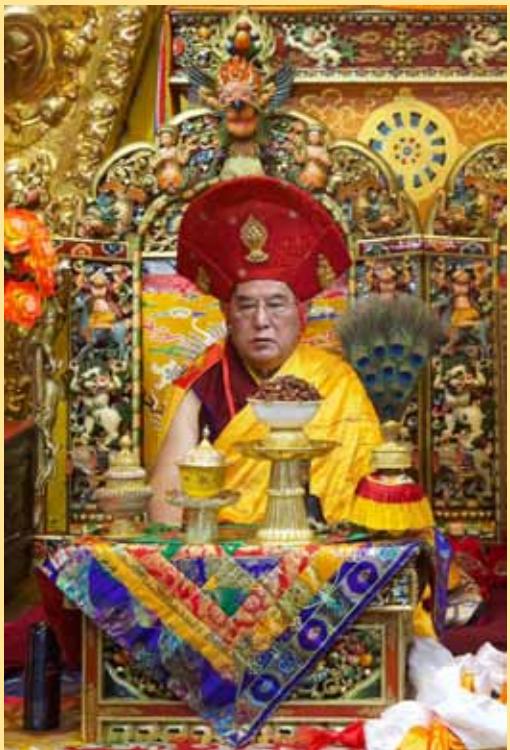
Zentrums-Rundbrief



Ihre Heiligen, die Drikung Kyabgöns



S.H. Drikung Kyabgön Chetsang
mit dem Gouverneur
der Gelephu Mindfulness City



Zusammentreffen mit der
königlichen Familie in Bhutan

S.H. Drikung Kyabgön
Chungtsang feierte
an Lhabab Düchen
seinen 84. Geburtstag



Segnen der Anwohner
vor dem Drei-Jahres-Retreat von
S.H. Drikung Kyabgön Chetsang

Liebe Mitglieder und Freunde,

mit **Bettina Aders** ist Ende November ganz unerwartet eine unserer langjährigsten Dharma-Freundinnen verstorben. Während ihrer Zeit in Aachen war sie in verschiedenen Funktionen im Zentrum aktiv. Auch nach ihrem Umzug nach Düsseldorf hatten wir immer noch einen engen Kontakt zu ihr. Wir werden sie vermissen. Einen kurzen Nachruf findet Ihr auf Seite 10.

Damit unsere Lebenskraft gestärkt wird, führen wir mit **Drubpön Kunsang** nach Ostern ein mehrtägiges **Retreat der weißen Tara** durch. Dabei wird er neben der gemeinsamen Praxis auch die notwendige Einweihung und Unterweisungen geben. Wenn Ihr nicht am ganzen Retreat teilnehmen könnt, habt Ihr auch die Möglichkeit, einzelne Sitzungen zu besuchen (S. 42).

Ende Januar und Anfang März führt **Khenpo Tamphel** die **Gongchig-Unterweisungen** fort. Wir freuen uns, nun auch zu den letzten Vajra-Punkten Erklärungen zu erhalten, so dass der Text bald komplett ist (S. 38).

Innerhalb der **Praxis- und Studienprogramme** (PSP) wird **Tändzin T. Karuna** (Ani Elke) zu den vorbereitenden Übungen im Kurs am Dienstagabend die Mandala-Darbringung (S. 7) erklären und mit den Teilnehmenden durchführen (S. 29). Im PSP zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad geht es in diesem Jahr um das Vier Kaya Guru Yoga. In Halbtagesseminaren werden verschiedene Aspekte besprochen und Meditationen ausgeführt (S. 35).

Für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet **Dorothée Söndgen** eine Reihe von Veranstaltungen zum **tibetischen Yoga (Tsa Lung)** an. Einmal im Monat an einem Samstag haben Neu- und Wiedereinsteiger die Möglichkeit, Grundlagen- und Aufbau-Seminare zu besuchen. Für Fortgeschrittene gibt es jeweils einen Termin am Sonntagmorgen (S. 36).

Für **Neu-Interessierte** vermittelt **Christian Licht** am Freitag, 16.1. in einem einführenden Vortrag grundlegende buddhistische Einstellungen und Verhaltensweisen. Wie der Titel „Sein Herz für alle Lebewesen öffnen“ sagt, dient der Vortrag auch als Vorbereitung für den regelmäßigen Kurs am Mittwochabend, bei dem wir uns mit der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl beschäftigen (S. 30). Ein Tagesseminar am 22. März gibt in kompaktem Format einen allgemeinen Einblick in die buddhistische Lehre und Meditation (S. 41).

Andrea Hufschmidt bietet ab dem 23. Februar wieder einen mehrwöchigen Kurs zum „**Achtsamem Selbstmitgefühl**“ (MSC) an. An acht Montagabenden und einem Retreat-Tag geht es darum, durch Selbstmitgefühl emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und sich auch Fehler eingestehen zu können (S. 46).

Wir wünschen Euch einen schönen Jahresabschluss
und einen verheißungsvollen Start ins neue Jahr

Christian Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 1/2026

Inhalt

Editorial.....	1
Tara – die große Befreierin	3
Die Darbringung des kostbaren Mandala.....	7
Nachruf zum Tod von Bettina Aders.....	10
Ein Gebet zur schnellen Wiederkehr von S.E. Ayang Rinpoche	12
Internationale Berichte	
Kurzer Bericht des Nonnenklosters Samtenling	14
21. Weltfriedensgebete in Lumbini.....	16
Drikung Kangyur Labyrinth Projekt in Bhutan	17
Parinirvana-Jahrestag von Kyabje Ontul Rinpoche	18
Buchtipp: Starke Frauen im Buddhismus	19
Veranstaltungsprogramm.....	23

Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling
Adresse siehe Rückseite

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

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: Weiße Tara Thangka aus dem 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

TARA – DIE GROSSE BEFREIERIN

Tara (Skrt., tib. Dölma), die Barmherzige, die Befreierin, ist eine weibliche Form des Buddha, die vor Gefahren und Ängsten beschützt und die Wünsche der fühlenden Wesen erfüllt. Ihr Weisheitsgeist entspricht dem Buddha, ihre Weisheitsrede dem Dharma und ihr Weisheitskörper entspricht dem Sangha. Sie gilt als Schutzpatronin Tibets und die Meditation und Mantra-Rezitation der Tara ist bei den Tibetern sehr beliebt.

In den Texten gibt es verschiedene Darstellungen zur Geschichte der Tara. Eine davon bezieht sich auf ihr Erscheinen in einer weiblichen Form vor vielen Zeitaltern. Zu dieser Zeit wurden die Menschen mehrere tausend Jahre alt, als ein Buddha auf die Erde kam. Damals gab es auch einen König, der ein Anhänger des Buddha war. Er verehrte den Buddha sehr und hat ihn und all seine Schüler viele Jahre unterstützt. Der König hatte eine Tochter und auch die Prinzessin hatte starke Hingabe zum Buddha und wurde zu seiner Anhängerin, die sich sehr der Praxis und der Lehre hingab. Einmal sagte jemand zu ihr: „Weil Du in diesem Leben dem Buddhismus so viel gedient hast und so viel Verdienst angesammelt hast, wirst Du im nächsten Leben bestimmt als Mann wiedergeboren werden und die Erleuchtung erlangen.“ Darauf antwortete sie: „Diese verschiedenen Einteilungen wie gut und schlecht, Mann oder Frau, sind nur eine Illusion, sie sind eine Täuschung. Wenn man Bodhicitta in seinem Geist verwirklicht hat, gibt es keine Unterschiede mehr, denn die Natur des Dharmakaya¹ ist frei von solchen Unterscheidungen.“

Weiter erklärte sie: „Jetzt gibt es sehr wenige Buddhas, die auf der relativen Ebene in einem weiblichen Körper erscheinen. Deshalb werde ich in einem



¹ Dharmakaya ist der endgültige Zustand der Natur aller Phänomene, die Erkenntnis, wie die Dinge zusammengesetzt sind.

weiblichen Körper den Dharma praktizieren und ebenso die Erleuchtung erreichen. Genauso werde ich dann allen fühlenden Wesen helfen.“ Dies sagte sie nicht aus einer arroganten Einstellung heraus, sondern aus einem großen Gefühl von Liebe und Mitgefühl, um allen fühlenden Wesen die Möglichkeit zu geben, sich vom Leiden zu befreien und die Erleuchtung zu erlangen.

Dann praktizierte sie den Dharma für unzählige Zeitalter und schließlich erlangte sie die Stufe der Erleuchtung. Um den Wesen zu nutzen, legte sie das Versprechen ab, dass sie am Morgen und am Nachmittag jeweils eine bestimmte Anzahl von fühlenden Wesen retten wird. So erreichte sie es, durch ihre große Ausdauer einer Vielzahl von fühlenden Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung zu helfen. Aufgrund all ihrer Handlungen, die fühlenden Wesen zu befreien, erhielt sie den Namen Tara (skr., tib. Dölma). Tara heißt „Befreierin“, d.h. sie befreit die fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (skr. Samsara).

Weil ihre Aktivitäten so grenzenlos sind, bezeichnet man Tara auch als Manifestation der Aktivitäten aller Buddhas oder als eine Ausstrahlung von Buddha Amitabhas (tib. Öpame) Weisheit, während Avalokiteshvara (tib. Chenresig) die Ausstrahlung von Buddha Amitabhas Mitgefühl ist. Es gibt sehr viele Geschichten über Tara. In manchen Texten wird auch erklärt, dass Tara und Avalokiteshvara eine enge Verbindung miteinander haben und Tara aus seinen Tränen entstanden ist:

Auch Avalokiteshvara hat aus großem Mitgefühl das Versprechen abgelegt, dass er nicht eher in das Nirvana eintreten wird, solange nicht alle fühlenden Wesen die Erleuchtung erlangt haben. Daher ist es so, dass Avalokiteshvara seit unzähligen Zeitaltern den fühlenden Wesen auf dem Weg zur Befreiung hilft. Als er eines Tages feststellte, dass die Anzahl der Wesen in Samsara offensichtlich nicht abnahm und das Leiden unter den Menschen immer noch groß und unerträglich war, stellte er sich die Frage, was er noch tun könnte. Die Situation der Menschen in ihrem Leiden überwältigte ihn und Tränen traten in seine Augen. Zwei dieser Tränen verwandelten sich in Tara und Bhrikuti, eine andere kraftvolle Manifestation. Tara sagte dann zu Avalokiteshvara: „Du brauchst Dir keine Sorgen zu machen. Ich werde Dir helfen, den fühlenden Wesen zu nutzen und diejenigen beschützen, die sich vor den Leiden im Samsara ängstigen.“ Deshalb wird sie auch manchmal in den Belehrungen als „Tochter von Avalokiteshvara“ bezeichnet.

Weiter wird gesagt, dass Tara die Grundlage aller weiblichen Gottheiten ist. So heißt es, dass z.B. Mayadevi, die Mutter von Buddha Shakyamuni, eine Ausstrahlung der Tara war. Es gibt viele verschiedene Manifestationen in friedvoller und kraftvoller Form sowohl in Indien als auch in Tibet wie z.B.: Mandarava, eine Gefährtin von Padmasambhava in Indien, und Yeshe

Tsogyal, seine Gefährtin in Tibet; Gelongma Palmo, die Verfasserin des Fas-tenrituals (tib. Nyung Ne) von Avalokiteshvara; Machig Labdrön, die Gründerin der Chöd-Praxis; und auch die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma (vgl. Abbildung).



Außerdem gibt es zahlreiche Tara-Manifestationen in verschiedenen Farben und mit unterschiedlichen Körpern und Attributen, wie sie z.B. in dem ‚Lobpreis der 21 Taras‘ zusammengefasst sind und zum Schutz vor Krankheiten, Gefahren usw. ange- rufen werden. Diese verschiedene Taras werden in den verschiedenen Tantras erklärt. Das Tara-Tantra gehört zum Anuttarayoga-Tantra, der höchsten Stufe des Tantra.

Tara hat eine sehr große Kraft. Wenn man nur den Namen von Tara hört oder mit Hingabe an sie denkt, kann man von allen acht und sechzehn Arten von Ängsten oder Gefahren, wie z.B. der Angst vor gefährlichen Tieren, vor Dieben, Krankheiten, Katastrophen usw. befreit werden. Diese Ängste symbolisieren verschiedene Geistesgifte. So heißt es, dass das Geistesgeschenk Stolz als Gefahr durch Löwen symbolisiert wird. Entsprechend wird Verblendung mit der Gefahr durch Elefanten, Zorn mit Feuer, Eifersucht mit Schlangen, falsche Ansichten mit Räubern, die Flut der Gier mit Wasser usw. verglichen.

Allgemein kann man sagen, dass durch die Praxis der Tara und die Rezitation des Mantra alle Hindernisse beseitigt werden und man in Sukhavati (tib. Dewachen), dem reinen Land von Buddha Amitabha, wiedergeboren werden kann. Es gibt zahlreiche Übungen in Verbindung mit verschiedenen Manifestationen der Tara, wie der grünen Tara, der



weißen Tara, der roten Tara usw., die eine unterschiedliche Anzahl von Händen und Gesichtern besitzen und in friedvollen und kraftvollen Formen vorkommen.

Die weiße Tara (tib. Dölkar) ist eine Verkörperung der Buddha-Aktivitäten. Sie betont die Praxis zur Beseitigung von Hindernissen und unterstützt die Lebenskraft.

Letztendlich trägt jede Praxis der Tara dazu bei, die Erleuchtung zum Nutzen aller Wesen zu erlangen. Einige Meditationen sind sehr lang, sodass man sie für längere Sitzungen und Retreats verwenden kann, andere sind ganz kurz und daher besser zur täglichen Praxis geeignet. Entsprechend können Anrufungen wie die Anrufung der 21 Taras oder das Gebet der Sieben Schützerinnen rezitiert werden, um für sich selbst oder für andere positive Kräfte zu aktivieren.



Zusammengestellt von Tändzin T. Karuna

Drubpön Kunsang leitet vom 10.-14. April in unserem Zentrum ein Retreat der weißen Tara. Dabei wird er eine Weiße Tara Einweihung und Unterweisungen zur Meditation geben sowie die Praxis anleiten.

Wer nicht am ganzen Retreat teilnehmen kann, kann auch nur einzelne Sitzungen mitmachen oder an der Einweihung teilnehmen.

Nähtere Infos auf S. 42

DIE DARBRINGUNG DES KOSTBAREN MANDALA

Der dritte Teil der besonderen vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Die zwei Ansammlungen auf dem Weg zur Befreiung

Das Ziel des Mahayana-Buddhismus ist das Verwirklichen der höchsten, vollkommenen Buddhaschaft. Um dieses Ziel zu erlangen, werden in allen tibetischen Schulen die stufenweisen Pfade (tib. Lam Rim) praktiziert. Die Inhalte sind sich dabei sehr ähnlich. In der Drikung Kagyü Linie wird der tiefgründige, fünfteilige Pfad zur Verwirklichung von Mahamudra (tib. Chagya Chenpo Ngaden) ausgeführt. Das Erkennen der Mahamudra ist die höchste Stufe der Vereinigung von Erscheinung und Leerheit.



Um dies zu erreichen, soll man die Übungen der Reihe nach praktizieren, d.h. man sollte keine Stufe auslassen. Wenn einzelne Teile ausgelassen werden, kann man keine vollständige Verwirklichung des Resultats erlangen.

Nachdem wir Zuflucht zu den drei Juwelen und zu den drei Wurzeln genommen haben und grobe Verschleierungen des Geistes durch die Reinigungspraxis von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) beseitigt wurden, können wir damit beginnen, positive Eindrücke im Bewusstsein anzusammeln. Dazu bringen wir die verschiedenen Ele-

mente des kostbaren Mandala in Verbindung mit einem kurzen Meditations- textes (skr. Sadhana) zu den Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) dar. Die Darbringung des kostbaren Mandala gehört zu den Methoden, die zwei Ansammlungen auf dem Weg zur Befreiung zu erlangen, indem man eine

Vielzahl von Gaben darbringt. Die beiden Ansammlungen beinhalten die Ansammlung von Verdienst und die Ansammlung von Weisheit:

- **Die Ansammlung von spirituellem Verdienst** ist die Ursache für das Erlangen der Buddhaschaft und besteht in der Ausrichtung des Geistes auf Objekte, die mit den Sinnen zu erfassen sind. Wenn man kein Verdienst angesammelt hat, kann man nicht die Verwirklichung der Mahamudra erreichen. Das bedeutet, dass man ohne die Ansammlung von Verdienst nicht den höchsten, vollendeten Zustand der Erleuchtung – die vollkommene Buddhaschaft – erlangen wird.
- **Die Ansammlung von ursprünglicher Weisheit** ist das Ausrichten des Geistes auf Objekte, die nur mit dem Geist erfasst werden können.

Am Anfang ist es besonders wichtig, Verdienst auf der relativen Ebene anzusammeln. So erklärt Buddha Shakyamuni:

*Bevor wir nicht die zwei Arten von Verdienst angesammelt haben,
können wir die Leerheit nicht erkennen.*

Auf dem Weg des Bodhisattva gibt es viele Methoden, um die zwei Arten von Verdienst anzusammeln, aber die beste und wirkungsvollste ist die Darbringung des kostbaren Mandala. In dieser Übung sind alle **sechs Vollkommenheiten** (skr. Paramitas) enthalten: vollkommene (1) Freigebigkeit (skr. Dana), (2) ethische Disziplin (skr. Shila), (3) Geduld (skr. Shanti), (4) Freudige Anstrengung (skr. Vidya), (5) Konzentration/Meditation (skr. Dhyana) und (6) Weisheit (skr. Prajna).

Die Darbringung der Mandala

Nachdem man die notwendigen Unterweisungen und Übertragungen von einem qualifizierten Lehrer erhalten hat, gilt es, diese entsprechend in der Praxis umzusetzen. Die Darbringung des Mandala ist eine Praxis, die man mit großer Freude ausführen kann.

Das Mandala enthält Gaben in Form von 37 Punkten sowie das kurze Sieben-Punkte-Mandala. Der Aufbau der Übung und die Durchführung werden anhand von Kommentaren der Meister der Übertragungslinien erklärt. Ausführlichere Erklärungen sind besonders für die Durchführung eines Retreats notwendig, wo man nicht so stark durch andere Dinge abgelenkt ist und sich intensiver mit den einzelnen Aspekten der Praxis beschäftigen kann. Außerdem gibt es Erklärungen im Zusammenhang mit den einzelnen Gaben und ihrer Bedeutung sowie zu den Vorstellungen zum Aufbau des Universums als symbolische Darstellung der geistigen Entwicklungsstufen. Durch die Vorstellung

ganzer Universen von Kostbarkeiten wird unseren Geist freier und weiter und insbesondere unsere begrenzte Einstellung in Bezug auf unsere derzeitigen Möglichkeiten wird beseitigt.



Wenn sich unsere Anhaftung lockert und nicht nur Zufriedenheit, sondern wirkliche Freude entsteht, wird die Praxis uns dazu anregen, weiter fortzufahren. So können wir schließlich die Vorbereitenden Übungen als Basis für alle fortgeschrittenen Praktiken vervollständigen. Wenn das Fundament gut ist, kann man darauf ein stabiles Gebäude errichten. So sind die Vorbereitenden Übungen die Basis für alle höheren Verwirklichungen. Wenn

alle Ursachen und Bedingungen vorhanden sind, kann das Resultat ohne Schwierigkeiten eintreten.

Erklärungen und Praxis

Praktizierende, die mit den vorherigen Vorbereitenden Übungen (Zufluchtnahme und Reinigungspraxis) vertraut sind und die Darbringung des Mandala erlernen oder vertiefen möchten, können anhand der Unterweisungen und Übungen, die in diesem Jahr im Zentrum stattfinden, mit der Praxis beginnen oder diese wieder aufgreifen und fortsetzen. In diesem Jahr führen wir einen regelmäßigen Kurs (jeweils am Dienstagabend, siehe S. 29) durch, an dem die Praxis erklärt und gemeinsam ausgeführt wird. Während der Praxistage, die nach den Osterferien stattfinden, kann die Übung vertieft und eine große Anzahl von Darbringungen angesammelt werden. Die Erklärungen und die gemeinsamen Übungen fördern unsere Tatkraft und tragen dazu bei, unsere Praxis zu verbessern und Fehler und Ungenauigkeiten auszugleichen.

Tändsin T. Karuna

NACHRUF ZUM TOD VON BETTINA ADERS

Die Nachricht, dass Bettina verstorben sei, erreichte uns am Donnerstag, dem 27.11.2025 spät abends völlig unerwartet. Auch wenn sie in den letzten Jahren Krankenhausaufenthalte und Operationen hatte, war bei den ihr Nahestehenden

der Eindruck vorherrschend, dass sich ihre Verfassung langsam verbessert. Was nun genau zu ihrem Tod geführt hat, ist uns noch nicht bekannt. Sie ist am frühen Donnerstagmorgen gegangen, nachdem sie sich am Dienstagabend ins Krankenhaus hatte einliefern lassen, da sie sich nicht gut fühlte.

Bettina wurde 1959 in Düsseldorf geboren und ist dort mit ihrer Mutter und Tante aufgewachsen. Nach Schule, Ausbildung und Studium lebte und arbeitete sie in Aachen. Während der Anfangszeit unseres Zentrums, als es sich noch in Ani Elkes Woh-

nung in der Leydelstraße befand, kam sie schon zu den Meditationstreffen.

Nach dem Umzug des Zentrums 1992 in die Rütscherstraße und auch in der Anfangszeit in der Oppenhoffallee war Bettina bei Seminaren insbesondere als Köchin aktiv. Je mehr Teilnehmende es gab, um so mehr kam Bettina in Schwung. Während des zweiwöchigen Kagyü Ngag Dsö mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang im Jahr 2000 konnte Bettina ihre Qualitäten umfassend zur Geltung bringen.

Ich kann mich auch gut an ihre humorvolle Art und ihr ansteckendes Lachen erinnern, das in den wöchentlichen Kursen immer wieder die Atmosphäre auflockerte. Durch ihr zugewandtes Wesen begeisterte sie andere Personen und hat so dem einen oder der anderen den Buddhismus und das



Zentrum nähergebracht. Seit 1994 übernahm sie zudem für 10 Jahre die Position der zweiten Vorsitzenden des Zentrums.

Im Jahr 2004 zog sie dann zurück nach Düsseldorf, um sich um ihre Mutter und Tante zu kümmern. Dort leitete sie für einige Jahre auch das kleine Achizentrum, in dem sie sich mit Interessierten zur Meditation und zum Austausch traf. Ab und zu lud sie Dharma-Lehrende zu sich ein. Während Ihrer Zeit im Vorstand der Amitabha Stiftung gab es etwas größere Räumlichkeiten, in denen Seminare und regelmäßige Treffen stattfanden.

Der zunehmende Betreuungsaufwand für ihre Mutter und Tante wurde mit der Zeit zu einer größeren Belastung, die nicht spurlos an Bettina vorbeiging. Es war ihr aber von Anfang an ein äußerst wichtiges Anliegen, sich um die beiden Damen zu kümmern. Einige Jahre nach der Mutter starb vor ca. 2 Jahren auch ihre Tante in hohem Alter. Leider war es Bettina nicht vergönnt, selbst dieses Alter zu erreichen und noch viele gute Jahre zu erleben. Wir hätten es ihr von Herzen gegönnt.

Wir haben ihre offene, hilfsbereite und großzügige Art über viele Jahre erlebt und schätzen gelernt.

Wir hoffen und beten, dass sie durch die in vielen Bereichen angesammelten Verdienste und ihre enge Verbindung zum Dharma und vielen Meister der Linie Geburt im reinen Land Sukhavati annehmen wird.

Zur Unterstützung auf diesem Weg haben wir in verschiedenen Klöstern Pujas, Gebete und Butterlampen für sie bestellt. Wer sich daran beteiligen möchte, kann gerne eine Spende mit dem Verwendungszweck „Spende für Klöster - Bettina Aders“ auf unser Zentrumskonto überweisen.



Christian Licht

EIN GEBET ZUR SCHNELLEN WIEDERKEHR VON S.E. AYANG RINPOCHE

S.H., der 17. Karmapa Ogyen Trinley hat ein Gebet für die schnelle Wiederkehr des Nirmanakaya von S.E. Ayang Rinpoche verfasst. Dieses Gebet kann mit der gleichen Melodie wie das frühere Langlebensgebet für Ayang Rinpoche auf Tibetisch gesungen werden. Es ist aber natürlich auch das Sprechen auf Deutsch oder Englisch sehr hilfreich. Wie Rinpoche immer betont hat, ist die reine Motivation das Entscheidende.

Alle Schülerinnen und Schüler von Rinpoche sind ab dem 11. November 2025, dem Feiertag Lhabab Düchen (Herabkommen des Buddha aus Tushita), aufgerufen, das Gebet zu rezitiert.

Die abschließenden Rituale zur Bestattung von S.E. Ayang Rinpoche werden am 18.07.2026 in Bylakuppe, Südinien durchgeführt. Wer daran vor Ort teilnehmen möchte, benötigt ein „Protected Area Permit“, das frühzeitig beantragt werden sollte. (<https://papvt.mha.gov.in/>)

Die Ankündigungen im Original und verschiedene Formen des Gebets können unter <https://drikung.de/gebet-zur-schnellen-wiederkehr/> heruntergeladen werden.

NAMO GURU

KYAB KYI TSCH'OG GYUR KÖN TSCH'OG RIN TSCH'EN DANG/
Mögen durch den starken Segen der höchsten Zuflucht –

TSA GYÜ LA MA YI DAM K'AN DRÖ TS'OG/
der kostbaren Juwelen, Wurzel- und Liniengurus, Yidams und Dakinis,
DEN TS'IG DRUB PA NAM KYI T'U DSCHIN GYI/
die wahre Worte verwirklicht haben –

DSCHI TAR MÖN PÄ DÖ DÖN DRUB GYUR TSCHIG/
unsere Wünsche in Erfüllung gehen.

NGÖN GYI TUG KYE MÖN LAM SANG PO YI/
Weil Du in vergangenen Zeiten edle Bestrebungen gehegt
MA DAG NYIG MÄ DRO WA DUL WÄ LÄ/
und Bodhicitta erweckt hast, bist du wiederholt in diesem Bereich geboren
worden,

SCHING DIR SI PA YANG NÄ YANG SUNG WA/
um die unreinen Wesen in der Zeit des Niedergangs zu zähmen.
KYE TSCH'OG SEM PA TSCHEN PO NYUR DSCHÖN SOL/
O vortreffliches Wesen, großer Sattva, bitte kehre bald zurück!

TÄN PA TSCHI DANG DRUB GYÜ NYING PÖ TÄN/
Du hast den Dharma und die wesentlichen Anweisungen
MI NUB TSCH'OG DÜ KÜN TU PEL WÄ LÄ/
der Praxis-Linie [vollständig und] ohne Verminderung verbreitet
NYING TOB DSÄ PA ME DU DSCHUNG WA YI/
und so die Lehren zu jeder Zeit und an jedem Ort
TÄN DSIN DAM PA LAR YANG NYUR DSCHÖN SOL/
durch deine großen Taten und deinen Mut aufrechterhalten.

Bitte kehre bald zurück!

DAG TSCHAG DÄ DAM TSANG MÄ SCHING SA LA/
Möge der sanfte Regen deines Bodhicitta
DÜ SU MIN PÄ T'UG KYE DRANG TSCH'AR GYI/
auf das Feld unseres reinen Vertrauens und Samaya herabströmen
P'EN DE DRÄ SANG RAB TU GYÄ GYUR TE/
und die kostbare Ernte des Nutzens und der Freude wachsen lassen.
DSCHIG TEN GE LEG TSCH'EN PÖ K'YAB PAR SCHOG/
Möge dieses große Glück die ganze Welt erfüllen!

Nachdem der Dharma-Meister Ayang Rinpoche Könchok Chökyap Tenzin Chögyal Dorje ins Parinirvana eingegangen war, baten mich sein Bruder Lama Tsewang und andere, ein Gebet für die rasche Rückkehr seines Nirmanakaya zu verfassen. In Erinnerung daran, wie Rinpoche immer äußerst gütig zu mir gewesen war, schrieb ich dieses inbrünstige Gebet, damit er bald als unfehlbare Reinkarnation zum Wohle der Lehren und der fühlenden Wesen wiedergeboren werde. Möge es heilsam sein!

Karmapa Ogyen Trinley. 28. Juli 2025.

[Der ursprüngliche tibetische Text und die begleitende englische Übersetzung dieses Gebets für die schnelle Wiedergeburt wurden beide von Seiner Heiligkeit, dem 17. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje, verfasst.]

Deutsche Übersetzung von Sonam Spitz (sonamspitz@gmx.de) an Lhabab Düchen, 11.11.2025.

KURZER BERICHT DES NONNENKLOSTERS SAMTENLING 2025

Heute haben wir insgesamt 85 Nonnen in unserem Kloster. Wenn wir uns dieses Jahr ansehen, war es sehr verheißungsvoll, denn es fanden Ermächtigungen und Übertragungen durch S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Konchog Tenzin Kunzang Thinley Lhundrub im Kloster Drikung Kagyu Jangchub Ling ganz in der Nähe statt. Zudem reisten die Nonnen



zum Kloster Rinchen Ling in Nepal, um drei Monate lang an den großen Unterweisungen über die Essenz der acht Wagen der Praxislinie und den kostbaren Schatz der Anweisungen teilzunehmen. Danach begaben sie sich auf die Pilgerreise „Walking with Buddha“ (Wandern mit Buddha).

Ani Padma Dechen wurde zur neuen Chant-Meisterin im Nonnenkloster ernannt und Ani Karsang Dolma ist die neue Disziplinarin. Sie werden ihre Aufgaben ein Jahr lang wahrnehmen. Acharaya Kunsang Dolma, Acharya Tashi Dolkar und Acharya Thinley Angmo begaben sich in ein Drei-Jahres-Retreat.



Zwei junge Nonnen im Alter von 7 und 15 Jahren sind nach den Sommerferien im Kloster angekommen. Beide stammen aus sehr abgelegenen Orten in Spitti und Leh (Ladakh) in Indien. Sie sind hier sehr glücklich und kommen mit ihrem Studium gut zurecht. In diesem Jahr reiste eine Gruppe von sieben Nonnen zu einem Zentrum in Peru, um Kunrig-Gebete, ein Mandala und Chöd durchzuführen.

Wir haben jetzt neun Nonnenlehrerinnen mit Acharya-Diplomen, die in Samtenling unterrichten. Die Büroleiterin und die Sekretärin sind auch beide Nonnen. In diesem Jahr bleiben drei Acharyas für drei Jahre im Retreat. Sie sind alle bei guter Gesundheit.

Nach den Sommerferien begann am 9. August das jährliche Varsavas (Sommer-Retreat) gemäß den Vinaya-Lehren, an dem alle Nonnen teilnahmen. Das

Retreat dauert eineinhalb Monate und wird mit viel Freude und Gebeten für das Wohlergehen aller fühlenden Wesen abgeschlossen. Nach Beendigung des Retreats wird ein spezielles Programm im Kagyu College organisiert. Unsere Nonnen werden dort mit viel Enthusiasmus und Teamgeist an allen Veranstaltungen teilnehmen, wie z.B. den Debatten. Älteren Nonnen werden Dharma-Vorträge halten. Es erfüllt uns mit großer Freude, dass wir Nonnen sehr glücklich sind, es uns allen gut geht, wir uns wohlfühlen und die jungen Nonnen gut lernen.

Wir sind unseren Sponsoren stets dankbar für ihre Unterstützung. Wir danken Ihnen und allen Mitgliedern für Ihre freundliche Unterstützung für uns und unser Nonnenkloster.

Wir sind sehr glücklich über den Segen Seiner Heiligkeit.

Ihre Unterstützung war für unser Wachstum von entscheidender Bedeutung. Wir danken Ihnen mit den besten Wünschen und Gebeten.



Tsega Yangtso

Direktorin



Sangzin Dolma

Sekretärin

Werden Sie Patin oder Pate für eine Nonne!

In den letzten gut 20 Jahren ist das Nonnenkloster Samtenling kontinuierlich gewachsen und es ist sehr ermutigend zu sehen, dass die Nonnen nun qualifizierte Lehrkräfte aus den eigenen Reihen haben und zudem eine größere Anzahl von ihnen Dreijahres-Retreats durchführt oder schon abgeschlossen hat. Die Nonnen erhalten im Kloster neben ihrer Unterkunft, Verpflegung und medizinischen Versorgung von Anfang an eine grundlegende weltliche und religiöse Ausbildung. Da sich das Kloster nur aus Spenden finanziert, vermitteln wir Patenschaften. 40 € werden im Monat für eine Nonne benötigt.

Die Gelder der Patenschaften kommen allen Nonnen zugute, damit es keine Unterschiede gibt. Wer möchte, kann aber mit einer Nonne einen Austausch pflegen. Bei Interesse setzt Euch mit uns in Verbindung und wir können alles Weitere besprechen. (Kontaktdaten siehe Rückseite des Rundbriefes)

21. WELTFRIEDENSGEBETE IN LUMBINI

Brief des Kloster Rinchen Palri

Sehr geehrte Sangha von Drikung Sherab Migched Ling,
wir hoffen, dass es Euch gut geht und Ihr in Frieden und Freude im Dharma
verweilen. Mit großer Freude und tiefer Ehrfurcht teilen wir Ihnen diese
glückverheißende Nachricht mit.

Auf Wunsch des Verwal-
tungskomitees hat sich
Seine Eminenz Drub-
wang Sonam Jorpha Rin-
poche freundlicherweise
bereit erklärt hat, Lum-
bini, den heiligen Ge-
burtsort von Lord Bud-
dha, zu besuchen, um am
11. Chakrasamvara Drub-
chen und dem 21. Welt-
friedensgebet in Lumbini
2026 teilzunehmen. Rin-
poches Besuch hängt je-
doch vollständig von seinem Gesundheitszustand zu diesem Zeitpunkt ab.



**Das 11. Chakrasamvara Drubchen findet vom 17. bis 24. Februar statt,
gefolgt vom 21. Weltfriedensgebet vom 26. Februar bis 5. März 2026.**

Während des Weltfriedensgebets wird Seine Eminenz Khentrul Konchok Tenzin Rinpoche die Kunrig-Ermächtigung (Buddha Vairocana) erteilen und die Übertragung geben, wobei er den Verdienst zum Wohle aller Wesen und zum Gedeihen des Dharma widmet.

Diese heiligen Dharma-Veranstaltungen werden abgehalten, um Frieden, Har-
monie und Wohlergehen für alle zu fördern. Wir laden alle herzlich ein, sich
uns in Lumbini anzuschließen und an diesen gesegneten Anlässen teilzuneh-
men.

Mit herzlichen Gebeten und freundlichen Grüßen,

Lopon Lhagyal

Secretary, Rinchen Palri Administration Committee



DRIKUNG KANGYUR LABYRINTH PROJEKT IN BHUTAN



In der Gelephu Mindfulness City in Bhutan wurde ein bedeutender spiritueller Meilenstein gesetzt, als der 11. Choeze Kuchen Rinpoche die Salhang Tendrel-Zeremonie zur Einweihung des Drikung Kangyur Labyrinth Projekts leitete. Dieses ehrgeizige Projekt, das von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgon Chetsang Tinle Lhundup ins Leben gerufen wurde, sieht die Schaffung eines

40 Fuß (gut 12 m) hohen kontemplativen Heiligtums vor, in dem sich Labyrinthwege mit heiligen buddhistischen Schriften verflechten und den Besuchern einen einzigartigen Raum für Achtsamkeit und tiefe Reflexion bieten.

Das Gelände in Pemathang im Gewog Gelephu umfasst zunächst 25 Hektar (25.000 m²), mit der Möglichkeit, in Zukunft um weitere 15 Hektar zu erweitern. In mehreren Bauphasen wird zunächst das Labyrinth errichtet, dann eine zentrale Halle und das persönliche Zentrum Seiner Heiligkeit hinzugefügt.



Dieses Zentrum für Geh-Meditation, das Praktizierende aller spirituellen Traditionen willkommen heißt, ist eine gemeinsame Vision, die von Drikung-Gemeinschaften weltweit unterstützt wird und deren Investitionsvolumen auf 50 bis 100 Millionen US-Dollar geschätzt wird. Der Baubeginn ist für Mitte Januar 2025 geplant, die Fertigstellung für den 17. Dezember 2029.

Originaltext und Bilder unter Facebook: Drikung Labrang vom 10.11.2025

PARINIRVANA-JAHRESTAG VON KYABJE LHO ONTUL RINPOCHE



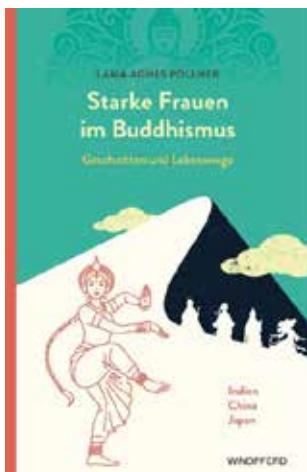
zu überreichen und Hunderten von Sangha-Mitgliedern Gaben darzubringen, wobei sie für die schnelle Wiedergeburt von Kyabje Lho Ontul Rinpoche betete.

Originaltext und Bilder unter Facebook: Wogmin Thubten Shedrup Ling Monastery vom 21.11.2026

In den letzten Wochen hat Khandro Tashi Dolma an der Rinchen Terzöd-Ermächtigung in Nepal teilgenommen, die von S.E. Kyabje Drubwang Sangye Nyenpa Rinpoche übertragen wurde. Anlässlich des

Parinirvana-Jahrestages von Kyabje Lho Ontul Rinpoche nutzte Khandrola die Gelegenheit, Seiner Eminenz eine Mandala-Gabe

BUCHTIPPS



Lama Agnes Pollner

Starke Frauen im Buddhismus

Geschichten und Lebenswege:

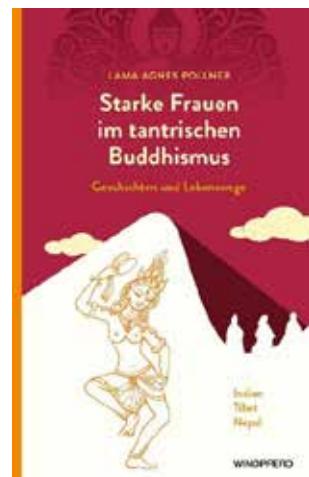
Indien, China, Japan

Windpferd Verlag, Köln 2025

286 Seiten, Paperback

13,7 x 21,5 cm

Preis: 20€



Lama Agnes Pollner

Starke Frauen im tantrischen Buddhismus

Geschichten und Lebenswege:

Indien, Tibet, Nepal

Windpferd Verlag, Köln 2025

239 Seiten, Paperback

13,7 x 21,5 cm

Preis: 20€

„Ich erinnere mich noch genau, wie es mich ergriff, als ich zum ersten Mal die Statue von Buddha Tara erblickte. Ihr Anblick traf mich ins Herz, denn ich verstand in diesem Augenblick, dass es im Buddhismus die lebendige Überlieferung erleuchteter Frauen gab, kraftvoll, gesammelt und strahlend.“ (S.13)

Diese prägende und ihr Leben bewegende Erinnerung stellt Lama Agnes Pollner (Jahrgang 1959), gebürtige Kölnerin, ihren Büchern voran. Und diesem Herzensanblick Taras, in dem Agnes Pollner Tara und zugleich Tara Agnes Pollner erblickt, verdanken sich über Umwege auch die beiden Bücher „Starke Frauen im Buddhismus“ und „Starke Frauen im tantrischen Buddhismus“.

Ursprünglich unter dem Titel „Die weibliche Seite Buddhas“ bei Theseus erschienen und längst vergriffen, hat nun der Windpferd Verlag dankenswerterweise eine überarbeitete Neuausgabe herausgebracht. Der Untertitel beider Bücher lautet schlicht: „Geschichten und Lebenswege“.

Von dem, was wirklich einmal gewesen ist, wissen wir das allermeiste nur durch die Geschichten, die man uns davon erzählt. Von den zahllosen Lebenswegen der Menschen sind nur die wenigsten, wie man so sagt, ‚in die Geschichte eingegangen‘ und uns in Geschichten (Mythen, Legenden, Erzählungen, Berichten ...) überliefert. Was aber überliefert ist und wie es erzählt wurde, wurde ausgewählt und gestaltet. Von wem, mit welcher Absicht? Und was ist dabei nicht alles ‚unter den Teppich gefallen‘?!

Wie will man aber sich selbst verstehen, wenn man die eigene Geschichte nicht kennt? Die Geschichte der starken Frauen im Buddhismus ist ein Musterbeispiel für eine solche selektive Auswahl. „Doch wo sind sie,“ fragt Agnes Pollner, „diese Frauen? Wo stehen ihre Namen, wo die Namen ihrer Lehrerinnen, und wo sind ihre Taten und Fähigkeiten dokumentiert?“ (S.17)



Agnes Pollner hat die Literatur gesichtet und aufbereitet, aber keine trockenen, sondern sehr lebendige und phantasieanregende Erzählungen weiblicher buddhistischer Lebenswege gestaltet. Wichtige Informationen zum gesellschaftlichen und religiösen Umfeld ergänzen die Lebensbilder.

Der Sammlung von Erzählungen ist eine ausführliche Einleitung vorangestellt, in der Agnes Pollner grundlegende Fragen und Voraussetzungen thematisiert: Aus welcher Perspektive werden die Geschichten der weiblichen Praktizierenden erzählt? Wie glaubwürdig ist die oft legendenhafte Überlieferung?

Aber aus welchem Antrieb sollen wir uns – über das historische Interesse hinaus – mit diesen alten Geschichten beschäftigen? Zentral ist für Agnes Pollner „Der Aspekt der Freiheit“:

„Am allerwichtigsten war mir, in jeder Geschichte den Aspekt der Freiheit zu finden und mich in der Erzählung davon leiten zu lassen. Ein guter Leitsatz war mir dabei folgende Bemerkung der zeitgenössischen tibetischen Lehrerin Jetsün Khandro Rinpoche: ‚Wenn Frausein hilft, dann nutze es, wenn es hindert, dann schau, ob du es auch als Hindernis nutzbar machen kannst.‘

Mit anderen Worten: Nicht die widrigen Umstände und Hindernisse, denen Frauen immer wieder ausgesetzt waren, wenn sie sich auf den spirituellen

Weg begeben wollten, haben mich als solche interessiert, sondern die Art und Weise, wie eine bestimmte Heldenin Lösungen dafür gefunden hatte. Es hat mich inspiriert, die Frauen aus einer Perspektive zu beschreiben, die ihre Fähigkeiten, ihre Stärke und Offenheit herausstellt. In den Interpretationsvorschlägen, die ich zu manchen Geschichten anbiete, lade ich die Leserinnen und Leser immer wieder ein, diesen Standpunkt der Freiheit einzunehmen, wenn sie die Geschichte auf sich wirken lassen.

So eine Haltung, die sich auf das Inspirierende am Handeln anderer ausrichtet, verweist auf das Gebet der sieben Zweige, einer der buddhistischen Kerntexte. Der vierte Zweig dieses Gebets heißt: „Freue dich an dem Guten, das andere vollbringen.“ Wenn wir in Heiligenlegenden eintauchen, nehmen wir diesen Standpunkt ganz wie von selbst ein, wir richten uns auf das Gute aus, oder, anders gesagt, auf den Aspekt der Freiheit!“ (S.41)

Der erste Band versammelt Lebens- und Erfahrungsgeschichten von Frauen aus ganz unterschiedlichen buddhistischen Traditionen, von den „Frauen der ersten Stunde“ über die „Die Frauen des indischen Mahayana“ bis zu den „Frauen des chinesischen und japanischen Mahayana“. Dabei entfaltet sich in den Erzählungen ganz von selbst das breite Spektrum weiblicher Lebensrealität in den verschiedenen Epochen und Kulturen: „Göttin, Königin, Straßenverkäuferin und Poitin“ – „Nonne, Zenmeisterin, Geisha und respektlose Alte“ Es entsteht aus einzelnen Geschichten wie aus Mosaiksteinen ein differenziertes Bild davon, was es bedeutete und bedeutet, als Frau auf dem buddhistischen Pfad unterwegs zu sein.

Der zweite Band erzählt von Yoginis, Dakinis und weisen Frauen aus Indien, Tibet und Nepal. Agnes Pollner porträtiert große Figuren wie z.B. Yeshe Tsogyal, Machig Labdrön oder Mandarava – Frauen, die als Mystikerinnen, Lehrerinnen oder Reformerinnen besonders im tantrischen Buddhismus wirkten und deren Bedeutung bis heute lebendig ist. So geht die inzwischen auch im Westen verbreitete Praxis des Chöd auf Machig Labdrön (11./12. Jh.) zurück.

Aber nicht nur große Namen wie Machig Labdrön begegnen uns bei der Lektüre. Wer hat schon – auch in buddhistisch informierten Kreisen – etwas von „Mugai Nyodai, Japans erster Zenmeisterin“ gehört oder von der „Wanderpoitin Rengetsu“ oder von der Sklavin „Punnika“? Manche der Geschichten sind prall voll mit Dramatik und Exotik, andere wiederum berühren gerade durch ihre menschliche Einfachheit.

„Man kann in dieses Buch eintauchen, wie man ein schönes Fest genießt. Uns begegnen interessante, anregende und bewegende Menschen, und wir hören uns an, was sie zu erzählen haben. Die Geschichten außergewöhnlicher Frauen

können auch unabhängig von einem tiefergehenden Interesse am spirituellen Weg des Buddhismus fesseln.

Wer möchte, kann sich aber auch Schritt für Schritt in die Geschichte des weiblichen Buddhismus hineinbegeben. Oder vielleicht schlägt man das Buch jedes Mal an einer anderen Stelle auf und lässt sich beim Schmökern überraschen. Andere wiederum freuen sich darauf, sich die Geschichten vorlesen zu lassen – auch dazu eigenen sie sich. Vielleicht lässt die eine oder andere Befreiungsgeschichte das Herz höherschlagen, dann können wir sie noch einmal lesen und immer wieder, bis wir sie schließlich selbst anderen weitererzählen können.

In den Kommentaren und Einleitungen zu der jeweiligen Geschichte weise ich auf Zusammenhänge hin, die mir wichtig erscheinen. Man kann dies als Anregung nehmen, um das Verständnis zu vertiefen, Symbole und Motive zu erkennen, sie in den einzelnen Geschichten wiederzufinden und um Querverbindungen herzustellen. Die Nacherzählungen in diesem Buch können zum Ausgangspunkt für das Studium der Quellentexte werden, die sie inspiriert haben, oder auch zu anderen Formen kreativen Ausdrucks inspirieren. Die Anmerkungen sind hierbei als weitere Anregungen zu verstehen.

Schließlich können die Geschichten und ihre Heldinnen ein Teil unserer Praxis werden, indem sie dazu beitragen, unser Verständnis des Dharma zu vertiefen, und uns im Leben, im Tod und im Erwachen begleiten.“ (S.43f)

Rolf Blume

Die Bücher sind im Mandala Dharma-Shop vor Ort sowie über den Online-Shop erhältlich.

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 24
Einmalige Veranstaltungen	S. 26
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 29
Praxis- und Studienprogramme	S. 33
Seminare und Praxistage	S. 36

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 45
...Dharmadhara – Drikung Studien- und Praxisprogramm	S. 48

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

Anmeldung

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

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

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

Lehrer und ReferentInnen

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

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



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



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

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

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



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

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



Einmalige Veranstaltungen

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

Sein Herz für alle Lebewesen öffnen

Die große Bedeutung von Liebe und Mitgefühl für unser Leben

Einführungsvortrag von Christian Licht,

Freitag, 16.01.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Was erwarten wir vom Leben? Wie können wir unser Denken und Handeln so gestalten, dass es für uns und andere positive Auswirkungen hat? Wie kann der Weg dahin aussehen?

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

Der Vortrag ermöglicht auch einen guten Einstieg in den regelmäßigen Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr, der am 21.1. beginnt (siehe S. 30).

Kurs-Nr.: 261-201

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

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Meditationsgottheiten im tibetischen Buddhismus

Was macht diese tiefgründigen Methoden so besonders?

Vortrag von Drubpön Kunsang, Fr. 10.04.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Eine Besonderheit des Vajrayana, der häufig auch als „tibetischer Buddhismus“ bezeichnet wird, ist die Meditationspraxis in Verbindung mit Buddhas, Bodhisattvas und anderen „Gottheiten“. Dabei werden u.a. Visualisierungen und Mantra-Rezitationen verwendet, um den Geist zu reinigen und heilsame Eigenschaften zu stärken.

Warum diese Methoden als effektive Mittel für die Entwicklung des Geistes beschrieben werden, wird uns Drubpön Kunsang in diesem Vortrag näherbringen.

Drubpön Kunsang wird im anschließenden Retreat Übertragungen und Unterweisungen zur Meditation der weißen Tara geben und mit uns die entsprechende Praxis durchführen (siehe S. 42).

Kurs-Nr.: 261-202

Gebühr: 12 €(erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

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
Do. 01.01.	10 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	Abschluss Vajrasattva-Retreat und Neujahr
Di. 03.03.	19 ³⁰	Jigten Sumgön Guru Puja mit Ganachakra	Chötrul Düchen

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. 06.02.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (11.02.)
Fr. 13.03.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (13.03.)

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 Jorpha Rinpoche bzw. dessen Lehrer Chunga Rinpoche übertragen wurde.

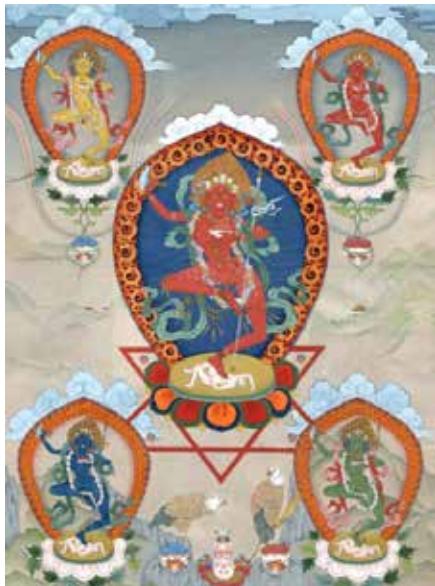
(Der englische Text ist auf Anfrage – NUR mit erhaltener Vajrayogini-Einweihung – im Aachener Zentrum erhältlich.)

Termine:

Montag, 12.01. um 19 Uhr
 Donnerstag, 12.02. um 19 Uhr
 Samstag, 14.03. um 10 Uhr
 Sonntag, 12.04. um 19 Uhr
 Montag, 11.05. um 19 Uhr
 Mittwoch, 10.06. um 10 Uhr

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

Kenntnisse: Einweihung zu Vajrayogini sowie Erfahrung in der Praxis der Vajrayogini und der Rezitation langerer 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 12.01. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 261-001

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Den Pfad des Buddha gehen

Die Darbringung des kostbaren Mandala

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 Darbringung des kostbaren Mandala gehört zu den besonderen vorbereitenden Übungen des Vajrayana. Wir besprechen verschiedene Aspekte der Praxis und führen die Übungen gemeinsam aus. (Weitere Erklärungen siehe Artikel ab Seite 7)

Leitung: Tändzin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 10.02., 19³⁰ Uhr, 7 Abende

Kurs-Nr.: 261-002

Gebühr: 70 €(erm. 50 €)

Anmeldung: bis 03.02.2026

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

Die Kraft des Herzens entfalten

Liebe und Mitgefühl als Schlüssel zu Freude und Wohlergehen
mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Es gibt verschiedene Meditationen, wie wir Liebe und Mitgefühl in uns hervorbringen und für alle fühlenden Wesen entwickeln können. In der tibetischen Tradition übt man dies in Verbindung mit dem Bodhisattva Avalokiteshvara, der die Verkörperung von grenzenloser Liebe und allumfassenden Mitgefühl ist. Diese tiefgründige Meditation schließt Körper, Sprache und Geist der Übenden mit ein und ist daher sehr kraft- und wirkungsvoll.

In diesem Kurs lernen wir Grundlagen tibetischer Meditationen kennen und wenden sie an. Der Kurs ist für Personen gedacht, die sich für den Buddhismus interessieren oder schon Grundkenntnisse haben. Einführungsvortrag S. 26.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 21.01. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 261-003 **Gebühr:** 100 €(erm. 80 €)

Anmeldung: bis 18.01.2026

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und fünfstufige Vajrasattva 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.

Vajrasattva-Praxis in fünf Stufen: Die besonderen Methoden dieses Schatztextes (Terma) wurden von S.E. Ayang Rinpoche für die fortgeschrittenen Schüler gegeben, damit sie eine besonders wirksame Methode zur Reinigung von negativem Karma anwenden können. Die Erklärungen bauen auf der Vajrasattva-Praxis auf, wie sie in den Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) praktiziert wird. Alle, die diese Erklärungen erhalten haben, können ihre Praxis auffrischen und vertiefen.

Drikung Phowa: 22.01., 19.02., 19.03.

Nyingma Phowa: 05.02., 05.03.

Vajrasattva: 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Kurs-Nr.: 261-004

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

Anmeldung: bis 18.01.2026

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. 22.01. 17⁰⁰-18³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 261-005

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

Anmeldung: bis 18.01.2026

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. 22.01., 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 261-006

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

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen

Die Woche gut beenden

Meditation am Freitagmorgen, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr

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

Leitung: Anne Brune

Termine: ab Fr. 09.01., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 261-007

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

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 Darbringen 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: 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03.

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: 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03.

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 261-008 (Dharmapala-Puja und Chöd)

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

Hinweis

Die Essenz der Mahayana-Lehren

Einjähriger Dharmadhara Online-Kurs ab Januar 2026

Kursdauer: Januar bis Dezember 2026

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

Zusätzlich: Drei Seminartage im Verlauf des Jahres

Der Kurs widmet sich einem der zentralen Texte der Drikung Kagyü-Tradition: Die Essenz der Mahayana-Lehren von Nganje 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.

Auf Basis der aufgezeichneten Unterweisungen von **Khenchen Nyima Gyaltsen** begleitet ein Dharmadhara-Tutorenteam das Studium, gibt ergänzende Erläuterungen und steht für Fragen zur Verfügung. Zudem gibt **Drubpön Kunsang** einmal im Monat ergänzende Impulse zur praktischen Umsetzung der Lehren und geht auf Fragen zur Praxis ein.

Für die **Teilnahme** werden der Abschluss der Grundstufe des Dharmadhara-Programms oder vergleichbare Vorkenntnisse in Studium und Praxis des Buddhismus empfohlen.

Teilnahmegebühren Gesamtkurs: 840 €/ 700 € ermäßigt

Seminartag: 60 €/ 50 € ermäßigt

Weitere Informationen & Anmeldung

www.dharmadhara.de oder über Katrin Querl: info@dharmadhara.de

Praxis- und Studienprogramme

PSP 1: Meditation und Klausuren

Im Rahmen des **Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms** finden in jedem Jahr in unserem Zentrum **2x5 Retreattage** zu Modul 3 – „Meditation und Klausuren ohne spezifische Schwerpunktsetzung“ statt. Hier haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Rahmen mehrerer, 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 wird Drubpön Kunsang die Übertragungen und Erklärungen zur Meditation der weißen Tara geben und mit uns zusammen praktizieren (siehe S. 42).

Ein ergänzendes Gruppen-Retreat findet zwischen Weihnachten und Neujahr statt und wird von Tändzin T. Karuna und Christian Licht geleitet.

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 3: Die Darbringung des kostbaren Mandala

Diese Praxis zur Ansammlung einer großen Menge von Verdienst ist der dritte Teil der besonderen vorbereitenden Übungen. Um uns mit dieser Übung vertraut zu machen, befassen wir uns im Dienstagskurs mit diesem Thema. (siehe S. 29) Der Kurs wird auch nach Ostern fortgesetzt und durch ein kurzes Retreat zur Vertiefung der Praxis ergänzt.

(Weitere Erklärungen siehe Artikel ab Seite 7)

PSP 3: Der fünfteilige Mahamudra-Pfad (Ngaden)

Teil 3: Vier Kaya Guru Yoga

Nach Abschluss der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) und der Praxis des Deva befassen wir uns in diesem Jahr mit der Praxis zum Vier Kaya Guru Yoga, dem dritten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades. Zur Einführung in diese Stufe der Praxis wurden im Herbst von Drubpön Kun-sang entsprechende Erklärungen gegeben. In diesem Jahr werden wir verschiedene Aspekte dieser Praxis weiter besprechen und Anleitungen zur Durchführung geben.

Seminare: So. 08.02., 14⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

So. 08.03., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

So. 29.03., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr



Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Kurs-Nr.: 261-301, -302 und -303

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

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

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!

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 Geistes-schulung, welche durch Körper- und Atemübun-gen, Visualisierung und Meditation die Harmoni-sierung von Körper, Geist und Elementen be-wirkt.



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 Dorothée 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

Samstags: 10.01., 07.02. & 14.03.2026

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. 10.01.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (261-100)
14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (261-101)

Sa. 07.02.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (261-102)
14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (261-103)

Sa. 14.03.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (261-104)
14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (261-105)

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. 11.01., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 261-106

 So. 08.02., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 261-107

 So. 15.03., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 261-108

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

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

Gongchig – Das einzige Ansinnen

Studienseminare mit Khenpo Tamphel



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

In den ersten sieben Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden, zur Entwicklung von Bodhicitta, zum Vajrayana und zum

Ergebnis, der Ebene der Buddhaschaft. Das letzte Kapitel, das nun an der Reihe ist, enthält ergänzende Vajra-Aussagen.

An den Unterweisungen können auch Personen teilnehmen, die sich für das Thema interessieren, aber die früheren Erklärungen zum Gongchig nicht gehört haben.

Termine:

So. 25.01. 10⁰⁰-11³⁰ Online-Unterweisungen (Teil 40)

Kurs-Nr.: 261-109

So. 01.03. 10⁰⁰-11³⁰ Online-Unterweisungen (Teil 41)

Kurs-Nr.: 261-110

Gebühren pro Seminar:

Einzelne Unterweisung: je 15 € (erm. 10 €)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Anmeldung: jeweils bis eine Woche vor Termin

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Die Praxis des Vajrayana**Tantra-Klassen und die Übertragungen des Vajrayana**

Seminar mit Tändzin T. Karuna, So. 22.02.2026, 10⁰⁰-16³⁰ Uhr

Im Vajrayana werden die Lehren aus den Sutras und Tantras zu besonders geschickten Methoden zusammengefasst, die sehr tiefgründig und effektiv sind. Diese vielfältigen Methoden wurden in den Traditionen des tibetischen Buddhismus bis heute überliefert und umfassen eine Vielzahl von besonders kraftvollen Methoden der geistigen Entwicklung auf unterschiedlichen Entwicklungsstufen. In diesem Jahr bieten wir mehrere Seminare zur Praxis des Vajrayana an, in denen verschiedene, grundlegende Themen besprochen werden.

Zur regelmäßigen Ausführung der Visualisierungen und der Mantra-Rezitationen, den Hauptbestandteilen der Meditationen, ist es erforderlich, die drei Übertragungen für die entsprechenden Meditationen zu erhalten: (1) die Einweihung des Vajrayana (tib. Wang), (2) Übertragungen zur Rezitation der Sadhana (tib. Lung) und (3) Erklärungen zur Praxis (tib. Tri). Diese Vorbereitungen ermöglichen es, durch den Segen der ununterbrochenen Übertragungslinie die Qualitäten der Praxis zu verwirklichen. Die Übertragungen stehen im Zusammenhang mit den verschiedenen Tantra-Klassen.

Das Seminar ist für alle geeignet, die bereits Erfahrungen mit diesen Methoden gesammelt haben. Auch wenn man schon das ein oder andere über Tantra-

Klassen und Übertragungen gehört hat, soll das Seminar dazu dienen, diese Kenntnisse zu erweitern und einen tieferen Zugang zu den Aspekten dieser buddhistischen Praxis zu entwickeln.

Kurs-Nr.: 261-111

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 15.02.2026

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

7 Tage Morgen-Retreat der grünen Tara

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht

Mo. 02.03. - So. 08.03.2026

Tara (skr. tib. Dölma) ist eine weibliche Form des Buddha, die vor Gefahren und Ängsten schützt und die Wünsche der fühlenden Wesen erfüllt. Weil ihre Aktivitäten grenzenlos sind, bezeichnet man Tara auch als Verkörperung der Aktivitäten aller Buddhas. Durch die Praxis der grünen Tara gewinnen wir innere Stärke und entfalten unsere heilsamen Aktivitäten zum Wohle aller Wesen.

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.: 261-112

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

Anmeldung: bis 26.02.2026

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Buddhismus – Ein Weg nach innen zum Wohle aller

Eine Einführung in Lehre und Meditation

Seminar mit Christian Licht, So. 22.03.2026, 11⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Der Buddha hat sich vor ca. 2500 Jahren aufgemacht, einen Weg zu finden, der vollständig und dauerhaft vom Leid befreit. Dazu hat er intensiv den eigenen Geist untersucht und durch Meditation tiefe Erkenntnisse erlangt, so dass er schließlich zum Buddha, dem Erwachten wurde.

Anschließend lehrte er den Dharma, einen Weg, den jeder gehen kann, um selbst frei von Leiden zu werden. Dabei spielen ein ethisches Verhalten, Meditation und die Entwicklung von Weisheit eine zentrale Rolle. Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl ist dabei von großer Bedeutung.

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



Kurs-Nr.: 261-113

Gebühr: 60 €(erm. 45 €)

Anmeldung: bis 15.03.2026

Kenntnisse: für Anfänger*innen

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. 24).

Die weiße Tara

5-Tage-Retreat mit Einweihung, Unterweisungen und Meditation

Fr. 10.04. bis Di. 14.04.2026

Die weiße Tara gehört neben Buddha Amitayus und Ushnishavijaya zu den drei Langlebensgottheiten. Ihre Praxis dient daher unter anderem dazu, die eigene Lebenskraft zu stärken und vor Krankheiten oder vorzeitigem Tod zu schützen. Sie ist unter den 21 Taras eine der am häufigsten praktizierten. Neben dem zeitweiligen Nutzen ist ihre Meditation auf die Erlangung des letztendlichen Ziels, die Buddhahschaft, ausgerichtet. (Weitere Informationen zur Tara ab Seite 3)

Um die tiefgründigen Übungen der weißen Tara auszuführen, benötigt man die drei Übertragungen: (1) die Einweihung zur Übertragung des Segens (tib. Wang oder Jenang), (2) die Übertragung zur Textrezipitation (tib. Lung) und (3) die Erklärungen zum Ausführen der Praxis (tib. Tri). Dadurch erhalten wir den Segen der Meister der Übertragungslinie, die diese Praxis ausgeführt und weitergegeben haben. Zusammen mit den Erklärungen zur Praxis lernen wir, die Übungen in der richtigen Art und Weise entsprechend der Sichtweise des Vajrayana anzuwenden.

Wir haben Drubpön Kunsang gebeten, nach einem einführenden Vortrag am Freitagabend die entsprechenden Übertragungen zu geben und im anschließenden Retreat die Meditation gemeinsam durchzuführen.

Zur Durchführung der Meditationen des Vajrayana ist es notwendig, dass man die buddhistische Zufluchtnahme erhalten hat. Am Samstagmorgen besteht die Möglichkeit, an einer Zeremonie zur Zufluchtnahme teilzunehmen (Bitte bei der Anmeldung angeben).



Kurs-Nr.: 261-114

Zeiten:

Fr. 10.04. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Meditationsgottheiten im tibet. Buddhismus

Sa. 11.04. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Einführung und Einweihung der weißen Tara

14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

So. 12.04. bis Di. 14.04.

10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis

14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja

17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Gebühren:

Retreat komplett: 160 € (erm. 120 €)

nur Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

nur Einweihung: 40 € (erm. 30 €)

andere Sitzungen: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Eine Teilnahme ist prinzipiell im Zentrum und online möglich.

Für die Teilnahme innerhalb des **Dharmadhara-Programms** (Shirim – Modul 3) ist eine persönliche Anwesenheit erforderlich. Wenn Teilnehmende online oder nur an bestimmten Teilen des Programms mitmachen, können keine Teilnahmebescheinigungen (cp) ausgestellt werden.

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

Anmeldung: bis 05.04.2026

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

Vertiefung der Praxis

In Verbindung mit der Praxis der Tara werden wir ein **Retreat am Jahresende*** (27.12.-31.12.) ausführen.

* Die Retreats können auch im Rahmen des **Dharmadhara-Programms** (Shirim – Modul 3) belegt werden.

Tsa Lung – Tibetisches Yoga**Übungen für Fortgeschrittene****So. 12.04.2026, 19⁰⁰-21⁰⁰ 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 Einsteigerseminaren (S. 37) ab 10. Januar vermittelt werden.

Kurs-Nr.: 261-115**Gebühr:** 30 €(erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang
nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 05.04.2026**Kenntnisse:** für Praktizierende mit Grundkenntnissen im Tsa Lung

Vorankündigungen**Voraussichtlich 29.04. – 03.05.2026****Vajrayogini-Retreat – Sindhura-Mandala****Gemeinsame Praxis mit Mimi Nyamkha Wilflinger**

Wie bereits in den letzten Jahren wird Mimi die Praxis mit uns durchführen und kurze Erklärungen zu diesem Text und den notwendigen Ritualen geben.

Voraussichtlich 14.05. – 17.05.2026**Shravasti-Retreat****Unterweisungen und Meditation mit Drubpön Sangye**

Diese Form der Praxis wurde von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang mit Ansätzen verschiedener buddhistischer Traditionen kombiniert und nach dem Ort der Anapanasati-Lehrrede des Buddha als Shravasti-Meditation benannt.

Voraussichtlich 12.06. – 14.06.2026**Das Entstehen in Abhängigkeit****Seminar mit Khenpo Chökyab**

Die Unterweisungen der letzten Jahre wird Khenpo Chökyab fortsetzen.

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.

Taiji Qi Gong

Anfänger: dienstags 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr

Fortgeschrittene: 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: 06.01. bzw. 07.01.2026, wöchentlich

Anmeldung: telefonisch unter 0152-327 120 79

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, 31.01. von 10-13 Uhr
Samstag, 21.02. von 10-13 Uhr
Samstag, 21.03. von 10-13 Uhr

Kurs-Nr.: 261-401

Gebühr: 90 €(erm. 60 €)

Anmeldung: bis 25.01.2026



Achtsames Selbstmitgefühl lernen

8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

Montags, 18³⁰ - 21³⁰ Uhr ab 23.02. & Sa. 25.04.2026, 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 einzugeisten, 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: 23.02. - 04.05.2026

8 Abende: montags 18³⁰ bis ca. 21³⁰ Uhr

1 Praxistag: Sa. 25.04.2026 von 10⁰⁰-14⁰⁰ (inkl. Mittagessen)

Kurs-Nr.: 261-402

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

Anmeldung: bis 15.02.2026

Kenntnisse: auch für AnfängerInnen

AQUIS Yoga

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

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



Kurszeiten:

Montags, 18¹⁵-19⁴⁵ und 20⁰⁰-21³⁰ Uhr

Donnerstags, 18⁰⁰-19³⁰ Uhr

Kontakt:

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



Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm

Dharmadhara-Veranstaltungen in Aachen

Modul 1 – Tiefgründige Vorbereitung

22.03.2026 **Einführungsseminar** mit Christian Licht (S. 41)

Modul 3 – Meditation und Klausuren

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

10.04. - 14.04.2026 **Weisse Tara-Retreat** mit Drubpon Kunsang
5 Tage-Retreat mit Einweihung, Unterweisungen und Praxis (S. 42)

Weitere ausgewählte Dharmadhara-Veranstaltungen

Nähtere Infos: <https://dharmadhara.de> / Teilnahme: online per Zoom

Ab 05.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, jeweils montags

Essenz der Mahayana-Lehren

Dharmadhara-Studienprogramm in 2026 (siehe S. 33)

17.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Die großen Drikung-Unterweisungen

Vortrag von Sonam Spitz

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

Ab 12.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, jeweils donnerstags – 10 Termine

Tibetischer Buddhismus – Die historische Entwicklung

Vorträge von Dr. Katrin Querl u.a.

Ab 13.02. - 15.02.2026 (5 Wochenenden)

Emotionen verstehen gemäß den Fünf Buddha-Familien

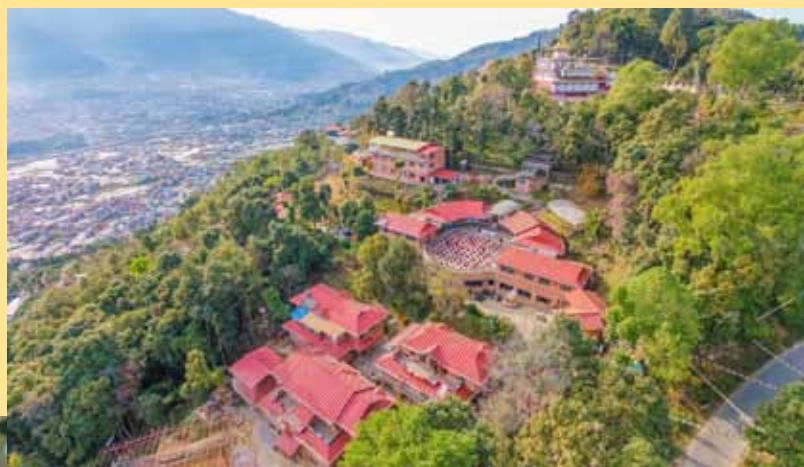
Wochenendretreats mit Drubpon Rachel und Giorgio Savigliano

Teilnahme: Milarepa Retreat Zentrum, Schneverdingen & online per Zoom

Drubwang Sonam Jorhel Rinpoche zurück in seinem Kloster in Nepal



**Freudiges Treffen mit
S.E. Nubpa Rinpoche**



Prüfungen im Kloster



**Das Kloster Rinchen Palri
in Balambu,
oberhalb von Kathmandu**



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