

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstags

19:30 - 21:00 Uhr

Meditationen des tibetischen Buddhismus

● Buddha Shakyamuni Meditation

Leitung: Täandsin T. Karuna / Gebühr: 60 € (erm. 45 €)
Beginn: **27.08.**, 6 Abende (Nr. 243-003)

● Die Praxis des Padmasambhava

Leitung: Täandsin T. Karuna / Gebühr: 80 € (erm. 60 €)
Beginn: **29.10.**, 8 Abende (Nr. 243-004)

Mittwochs

17:00 - 18:00 Uhr

Dharmapala Puja und die Praxis des Chöd

Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht
Beginn: 28.08., 15 Termine (Nr. 243-010)

19:00 - 20:30 Uhr

Unsere Liebe und unser Mitgefühl entfalten

Die Meditation des Avalokiteshvara (tib. Chenresig)
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 60 € (erm. 45 €)
Beginn: **04.09.**, 6 Abende (Nr. 243-005)

19:00 - 20:30 Uhr

Das Auf und Ab der Gefühle

Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 80 € (erm. 60 €)
Beginn: **30.10.**, 8 Abende (Nr. 243-006)

Donnerstags

17:00 - 18:30 Uhr

Gemeinsame Praxis

Leitung: Christian Licht und Rolf Blume
Beginn: 29.08., 14 Termine (Nr. 243-007)

19:30 - 21:00 Uhr

Buddhismus für junge Leute

Gemeinsame Meditationen und Gespräche
Leitung: Christian Licht (Nr. 243-008)

Erstes Treffen: 29.08. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

Freitags

08:30 - 09:30 Uhr

Die Woche gut beenden

Meditation am Freitagmorgen
Beginn: 23.08. (außer in den Schulferien) (Nr. 243-009)

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)
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., GLS Bank
DE98 4306 0967 4068 7919 00 - BIC: GENODEMIGLS



Buddhistisches Zentrum

DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING E.V.



Programm Aachen

August - Dezember 2024



Einmalige Veranstaltungen

MI 28.08.

19:00 - 20:30 Uhr

- Ursachen für ein glückliches Leben
- * Anregungen und Methoden aus den Lehren des Buddha
Vortrag von Christian Licht (Nr. 243-201)

FR 11.10.

19:00 - 20:30 Uhr

- Positiv denken und handeln
- * Einblicke in die buddhistische Praxis
Vortrag von Christian Licht (Nr. 243-202)

FR 22.11.

19:00 - 20:30 Uhr

- Padmasambhava – Leben und Lehre
- Der große Meister, der den Buddhismus in Tibet etablierte
Vortrag von Lho Karma Ratna Rinpoche (Nr. 243-203)

SO 24.11.

14:30 - 16:30 Uhr

- Feier zum 42. Zentrumsgeburtstag
- * Gemeinsame Meditation und Zusammensein

● Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen

- 14:30 - 16:30 Buddha Amitabha Ganapuja SO 29.09.
- * 14:30 - 16:30 Guru Rinpoche Ganapuja SO 24.11.
- 10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja MI 01.01.

Regelmäßige Veranstaltungen

Montags

09:00 - 10:00 Uhr

- Die Woche gut beginnen
- * Meditation am Montagmorgen
Beginn: 26.08. (außer in den Schulferien) (Nr. 243-001)

Dienstags

17:00 - 18:30 Uhr

- Phowa und Buddha Amitabha
- Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
Beginn: 27.08., 15 Termine (Nr. 243-002)
- *

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

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

Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Chakrasamvara und die Praxis des Deva
- Biografie von Lho Karma Ratna Rinpoche
- Padmasambhava – der Lotusgeborene
- Avalokiteshvara-Programm im Zentrum
- Shravasti-Meditation – Einführung
- Erfahrungsberichte vom Tsa Lung (tib. Yoga)
- Neues im Mandala Dharma-Shop:
 - Verschiedene Erklärungen zu den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)
 - Buchtipps: „Fang einfach an“

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 28.10.
 10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig SA 30.11.
 Gebühr: 400 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag
 (Nr. 243-401)

Samstags

● Den Tiger zähmen

📖 **Selbstheilung aus der Weisheit Tibets**
 Seminare mit Petra Niehaus
 Termine: 07.09., 05.10., 09.11., 07.12.
 jeweils 10:00 - 13:00 Erklärungen und Übungen
 Gebühr: jeweils 30 € (erm. 20 €)
 (Nr. 243-402 -403 -404 -405)

15.09. & 17.11.

● Meridian-Selbsterfahrung

📖 **Einführung in die Energielinien unseres Körpers**
 Workshops mit Frank Wege (Dozent für Atem- und Körperarbeit)

11:00 - 16:00 Erklärungen und Übungen	SO 15.09.
11:00 - 16:00 Erklärungen und Übungen	SO 17.11.

Gebühr: jeweils 60 € (erm. 45 €)
 Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.
 (Nr. 243-406 & 243-407)

Seminare

Praxis- und Studienprogramme

● **Mahayana Uttaratantra Shastra:** **2024**
 📖 Die höchste (ultimative) Abhandlung des Mahayana über die unveränderliche Kontinuität (PSP 1)
 Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 243-301)

Seminar 8	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 18.08.
Seminar 9	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 15.09.
Seminar 10	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	FR 01.11.
Seminar 11	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 08.12.

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

● **Der fünfteilige Mahamudra-Pfad und die Praxis von Bodhicitta (PSP 2)** **2024**
 📖 Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 242-302)
 * Seminar 14:30 - 16:30 Ergänzende Kommentare SO 25.08.

● **Die Praxis des Deva** **2024**
 📖 Meditation von Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) (PSP 3)
 Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 242-303)
 * Seminar 14:30 - 16:30 Fortsetzung: Vajrayana-Gelübde SA 07.12.

Seminare

● **Einführung ins Tsa Lung** **23.08. - 14.12.**
 📖 **Tibetisches Yoga für Neu- und Wiedereinsteiger**
 Seminarreihen mit Dorothee Söndgen

Erste Seminarreihe (243-101):
 Teil 1: FR 23.08., 19:00-21:00 Uhr / SA 24.08., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr
 Teil 2: SA 21.09., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr
 Teil 3: SA 12.10., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr
 Gebühr: 150 € (erm. 120 €) Teilnahme im Zentrum und online

Zweite Seminarreihe (243-102):
 Teil 1: FR 15.11., 19:00-21:00 Uhr / SA 16.11., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr
 Teil 2: SA 14.12., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr
 Gebühr: 110 € (erm. 90 €) Teilnahme im Zentrum und online

● **Tsa Lung – Tibetisches Yoga** **25.08. - 15.12.**
 📖 Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen

10:00 - 13:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 243-103)	SO 25.08.
10:00 - 13:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 243-104)	SO 22.09.
14:00 - 17:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 243-105)	SO 13.10.
10:00 - 13:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 243-106)	SO 17.11.
14:00 - 17:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 243-107)	SO 15.12.

Gebühr: je Sitzung 20 € (erm. 15 €)

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

Seminare

● **Gongchig – Das einzige Ansinnen** **01.09. - 03.11.**
 📖 **Kapitel 7: Ergänzende Vajra-Aussagen**
 Online-Studienseminar mit Khenpo Tamphel

Teil 40: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 243-108)	SO 01.09.
Teil 41: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 243-109)	SO 29.09.
Teil 42: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 243-110)	SO 13.10.
Teil 43: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 243-111)	SO 03.11.

Gongchig-Abo: 20 € (erm. 15 €) pro Sitzung
 Einzelne Sitzung: je 30 € (erm. 20 €)
 Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

● **Buddhismus – Worum geht es?** **SA 28.09.**
 📖 **Eine Einführung in Lehre und Meditation**
 Seminar mit Christian Licht

■ 11:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 243-112)

● **Buddha Amitabha Ganapuja** **SO 29.09.**
 📖 **Gemeinsame Praxis mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)**
 * 10:00 - 13:00 Angeleitete Meditation (Nr. 243-113)

Programm mit Drubpön Kunsang

● **Die Deva-Praxis des Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog)** **03.10.- 06.10.**
 📖 **Einweihung, Unterweisungen und Praxis (Nr. 243-114)**

10:00 - 13:00 Chakrasamvara-Einweihung	DO 03.10.
14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Praxis	
14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Praxis	FR 04.10.
19:00 - 21:00 Unterweisungen zur Praxis	
10:00 - 13:00 Unterweisungen und Praxis	SA 05.10.
14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis	
10:00 - 13:00 Chakrasamvara Ganapuja	SO 06.10.

komplett: 160 € (erm. 120 €)
 Einweihung: 40 € (erm. 30 €)
 Unterweisung: je 30 € (erm. 25 €)
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Kenntnisse: Für Personen mit Grundkenntnissen, die die buddhistische Zuflucht genommen haben. **(Zuflucht am Donnerstagmorgen möglich – bitte anmelden)**

● **Tsa Lung (tibetisches Yoga)** **SO 06.10.**
 📖 14:30 - 17:30 Tsa Lung - Erklärungen und Praxis (für Personen mit Grundkenntnissen)
 ■ Gebühr: 30 € (erm. 20 €) (Nr. 243-115)

● **Kurz-Retreat: Shravasti-Meditation** **09.11. - 10.11.**
 📖 **Wochenendseminar mit Claude Jürgens**

13:00 - 18:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 233-120)	SA 09.11.
10:00 - 13:00 Erklärungen und Praxis	SO 10.11.

Gebühr: 70 € (erm. 50 €) (Nr. 243-116)

- 30 € (ermäßigt 20 €) pro Tag
- 60 € (ermäßigt 45 €)
- 100 € (ermäßigt 80 €)

Seminare

Programm mit Lho Karma Ratna Rinpoche

● **Hindernisse auflösen** **22.11. - 24.11.**
 📖 **und gute Bedingungen schaffen**
 ■ **Einweihung, Unterweisungen & Praxis von Padmasambhava**

19:00 - 21:30 Vortrag: Padmasambhava – Leben und Lehre	FR 22.11.
10:00 - 13:00 Padmasambhava-Einweihung	SA 23.11.
14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Praxis	
10:00 - 13:00 Unterweisungen zur Praxis	SO 24.11.
14:30 - 16:30 Padmasambhava Ganapuja	

komplett: 100 € (erm. 80 €) (Nr. 243-117)
 Einweihung: 40 € (erm. 30 €)
 Unterweisung: je 30 € (erm. 25 €)
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

● **7 Tage Avalokiteshvara** **25.11. - 01.12.**
 📖 **Morgen-Retreat mit Christian Licht (Nr. 243-118)**
 * 06:30 - 07:30 angeleitete Meditationen MO 25.11. - FR 29.11.
 08:00 - 09:00 angeleitete Meditationen SA 30.11.
 09:00 - 12:00 Abschluss mit Ganapuja SO 01.12.

● **Einführung in tibetische Meditation** **SO 15.12.**
 📖 Seminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
 ■ 10:00 - 13:00 Erklärungen (Nr. 243-120)

● **5 Tage Winter-Retreat:** **27.12. - 01.01.**
 📖 **Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl und die Meditation von Avalokiteshvara (tib. Chenresig)**
 Retreat mit Tänsin T. Karuna und Christian Licht

08:00 - 09:00 Jigten Sumgön Guru Puja	täglich
10:00 - 13:00 geleitete Praxis mit Erklärungen & 14:30 - 16:30 Praxis	
17:00 - 18:00 Dharmapala-Puja	
20:00 - 22:00 persönliche Praxis	

10:00 Beginn	FR 27.12.
10:00 Abschluss: Buddha Amitayus Ganapuja	MI 01.01.

komplett: 120 € (erm. 100 €) (Nr. 243-121)
 Einzelner Tag: 30 € (erm. 25 €)
 Einzelne Sitzung: 20 € (erm. 15 €)

Weitere einmalige Veranstaltungen

● **Gemeinsame Deva-Praxis**

17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja	FR 30.08.
17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja	FR 27.09.
* 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja	FR 25.10.
17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja	FR 20.12.

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