

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montags

- 09:00 - 10:00 Uhr  
● **Die Woche gut beginnen**  
\* Beginn: 08.04. (außer in den Schulferien) (Nr. 242-001)

### Dienstags

- 17:00 - 18:30 Uhr  
● **Phowa- und Shitro-Praxis**  
Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)  
\* Drikung Phowa: 23.04., 21.05., 18.06. (Nr. 242-002)  
Nyingma Phowa: 07.05., 04.06.  
Shitro: 16.04., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06.

- 19:30 - 21:00 Uhr  
● **Meditationen des tibetischen Buddhismus**  
Die Praxis der Bhagavati Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma)  
Leitung: Täandsin T. Karuna / Gebühr: 100 € (erm. 80 €)  
Beginn: 16.04., 10 Abende (Nr. 242-003)

### Mittwochs

- 17:00 - 18:00 Uhr  
● **Dharmapala Puja und die Praxis des Chöd**  
Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht  
Beginn: 17.04., 9 Termine (Nr. 242-008)

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Unser Potenzial entfalten**  
Die Entwicklung von Qualitäten auf der Basis geistiger Ruhe  
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 90 € (erm. 70 €)  
Beginn: 17.04., 9 Abende (Nr. 242-004)

### Donnerstags

- 17:00 - 18:30 Uhr  
● **Gemeinsame Praxis**  
Leitung: Christian Licht und Rolf Blume  
Beginn: 18.04., 8 Termine (Nr. 242-005)

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Buddhismus für junge Leute**  
Gemeinsame Meditationen und Gespräche  
Leitung: Christian Licht (Nr. 242-006)  
\* Beginn: 18.04. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

### Freitags

- 08:30 - 09:30 Uhr  
● **Die Woche gut beenden**  
\* Beginn: 12.04. (außer in den Schulferien) (Nr. 242-007)

- für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen
- für BuddhistInnen
- 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 anfordernden Broschüre nachzulesen.

## Anmeldung

Für die gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich. Bitte nutzen Sie die Anmeldeformulare auf unseren Internetseiten oder senden Sie uns eine Email. Bitte geben Sie immer auch die Nummer der Veranstaltung an.

## Mahlzeiten & Übernachtung

Bei mehrtägigen Seminaren bieten wir im Allgemeinen drei Mahlzeiten am Tag an, bei Tagesseminaren ist es möglich, am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen. Melden Sie sich bitte 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)  
Gemeinnütziger 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., GLS Bank  
DE98 4306 0967 4068 7919 00 - BIC: GENODEMIGLS

# Buddhistisches Zentrum

## DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING E.V.



# Programm Aachen

## April - Juli 2024

## Einmalige Veranstaltungen

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Wege zu einem ruhigen und klaren Geist**  
\* Wie uns Lehren und Meditationen des Buddha heute helfen können  
Vortrag von Christian Licht (Nr. 242-201) **FR 12.04.**
- Ab 14:00 Uhr  
● **Tag der offenen Tür**  
\* mit Vortrag, Meditation, Gesprächen und Filmvorführung **SA 04.05.**
- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Die Essenz der buddhistischen Lehre**  
\* Vortrag von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche (Nr. 242-202) **FR 17.05.**
- 15:00 - 17:00 Uhr  
● **Vesakh-Feier**  
\* Geburt, Erleuchtung und Parinirvana des Buddha  
Sangha-Treffen mit Meditation und mehr **SO 26.05.**
- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Das Abhängige Entstehen**  
\* Einblicke in die Entstehung und Auflösung von Leiden  
Vortrag von Khenpo Chökyab (Nr. 242-203) **FR 14.06.**

## Gemeinsame Praxis

- **Gemeinsame Deva-Praxis**
- \* 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja **FR 03.05.**  
\* 17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja **FR 31.05.**  
17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja **FR 21.06.**
- **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**
- \* 17:30 - 19:30 Jigten Sumgön Ganapuja **FR 07.06.**

- 📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)  
\* frei (Spenden für die Zentrumsarbeit willkommen)  
□ 12 € (ermäßigt 8 €)

## Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Drei Schulungen - ein Weg
- Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens
- Ngöndro - Die vorbereitenden Übungen  
1. Zufluchtnahme
- Mit dem Segen der Übertragungslinie verbinden
- Neuigkeiten von S.H. Drikung Kyabgön
- Eindrücke vom Friedensmahl der Religionen
- Buchtipps aus dem Mandala Dharma-Shop

## Anmeldung

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

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

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

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

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

Ich möchte  im Zentrum  online teilnehmen.

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

### Praxis- und Studienprogramme

#### Neues Programm:

- **Mahayana Uttaratantra Shastra:**  
Die höchste (ultimative) Abhandlung des Mahayana über die unveränderliche Kontinuität (PSP 1)

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 242-301)

Seminar 4	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 07.04.
Seminar 5	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 05.05.
Seminar 6	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 02.06.
Seminar 7	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 23.06.

Gebühr: 40 € (erm. 30 €) pro Monat für 10 Seminare im Jahr

- **Der fünfteilige Mahamudra-Pfad und die Praxis von Bodhicitta (PSP 2)**

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 242-302)

* Seminar 1	14:30 - 16:30 Bodhisattva-Gelübde, Fortsetzung	SA 06.04.
Seminar 2	10:00 - 13:00 weitere Erklärungen zur Praxis	SO 09.06.

- **Die Praxis des Deva**

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (PSP 3) (Nr. 242-303)

* Seminar	14:30 - 16:30 Fortsetzung: Vajrayana-Gelübde	SA 08.06.
-----------	--	-----------

## Seminare

- **Bodhisattva-Gelübde**

Seminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
14:30 - 16:30 Erklärungen (Nr. 242-107)

- **Tsa Lung – Tibetisches Yoga**

Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen

14:00 - 17:00	Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 242-103)	SO 21.04.
14:30 - 16:30	Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 242-104)	SO 20.05.
14:30 - 16:30	Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 242-105)	SO 09.06.
14:00 - 17:00	Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 242-106)	SO 20.07.

Gebühr: 3 Std.: je Sitzung 20 € (erm. 15 €)  
2 Std.: je Sitzung 15 € (erm. 10 €)

- für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen
- für Buddhist\*innen
- für Fortgeschrittene

## Seminare

- **Gongchig – Das einzige Ansinnen**

Studienseminare mit Khenpo Tamphel

10:00 - 13:00	Online-Unterweisungen (Teil 39) (Nr. 242-101)	SO 21.04.
10:00 - 13:00	Online-Unterweisungen (Teil 40) (Nr. 242-102)	SO 26.05.
Gongchig-Abo: 20 € (erm. 15 €) pro Sitzung		
Einzelne Sitzung: je 30 € (erm. 20 €)		
Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen		

- **Vajrayogini-Retreat**

Das Sindhuri-Mandala aus der Vajra-Weisheit des großen Siegels

Gemeinsame Praxis mit Mimi Wilfinger (Nr. 242-108)		
10:00 - 13:00	Praxis und Erklärungen	SA 27.04. - DI 30.04.
14:30 - 16:30	Praxis und Erklärungen	
10:00 - 13:00	Ganapuja	MI 01.05.
Spenden für Nyamkha Mimi nach eigenem Ermessen		

- **7 Tage Morgen-Retreat**

mit der Guru Puja des Jigten Sumgön  
Gemeinsame Praxis mit Christian Licht (Nr. 242-109)

* 06:30 - 07:30	Praxis und Erklärungen	MO 06.05. - MI 08.05.
07:30 - 08:30	Praxis und Erklärungen	DO 09.05. - SO 12.05.

- **Ngöndro-Retreat**

Die Praxis der Zufluchtnahme mit den Niederwerfungen  
Praxistage mit Tänsin T. Karuna und Christian Licht

19:00 - 20:30	Einführung zum Retreat	MI 08.05.
10:00 - 13:00	Erklärungen und Praxis	DO 09.05. - SA 11.05.
14:30 - 16:30	gemeinsame Praxis	
20:00 - 21:30	persönliche Praxis	
10:00 - 13:00	Abschluss	SO 12.05.
07:30 - 08:30	Guru Puja des Jigten Sumgön	täglich
17:00 - 18:00	Dharmapala-Puja	
Einzelne Sitzung: je 30 € (erm. 20 €) (Nr. 242-110)		

- **Die drei Schulungen im Buddhismus**

Ethik, Meditation, Weisheit  
Wochenendseminar mit Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche

19:00 - 20:30	Vortrag: Die Essenz des Buddhismus	FR 17.05.
10:00 - 13:00	Unterweisungen	SA 18.05. & SO 19.05.
14:30 - 16:30	Unterweisungen	
10:00 - 13:00	Unterweisungen und Praxis	MO 20.05.
07:30 - 08:30	Guru Puja	täglich
17:00 - 18:00	Dharmapala-Puja	
Einzelne Unterweisung: je 30 € (erm. 20 €) (Nr. 242-111)		

- 30 € (ermäßigt 20 €) pro Tag
- 60 € (ermäßigt 45 €)
- 120 € (ermäßigt 90 €)

## Seminare

- **Wochenendseminar mit**

Khenpo Chökyab

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens (Nr. 242-112)		14.06. - 16.06.
19:00 - 21:00	Vortrag: Das abhängige Entstehen - Einführung	FR 14.06.
10:00 - 13:00	Unterweisungen	SA 15.06. & SO 16.06.
14:30 - 16:30	Unterweisungen	
07:30 - 08:30	Guru Puja	täglich
17:00 - 18:00	Dharmapala-Puja	
Seminar komplett: 100 € (erm. 75 €) inkl. Vortrag (Nr. 242-110)		
Einzelne Sitzung: je 30 € (erm. 20 €)		
Vortrag: 12 € (erm. 8 €)		

## Weitere Veranstaltungen

- **Meditation & Yoga am Morgen**

Leitung: Niko Majolo	Sonntags
09:30 - 11:00	ab SO 07.04.
Anmeldung: Majolo-Meditation@posteo.de	
Gebühr: je 5-10 € nach eigenem Ermessen	
Bitte eigene Yogamatte mitbringen	

- **Anfängerkurs im Taiji Qi Gong**

Leitung: Cornelia Blank	Mittwochs
15:30 - 17:00	ab MI 10.04.
Anmeldung telefonisch unter: 0152-327 120 79	

- **Den Tiger zähmen**

Selbstheilung aus der Weisheit Tibets		13.04. - 29.06.
Seminare mit Petra Niehaus (Nr. 242-402, 242-403, 242-404)		
10:00 - 13:00		SA 13.04., SA 25.05., SA 29.06.

- **Mindful Self-Compassion (MSC)**

Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen (Nr. 242-401)		15.04. - 17.06.
8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt		
18:30 - 21:30	Kursabende, 8x montags	ab MO 15.04.
10:00 - 14:00	Retreattag, einmalig	SA 25.05.
Gebühr: 400 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag		

- **Meridian-Selbsterfahrung**

Einführung in die Energielinien unseres Körpers (Nr. 242-405)		SO 26.05.
Workshop mit Frank Wege (Dozent für Atem- und Körperarbeit)		
11:00 - 16:00	Erklärungen und Übungen	
Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.		

- 📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- ✳️ frei (Spenden für die Zentrumsarbeit willkommen)
- 📄 12 € (ermäßigt 8 €)