

## Regelmäßige Veranstaltungen

09:00 - 10:00 Uhr

- **Die Woche gut beginnen**
- \* **Meditation am Montagmorgen**  
Beginn: 20.04. (außer in den Schulferien)

Montags

17:00 - 18:30 Uhr

- **Phowa und Praxis für das Wohsein der Wesen**
- Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
- Beginn: 21.04., 10 Termine

Dienstags

19:30 - 21:00 Uhr

- **Meditationen des tibetischen Buddhismus**
- Die Meditation des Medizin-Buddha
- Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
- Beginn: 21.04., 10 Abende
- Gebühr: 85 € (erm. 70 €)

Mittwochs

17:00 - 18:00 Uhr

- **Dharmapala & Kusali-Chöd**
- Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht
- Dharmapala: 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06.
- Kusali-Chöd: 29.04., 13.05., 27.05., 24.06.

19:00 - 20:30 Uhr

- **Was der Buddha lehrte**
- \* **Ein Einblick in seine Lehreden & Meditationsanleitungen**
- Leitung: Christian Licht
- Beginn: 22.04., 9 Abende, Gebühr: 80 € (erm. 65 €)

Donnerstags

17:30 - 19:00 Uhr

- **Gemeinsame Praxis des Ngöndro**
- \* **Leitung: Christian Licht**
- Beginn: 23.04., 8 Termine

19:30 - 21:00 Uhr

- **Buddhismus für junge Leute**
- \* **Beginn: 23.04. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)**

Freitags

08:30 - 09:30 Uhr

- **Die Woche gut beenden**
- \* **Meditation am Freitagmorgen**
- Beginn: 24.04. (außer in den Schulferien)

- für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen
- für Buddhisten
- 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 4 € 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 das enthaltene Formular, 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 Teilnehmende 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, über unsere Internetseite 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](http://www.drikung-aachen.de) - Email: [aachen@drikung.de](mailto:aachen@drikung.de)

## Bankverbindung:

Drikung-Zentrum e.V., GLS Bank  
DE98 4306 0967 4068 7919 00 - BIC: GENODEMIGLS



# Buddhistisches Zentrum

**DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING E.V.**



## Programm Aachen

**April - Juni 2020**

**Aufgrund der Pandemie wissen wir nicht, ab wann Veranstaltungen wieder möglich sind. Bitte schauen Sie auf unsere Webseiten oder rufen uns an (siehe Rückseite).**



## Einmalige Veranstaltungen

19:00 - 20:30 Uhr

- **Buddhistische Meditationen – Was ist das?**
- \* **Ein Einblick in die Methoden und ihre Wirkungen**
- Einführungsvortrag von Christian Licht

FR 24.04.

19:00 - 20:30 Uhr

- **Die Höhlentempel von Elephanta, Ellora & Ajanta**
- **Beeindruckende Zeugnisse einer spirituellen Kultur**
- Vortrag von Dr. Wolfgang Siepen

MO 27.04.

10:00 - 12:00 Uhr

- **Gebete und Rituale für Personen in schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene**
- \* **Mönche aus dem Kloster Tserkarmo beten in unserem Zentrum für Personen, für die Gebete gewünscht werden**

SO 10.05.

19:00 - 21:30 Uhr

- **Aus dem Herzen des Himalaya**
- \* **Kultur und Spiritualität aus Ladakh**
- Aufführung in der Citykirche, An der Nikolauskirche 3, AC

MO 11.05.

19:00 - 20:30 Uhr

- **Die Hinwendung zum Heilsamen**
- **Die Gelübde der persönlichen Befreiung im Vinaya**
- Vortrag von Khenpo Tamphel

FR 15.05.

14:00 - 19:00 Uhr

- **Tag der offenen Tür**
- \* **mit Vortrag, Gesprächen, Kaffee und Kuchen usw.**
- 15:00 Vortrag, 16:30 Meditation, 17:30 Filmvorführung

SO 24.05.

19:00 - 21:00 Uhr

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

FR 05.06.

10:00 - 12:00 Uhr

- **Vesakh-Feier**
- \* **zu Geburt, Erleuchtung und Parinirvana des Buddha**
- Gemeinsame Meditation und mehr

SO 07.06.

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

## Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Die Meditation des Medizin-Buddha & andere schützende Methoden des Buddhismus
- Bericht von der Mitgliederversammlung
- Tournee „Aus dem Herzen des Himalaya“
- Das Nonnenkloster Samtenling wächst weiter
- Netzwerk Buddhistische Jugend
- Neue digitale Texte und Büchertipps aus dem Mandala Dhama-Shop
- 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 online und 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  
**3. Jahr: Die Darbringung des kostbaren Mandala**  
Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
- |            |               |                       |
|------------|---------------|-----------------------|
| Seminar 5  | 10:00 - 16:30 | FR 01.05.             |
| Praxistage | 10:00 - 16:30 | SA 02.05 & SO 03.05.  |
| Seminar 6  | 10:00 - 16:30 | DO 21.05.             |
| Seminar 7  | 10:00 - 16:30 | SO 28.06.             |
| Praxistage | 10:00 - 16:30 | MO 29.06. & DI 30.06. |
- Gebühr: 40 € (erm. 30 €) pro Monat für 10 Seminare im Jahr inkl. Praxistage  
Einzeltag: 50 € (erm. 40 €)

- 2018 - 2020**
- **Die Entwicklung von Bodhicitta**  
Praxis- und Studienprogramm ab 2018  
Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
- |         |               |           |
|---------|---------------|-----------|
| Seminar | 10:00 - 14:00 | SA 27.06. |
|---------|---------------|-----------|

\*\*\*\*\*

- SO 26.04.**
- **Probleme & Emotionen umwandeln**  
Der Umgang mit störenden Gefühlen  
Tagesseminar mit Christian Licht
- |               |  |
|---------------|--|
| 11:00 - 17:00 | Erklärungen und angeleitete Meditationen |
|---------------|--|

- 15.05. - 17.05.**
- **Die Gelübde der persönlichen Befreiung**  
Unterweisungen aus dem Gongchig Teil 7  
Studienseminar mit Khenpo Tamphel
- |                               |                                       |           |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| 19:00 - 20:30                 | Vortrag: Die Hinwendung zum Heilsamen | FR 15.05. |
| 10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 | Unterweisungen                        | SA 16.05. |
| 10:00 - 14:00                 | Unterweisungen                        | SO 17.05. |
- Seminar komplett: 80 € (erm. 65 €) inkl. Vortrag  
Einzelne Sitzung: 25 € (erm. 20 €)  
Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

- SA 23.05.**
- **Meditation in der Natur**  
Ausflug in die Aachener Umgebung  
Wandern, Picknicken, Meditieren mit Christian Licht
- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 11:00 - 17:00 | Gemeinsame Praxis |
|---------------|-------------------|

## Seminare

- SA 06.06.**
- **Die Entfaltung von Liebe & Mitgefühl**  
Die Meditation des Avalokiteshvara  
Praxistag mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
- |               |  |
|---------------|--|
| 10:00 - 16:30 | Erklärungen und angeleitete Meditationen |
|---------------|--|
- 10.06. - 15.06.**
- **Nyung Ne**  
Das Fastenritual des Avalokiteshvara  
Retreat-Tage mit Khenpo Chökyab
- Beginn
- |               |  |           |
|---------------|--|-----------|
| 19:00 - 21:00 | Einführung und Vorbereitungen zur Meditation des 1. Nyung Ne | MI 10.06. |
|---------------|--|-----------|
1. Nyung Ne / 2. Nyung Ne
- |               |            |   |
|---------------|------------|---|
| 07:00 - 09:00 | 1. Sitzung | DO 11.06. & FR 12.06. / SA 13.06. & SO 14.06. |
| 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 | MO 15.06. |
|---------------|------------------------------------|-----------|
- Seminar komplett: 130 € (erm. 100 €)  
pro Nyung Ne (2 Tage): 80 € (erm. 60 €)  
Spenden für Khenpo Chökyab nach eigenem Ermessen

\*\*\*\*\*

## Aus dem Herzen des Himalaya

Besuch von 5 Mönchen & 2 Künstlern aus Ladakh

Am 10. und 11. Mai ist geplant, dass wir Besuch aus Ladakh bekommen. Die Mönche und Künstler sind auf einer Europa-tournee, um Spenden für ein Waisenkinder-Schul-Projekt zu sammeln, das in Leh, der Hauptstadt Ladakhs, gebaut und betrieben werden soll.

Durch die Corona-Pandemie sind die Veranstaltungen ihrer Tournee für mindestens einen Monat ausgefallen. Voraussichtlich werden weitere Auftritte abgesagt werden müssen, so dass keine Einnahmen erzielt werden können. Die Kosten für die Visa, Versicherung, Flüge, Fahrten, Unterkunft usw. fallen aber trotzdem an.

**Wir bitten daher um Spenden für die Tournee, damit sie kein finanzielles Fiasko wird und statt einer Unterstützung für das Projekt ein hohes Defizit entsteht.**

Spenden können auf unser Zentrumskonto (siehe Rückseite) mit dem Verwendungszweck „Schulprojekt Ladakh“ überwiesen werden.

## 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 14.09. |
| 10:00 - 14:00 | Retreattag, einmalig   | SA 14.11.    |
- Gebühr: 370 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag  
**Dies ist eine Vorankündigung! 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, 16:30 - 17:45 Uhr |  |
|--------------------------------|--|
- Beginn: 23.04.  
Anmeldung telefonisch nach 20 Uhr unter 0152-327 120 79

- SO 03.05.**
- **Klänge spüren**  
Eine Einführung in die Klangschalenmassage  
Workshop mit Frank Wege (Atemtherapeut)
- |               |  |
|---------------|--|
| 11:00 - 16:00 |  |
|---------------|--|

- SO 07.06.**
- **Die Kraft der Liebe**  
Einführung in die Praxis der liebenden Güte  
Seminar mit Petra Niehaus
- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 14:30 - 17:00 | Erklärungen und Übungen |
|---------------|-------------------------|
- Gebühr: 25 €

## Weitere einmalige Veranstaltungen

- **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**
- |                 |                              |           |
|-----------------|------------------------------|-----------|
| * 10:00 - 12:00 | Buddha Shakyamuni Meditation | SO 07.06. |
| 19:00 - 21:00   | Jigten Sumgön Ganapuja       | MO 15.06. |
- **Spirituelle Praxis für andere**
- |                 |                            |           |
|-----------------|----------------------------|-----------|
| * 19:00 - 20:30 | Buddha Shakyamuni          | MI 06.05. |
| 19:30 - 21:00   | Avalokiteshvara Meditation | DI 23.06. |
- **Gemeinsame Deva-Praxis**
- |                 |                      |           |
|-----------------|----------------------|-----------|
| * 17:30 - 19:30 | Vajrayogini Ganapuja | FR 22.05. |
| 17:30 - 19:30   | Vajrayogini Ganapuja | FR 26.06. |

- für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen
- für Buddhisten
- für Fortgeschrittene

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

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