

## Regelmäßige Veranstaltungen

09:00 - 10:00 Uhr

- **Die Woche gut beginnen**
- \* **Meditation am Montagmorgen**  
Beginn: 07.01. (außer in den Schulferien)

Montags

17:00 - 18:30 Uhr

- **Phowa und Shitro-Praxis**
- Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
- \* Beginn: 15.01., 12 Termine

Dienstags

19:30 - 21:00 Uhr

- **Tibetische Meditationen**
- \* **Die Meditation des Vajrasattva**  
Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
- Beginn: 15.01., 12 Abende
- Gebühr: 100 € (erm. 85 €)

Mittwochs

17:00 - 18:00 Uhr

- **Dharmapala & Kusali-Chöd**
- \* Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht
- Dharmapala: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03.
- Kusali-Chöd: 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04.

19:00 - 20:30 Uhr

- **Das Auf und Ab der Gefühle**
- \* **Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht**  
Leitung: Christian Licht
- Beginn: 23.01., 12 Abende, Gebühr: 100 € (erm. 85 €)

Donnerstags

17:30 - 19:00 Uhr

- **Gemeinsame Praxis des Ngöndro**
- \* Leitung: Christian Licht
- Beginn: 17.01., 13 Termine

19:30 - 21:00 Uhr

- **Buddhismus für junge Leute (von 16 bis 25)**
- \* Beginn: 17.01. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

08:30 - 09:30 Uhr

- **Die Woche gut beenden**
- \* **Meditation am Freitagmorgen**  
Beginn: 11.01. (außer in den Schulferien)

Freitags

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

## 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 anfordernden 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.



# Programm Aachen

Januar - April 2019

## Einmalige Veranstaltungen

19:00 - 20:30 Uhr

- **Weniger Leiden - mehr Glück**
- **Was können wir dafür tun?**  
Einführungsvortrag von Christian Licht

MI 16.01.

19:00 - 20:30 Uhr

- **Zanskar**
- **Kleinod im Westhimalaya**  
Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen

MO 28.01.

19:00 - 21:00 Uhr

- **Akong**
- \* **Ein bemerkenswertes Leben**  
Filmabend über Akong Rinpoche

FR 08.02.

19:00 - 20:30 Uhr

- **Sind alle Buddhisten Vegetarier?**
- **Buddhistische Haltungen zum Fleischverzehr**  
Vortrag von Katrin Querl

FR 15.02.

19:00 - 21:00 Uhr

- **Buddhismus und Therapie**  
am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses  
Vortrag von Petra Niehaus
- Eintritt: 12 € (erm. 10 €)

FR 22.02.

19:00 - 21:30 Uhr

- **Die Praxis der liebenden Güte**  
Vortrag von Andrew Warr
- Eintritt: 12 € (erm. 10 €)

FR 22.03.

- **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**

- \* 10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja DI 01.01.
- 19:30 - 21:00 Buddha Amitayus Ganapuja DI 05.02.
- 19:30 - 21:00 Buddha Shakyamuni Meditation DI 19.02.

- **Spirituelle Praxis für andere**

- \* 19:30 - 21:00 Vajrasattva Meditation DI 12.03.
- 19:30 - 21:00 Buddha Amitayus Meditation DI 09.04.

📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)

\* auf Spendenbasis

□ 10 € (ermäßigt 7 €)



## Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Das Darbringen von Tormas
- Berichte von Meditations-Retreats
- Berichte und Ankündigungen aus Ladakh, Indien und Nepal
- Neue Veröffentlichungen zur Fastenmeditation des Avalokiteshvara im DKV
- Downloads im Mandala Online-Shop und auf unseren Internetseiten
- Ausführliches Veranstaltungsprogramm

## 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.

## Seminare

- 2018 - 2021**
- **Die Vorbereitenden Übungen**  
 Vierjähriges Praxis- und Studienprogramm ab 2018  
**1. Jahr: Die Reinigungspraxis des Vajrasattva**  
 Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
 Seminar 1 10:00 - 16:30 SO 13.01.  
 Seminar 2 SA 09.03. & SO 10.03.  
 Seminar 3 FR 12.04. - MI 17.04.  
 Gebühr: 40 € (erm. 30 €) pro Monat für 10 Seminare im Jahr inkl. Praxistage  
 Einzeltag: 50 € (erm. 40 €)

- 2018 - 2019**
- **Die Entwicklung von Bodhicitta**  
 Praxis- und Studienprogramm ab 2018  
 Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
 Seminar 6 10:00 - 16:30 SO 07.04.

- 2019**
- **Gemeinsame Praxistage zu den vorbereitenden Übungen mit Tänsin T. Karuna**  
 Praxistag (Vajrasattva) 10:00 - 16:30 SO 27.01.

\*\*\*\*\*

- **Die Reinigung von negativem Karma, Krankheiten und störenden Gefühlen**  
 Erklärungen zur Meditation des Vajrasattva  
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna  
 10:00 - 16:30 Erklärungen zur Vajrasattva-Meditation SO 13.01.

- **Gemeinsame Vajrasattva-Praxis**  
 Praxistag mit Tänsin T. Karuna  
 10:00 - 13:00 / 14:30 - 16:30 Vajrasattva-Praxis SO 27.01.

- **Einführung in die tibetische Schrift**  
 Teil 1: Das tibetische Alphabet  
 Tagesseminar mit Christian Licht  
 11:00 - 17:00 Erklärungen und Übungen SA 02.02.

- **Teil 2: Bildung und Aussprache von tibetischen Silben und Wörtern**  
 Tagesseminar mit Katrin Querl  
 10:00 - 17:00 Erklärungen und Übungen  
 10:00 - 15:30 Erklärungen und Übungen  
 Gebühren Teil 1+2 zusammen: 120 € (erm. 100 €) SO 17.02.

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

## Seminare

- **Ruhe, Klarheit und Mitgefühl**  
 Eine Einführung in den Buddhismus  
 Tagesseminar mit Christian Licht  
 11:00 - 17:00 Erklärungen und angeleitete Meditationen SO 10.02.

- **Rituale des Vajrayana**  
 Einführung in die Herstellung und Anwendung von Tormas sowie das Anwenden von Ritualinstrumenten  
 Wochenendseminar mit Drubpön Chödrön  
 10:00 - 16:30 Erklärungen und Übungen SA 09.03.  
 10:00 - 14:00 Erklärungen und Übungen SO 10.03.  
 Gebühren: 80 € (erm. 60 €)  
 Spenden für Drubpön Chödrön nach eigenem Ermessen 09.03. - 10.03.

- **Weibliche Aktivität zur Stärkung der Lebenskraft**  
 Gemeinsame Meditation der weißen Tara (tib. Dölkar)  
 Praxistag  
 10:00 - 13:00 & 14.30 - 16:30 Gemeinsame Meditationspraxis SO 17.03.

- **Einführung ins Nyung Ne**  
 Erklärungen zum Ablauf & Text des Retreats  
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna  
 10:00 - 14:00 Erklärungen SO 31.03.

- **Die Praxis von Bodhicitta**  
 Ergänzende Erklärungen und Übungen  
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna  
 10:00 - 16:30 Erklärungen SO 07.04.

- **Nyung Ne**  
 Das Fastenritual des Avalokiteshvara  
 Retreat-Tage mit Drubpön Kunsang  
 Beginn  
 19:00 - 21:00 Einführung und Vorbereitungen zur Meditation des 1. Nyung Ne FR 12.04.

- 1. Nyung Ne / 2. Nyung Ne  
 07:00 - 09:00 1. Sitzung SA 13.04. & SO 14.04. / MO 15.04. & DI 16.04.  
 10:00 - 12:00 2. Sitzung  
 14:00 - 16:00 3. Sitzung  
 17:00 - 19:00 4. Sitzung

- Abschluss  
 07:00 - 09:00 Abschließende Sitzung mit Ganapuja MI 17.04.  
 Seminar komplett: 130 € (erm. 100 €)  
 pro Nyung Ne (2 Tage): 80 € (erm. 60 €)  
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

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

## Weitere einmalige Veranstaltungen

- **Gemeinsame Deva-Praxis**  
 \* 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 01.02.  
 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 29.03.

## Weitere Veranstaltungen

- Montags**
- **Mindful Self-Compassion (MSC)**  
 \* **Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen**  
 8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt  
 18:30 - 21:30 Kursabende, 8x montags ab MO 04.02.  
 10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig SA 16.03.  
 Gebühr: 340 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag  
**Bei Interesse bitte frühzeitig im Zentrum melden. Wir informieren Sie weiter.**

- Donnerstags**
- **Taiji Qi Gong**  
 \* **Heilsame Bewegungs- und Meditationsübungen**  
 Wöchentlicher Kurs mit Conny Blank  
 donnerstags, 20:15 - 21:45 Uhr  
 Beginn: 10.01.  
 Anmeldung telefonisch nach 20 Uhr unter 0031-43-3065117

- SO 10.02.**
- **Atemmeditation und Meridiane**  
 \* **Übungen zur Verbesserung der natürlichen Atmung**  
 Workshop mit Frank Wege (Atemtherapeut)  
 11:00 - 16:00

- SA 23.02.**
- **Tiefe Entspannung – Weiter Geist**  
 \* **Übungen aus dem Tara Rokpa Prozess**  
 Tagesseminar mit Petra Niehaus  
 11:00 - 17:00 Erklärungen und Übungen  
 Gebühr: 60 € (erm. 50 €)

- 30.03. / 31.03.**
- **7 Punkte – 7 Jahre –**  
 \* **7 Tage die Woche: Geistestraining**  
 Kunstaussstellung und Lojong-Praxis  
 Workshops mit Petra Niehaus  
 10:30 - 13:00 Erklärungen und Übungen SA 30.03.  
 oder  
 14:30 - 17:00 Erklärungen und Übungen SO 31.03.

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