



Zentrums-Rundbrief



Herbst 2026 - 27. Jahrgang - 5 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

Einäscherung des Körpers von S.E. Ayang Rinpoche



Liebe Mitglieder und Freunde,

nach dem bisher ziemlich heißen Sommer steht uns aus Dharma-Sicht ein heißer Herbst bevor. Verschiedene interessante Veranstaltungen laden dazu ein, das Verständnis der Lehre und vor allem die eigene Praxis zu „befeuern“ 😊

Den Anfang machen direkt im September **Khenpo Konchok Zangpo und Yogi Dorjay Thinlas** aus dem Kloster von Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche in Nepal. Sie werden an einem Wochenende mit uns die Praxis der weißen Tara mit der längeren Sadhana ausführen und kurze Erklärungen dazu geben (S. 40). Weitere Aktivitäten mit ihnen sind die gemeinsame Chakrasamvara-Praxis am Montag (S. 42) und die Gebete für Personen in schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene, die sie am Dienstagmorgen ausführen und für die man uns Namen zukommen lassen kann (S. 43).

Drubpön Kunsang kommt Mitte Oktober nach Aachen und wird seine Unterweisungen zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad mit Ausführungen zur Praxis von Mahamudra fortsetzen (S. 46). Wir sind auf diese tiefgründigen Lehren bzw. die Anleitungen zur Praxis sehr gespannt. Zu Beginn des Seminars gibt er am Samstagmorgen eine zum fünfteiligen Pfad gehörende Torma-Einweihung. Praktizierende des Tsa Lung haben am Sonntagabend die Möglichkeit nähere Erklärungen zu erhalten und Übungen gemeinsam auszuführen (S. 47).

Wir freuen uns, auch **Söpa Rinpoche** Anfang November wieder willkommen zu heißen. Wir haben ihn gebeten, uns in die Welt der Dharma-Schützenden einzuführen und durch das Geben der notwendigen Übertragungen die Voraussetzungen für die Meditationspraxis der besonderen Schützerin Achi Chökyi Dölma und Darbringung von Rauch an sie zu schaffen (S. 48).

Ende November wird **Claude Jürgens** die Shravasti-Meditation, die von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang zusammengestellt wurde, erklären und anleiten (S. 50). Es ist eine grundlegende Übung zur Entwicklung von geistiger Ruhe und tiefer Einsicht, die gut in den Alltag integriert werden kann.

Am Jahresende findet das alljährliche **Winter-Retreat** statt, dieses Mal mit der Praxis der weißen Tara (S. 51). Es ist eine besondere Möglichkeit, das Jahr mit dieser Langlebenspraxis abzuschließen und gestärkt ins neue Jahr zu starten. Erfahrene Praktizierende können auch nur zu einzelnen Sitzungen kommen.

Für **Neu-Interessierte** gibt es ebenfalls eine Vielzahl von Angeboten: verschiedene Vorträge (ab S. 27), die regelmäßigen Grundlagenkurse am Mittwochabend (S. 34/35), die Einführungskurse ins Tsa Lung (S. 44) und die Einführung in buddhistische Meditationen (S. 45) sowie die Kurse ab S. 52.

Wir wünschen Euch einen inspirierenden Herbst

Christiane Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 3/2026

Inhalt

Editorial.....	1
Hindernisse beseitigen und günstige Bedingungen schaffen	3
Viele Bücher? – Abschlussarbeiten in der Zentrumsbibliothek.....	6
Da sind viele Lichter aufgegangen – Abschluss der Gongchig-Unterweisungen von Khenpo Tamphel	9
Gongchig-Unterweisungen im Dharmadhara-Programm 2027	11
Einäscherung des Körpers von S.E. Ayang Rinpoche	12
Drikung Forest Hermitage – Die Entwicklung eines Projektes.....	14
Übersicht der Texte zur Weißen Tara in DKV.....	16
Buchtipps „Achtsamkeit – Buddhas Geschenk an die Welt“	20
Veranstaltungsprogramm.....	23

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: Achi Chökyi Dölma Statue in Drikung Thil, Zentrumsarchiv

Preis

Einzelheft: 5,00 € (bei Versand: plus 2,50 €)

Jahresabo: 18,00 € (inkl. Porto) für 3 Ausgaben

Förderabo: 36,00 € (inkl. Porto) für 3 Ausgaben

Hindernisse beseitigen und günstige Bedingungen schaffen

Wenn wir uns mit der Lehre und Praxis des Buddhismus befassen und mit verschiedenen Meditationen des tibetischen Buddhismus vertraut machen, verbinden wir dies mit Vorstellungen von Weisheit und Erkenntnis sowie Geistiger Ruhe und Gelassenheit. Um diese Ziele zu erreichen, kann man verschiedene Methoden anwenden. Das Studium der Lehre, die Unterweisungen zu den Methoden sowie die zahlreichen Kommentare der großen Meister helfen uns, einen uns angemessenen Weg zu finden und die Methoden in der richtigen Weise anzuwenden.

Wie es in den Lehren des Buddha erklärt wird, gibt es in der Welt (Samsara) die Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Kämpfe, schwere Krankheiten, Unwetterkatastrophen und anderes mehr führen dazu, dass viele Wesen an Hunger und Not leiden. Wir leiden unter störenden Gefühlen, negativen Einflüssen durch unsere Umwelt, gesellschaftliche Entwicklungen und Zerstreuungen, die uns an Fortschritten in unserer Praxis hindern. Wenn Probleme und Hindernisse auftauchen, müssen wir lernen, damit in der richtigen Weise umzugehen. Wir benötigen kraftvolle Übungen, damit diese Hindernisse überwunden und positive Kräfte gestärkt werden. Um Hindernisse zu überwinden und günstige Bedingungen für eine gute Entwicklung der Dharma-Praxis für uns selbst und für andere zu schaffen, ist es hilfreich, den Geist auf eine positive Entwicklung



den Geist auf eine positive Entwicklung

auszurichten und kraftvolle Aspekte des Vajrayana anzuwenden. Diese Methoden sind sehr tiefgründig und haben einen vielfachen Nutzen. Man kann die Methoden auch im Alltag anwenden, wenn Hindernisse und Probleme auftreten, so dass man seine Erfahrungen in die Praxis integrieren kann.

Es gibt zahllose Methoden und Möglichkeiten, die Lehre und Praxis auf allen Ebenen des Alltags einzubeziehen und für sich selbst und andere anzuwenden. Indem wir immer wieder Negatives reinigen und Positives ansammeln und verstärken, können wir unseren Geist im Sinne des Dharma immer weiter entwickeln. Auch die weltlichen Hindernisse werden nachlassen

und die günstigen Umstände anwachsen. Zu den Übungen zum Umgang mit Hindernissen und zur Förderung günstiger Bedingungen gehören Methoden wie die Praxis verschiedener Dharma-Schützer, Chöd, Darbringungen von Rauch usw. Die Praxis der Dharma-Schützer fördert unsere Tatkraft und trägt dazu bei, störende Einflüsse, Mutlosigkeit und Erschöpfung zu überwinden. So können wir in unserer Entwicklung Fortschritte machen und unsere Fähigkeiten erweitern, um anderen Nutzen zu können.

In den buddhistischen Klöstern und tibetischen Zentren werden regelmäßig Texte rezitiert, die Anrufungen, Gebete und viele Arten von Darbringungen an die Schützer des Dharma enthalten. Die gemeinsamen Rezitationen sollen insbesondere von Vajrayana-Praktizierenden, die eine Einweihung des höchsten Yoga-Tantra erhalten haben, durchgeführt werden. Mit den regelmäßigen Darbringungen halten wir die Vajrayana-Verpflichtungen (skr. Samayas) aufrecht und bleiben mit allen Gottheiten (skr. Deva, tib. Yidam) der verschiedenen Tantra-Klassen, die in der Sadhana angerufen werden, in Verbindung, indem ihnen Torma und Trankopfer dargebracht werden.



Die Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma

Eine besondere Dharma-Schützerin der Drikung-Linie und große Dharma-Schützerin der Lehren Buddhas ist Achi Chökyi Dölma, aus deren Nachkommenschaft Jigten Sumgön, der Gründer der Drikung-Linie hervorging. Sie ist eine Emanation der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma), die die Weisheit und Aktivitäten aller Buddhas verkörpert. Sie ist die göttliche Mutter der Buddhas und manifestierte sich aus Mitgefühl mit den leidenden Wesen in der Form der Dakini der fünf Buddha-Familien. Zum Wohle der Wesen zeigt sie sich in unendlich vielen Manifestationen zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Dimensionen des Raumes. Achi Chökyi Dölma verpflichtete sich zum Dienst am Buddhadharma und wirkte so zum Wohle aller fühlenden Wesen. Sie versprach Jigten Sumgön Ratnashri, dem großen Drikungpa, die Essenz der von ihm ans Licht gebrachten und durch die Linie der Drikung Kagyü Schule weitervermittelten Lehren Buddhas zu beschützen.

*„Du herrschst über die drei Existenzbereiche
und beschützt alle Wesen ohne Ausnahme
Du schützt die Lehren der tausend Buddhas
in diesem glücklichen Kalpa
und erfüllst die Wünsche aller fühlenden
Wesen entsprechend ihrem Begehrt.“*

*Mit Deiner Kraft, unsere Wünsche zu erfüllen, Achi Chökyi Dölma,
gewähre uns jetzt die Herrlichkeit Deines Segens!“*

Er wird gesagt, dass auf Grund dieses Versprechens jeder, der die Sadhana von Achi Chökyi Dölma mit ganzer Hingabe und Zuversicht praktiziert, von allen Arten ungünstiger Umstände und von allen Hindernissen in diesem Leben sowie von allen Hindernissen, die in Zusammenhang mit der Dharma-Praxis stehen, befreit wird. Diejenigen, die sich dieser Praxis fortwährend voller Vertrauen und Hingabe widmen, werden schließlich den vollkommen erleuchteten Zustand, die Buddhaschaft, erreichen.

Wichtig ist, dass wir uns nicht von Hindernissen abhalten lassen, sondern entsprechende Mittel anwenden, um günstige Bedingungen für uns und andere zu schaffen, so dass wir unsere Übungen immer wieder aufnehmen und weiter fortsetzen.

Seminarhinweis: Anfang November wird Söpa Rinpoche eine Einweihung und Erklärungen zur Meditation der großen Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma sowie Erklärungen zur entsprechenden Darbringung von Rauch geben (siehe Seite 48).

VIELE, VIELE BÜCHER?

Abschlussarbeiten am neuen Standort der Zentrumsbibliothek

Die Bibliothek unseres Zentrums ist vor einigen Monaten aus den Wandschränken im Yogaraum, wo sie viele Jahre lang ein verstecktes Dasein fristete, in den vorderen Teil des Meditationsraums umgezogen. Im Rundbrief 3/2025 haben wir ausführlich berichtet.

Nun sind wir dabei, die Bücher nach Sachgruppen und Autoren neu zu sortieren und aufzustellen, was leichter scheint, als es ist. An ihrem alten Platz hatten die Bücher ihre Ordnung. Man konnte alles finden. Aber es war doch eher eine über die Jahre gewachsene Gliederung als eine klare Systematik.



Wir haben daher den Umzug auch als Anlass genommen, die alte Sortierung zwar nicht komplett umzuwerfen, aber doch noch einmal gründlich zu überarbeiten. Herausgekommen ist eine Systematik, die sich in ihrem groben Rahmen an einer Einteilung in Frühen Buddhismus/Theravada, in Mahayana (ohne tibetischen Buddhismus) und in Tibetischen Buddhismus, der ja auch zum Mahayana gehört, orientiert. Einige weitere Themengruppen, die für den heutigen Buddhismus, für sein Verständnis und seine Praxis in der modernen Zeit wichtig sind, ergänzen diese Einteilung.

Dabei haben wir nicht versucht, eine Bibliotheksklassifikation nachzuahmen, wie sie etwa eine Unibibliothek für den ‚Sachbereich Buddhismus‘ verwenden würde. Es war allerdings spannend, sich solche wissenschaftlichen Systematiken vorher einmal anzuschauen.

Die erste Abteilung umfasst Bücher zum frühen Buddhismus. Am Anfang stehen Bücher über das Leben des Buddha, der Quelle des Ganzen. Hier finden sich Biographien und Legendensammlungen zum Leben des ‚historischen

Buddha'. Die drei Körbe der Lehre (Vinaya-Pitaka, Sutta-Pitaka und Abhidhamma-Pitaka) sind mit einer umfangreichen Auswahl an Titeln vertreten.

Eine weitere Abteilung ist dem Mahayana-Buddhismus (ohne tibetischen Buddhismus, der eine eigene Abteilung bekommen hat) gewidmet. Hier finden sich neben allgemeinen Werken zur Einführung die bekannten Mahayana-Sutras wie das Lotos-Sutra oder das Herz-Sutra, aber auch wichtige Sutras, deren Namen nicht so vertraut sind, die aber auch eine große Bedeutung in der Geschichte des Buddhismus besitzen, wie etwa das Lankavatara-Sutra oder das Vimalakirti-Sutra. Auch einige repräsentative Bücher zum Zen, seiner Lehre und Praxis, bietet diese Abteilung.

Die größte Abteilung nimmt, wie es sich fast von selbst versteht, der tibetische Buddhismus ein. In den letzten Jahrzehnten sind zwar viele Übersetzungen wichtiger Schriften herausgekommen, aber immer noch ist nur ein Bruchteil der Originalwerke auf Deutsch verfügbar. Doch verglichen mit dem wenigen, was vor einigen Jahrzehnten auf Deutsch greifbar war, sind wir heute doch wesentlich besser mit Schriften des tibetischen Buddhismus ausgestattet. Neben wichtigen Überblickswerken findet sich hier eine umfangreiche Auswahl an Titeln zu den philosophischen Grundlagen und zur Praxis im tibetischen Buddhismus, besonders zu den Stufenwegen (Lamrim; Ngöndro) sowie zu Themen der Geistesschulung. Ebenso bietet die Bibliothek eine solide Auswahl an Büchern zu allgemeinen und speziellen Aspekten des Vajrayana und Tantra.

Wie wir bei der Durchsicht gemerkt haben, darf man sich keineswegs immer am Titel orientieren, wenn man die Bücher in die richtige ‚Schublade‘ einsortieren will. ‚Nicht überall, wo Buddhismus draufsteht, ist auch Buddhismus drin.‘ Die gerade in den letzten Jahrzehnten vermehrt auf den Markt gekommenen Bücher über Achtsamkeit bilden eine weitere große Gruppe. Es gibt sie in allen Schattierungen und Variationen, von frühbuddhistisch-traditionell bis hin zum psychologischen Alltagsratgeber für alle Lebenslagen. Diese führen zwar manchmal Buddhismus im Titel, aber innen drin findet sich insgesamt doch mehr moderne Psychologie als Buddhismus. Die Verbindung von Buddhismus mit Achtsamkeitstraining und mit psychotherapeutischen Verfahren und Zielen bildet so eine eigene Literaturgattung, durch die der Buddhismus – oder besser gesagt: etwas vom Buddhismus – in unserer modernen Zeit ankommt.

Die Sammlung, die die Zentrumsleiterin Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) in vielen Jahren aufgebaut hat, umfasst eine solide Auswahl an klassischen Werken und Kommentaren. Hinzu kommen noch zahlreiche Werke, die einen Bezug zur buddhistischen Praxis haben, sei es traditionell oder mit moderner und häufig mehr psychologischer Ausrichtung. Allgemeine Werke zur tibetischen

Kultur sowie schön ausgestattete großformatige Bildbände zu Tibet und zur Himalayaregion, eine ganze Reihe Nachschlagewerke, Lexika und allgemeine Einführungen usw. runden die Sache ab. Die Bibliothek soll also vor allen eine Gebrauchsbibliothek sein, die sich an den Aktivitäten und Bedürfnissen eines tibetisch-buddhistischen Zentrums orientiert und keine rein wissenschaftliche Bibliothek.

Aber zurück in die Gegenwart. Noch ist es nicht so weit, dass die Bücher an ihrem Platz sind. Wir mussten fast jedes Buch einzeln in die Hand nehmen. In welche Kategorie gehört es? Bei Budhas Lehrreden ist es meistens klar. Aber bei vielen Büchern ist die Sache keineswegs so einfach. Wenn der Dalai Lama beispielsweise eine Darlegung über Bodhicitta schreibt, wohin mit einem solchen Titel? Da bieten sich mehrere Kategorien an und man muss entscheiden, wohin das Buch am besten passt: unter „Geistesschulung (Lojong)“ oder unter „Meister“ zu anderen Werken des Dalai Lama ... oder ... ?



Die Aufzählung solcher ‚Zweifelsfälle‘ ließe sich fortsetzen. Wie bei den Grenzgängern zwischen Buddhismus und Psychologie wird die Entscheidung manchmal zur reinen Ermessensfrage. Geht es noch um Achtsamkeit in einem buddhistischen Sinne, um psychologische Anwendungen oder mehr um eine achtsame Lebenskunst mit ein paar Weisheiten aus dem Buddhismus? Es ist jedenfalls erstaunlich, die Vielfalt und Bandbreite der Themen und Inhalte zu sehen und wie unterschiedlich die Lehren des Buddha dargestellt und angewendet werden können.

Die Aufzählung solcher ‚Zweifelsfälle‘ ließe sich fortsetzen. Wie bei den Grenzgängern zwischen Buddhismus und Psychologie wird die Entscheidung manchmal zur reinen Ermessensfrage. Geht es noch um Achtsamkeit in einem buddhistischen Sinne, um psychologische Anwendungen oder mehr um eine achtsame Lebenskunst mit ein paar Weisheiten aus dem Buddhismus? Es ist jedenfalls erstaunlich, die Vielfalt und Bandbreite der Themen und Inhalte zu sehen und wie unterschiedlich die Lehren des Buddha dargestellt und angewendet werden können.

Wie die Fotos oben zeigen, versinken wir im Augenblick (Juli) noch ganz zwischen den Bücherstapeln. ... 1500 Bücher – sind das viele? – Wenn man die Zahl so liest, sind es nicht so viele. Aber wenn man sie sortieren will ... 😊

Immerhin haben wir die Sortierung fast abgeschlossen. Jetzt müssen die Bücher ‚nur noch‘ an ihren richtigen Platz, an dem man sie auch leicht wiederfindet.

Wir hoffen, bis Herbst das Projekt zu einem guten Abschluss gebracht zu haben. Dann lädt die neue Zentrumsbibliothek zum Schauen und Schmökern, zum Ausleihen und Lesen ein!

Rolf Blume

DA SIND VIELE LICHTER AUFGEANGEN

Abschluss der Gongchig-Unterweisungen von Khenpo Tamphel

Es brauchte einen langen Atem, aber wir haben jeder Unterweisung mit Freude zugehört. Seit November 2017 hat uns Khenpo Tamphel die Vajra-Aussagen von Kyobpa Jigten Sumgön, die im Gongchig zusammengefasst



sind, näher erklärt. Meist war aus den kurzen Aussagen nicht erkennbar, was sich alles an philosophischen Gedanken und mitunter provokanten Standpunkten verbarg. Es gab und gibt viele andere Lehrmeinungen. Jigten Sumgön aber lehrt aus seiner eigenen tiefen Praxiserfahrung heraus und

das macht es so besonders. Nicht umsonst bedeutet der Titel „Gongchig“ die eine Intention oder Absicht, da Jigten Sumgön das Verbindende oder aufeinander Aufbauende der drei Fahrzeuge aufzeigt.

Fast neun Jahre hat es gedauert, die Unterweisungen abzuschließen. Wir sind Khenpo Tamphel sehr dankbar für seine Ausdauer und sein Einfühlungsvermögen, uns die komplexen Zusammenhänge in einer Weise zu erklären, die für unseren begrenzten Wissensstand gut verständlich war. Dazu dienten auch moderne Beispiele, die uns oft näher waren als die klassischen Vergleiche.

Wir hoffen, dass wir bald weitere Unterweisungen mit Khenpo Tamphel anbieten können und wir können sicher sein, dass es wieder spannend wird.

Christian Licht

Rückmeldungen von Teilnehmenden

Ich fand die Sitzungen mit Khenpo Tamphel superschön und inspirierend und habe immer bewundert, mit welcher Hingabe und Detailgenauigkeit er uns an die Verse herangebracht hat.

Ele

Ich finde die Belehrungen von Khenpo Tamphel hervorragend. Vor allem in Bezug auf Kompetenz und Nähe. Khenpo baut immer wieder lebendige Beispiele von Garchen Rinpoche ein. Khenpo ist so unfassbar belesen und gebildet, dass er unterschiedliche Textstellen wunderbar verknüpfen und gut erläutern kann. Selbst komplizierte Passagen übersetzt er in gut verständliche Worte. Ich höre ihm gern zu, sein Englisch ist mittlerweile von gut zu sehr gut gewachsen.

Für mich fühlt es sich so an, als ob Khenpo aus einer klaren frischen Quelle schöpft und uns aus dem Füllhorn davon zu trinken anbietet.

Ich wünsche mir, dass Khenpo Tamphel beim Serkhangma weiter unterrichtet, weil das ein Text ist, der bei uns in der täglichen Praxis vorkommt und von daher dicht am Alltag ist. Und den ich als sehr tiefgründig empfinde.

E MA HO

Elisabeth

Die Erklärungen von Khenpo Tamphel zum Gongchig waren sehr klar und ausführlich. Besonders hilfreich fand ich die tollen Beispiele, die er benutzt hat.

Marinus

Ich habe im Laufe 39 (überwiegend) Sonntagvormittagen, an denen Khenpo Tamphel über den Gongchig gelehrt hat, eine Menge mitgeschrieben. Wie viel ich behalten habe, lasse ich mal offen

An manchen Vormittagen war ich ziemlich überfordert. An manchen ist mir ein Licht aufgegangen, worum es gehen könnte. Khenpo Tamphel konnte auch abstrakte Inhalte durch alltagsnahe und oft humorvolle Beispiele und Geschichten erhellen und viel zugänglicher machen.

Insgesamt war es für mich eine sehr bereichernde Erfahrung, über einen so langen Zeitraum aus einer Originalquelle schöpfen zu dürfen und sich nicht mit Auszügen zu begnügen, wie man es so oft aus Zeitmangel tun muss.

Geblichen ist mir ein lebendiger und tiefer Eindruck von der Reichhaltigkeit und Verflochtenheit der Lehren *und* der zugehörigen Praxis, der weiterwirkt.

Einen herzlichen Dank an Khenpo Tamphel!

Rolf



INTENSIVKURS GONGCHIG

Unterweisungen von Khenchen Nyima Gyaltsen im Rahmen des Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms

Ab Anfang 2027 beginnt ein zweijähriger Intensivkurs zur Einen Absicht (tib. Gongchig) von Jigten Sumgön – dem zentralen Vattertext der Drikung-Kagyü-Lehre. Zwei Jahre lang werden die Lehrenden sich wöchentlich gemeinsam mit den Teilnehmenden diesem bedeutenden Werk im Online-Format widmen.

Der Kurs ist das Modul 2 der dreijährigen Aufbaustufe des Studien- und Praxisprogramms. Er kann aber auch von Interessierten besucht werden, die nicht an dem Programm teilnehmen.

Ausführliche Informationen zu Inhalt, Lehrenden und Anmeldung folgen in Kürze auf den Internetseiten von Dharmadhara – bleibt gespannt!

<https://dharmadhara.de>

EINÄSCHERUNG-ZEREMONIE FÜR S.E. CHOEJE AYANG RINPOCHE

Am 18. Juli 2026, dem hierfür vom 17. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje ausgewählten Tag, fand im Kloster Thupten Shedrub Jangchubling in Bylakuppe, Südindien, die Einäscherung von Seiner Eminenz Choeje Ayang Rinpoches heiligem Körper, genannt „Kudung“ statt.

Rinpoche hatte im Alter von 83 Jahren am 24.12.2024 seinen Körper in Mysore verlassen, nachdem er zwei Tage in der postmortalen Meditation (tib. Tukdam) verweilt hatte. Bis zur Einäscherung war sein Körper im alten Teil der Klosteranlage aufbewahrt und von zahlreichen Menschen besucht worden.



Drikung Khenchen Könchog Rangdol Rinpoche, Mönche und Nonnen, Ngakpas und Ngakmas, sowie Laienschüler, waren aus Asien, Australien, Russland, den USA und Europa angereist, um gemeinsam mit Rinpoches Familie und dem Kloster dieses wichtige

Ereignis zu begehen und wurden warmherzig vor Ort empfangen. Gleichsam repräsentierte sich so eindrucklich Rinpoches unermüdliches und sorgfältiges Engagement, den Dharma zeitlebens während zahlloser Reisen sowie den jährlichen Phowa-Unterweisungen in Bodhgaya an eine mannigfaltigen Schülerschar weiterzugeben.

Am frühen Morgen wurden bei ihrer Ankunft zunächst S.E. Gyangkhang Rinpoche, Leiter des Namdroling Klosters, Lama Sonam Gyatso Rinpoche und weitere Lamas des Klosters in langen Reihen von den Teilnehmern mit weißen Khataks begrüßt.

Nachdem anschließend in einer feierlichen Prozession nebst goldenen Schirmen sowie Dakas und Dakinis – welche den Kudung springend und tanzend umringten – zunächst das alte und dann auch das jüngst fertiggestellte neue Gebäude des Klosters gemeinsam feierlich umschritten wurde, fand die eigentliche Zeremonie statt. Vor dem neuen Klostergebäude war hierzu ein Purkhang, ein strahlend weißer Bestattungs-Stupa, errichtet worden. Mit Blu-

mengirlanden und fünffarbigen Bändern war er prächtig geschmückt und mit reichlichen Opfergaben umgeben worden. In dessen von innen hellblau gefärbter Kuppel brachten mehrere Mönche den mit Brokat verhüllten und mit Krone versehenen Kudung, wo sie ihn vorsichtig mittig platzierten.

Zeitgleich mit dem Entzünden des Feuers führten vier bedeutende Meister in jeder der vier Himmelsrichtungen die Feuer-Pujas (tib. Jintsek) zusammen mit Mönchen und Yogis aus, während die weiteren Teilnehmenden Gebete und Mantras sprachen.

Jede Feuer-Puja widmete sich einer anderen Praxis, die allesamt an das anknüpften, was Rinpoche vorwiegend gelehrt hatte. Gleichzeitig spiegelte die Wahl der die Praxis leitenden



Meister Rinpoches enge Verbindung sowohl mit der Drikung Kagyü als auch der Palyül-Linie wieder. Letztere hält und gibt die Namchö-Lehren weiter, die auf Tertön Mingyur Dorje zurückgehen.

Im Osten etwa leitete S.E. Kyabje Gyangkhang Rinpoche die Praxis von Vajrasattva. Auf dem Thron im Norden saß der Yogi und Retreat-Meister aus Lapchi, der ehrwürdige Lapchi Dorzin Thundup, um die Praxis von Vajravahri auszuführen. Seine Eminenz Palchen Galo Rinpoche, Ayang Rinpoches Sohn, leitete die Praxis von Buddha Amitabha im Westen. Und im Süden befand sich Lama Sonam Gyatso Rinpoche, ebenfalls dem Kloster Namdroling zugehörig, der die Praxis von Shitro, auch bekannt als die Praxis der 100 fried- und zornvollen Gottheiten, ausführte.

So wurde die Zeremonie gemeinsam in kraftvoller und friedvoller Verbindung aller vollzogen. Mit Beendigung der Praxis und dem Erlöschen der Flammen fiel ein sanfter Regenschauer nieder.

In den folgenden Tagen führten Versammlungen von Sangha-Mitgliedern jeweils unter der Leitung eines Vajra-Meisters die ausführliche Buddha Amitabha Sadhana, Guru Yoga, Neten Chagchö, Chöd sowie das Gebet für die rasche Wiedergeburt Seiner Eminenz durch. So wurden Segen empfangen und Hindernisse für die erfolgreiche Wiedergeburt und Inthronisierung von Rinpoche beseitigt.

Bianca Fromm

Weitere Bilder befinden sich auf der vorderen Innenseite des Umschlags.

DRIKUNG FOREST HERMITAGE

Die Entwicklung des Projektes in den USA bis zur aktuellen Eröffnung der Dharma-Halle

Im Rundbrief 3/2023 haben wir schon einmal über die ersten Schritte von Drikung Kunzang Naktsel Gonpa, der Waldeinsiedelei in den USA berichtet. Nachfolgend ein kurzes Update. Weitere Bilder sind auf der hinteren Innenseite des Umschlages zu sehen.

Nach dem Kauf des Grundstücks



Die Drikung Forest Hermitage war jetzt nicht mehr nur eine Vision; wir besaßen ein Grundstück, zu dessen Pflege wir uns voll und ganz verpflichtet hatten. Und so begannen die Arbeiten zum Bau der ersten Dharma-Halle. Da ich die breitere Gemeinschaft nicht mit einer groß angelegten, öffentlichen Spendenaktion belasten wollte, erfolgte

die gesamte Mittelbeschaffung für das erste Bauprojekt unauffällig und hinter den Kulissen. Verschiedene Schüler aus nah und fern leisteten einen Beitrag. Kleine und große Spenden gingen still und leise ein, während sich die Nachricht verbreitete. Dharma-Freunde, die ich an verschiedenen Orten unterrichtet hatte, legten Geld zusammen und spendeten einige Anteile – Freunde aus Mexiko, Guatemala und verschiedenen Teilen Nordamerikas und Asiens. Es war für mich sehr ermutigend und bescheiden machend, diese herzliche Resonanz zu erleben. Bei dieser ersten, zurückhaltenden Spendenrunde kamen etwas mehr als 70.000 Dollar zusammen.

Darüber hinaus setzten die ursprünglichen Geldgeber der Drikung Kagyu Foundation ihre äußerst bedeutenden und beständigen jährlichen Spenden fort, um die Dynamik aufrechtzuerhalten. Ein malaysischer Dharma-Freund, der zugleich ein Mitstudent Seiner Eminenz Khenchen Konchog Gyaltsen Rinpoche ist, spendete 100.000 Dollar, als wir von meiner ursprünglichen Idee einer Dharma-Halle in Form einer Jurte zu diesem aktuellen Bau im „Scheu-

nenstil“ übergangen und mehr Geld benötigten. In der Zwischenzeit arbeiteten Freiwillige von Urban Dharma weiter auf dem Grundstück und organisierten sich zu Arbeitstagen am Samstag. Im Februar 2024 kam Seine Heiligkeit Drikung Kyabgon, um das Grundstück zu segnen. Später im selben Jahr überstanden wir einen schweren Hurrikan, der unsere Region verwüstete. Ende 2024 spendete die Pema Family Foundation großzügig 200.000 Dollar, damit wir die Dharma-Halle eher früher als später fertigstellen konnten. Ein unermüdlicher ehrenamtlicher Projektleiter, der auch im Vorstand von Urban Dharma NC sitzt, sorgte dafür, dass alles Notwendige erledigt wurde – von der Einholung der Genehmigungen über die Beauftragung von Bauunternehmern und Arbeitern bis hin zum Einsatz unzähliger Arbeitsstunden sowie der Bereitstellung von Ausrüstung und Materialien. Und so sind wir dank all dieser wunderbaren Umstände nun an diesem Punkt angelangt.

An diesem Donnerstag, dem 16. Juli 2026, werden wir uns versammeln, um in unserer neu errichteten Dharma-Halle drei Tage lang die „Ushnishavijaya-Tausend-Opfergaben“ darzubringen. Unter der Leitung S.E. Tritsab Rinpoche und S.E. Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche widmen wir diese dreitägige Praxis der Langlebig-



keit und der strahlenden Gesundheit aller Meister des Buddhadharma – und insbesondere S.H. Drikung Kyabgön Chetsang anlässlich seines 81. Geburtstags (am 18. Juli) und des ersten Jahres seines dreijährigen Retreats in Bhutan. Im Anschluss an die Praxis werden wir am Sonntag, dem 19. Juli, die Dharma-Halle feierlich weihen und widmen und diesen Meilenstein gemeinsam mit der gesamten Gemeinschaft feiern.

Um beim Crowdfunding vollständige Transparenz zu gewährleisten, haben wir außerdem eine „Wunschliste“ für die Ausstattung der Dharma-Halle erstellt. Das ist eine Möglichkeit, aus der Ferne mitzuwirken, das Wachstum und Gedeihen des Dharma zu fördern und zu dem Guten beizutragen, das wir alle brauchen. Oder einfach nur, um zu sehen, was wir tun:

<https://www.udharmanc.com/registry>

*Übersetzung ausgewählter Teile von Artikeln von
<https://www.facebook.com/urbandharma>*

DIE WEISSE TARA

Eine Praxis mit vielen Facetten

Einen Schwerpunkt des Veranstaltungsprogramm bis Jahresende bildet die Praxis der weißen Tara.

Hatte **Lama Kunsang** im April bereits ein 5-TageRetreat mit Einweihung, Unterweisungen und Meditation angeleitet, so gibt es bis Dezember mehrere Veranstaltungen, die die Möglichkeit bieten, die Praxis der weißen Tara kennenzulernen oder zu vertiefen, so z.B. im regelmäßigen Kurs von Tändsin T. Karuna am Dienstagabend (S. 33). Ergänzend findet ein Tara-Wochenende mit Khenpo Konchok Zangpo und Yogi Dorjay Thinlas aus Nepal (S. 40) sowie ein Tara-Retreat zum Jahresende statt (S. 51).



Tara (skr., tib. Dölma), die Barmherzige, die Befreierin (Retterin), 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.

Eine Erzählung berichtet von ihrem 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 diese Prinzessin hatte starke Hingabe an den 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 Dharmakaya ist frei von solchen Unterscheidungen.“

Weil ihre Aktivitäten so grenzenlos sind, bezeichnet man Tara auch als Manifestation (Verkörperung) der Aktivitäten aller Buddhas oder als eine Ausstrahlung von Buddha Amitabhas Weisheit, während Avalokiteshvara (tib. Chenresig) die Ausstrahlung von Buddha Amitabhas (tib. Öpame) Mitgefühl ist.

Viele weitere Geschichten werden über Tara erzählt. Oft gilt sie als die Grundlage aller weiblichen Gottheiten. So heißt es, dass z.B. Mayadevi, die Mutter von Buddha Shakyamuni, eine Ausstrahlung der Tara war. Sie erscheint in verschiedenen Manifestationen, sowohl in friedvoller wie in kraftvoller Form, z.B. als Mandarava (eine Gefährtin von Padmasambhava in Indien) und als Yeshe Tsogyal (seine Gefährtin in Tibet). Auch Gelongma Palmo (die Verfasserin des Fastenrituals von Avalokiteshvara, tib. Nyung Ne), Machig Labdrön (die Gründerin der Chöd-Praxis) und auch die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma werden als Manifestationen der Tara angesehen.

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.

Es gibt zahlreiche Übungen in Verbindung mit verschiedenen Manifestationen der Tara. Die bekanntesten sind die Praxis der grünen Tara und der weißen Tara. Die weiße Tara (tib. Dölkar), die in den kommenden Veranstaltungen im Zentrum steht, ist eine Verkörperung der Buddha-Aktivitäten. Sie betont die Praxis zur Beseitigung von Hindernissen und unterstützt die Lebenskraft.

Texte zu Tara im Drikung Kagyü Verlag

Im Drikung Kagyü Verlag sind eine Reihe Meditationstexten (Sadhanas) zur Praxis der verschiedenen Taras sowie Abschriften von Unterweisungen zur Meditation der Tara, in denen einzelne Aspekte der Praxis und wichtige Hintergründe erläutert werden, veröffentlicht worden.

Im Folgenden seien nur die Texte zur weißen Tara vorgestellt.

Texte zu den anderen Formen der Tara finden sich in unserem Online-Shop unter: <https://drikung-aachen.de/shop/kategorie/texte/buddhas-und-bodhisattvas/tara-tib-doelma/>

Meditationstexte zur weißen Tara

DER STROM VON NEKTAR

Unterweisungen und Erklärungen zur Praxis der weißen Tara

DER STROM VON NEKTAR

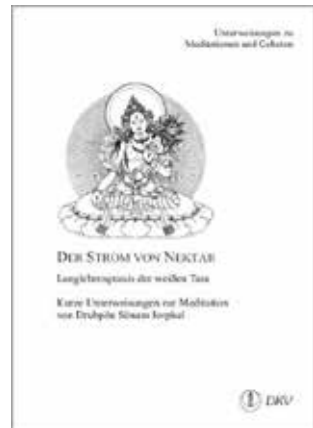
Kurze Unterweisungen zur Meditation
von Drubpön Sönam Jorphel

Diese Unterweisungen zeigen die grundlegende Struktur des entsprechenden Meditationstextes auf und erklären Stück für Stück in kurzer Form die verschiedenen Elemente des Textes und wie die Praxis ausgeführt werden kann. Dazu zählt z.B. auch eine Erklärung der Bedeutung des Mantra.

24 Seiten, 1. Auflage 2015

Artikel-Nr.: 025-122, Preis: 7 €

Erhältlich als: A5-Heft / A5-gelocht



DER STROM VON NEKTAR

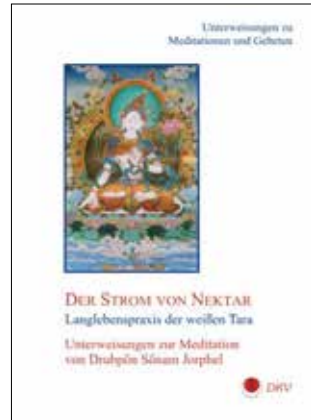
Unterweisungen zur Meditation
von Drubpön Sönam Jorphel

Diese ausführlichen Unterweisungen beginnen mit allgemeinen Erklärungen zur Tara und zu ihrer Geschichte, wie sie in den Texten überliefert wird. Anschließend folgen grundsätzliche Erklärungen zur Meditation, an die wir uns immer wieder erinnern sollten. Die eigentliche Meditation wird entsprechend dem Aufbau mit der Erzeugungsstufe, Mantra-Rezitation und Vollendungsstufe dargestellt. Die Widmung der Verdienste schließt dies ab. Im Anhang folgen genauere Erklärungen zum Schutzkreis, zur Segnung der Visualisierung, zur Einweihung durch die fünf Dhyani-Buddhas sowie zur Darbringung der Gaben.

76 Seiten, 1. Auflage 2015

Artikel-Nr.: 025-123, Preis: 20 €

Erhältlich als: A5-Heft / A5-gelocht



BUCHTIPP**aus dem Mandala Dharma-Shop**

Martina Draszczyk

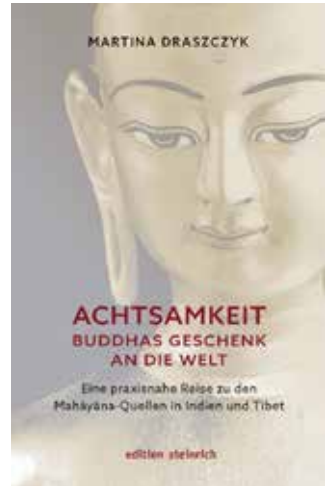
Buddhas Geschenk der Achtsamkeit
Eine Reise zu den Mahayana-Quellen in Indien und Tibet

edition steinrich, Berlin 2025

400 Seiten, Hardcover

12 x 19 cm

Preis: 34 €



Achtsamkeit ist in unserer heutigen Zeit eine Modeerscheinung und doch nicht nur eine Modeerscheinung. Das ist kein Wunder. An der Bushaltestelle, im Restaurant, ja oft sogar im Auto oder auf dem E-Scooter – viele Menschen haben ständig ihr Smartphone in der Hand.

Und wie viele wechselnde Information fließen in wenigen Minuten durch den Geist, lenken ihn mal in diese, mal in jene Richtung. Wir merken es kaum. Danach gefragt, auf welcher Website man vor einer Stunde war ... Wissen wir es noch?

Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ist kollektiv geworden. Dass wir bei einem solchen Ausmaß an Zerstreuung nach einem Gegengewicht suchen, ist nur natürlich. Welcher Überlastete strebt nicht nach Entlastung. Von höheren Zielen, von Befreiung oder Erleuchtung, ist gar nicht die Rede. Ein kleiner Schritt heraus aus der Unruhezone ist schon befreiend und erlösend.

Als der buddhistische Pfad im alten Indien seinen – ‚irdischen‘ – Anfang genommen hat, sah das Leben der Menschen anders aus. Seit mehr als 2000 Jahren ist die Lehre Buddhas ihren Weg durch die Geschichte gegangen und hat sich auf diesem Weg gewandelt. Aber sie hat sich nicht nur gewandelt, sie hat

auch gewandelt – heute würde man eher sagen: transformiert – einzelne Menschen, Institutionen und ganze Kulturen. Inzwischen ist der Dharma im Zeitalter der Smartphones angekommen.

Welche Aspekte der Lehre und der Praxis haben sich auf diesem langen Weg geändert, welche sind gleichgeblieben und welche Faktoren prägten die Vermittlung in andere Kulturen? Der Buddha selber hat nichts Schriftliches hinterlassen.

„Alle buddhistischen Anleitungen, die bis heute übermittelt werden, einschließlich jener, die als die Worte des Buddha verehrt werden, sind daher das Resultat einer umfassenden und intensiven Übersetzungsarbeit. Dieser Prozess spiegelt genau eine der Kernlehren des Buddha wider: unentwegte Veränderung. Weder der Buddha selbst noch seine unmittelbaren Schüler und Schülerinnen haben also irgendetwas Schriftliches hinterlassen. Die Phase der Verschriftlichung begann erst Jahrhunderte nach dem Tod des Buddha. All dies bedeutet, dass die heute zugänglichen „Worte des Buddha“ nicht wortwörtlich von ihm stammen. Aber – und das ist hier der wichtigste Punkt – ,er inspirierte sie‘.“ (S.131)

In dieser kulturellen Übersetzungstätigkeit stehen wir auch heute. Wer Achtsamkeit praktiziert oder sich ‚nur‘ für sie interessiert – und sei es ganz ‚säkular‘ – ist mit hineingezogen: Wie übersetze ich Achtsamkeit in das heutige Leben? – Auf welche Weise? – Mit welchen weiterführenden Zielen? Oder vielleicht ohne solche?

Die buddhistische Achtsamkeitspraxis wird im Westen häufig stärker mit dem frühen Buddhismus, dem Theravada, in Verbindung gebracht als mit dem Mahayana. Die österreichische Tibetologin, Übersetzerin sowie Dharma- und Achtsamkeitslehrerin Martina Draszczyk erweitert mit ihrem Buch *„Achtsamkeit – Buddhas Geschenk an die Welt – Eine praxisnahe Reise zu den Mahayana-Quellen in Indien und Tibet“* diese etwas einseitige Perspektive.

Die zentralen Lehrreden über die *„Grundlagen der Achtsamkeit“* finden sich zwar im Pali-Kanon. Dennoch spielt die Achtsamkeit auch im Mahayana keineswegs eine untergeordnete Rolle. Martina Draszczyk hat die Mahayana-Quellen zur Achtsamkeitspraxis zusammengestellt und hilfreich kommentiert. *„Auch innerhalb der verschiedenen Mahayana-Traditionen finden sich reiche und bislang weniger beachtete Quellen zur Achtsamkeitspraxis.“ (S.8)*

So versteht Martina Draszczyk ihr Buch als einen Beitrag, unsere Achtsamkeit auf den größeren Zusammenhang zu lenken und ihn zu schätzen:

„Seit einiger Zeit erfreut sich buddhistisch-inspirierte Achtsamkeit auch in vielen nicht-buddhistischen Kontexten zunehmender Beliebtheit. Mit diesem wachsenden Interesse geht natürlich eine begrüßenswerte verstärkte Aufmerksamkeit auf dieses Thema einher. Gleichzeitig zeigt sich jedoch ein Trend zu einer eher oberflächlichen Verbreitung von Achtsamkeit als Methode zur Förderung von Entspannung und/oder Leistung. Auch deshalb kann es aus meiner Sicht hilfreich sein, einige der klassischen Quellen, auf denen die Achtsamkeitsanleitungen beruhen, wieder in den Vordergrund zu stellen. In diesem Sinn verstehe ich die hier unternommene Reise zu einigen ursprünglichen Quellen mit Schwerpunkt auf dem indischen und tibetischen Mahayana als Beitrag, damit Achtsamkeit, Buddhas Geschenk an die Welt, entsprechend wertgeschätzt werden kann.“ (S.9)

Martina Draszczyk bringt zahlreiche Originaltexte (in gut lesbarer Übersetzung) und erläuternde Kommentare. Bevor sie auf die Mahayana-Texte eingeht, umreißt sie das Thema in zwei einführenden Teilen: „1. Achtsamkeit: Eine Einführung“ und „2. Achtsamkeit: Verschiedene Perspektiven“.

Sie gliedert die Achtsamkeit in den „Kontext des Weges zum Erwachen“ ein und stellt in zwei Kapitel heraus: „Theravada und Mahayana – worin sie einander gleichen“ sowie „Mahayana-Quellen – was sie besonders betonen“.

Im ausführlichsten dritten Teil – „Sich von den Quellen inspirieren lassen“ – folgen auf „Ausschnitte aus den Lehrreden des Buddha“ Texte „Indisch-buddhistische[r] Meister zum Thema Achtsamkeit“ (Nagasena, Nagarjuna, Buddhaghosa, Vasubandhu, Asanga, Shantideva) Kapitel über „Das vierfache Anwenden von Achtsamkeit in den buddhistischen Tantras“ sowie „Achtsamkeit in der indisch-buddhistischen Siddha-Tradition“ (Dagpo- oder Kagyü-Mahamudra u.a.) und über „Kagyü-Meister zu Achtsamkeit im Allgemeinen“ (Milarepa, Gampopa, Karmapa Rangjung Dorje u.a.).

Unterweisungen von „Künzig Shamarpa zur Praxis des vierfachen Anwendens der Achtsamkeit“ sowie „Die Reise der Achtsamkeitspraxis aus Asien in den Westen“ bilden den Abschluss.

Kurzum, für alle an der Achtsamkeit Interessierten sehr empfehlenswert!

Rolf Blume

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

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 24
Einmalige Veranstaltungen.....	S. 27
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 33
Praxis- und Studienprogramme	S. 39
Seminare und Praxistage	S. 40

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 52
...Dharmadhara – Drikung Studien- und Praxisprogramm.....	S. 55
...Veranstaltungen anderer buddhistischer Organisationen.....	S. 56

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

Anmeldung

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

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

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

Lehrer und ReferentInnen

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

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



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



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

Im Alter von drei Jahre wurde er von Kyabje Garchen Rinpoche entdeckt und ab dem siebten Lebensjahr erhielt er seine formelle Ausbildung im Kloster Nyidzong. Er studierte anschließend im Drikung Kagyü Drubgyü Buddhist College, im Yushu State

Buddhist College, im Qinghai Province Buddhist College und im Serta Larung Ngarik Nangten Lopling.

S.E. Söpa Rinpoche ist einer der Herzenssöhne der Linie und Garchen Rinpoche lobte ihn: „Von den 13 Tulkus, die ich entdeckt habe, ist Söpa Rinpoche der tüchtigste.“

Um die Linienunterweisungen des Nyidzong-Klosters wieder zu beleben, begann Söpa Rinpoche mit 20 Jahren das Kloster aus dem abgelegenen Hochgebirge ins Vorgebirge zurückzuverlegen, wo das Kloster vor 800 Jahren ur-

sprünglich gegründet wurde. Dies wurde vor langer Zeit durch die Linienmeister schriftlich prophezeit. Während des großen Qinghai-Erdbebens wurde 2010 ein Großteil der bereits fertigen Konstruktion beschädigt. Trotzdem hielt Söpa Rinpoche an seinem Wiederaufbauplan fest und gab nicht auf. Nachdem 2015 das Kloster komplett umgesiedelt und wieder aufgebaut war, zog sich Söpa Rinpoche sofort ins Drei-Jahres-Retreat zurück.

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



Khenpo Konchok Zangpo wurde 1993 im Kharbu-Tal im nördlichsten Teil Indiens geboren. Im Alter von 8 Jahren erhielt er die Zufluchtgelübde und die Novizenordination von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang, der ihm auch den Dharma-Namen Konchok Zangpo gab.

Im Jahr 2001 trat er ins Drikung Kagyü Dharma-raja Kloster in Nepal ein. Er setzte sein Studium 2007 im Drikung-Kagyü-Rinchen-Palri-Kloster unter der Anleitung von Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche fort, wo er Rituale,

Grammatik, Dichtkunst, Komposition und Logik studierte.

Ab 2011 widmete er sich neun Jahre lang dem Studium der fünf großen Sutra-Abhandlungen, sowie wichtiger tantrischer Texte wie dem Hevajra-Tantra und Mahamudra. Während dieser Zeit war er außerdem als Verwalter des Klosterbesitzes, als Gesangsmeister und als Mitglied des Verwaltungsausschusses tätig.

Im Jahr 2009 erhielt er die vollständige Ordination (Gelong) von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang. Sein formales Studium schloss er 2019 ab und erhielt den Titel „Lopön“. Anschließend war er drei Jahre lang als Lehrer im Kloster Rinchen Palri tätig. Darüber hinaus war er drei Jahre lang als Vajra-Meister sowie drei Jahre lang als Mitglied des Bildungsausschusses tätig.

Während der Einweihungszeremonie des Drikung Kagyü Klosters Samtenling in Vietnam wurde ihm 2023 von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang der Titel eines Khenpo verliehen.



Yogi Dorjay Thinlas wurde 1983 in Bodhkharbu geboren. Im Alter von 12 Jahren kam er nach Nepal, um dort seine Ausbildung fortzusetzen. Während seiner Studienzeit arbeitete er 12 Jahre lang im Drigung Kagyud Kloster Rinchen Palri und am Großen Lotus-Stupa in Lumbini. Er begann 2020 sein Retreat und schloss es 2024 im Lamayuru-Meditationszentrum in Lumbini, Nepal, ab.

Er teilt sein im Retreat erworbenes Wissen und seine Weisheit gerne mit Freunden.

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



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

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

Tara – die Manifestation weiblicher Energie

Vortrag von Khenpo Konchok Zangpo, Fr. 04.09.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Die große Göttin Tara (tib. Dölma) half durch ihre große Ausdauer vielen fühlenden Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung und befreite sie aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara). Sie erscheint in vielen Manifestationen und ihre Meditationen und Mantra-Rezitationen sind von großer Kraft. Insbesondere befreit sie die Wesen aus Gefahren und Ängsten und kann ihre Wünsche erfüllen. Sie ist eine der beliebtesten weiblichen Gottheiten (Bodhisattvas) im tibetischen Buddhismus.



Khenpo Konchok Zangpo wird uns in die Bedeutung der Tara-Praxis einführen. Zusammen mit Yogi Dorjay Thinlas wird er im anschließenden Wochenendseminar die Meditation der weißen Tara mit uns durchführen (siehe S. 40).

Kurs-Nr.: 263-201

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Geistige Ruhe und Klarheit

Grundlegende buddhistische Meditationen für die innere Entwicklung
Einführungsvortrag von Christian Licht, Fr. 11.09.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

In unserem Alltag haben wir beruflich und privat viele verschiedene Dinge zu erledigen. Unser Geist ist daher häufig mit Eindrücken und Überlegungen voll und es fällt uns schwer, zur Ruhe zu kommen. Dabei brauchen wir nicht nur auf körperlicher Ebene Zeiten, in denen wir regenerieren können. Um unseren Geist zur Ruhe zu bringen, ist es nicht ausreichend, einfach nichts zu tun. Wir können z.B. lernen, durch sanftes Fokussieren auf ein Objekt die vielen auf-

kommenden Gedanken nicht weiter zu verfolgen. Sie lösen sich dann von ganz alleine wieder auf. So wird der Geist mit der Zeit ruhig und klar.

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Shamatha-Meditation und ist auch ein guter Einstieg in den regelmäßigen Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr, der am 9.9. beginnt und in den Interessierte noch einsteigen können (siehe S. 34).

Kurs-Nr.: 263-202

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

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Meditation im Buddhismus

Grundlagen aus den Lehren des Buddha

Vortrag von Dr. Wolfgang Siepen, Mo. 28.09.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr



Um die vielfältigen Anleitungen zur Meditation in den verschiedenen Schulen des Buddhismus zu verstehen, ist es notwendig, die zentralen Lehren des Buddha zu diesem Schulfeld zu betrachten.

Dabei geht es nicht darum, die verschiedenen Begriffe, die im Rahmen von „Meditation“ verwendet werden, zu kennen und zu erklären, sondern diese als Fingerzeig für die unterschiedlichsten meditativen Erfahrungen zu verstehen.

Daraus leitet sich ein Weg ab, der zunächst in die fundamentale Wahrnehmung der im Menschen präsenten Tiefen und Untiefen führt, um durch die Läuterung des Bewusstseins immer mehr die bindenden, unheilsamen und häufig subtilen Kräfte zu durchschauen. Durch das permanente Üben des Loslassens wird angestrebt, offen und frei zu werden für die Erfahrung dessen, was mit „Leere“ als höchstem Ziel gemeint ist.

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.: 263-203

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: für jeden geeignet



Sehen, wie die Dinge wirklich sind

Meditationen zum Erlangen tieferer Einsichten

Einführungsvortrag von Christian Licht, Fr. 09.10.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Wir haben bestimmte Prägungen und Gewohnheiten, wie wir Dinge oder Situationen wahrnehmen und beurteilen. Die Betrachtungsweisen beinhalten meistens auch unsere Wünsche, Erwartungen und Erfahrungen und sind daher sehr subjektiv geprägt. So stimmt unsere Wahrnehmung selten mit dem überein, was eigentlich vorhanden oder passiert ist. Das führt zu Enttäuschungen und leidhaften Erfahrungen.

Daher hat der Buddha die vier Übungsgebiete der Achtsamkeit gelehrt, um besser erkennen zu können, was unser Körper, unsere Gefühle, unsere Gedanken und die Phänomene wirklich sind.

Der Vortrag soll einen Einblick in die Vipashyana-Meditation geben und ist ein guter Einstieg für den regelmäßigen Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr, der am 4.11. beginnt (siehe S. 35).

Kurs-Nr.: 263-204

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

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Der stufenweise Weg zum Erwachen

Die notwendigen Übungen zur Verwirklichung der Natur des Geistes

Vortrag von Drubpön Kunsang, Fr. 16.10.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Der Buddhismus umfasst eine Vielzahl von Methoden, um die fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (skr. Samsara) zu befreien. Im tiefgründigen, fünfteiligen Mahamudra-Pfad sind grundlegende und weiterführende Übungen enthalten, um den Geist zu schulen und die Sichtweise auf die äußeren und inneren Phänomene zu transformieren. Mit den Methoden auf der Stufe der Mahamudra-Praxis erlangen wir schließlich die Erkenntnis der Natur des Geistes, jenseits von dualistischen Konzepten.

Drubpön Kunsang wird die wichtigsten Aspekte über Grundlagen, Pfad und Ergebnis dieses Pfades zusammenfassen. Im anschließenden Seminar wird er eine Torma-Einweihung zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad sowie Unterweisungen zur Praxis von Mahamudra geben (S. 46).

Kurs-Nr.: 263-205

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Schutz vor Hindernissen auf dem Weg

Die Funktion der Dharma-Schützer

Vortrag von Söpa Rinpoche, Freitag, 06.11.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr



Wir leiden heute unter starken negativen Einflüssen durch unsere Umwelt, gesellschaftliche Entwicklungen und Zerstreuungen, die uns an Fortschritten in unserer Praxis hindern. Darüber hinaus gibt es in der Welt bedrohliche Kämpfe, schwere Krankheiten und andere Katastrophen, die großes Leiden verursachen. Daher benötigen wir kraftvolle Übungen, damit diese Hindernisse überwunden und positive Kräfte gestärkt werden. Im tibetischen Buddhismus gibt es eine Vielzahl kraftvoller Gottheiten, die uns in unserer Praxis unterstützen können. Anhand von Visualisierungen und Mantra-Rezitationen stärken wir unsere Entscheidungen

und richten unseren Geist auf unsere Zielsetzungen aus. Hindernisse werden überwunden und unsere Übungen gewinnen an Stabilität und Klarheit.

Söpa Rinpoche wird uns in diesem Vortrag eine kurze Einführung in die Welt der Dharma-Schützer geben und auf ihre große Bedeutung im Vajrayana eingehen. Am folgenden Wochenende finden ein Seminar zur Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma statt (S. 48).

Kurs-Nr.: 263-206

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Geistige Ruhe und Achtsamkeit

Einführung in die Shravasti-Meditation

Vortrag von Claude Jürgens, Freitag, 27.11.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

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

Durch einfache Körperübungen und Meditationen für verschiedene Ebenen der Entwicklung bietet die Shravasti-Meditation eine gute Basis. Claude

Jürgens (kurze Biografie auf S. 50) wird im Vortrag auf die Grundlagen und die Übungen eingehen und erste Meditationen vorstellen.

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit, anschließend an einem Seminar am Samstag und Sonntagmorgen teilzunehmen, bei dem weitere Erklärungen gegeben und die Übungen gemeinsam ausgeführt werden (S. 50).

Kurs-Nr.: 263-207

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Festliche Darbringungen und Rezitationen

Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende

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

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

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

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
Mo. 19.10.	14 ³⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	Geburtstag Tändsin T. Karuna
So. 01.11.	10 ⁰⁰	Jigten Sumgön Guru Puja mit Ganachakra	Lhabab Düchen – Herabkommen des Buddha aus Tushita
So. 22.11.	15 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	44. Zentrumsgeburtstag
Fr. 01.01.	10 ⁰⁰	Buddha Amitayus Ganapuja	Abschluss Winter-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
Mo. 07.09.	19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (06.09.)
Fr. 02.10.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (05.10.)
Fr. 13.11.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (04.11.)
Fr. 04.12.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (03.12.)

Das Sindhura-Mandala der Vajrayogini

Gemeinsame Online-Praxis mit Mimi Wilflinger

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

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

Termine:

Freitag, 11.09. um 19 Uhr
 Montag, 05.10. um 19 Uhr
 Donnerstag, 05.11. um 19 Uhr
 Donnerstag, 03.12. um 19 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 07.09. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 263-001

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

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Die Langlebenspraxis der weißen Tara (Teil 1)

Kurze Meditation zur täglichen Praxis

dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Die weiße Tara, auch: Sitatara (skr., tib. Dölkar), die „Beschützerin des langen Lebens“ ist ein weiblicher Bodhisattva mit der besonderen Qualität, die fühlenden Wesen zu schützen und sie aus Leid, Gefahren und Ängsten zu befreien. Sie symbolisiert die ursprüngliche Weisheit und vollkommene Reinheit. Insbesondere wird sie mit der Kraft des langen Lebens verbunden und schützt vor Krankheiten.

Indem wir die Praxis von Tara ausüben, entwickeln wir die uns innewohnenden heilenden Kräfte und das Vertrauen, alle Hindernisse zu überwinden und die Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (skr. Samsara) zu verwirklichen.

„Der Strom von Nektar“ ist ein kurzer Text zur Meditation und Mantra-Rezitation der weißen Tara, in dem die wichtigsten Aspekte der Praxis zusammengefasst sind. Wir besprechen die einzelnen Teile der Meditation und führen sie gemeinsam aus.

Ergänzend findet ein Tara-Wochenende mit zwei buddhistischen Lehrern aus Nepal (S. 40) sowie ein Tara-Retreat zum Jahresende statt (S. 51).

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)
Beginn: Di. 08.09., 19³⁰ Uhr, 6 Abende
Kurs-Nr.: 263-002
Gebühr: 60 € (erm. 45 €)
Anmeldung: bis 01.09.2026
Kenntnisse: für Buddhist*innen, die Zuflucht genommen haben.

Die Weiße Tara (Teil 2)

Das Mandala-Ritual des langen Lebens dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Der Text „Schmelztropfen der Unsterblichkeit“ umfasst zusätzliche Aspekte der Praxis und ist besonders geeignet, zu besonderen Gelegenheiten, Praxistagen oder Retreats angewendet zu werden. Hier werden wir uns diesen Text genauer anschauen und ihn zusammen üben.

Drubpön Kunsang hat uns nach Ostern die Übertragung mit Erklärungen zu diesem Text gegeben und mit uns gemeinsam ein kurzes Retreat ausgeführt. Außerdem haben wir zwei buddhistische Lehrer eingeladen, diese Tara-Praxis mit den entsprechenden Ritualen mit uns auszuführen (s.o.).



Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)
Beginn: Di. 03.11., 19³⁰ Uhr, 6 Abende
Kurs-Nr.: 263-003
Gebühr: 60 € (erm. 45 €)
Anmeldung: bis 27.10.2026
Kenntnisse: für Buddhist*innen, die Zuflucht genommen haben.

Der Weg zu geistiger Ruhe

Übungen & Stufen der Shamatha-Praxis mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr (ab 09.09.)

In den buddhistischen Texten wird unser Geist oft mit einem verrückten Affen verglichen, der andauernd von Ast zu Ast springt. Wenn wir unseren Geist mit den sich schnell wechselnden Gedanken betrachten, so passt dieses Bild meis-

tens gut. Wie können wir es schaffen, diesen Affen zur Ruhe zu bringen und friedlich werden zu lassen?

Anhand des Bildes, auf dem die neun Stufen des Shamatha-Weges dargestellt sind, erhalten wir einen Eindruck von der Tiefe und dem Nutzen dieser Praxis und werden zusammen die ersten Übungen durchführen.

Der Kurs ist für Personen gedacht, die sich für den Buddhismus interessieren oder schon Grundkenntnisse haben. Einführungsvortrag S. 27.

Leitung: Christian Licht
Beginn: Mi. 09.09. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr,
 6 Abende

Kurs-Nr.: 263-004

Gebühr: 60 € (erm. 45 €)

Anmeldung: bis 02.09.2026

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen



Die vier Übungsgebiete der Achtsamkeit

Grundlagen der Vipashyana-Praxis

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr (ab 04.11.)

Auf der Grundlage geistiger Ruhe ist es uns möglich, tiefere Einsichten in die wahre Bestehensweise der Dinge zu erhalten. Dabei richten wir unsere Achtsamkeit auf essenzielle Bestandteile unseres Lebens wie unseren Körper, unsere Empfindungen und unsere Geisteszustände.

In diesem Kurs lernen wir Meditationen zum Erlangen tieferer Einsichten kennen und wenden sie an. Der Kurs ist für Personen gedacht, die sich für den Buddhismus interessieren oder schon Grundkenntnisse haben.

Einführungsvortrag zum Thema siehe S. 29.

Leitung: Christian Licht
Beginn: Mi. 04.11. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 6 Abende

Kurs-Nr.: 263-005

Gebühr: 60 € (erm. 45 €)

Anmeldung: bis 28.10.2026

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa und Shitro-Praxis

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.

Die Praxis des Zwischenzustandes (tib. Bardo): Wir lesen und rezitieren zwei kurze Texte, die in Verbindung mit dem tibetischen Totenbuch (tib. Bardo Thodöl) stehen: „Der von selbst befreite Bardo“ fasst die Stufen des Auflösungsprozesses zusammen. „Der von selbst befreite Geist“ enthält die Selbst-Erzeugung der Visualisierung der friedvollen und zornvollen Gottheiten (tib. Shitro) des Zwischenzustandes in Verbindung mit der Mantra-Rezitation.



Drikung Phowa: 10.09., 08.10., 26.11.

Nyingma Phowa: 24.09., 12.11., 10.12.

Bardo & Shitro: 17.09., 01.10., 15.10., 05.11., 19.11., 03.12.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Kurs-Nr.: 263-006

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

Anmeldung: bis 03.09.2026

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Gemeinsame Praxis**donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr**

Bis zu den Herbstferien führen wir gemeinsam die Jigten Sumgön Guru Puja durch, so wie sie täglich in den Drikung-Klöstern praktiziert wird. Anschließend üben wir die kurze Meditation der Achi Chökyi Dölma und das Darbringen von Rauch an sie zum Schutz vor Hindernissen, so wie Söpa Rinpoche es Anfang November (S. 48) erklären wird.

Für die Teilnahme sollte man Grundlagen der tibetischen Meditation kennen.

Leitung: Christian Licht, Rolf Blume**Beginn:** Do. 10.09. 17⁰⁰-18³⁰ Uhr, 12 Abende**Kurs-Nr.:** 263-007**Gebühr:** frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)**Anmeldung:** bis 03.09.2026**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 Euch interessieren und lernen die buddhistische Sichtweise kennen.

Leitung: Christian Licht**Termine:** ab Do. 10.09., 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr**Kurs-Nr.:** 263-008**Gebühr:** frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)**Anmeldung:** für neue Teilnehmende bis jeweils 3 Tage vor einem Treffen**Kenntnisse:** auch für Anfänger*innen**Die Woche gut beenden****Meditation am Freitagmorgen, 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. 04.09., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)**Kurs-Nr.:** 263-009**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 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: 09.09., 23.09., 07.10.,
04.11., 18.11., 02.12.

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: 16.09., 30.09., 14.10., 11.11., 25.11., 09.12.

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 263-010 (Dharmapala-Puja und Chöd)

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

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 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 im April die Übertragungen und Erklärungen zur Meditation der weißen Tara gegeben und mit uns zusammen praktiziert.

An einem Wochenend-Retreat Anfang September können wir die Meditation gemeinsam mit Khenpo Zangpo und Lama Dorje ausführen. (S. 40)

Das zweite, längere Retreat findet am Jahresende statt (S. 51).

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 (tib. Ngaden). Nachdem wir uns in diesem Jahr mit der Darbringung des kostbaren Mandala befasst haben, werden wir die Erklärungen zum nächsten Teil im kommenden Jahr fortsetzen.

Ausführliche Informationen zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad und den vorbereitenden Übungen befinden sich auf unseren Internetseiten.

PSP 3: Der fünfteilige Mahamudra-Pfad (Ngaden)

Teil 3: Vier Kaya Guru Yoga

Es werden Erklärungen zu den beiden letzten Stufen der Praxis gegeben.

Seminare: So. 27.09., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

So. 15.11., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

So. 13.12., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Kurs-Nr.: 263-301, -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.

Teil 4: Die Praxis der Mahamudra

Um im nächsten Jahr mit der Praxis der Mahamudra fortzufahren, wird uns Drubpön Kunsang in diesem Herbst die notwendigen Übertragungen und Erklärungen zur Praxis geben. (Informationen und Anmeldung siehe S. 46).

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!

Besuch von Khenpo Konchok Zangpo & Yogi Dorjay Thinlas

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 sind seit Anfang Juli in Europa und haben verschiedene Zentren besucht. Kurze Biografien befinden sich am Anfang dieses Veranstaltungsteils (S. 25/26).

Die weiße Tara

Praxis-Wochenende mit Unterweisungen und Meditation

Fr. 04.09. bis So. 06.09.2026

Die weiße Tara gehört neben Buddha Amitayus und Ushnishavijaya zu den drei Langlebensgottheiten. Ihre Praxis dient 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 Manifestationen der Tara. Neben dem zeitweiligen Nutzen ist ihre Meditation auf die Erlangung des letztendlichen Ziels, die Buddhaschaft, ausgerichtet. (Weitere Informationen zur Tara finden sich auf unserer Webseite)

Wir haben Khenpo Konchok Zangpo und Yogi Dorjay Thinlas gebeten, nach einem einführenden Vortrag am Freitagabend am Wochenende die Praxis anzuleiten und kurze Erklärungen zu geben.

Zur Durchführung der Meditationen des Vajrayana ist es notwen-

dig, 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.: 263-100*

Zeiten:

Fr. 04.09. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: Tara – die Manifestation weiblicher Energie

Sa. 05.09. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Einführung und Praxis der weißen Tara
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und gemeinsame Praxis

So. 06.09. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

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

Gebühren:

Retreat komplett: 100 € (erm. 80 €)

nur Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

andere Sitzungen: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für die Lamas nach eigenem Ermessen

Eine Teilnahme ist prinzipiell im Zentrum und online möglich.

Anmeldung: bis 30.08.2026

Kenntnisse: Buddhist*innen mit Zuflucht

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

Vertiefung der Praxis

In Verbindung mit der Praxis der Tara findet am Dienstagabend ein **Kurs mit Erklärungen und Praxis** zur weißen Tara statt (S. 33).

Außerdem werden wir ein **Tara-Retreat am Jahresende*** ausführen (S. 51).

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

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

Gemeinsame Chakrasamvara Ganapuja (tib. Tsog)

Montag, 07.09.2026 von 19⁰⁰ bis 21⁰⁰ Uhr

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

Kurs-Nr.: 263-101

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

Anmeldung: bis 12.10.2025

Kenntnisse: für Praktizierende mit entsprechender Einweihung



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

Dienstag, 08.09.2026, 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 Dienstag nicht selbst dabei sein könnt, bitte bis zum 6. September per Email oder Telefon Bescheid sagen. Wie in buddhistischen Kreisen üblich, bitten wir um Spenden, die dann an die Lamas und ihr Kloster weitergegeben werden.

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Tsa Lung ist eine Praxis-methode des Vajrayana, um die Natur des Geistes zu verwirklichen. Es handelt sich um eine äußerst wirkungsvolle Geistes-schulung, 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 12.09. & SA 19.12.2026

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. 12.09.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (263-102)

14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (263-103)

Sa. 19.12.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (263-104)

14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (263-105)

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. 13.09., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 263-106

So. 29.11., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 263-107

So. 20.12., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 263-108

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

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

Einführung in buddhistische Meditationen

Übungen zur Entwicklung von Ruhe, Klarheit, Ethik und Einsicht

Seminar mit Christian Licht, Sa. 26.09.2026, 11⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Der Buddha hat neben philosophischen Erklärungen und Hinweisen zum ethischen Verhalten großen Wert auf die Praxis der Meditation gelegt. Eine große Anzahl von Meditationsübungen geht direkt auf den Buddha zurück, andere sind später auf Grundlage der Lehre entstanden.

Wichtig zu wissen ist, wofür eine bestimmte Meditation gedacht ist. Möchten wir z.B. den Geist zur Ruhe bringen, bestimmte Inhalte tiefer ergründen, den eigenen Geist näher kennenlernen oder in eine positive Richtung verändern.

In diesem Einführungsseminar wird ein Einblick in grundlegende Meditationen gegeben und erklärt, welche Funktion sie auf dem buddhistischen Weg haben.

Kurs-Nr.: 263-109

Gebühr: 60 € (erm. 45 €)

Anmeldung: bis 19.09.2026

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 (S. 24).

Die Praxis von Mahamudra

**Unterweisungen zum vierten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades
Fr. 16.10. bis Di. 20.10.2026**

*Ich verbleibe in der unerschaffenen Natur des Geistes,
die frei von Täuschung ist. [...]*

*Das nicht-meditierende, unabgelenkte gewöhnliche Bewusstsein verweilt unverbunden und ungetrennt
in einem Zustand, in dem Hoffnung und Furcht,
Ergreifen und Zurückweisen, Verweilen und Etablieren,
meditative und nachmeditative Phase usw. untrennbar sind.*

Mahamudra ist Nicht-Meditation, die Aufhebung der Dualität von Subjekt und Objekt und die Verwirklichung der Leerheit. Die Praxis der Mahamudra umfasst Methoden, um die Natur des Geistes zu erkennen. Wir erkennen die Beziehung des Geistes zur Welt der konventionellen Erscheinungen und entwickeln ein Verständnis und die Erfahrung von Leerheit.

Ergänzend zu den Mahamudra-Unterweisungen wird Drubpön Kunsang die Torma-Einweihung (tib. Ngaden Torwang) geben. Das ist die Einweihung zur Praxis des gesamten fünfteiligen Mahamudra-Pfades (tib. Ngaden).

Dies ist nicht nur eine Einführung für die Teilnehmenden der Praxis- und Studiengruppe, die die verschiedenen Stufen des fünfteiligen Mahamudra-Pfades (PSP 3) 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.: 263-110

Zeiten:

Fr. 16.10. 19⁰⁰ - 20³⁰ Vortrag: **Der stufenweise Weg zum Erwachen**

Sa. 17.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ **Torma-Einweihung**
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

So. 18.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis

Mo. 19.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
14³⁰ - 16³⁰ **Buddha Amitayus Ganapuja**
Di. 20.10. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Unterweisungen und Praxis
14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen und Praxis
täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja
17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Gebühren:

Seminar komplett: 180 € (erm. 140 €)

nur Einweihung: 40 € (erm. 30 €)

Einzelsitzungen: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 10.10.2026

Kenntnisse: Buddhist*innen mit Zuflucht

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

Tsa Lung – Tibetisches Yoga**Übungen für Fortgeschrittene**

So. 18.10.2026, 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 Einführungsseminaren (S. 44) ab 12. September vermittelt werden.

Kurs-Nr.: 263-111

Gebühr: 30 € (erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang
nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 10.10.2026

Kenntnisse: für Praktizierende mit Grundkenntnissen im Tsa Lung



Achi Chökyi Dölma – Einweihung, Erklärungen zur Praxis und Darbringung von Rauch (Achi Sang)

Wochenendseminar mit Söpa Rinpoche, Fr. 06.11. – So. 08.11.2026



Achi Chökyi Dölma ist die große Dharma-Schützerin der Lehre des Buddha. Sie ist eine Emanation der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma), die die Weisheit und Aktivitäten aller Buddhas verkörpert, und manifestierte sich aus Mitgefühl mit den leidenden Wesen. (Eine ausführliche Beschreibung zur Lebensgeschichte befindet sich auf unseren Internetseiten)

Achi Chökyi Dölma versprach Kyobpa Jigten Sumgön, dem großen Drikungpa, die Essenz der von ihm ans Licht gebrachten und durch die Linie der Drikung Kagyü Schule weitervermittelten Lehren Buddhas zu beschützen. Aufgrund dieses Versprechens wird jeder, der die Sadhana von Achi Chökyi Dölma mit ganzer Hingabe und Zuversicht praktiziert, von allen Arten ungünstiger Umstände und von allen Hindernissen in diesem Leben sowie von allen Hindernissen, die in Zusammenhang mit der Dharma-Praxis stehen, befreit. Diejenigen, die sich dieser Praxis fortwährend voller Vertrauen und Hingabe widmen, werden schließlich den vollkommen erleuchteten Zustand, die Buddhaschaft, erreichen.

Wir freuen uns, Söpa Rinpoche (Biografie siehe S. 24) wieder bei uns willkommen heißen zu können. Er wird uns die Segensübertragung zur Praxis durch die Einweihung der Achi Chökyi Dölma übermitteln. Neben Unterweisungen zur täglichen Praxis wird ein ergänzender Text zur Darbringung von Rauch erläutert und die Praxis gemeinsam durchgeführt.

Zeiten:

- Fr. 06.11. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Vortrag: **Der Schutz vor Hindernissen auf dem Weg – die Funktion der Dharma-Schützer**
- Sa. 07.11. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ **Achi Chökyi Dölma Einweihung**
 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen zur Meditation der Achi
- So. 08.11. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Achi Sang – Unterweisungen und Praxis
 14³⁰ - 16³⁰ Achi Sang – Unterweisungen und Praxis
- täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja
 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 263-112

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

Spenden für Söpa Rinpoche nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 30.10.2026

Kenntnisse: für Buddhisten

7 Tage Morgen-Retreat des Kyobpa Jigten Sumgön

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht, Mo. 16.11. - So. 22.11.2026

Die Gründer der Übertragungslinien in Tibet waren besondere Meister, die neben ihrem umfassenden Wissen tiefe Verwirklichung erlangt hatten. So gilt Kyobpa Jigten Sumgön, auf den die Drikung-Linie zurückgeht, als ein Erwachter. Ihm wurden verschiedene Bezeichnungen gegeben, wie z.B. „der zweite Buddha“, „Reinkarnation von Nagarjuna“ oder „Herr des abhängigen Entstehens“. Sein großer Segen für die Entwicklung der eigenen Praxis und der Linie ist auch heute noch erfahrbar. Daher wird die entsprechende Guru Puja in den Klöstern täglich ausgeführt. Wir möchten dies für eine Woche gemeinsam tun.



Neben der gemeinsamen Praxis, die kurze Anleitungen enthält, kann dieses Morgen-Retreat eine gute Inspiration sein, sich langfristig diese 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 06 ³⁰ - 07 ³⁰ Uhr	Angeleitete Meditation
Sa.	08 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ Uhr	Angeleitete Meditation
So.	08 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ Uhr	Meditation mit Ganapuja zum Abschluss

Kurs-Nr.: 263-113

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

Anmeldung: bis 08.11.2026

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Shravasti-Meditation

Einführung und Retreat mit Claude Jürgens

Fr. 27.11. – So. 29.11.2026

In der Shravasti-Meditation folgen wir den Spuren des Buddha und üben uns gemeinsam anhand des Anapanasati-Sutras, der Anapanasati-Lehrrede des Buddha, in stiller Meditation. Anhand von sechzehn aufeinander aufbauenden Übungen hat der Buddha Methoden aufgezeigt, mit denen wir im Zusammenspiel mit unserem Atem mehr Gewahrsein über unseren Körper, unsere Empfindungen, unseren Geist und die Phänomene entwickeln können. Diese Form der Praxis wurde von S.H. Drikung Kyabgön Tinle Lhündrub mit Ansätzen verschiedener buddhistischer Traditionen kombiniert und nach dem Ort der Anapanasati-Lehrrede des Buddha als Shravasti-Meditation benannt.

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

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



Für Teilnehmende am **Dharmadhara** Studien- und Praxisprogramm (Grundstufe – Modul 2) ist eine persönliche kontinuierliche Anwesenheit erforderlich.

Bitte rechtzeitig anmelden, insb. wenn eine Übernachtung gewünscht ist.

Eine Online-Teilnahme ist nicht möglich.

Kurs-Nr.: 263-114

Zeiten: Fr. 27.11. 19⁰⁰ - 20³⁰ Einführungsvortrag mit ersten Übungen
 Sa. 28.11. 09⁰⁰ - 18⁰⁰ Übungen und Erklärungen
 So. 29.11. 09⁰⁰ - 13⁰⁰ Übungen und Erklärungen

Gebühren: nur Einführung: 12 € (erm. 8 €)
 Wochenende (inkl. Einführung): 80 € (erm. 60 €)

Anmeldung: bis 20.11.2026

Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

5 Tage Retreat am Jahresende zur Weißen Tara **Praxisseminar mit Tändsin T. Karuna und Christian Licht** **So. 27.12.2026 – Fr. 01.01.2027**

Die Tage am Jahresende eignen sich besonders gut, zusammen mit anderen zu praktizieren und die eigenen Übungen zu vertiefen.

In diesem Jahr führen wir die Langlebenspraxis der weißen Tara aus. Für alle, die die Übertragungen und Erklärungen erhalten haben, ist dies eine kostbare Möglichkeit, sich mit der Kraft dieser Methode zu verbinden und durch die Rezitation der Mantras und Gebete die Qualitäten im eigenen Geist zu stärken.

Mögliche Vorbereitungen: Bereits im September findet ein Praxis-Wochenende mit Khenpo Konchok Zangpo und Yogi Dorjay zur Tara-Praxis statt (S. 40). Außerdem werden wir ab September dienstabend die Texte besprechen und die Praxis gemeinsam ausführen (S. 33).

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

Tagesablauf

27.12. – 31.12.2026

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

01.01.2027 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.: 263-115

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

Anmeldung: bis 21.12.2026

Kenntnisse: für Buddhist*innen

Für Bescheinigungen im Rahmen des **Dharmadhara-Programms** (Grundstufe – Modul 3) ist eine persönliche kontinuierliche Anwesenheit erforderlich.

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: 01.09. bzw. 02.09.2026, wöchentlich
Anmeldung: telefonisch unter 0152-327 120 79



Leiden auf uns nehmen

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 12-14 des Buches.

An der Seminarreihe können Personen teilnehmen, 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, 26.09. von 10-13 Uhr
Samstag, 14.11. von 10-13 Uhr
Samstag, 19.12. von 10-13 Uhr

Kurs-Nr.: 263-401

Gebühr: 90 € (erm. 60 €)

Anmeldung: bis 20.09.2026



Meridian-Körperarbeit-Workshops

Tagesseminare mit Frank Wege

04.10. und 15.11.2026 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 Verstoffwechselung, 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 zwei Terminen verschiedene Elemente / Organfunktionskreise / Meridiane kennenlernen:

- das Element Erde (Magen – Milz – Pankreas und die „Muskelsysteme“) mit Übergang zum Element Metall
- das Element Metall (Lunge – Dickdarm und die „Hautsysteme“) mit Übergang zum Element Wasser (Blase-Nieren und die „Knochensysteme“)

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 Fortsetzung im weiteren Verlauf der Jahreszeiten ist geplant.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Frank Wege: Atem- und Körpertherapeut, Fachdozent Erwachsenenbildung, Reha-Ausbilder.

Kurs-Nr.: 263-402 / 263-403

Gebühr: je 60 € (erm. 45 €)

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

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 individuelle 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

16.10. - 20.10.2026 **Die Praxis von Mahamudra**

Tiefgründige Unterweisungen mit Drubpön Kunsang (siehe S. 46)

06.11. - 08.11.2026 **Die Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma**

Tiefgründige Unterweisungen mit Söpa Rinpoche (siehe S. 48)

Modul 2 – Achtsamkeit und Yoga

27.11. - 29.11.2026 **Shravasti-Meditation**

Wochenendseminar mit Claude Jürgens (S. 50)

Modul 3 – Meditation und Klausuren

04.09. - 06.09.2026 **Weißer Tara Retreat**

Wochenendseminar mit Khenpo Zangpo & Yogi Dorjay Thinlas (S. 40)

27.12. - 31.12.2026 **Weißer Tara Retreat**

Retreat mit Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) und Christian Licht (S. 51)

Weitere ausgewählte Dharmadhara-Veranstaltungen

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

Seit 05.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, jeweils montags (online per Zoom)

Essenz der Mahayana-Lehren

Dharmadhara-Studienprogramm in 2026

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

Die 37 Übungen der Bodhisattvas

Dharmadhara-Studententreff mit wechselnden Referent*innen (online per Zoom)

17.10. - 24.10.2026

100 Mio. Mani Retreat mit Söpa Rinpoche

Retreat im Milarepa Retreat Zentrum (in Präsenz)

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 von Khenpo Konchok Zangpo und Yogi Dorjay Thinlas

- 07.07.- 30.07. **Deutschland**, Wipperfürth – Drikung Tashi Jong
Vajrayogini Drubchöd und Avalokiteshvara Retreat
- 30.07.- 18.08. **Deutschland**, Medelon – Drikung Nga Dän Chö Ling
Chakrasamvara Drubchöd
- 18.08. - 29.08. **Deutschland**, Schneverdingen – Milarepa Retreat Center
Nairatmya Drubchen
- 02.09. - 08.09. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling
Unterweisungen und Praxis der Weißen Tara
- 09.09.- 28.09. **Österreich**, Wien – Drikung-Gompa, interne Unterweisungen
Nähere Informationen: bei den jeweiligen Veranstaltern

Phowa-Retreat mit S.E. Choeze Kuchen Rinpoche

- 11.09 - 16.09. **Deutschland**, Schneverdingen – Milarepa Retreat Center
Buddha Amitabha-Einweihung und Phowa-Unterweisungen

Reiseplan und Programm von Söpa Rinpoche

- 17.10. - 24.10. **Deutschland**, Schneverdingen – Milarepa Retreat Zentrum
100 Mio. Mani Retreat
 - 06.11. - 08.11. **Deutschland**, Aachen – Drikung Sherab Migched Ling e.V.
Einweihung, Unterweis. & Praxis von Achi Chökyi Dölma
- Organisation: Milarepa Retreat Zentrum

Eröffnung der Dharma-Halle der Drikung Forest Hermitage





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