

## Weitere einmalige Veranstaltungen

- **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**
- \* 10:00 - 12:00 Milarepa Ganapuja DI 03.10.  
10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Meditation MO 01.01.
- **Spirituelle Praxis für andere**
- \* 19:00 - 20:30 Tonglen - Geben und Nehmen MI 11.10.  
19:30 - 21:00 Vajrasattva-Meditation DI 12.12.
- **Gemeinsame Deva-Praxis**
- \* 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 01.09.  
17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 15.12.

## Weitere Veranstaltungen

- **Taiji Qi Gong** Donnerstags
- 📖 Heilsame Bewegungs- und Meditationsübungen  
Wöchentlicher Kurs mit Conny Blank  
donnerstags, 20:15 - 21:45 Uhr  
Beginn: 31.08.  
Anmeldung telefonisch nach 20 Uhr unter 0031-43-3065117
- **Einführung in Tara Rokpa** 13.10. - 15.10.
- 📖 Seminar mit Petra Niehaus  
19:00 - 21:00 Vortrag FR 13.10.  
11:00 - 17:00 Seminar SA 14.10.  
11:00 - 16:00 Seminar SO 15.10.
- **Mindful Self-Compassion (MSC)** Montags
- 📖 Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen  
8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt  
19:30 - 21:00 Einführung und Informationen (kostenlos) MO 25.09.  
18:30 - 21:00 Kursabende, 8x montags ab MO 06.11.  
10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig SA 09.12.  
Gebühr: 340 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag  
**Bei Interesse bitte frühzeitig im Zentrum melden. Wir informieren Sie weiter.**
- **Atemmeditation und Meridiane** SO 19.11.
- 📖 Übungen zur Verbesserung der natürlichen Atmung  
Workshop mit Frank Wege (Atemtherapeut)  
10:00 - 16:00

- 📖 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- \* auf Spendenbasis

## Einmalige Veranstaltungen

- 11:00 - 17:00 Uhr SO 27.08.
- **Alleenefest in der Oppenhoffallee**
- \* **Infostand und Präsentation des Zentrums**  
Stadtteilstadt mit Flohmarkt, Infoständen und Gastronomie
- 11:00 - 17:00 Uhr SO 03.09.
- **Tag der Integration im Eurogress**
- \* **Infostand im Rahmen des Dialogs der Religionen**  
Bunter Tag mit Aufführungen, Ständen & vielfältigem Essen
- 19:00 - 20:30 Uhr FR 08.09.
- **Das Herz der Erleuchtung**
- 📖 **Wie man Bodhicitta in sich erweckt**  
Vortrag von Drubpön Sonam Jorphen Rinpoche
- 19:30 - 21:00 Uhr MO 25.09.
- **Achtsames Selbstmitgefühl**
- \* **Einführungsabend und Informationen zum MSC-Kurs**  
Vortrag von Andrea Hufschmidt
- 19:00 - 21:00 Uhr FR 13.10.
- **Buddhismus und Therapie**  
am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses  
Vortrag von Petra Niehaus, Eintritt: 12 € / erm. 10 €
- 19:00 - 20:30 Uhr FR 17.11.
- **Verfügung für den Fall des Todes**
- \* **Infoabend für Mitglieder des Zentrums**  
Gespräch mit Tänsin T. Karuna und Christian Licht
- 19:00 - 20:30 Uhr FR 24.11.
- **Der Meister des abhängigen Entstehens**
- 📖 **Leben und Lehre des Drikung Kyobpa Jigten Sumgön**  
Vortrag von Khenpo Tamphel
- 19:00 - 21:00 Uhr SA 25.11.
- **35. Zentrumsgeburtstag**
- \* **Feier und mehr**  
Rückblick auf die Anfänge und Entwicklungen

- 📖 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- \* auf Spendenbasis
- ☐ 10 € (ermäßigt 7 €)

## Weitere Informationen

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen und weitere Termine für Fortgeschrittene können Sie auf unseren Internetseiten oder im Zentrums-Rundbrief, den man abonnieren oder im Laden des Zentrums für 3 € erwerben kann, finden. Ausführliche organisatorische Hinweise sind auf den Internetseiten oder in einer anzufordernden Broschüre nachzulesen.

## Anmeldung

Für die gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich. Bitte nutzen Sie die enthaltenen oder die Anmeldeformulare auf unseren Internetseiten oder senden Sie uns eine Email.

## Mahlzeiten & Übernachtung

Bei mehrtägigen Seminaren bieten wir drei Mahlzeiten am Tag an, bei Tagesseminaren ist es möglich, am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen. Melden Sie sich bitte mit dem Anmeldeformular frühzeitig dafür an.

Für einige Teilnehmer besteht bei längeren Seminaren die Möglichkeit, im Zentrum zu übernachten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf, wenn Sie eine Buchung durchführen möchten.

## Gebühren

Die Eintrittsgelder und Beiträge für die Veranstaltungen tragen dazu bei, die Kosten des Zentrums aufzubringen. Wir sind aber auf großzügige Spenden angewiesen, um weiterhin vielfältige Aktivitäten anbieten zu können. Wir bitten Sie daher um Ihre finanzielle Unterstützung per Überweisung oder vor Ort.



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

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)  
Gemeinnützig anerkannter Verein seit 1991

Oppenhoffallee 23, 52066 Aachen, Tel.: 0241 - 51 53 654  
www.drikung-aachen.de - Email: aachen@drikung.de

## Bankverbindung:

Drikung-Zentrum e.V., Postbank Köln  
IBAN: DE48 3701 0050 0470 2085 01 - BIC: PBNKDEFF

# Buddhistisches Zentrum

DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING E.V.



*35. Zentrumsgeburtstag*

# Programm Aachen

August - Dezember 2017

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montags

09:00 - 10:00 Uhr  
 ● **Die Woche gut beginnen**  
 \* **Meditation am Montagmorgen**  
 Beginn: 04.09. (außer in den Schulferien)

### Dienstags

17:00 - 18:30 Uhr  
 ● **Phowa und der exzellente Pfad**  
 Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)  
 Beginn: 05.09., 12 Termine

19:30 - 21:00 Uhr  
 ● **Tibetische Meditationen**  
 \* **Die Reinigungspraxis von Vajrasattva**  
 Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)  
 Beginn: 05.09., 12 Abende + Tagesseminar am 04.11.  
 Gebühr: 125 € (erm. 100 €)

### Mittwochs

17:00 - 18:00 Uhr  
 ● **Dharmapala & Kusali-Chöd**  
 \* Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht  
 Termine Dharmapala: 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 15.11., 29.11.  
 Termine Chöd: 13.09., 27.09., 11.10., 08.11., 22.11., 06.12.

19:00 - 20:30 Uhr  
 ● **Das Auf und Ab der Gefühle**  
 \* **Der Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht**  
 Leitung: Christian Licht  
 Beginn: 06.09., 6 Abende, Gebühr: 50 € (erm. 40 €)

### Donnerstags

17:30 - 19:00 Uhr  
 ● **Gemeinsame Praxis des Ngöndro**  
 \* Leitung: Christian Licht  
 Beginn: 07.09., 12 Termine

19:30 - 21:00 Uhr  
 ● **Buddhismus für Jugendl. & Studierende (ab 16)**  
 \* Beginn: 31.08. (außer in den Schulferien & an Feiertagen)

### Freitags

08:30 - 09:30 Uhr  
 ● **Die Woche gut beenden**  
 \* **Meditation am Freitagmorgen**  
 Beginn: 01.09. (außer in den Schulferien)

- für Anfänger geeignet
- für Personen mit Grundkenntnissen
- für Fortgeschrittene

## Seminare

2017

● **Die vorbereitenden Übungen**  
 \* **Gemeinsame Praxistage mit Täandsin T. Karuna**  
 10:00 - 16:30 Praxistag 8 SA 16.09.  
 10:00 - 16:30 Praxistag 9 SO 05.11.  
 10:00 - 16:30 Praxistag 10 SO 03.12.  
 Praxisprogramm: 20 € pro Monat für 10 Praxistage im Jahr  
 Einzeltag: 30 €

SA 26.08.

● **Die Meditation des Vajrasattva**  
 \* **zur Reinigung von negativem Karma**  
 Einführungseminar mit Täandsin T. Karuna  
 10:00 - 16:00 Erklärungen und angeleitete Meditationen als Einführung für Personen, die am regelm. Kurs dienstags um 19.30 Uhr teilnehmen möchten

08.09. - 10.09.

● **Bodhicitta**  
 \* **Das Herz der Erleuchtung - Unterweisungen zur Meditation**  
 Seminar mit Drubpön Sonam Jorphel Rinpoche  
 19:00 - 20:30 Vortrag: Das Herz der Erleuchtung FR 08.09.  
 10:00 - 13:00 Unterweisungen zur Meditation jeweils SA 09.09. & SO 10.09.  
 14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Meditation  
 ergänzenden Rezitationen jeweils SA und SO:  
 07:30 - 08:30 Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön  
 17:00 - 18:00 Dharma-Schützer-Praxis  
 Seminar komplett: 100 € (erm. 80 €) inkl. Vortrag  
 Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)  
 Spenden für Drubpön Rinpoche nach eigenem Ermessen

30.09. - 03.10.

● **Milarepa-Retreat**  
 \* **Einweihung, Meditationen & Erklärungen mit Drubpön Kunsang**  
 10:00 - 13:00 **Zufluchtnahme, Lalengelübde und Einweihung** SA 30.09.  
 14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Meditation und gemeinsame Praxis  
 10:00 - 13:00 Unterweisungen und Praxis SO 01.10. & MO 02.10.  
 14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis  
 10:00 - 12:00 Abschluss: **Milarepa Ganapuja** DI 03.10.  
 ergänzenden Rezitationen:  
 07:30 - 08:30 Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön (SO - DI)  
 17:00 - 18:00 Dharma-Schützer-Praxis (SA - MO)  
 Seminar komplett: 120 € (erm. 100 €) inkl. Einweihung  
 nur Einweihung 30 € (erm. 25 €)  
 einzelne Sitzung 25 € (erm. 20 €)  
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

DI 03.10.

● **Vajrasattva-Einweihung**  
 \* **Übertragung von Drubpön Kunsang**  
 14:30 - 16:30 Einweihung  
 Gebühr: 30 € (erm. 25 €)

- 30 € (ermäßigt 20 €) pro Tag
- 50 € (ermäßigt 40 €)
- 100 € (ermäßigt 80 €)

## Seminare

SO 08.10.

● **Tonglen**  
 \* **Mitgefühl aussenden und Leid annehmen**  
 Tagesseminar mit Yesche U. Regel  
 10:00 - 17:00 Erklärungen und angeleitete Meditationen

SA 04.11.

● **Die Meditation des Vajrasattva**  
 \* **zur Reinigung von negativem Karma**  
 Tagesseminar mit Täandsin T. Karuna  
 10:00 - 16:30 Erklärungen und angeleitete Meditationen  
 danach: am 05.11. Praxistag (siehe „Die vorbereitenden Übungen“)

SA 18.11.

● **Ruhe, Klarheit und Mitgefühl**  
 \* **Eine Einführung in den Buddhismus**  
 Tagesseminar mit Christian Licht  
 11:00 - 17:00 Erklärungen und angeleitete Meditationen

24.11. - 26.11.

● **Gongchig - Das einzige Ansinnen**  
 \* **Die Essenz der Lehren des Kyobpa Jigten Sumgön**  
 Studienseminar mit Khenpo Tamphel  
 19:00 - 20:30 Vortrag: Der Meister des abhängigen Entstehens FR 24.11.  
 10:00 - 13:00 Unterweisungen jeweils SA 25.11. & SO 26.11.  
 14:30 - 16:30 Unterweisungen  
 Seminar komplett: 100 € (erm. 80 €) inkl. Vortrag  
 Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)  
 Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

SA 02.12.

● **Ngöndro**  
 \* **Die vorbereitenden Übungen auf dem stufenweisen Pfad**  
 Orientierungsseminar mit Täandsin T. Karuna  
 10:00 - 14:00 Erklärungen und Austausch

## VORANKÜNDIGUNG

ab Jan. 2018

**Neues 4-Jahresprogramm**  
**zu den vorbereitenden Übungen**  
 mit Täandsin T. Karuna

In diesem Programm stehen die besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro) im Mittelpunkt, um Praktizierenden im Zusammenhang mit entsprechenden Seminaren und Praxistagen die Möglichkeit zu geben, sich mit verschiedenen Aspekten dieser wichtigen Grundlagen vertraut zu machen bzw. diese zu wiederholen oder zu vervollständigen.

In einem Orientierungsseminar am 2.12. (siehe oben) können sich die Interessenten über die verschiedenen Stufen der Praxis informieren.

- \* Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- \* auf Spendenbasis

## Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- 35. Zentrumsgeburtstag
- Artikel zu Milarepa und zum Gongchig
- Eindrücke von der Veranstaltung mit S.H. im Milarepa Retreat Zentrum
- Bericht und Eröffnungsansprache von den Weltfriedensgebeten in Lumbini
- Übersetzungsprogramm am Kagyu College
- Neues aus dem DKV und Buchvorstellung

## Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten (morgens 5 €, mittags 7 €, abends 6 €):

Datum	morgens	mittags	abends

Ich zahle  voll  ermäßigt, weil \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldungen sind auch per E-Mail an [anmeldung@drikung-aachen.de](mailto:anmeldung@drikung-aachen.de) möglich.