

Regelmäßige Veranstaltungen

Montags

- 09:00 - 10:00 Uhr
- **Die Woche gut beginnen**
- * Beginn: 09.01. (außer in den Schulferien) (Nr. 231-001)

Dienstags

- 17:00 - 18:30 Uhr
- **Phowa und „Der exzellente Pfad“**
- Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
- * Beginn: 17.01., 11 Termine (Nr. 231-002)
- 19:30 - 21:00 Uhr
- **Meditationen des tibetischen Buddhismus**
- Die Meditation von Vajrasattva
- Leitung: Täandsin T. Karuna / Gebühr: 100 € (erm. 80 €)
- * Beginn: 17.01., 11 Abende (Nr. 231-003)

Mittwochs

- 06:30 Uhr
- **Gemeinsame Praxis am frühen Morgen**
- Leitung: Christian Licht
- * Beginn: 18.01., 10 Frünschichten (Nr. 231-004)
- 17:00 - 18:00 Uhr
- **Dharmapala Puja und die Praxis des Chöd**
- Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht
- * Beginn: 18.01., 11 Termine (Nr. 231-009)
- 19:00 - 20:30 Uhr
- **Leben, Tod und Übergang**
- Buddh. Betrachtungen zum Wandel von Körper und Geist
- Leitung: Christian Licht / Gebühr: 100 € (erm. 80 €)
- * Beginn: 18.01., 11 Abende (Nr. 231-005)

Donnerstags

- 17:30 - 19:00 Uhr
- **Gemeinsame Praxis des Guru Yoga**
- Leitung: Christian Licht und Rolf Blume
- * Beginn: 19.01., 11 Termine (Nr. 231-006)
- 19:30 - 21:00 Uhr
- **Buddhismus für junge Leute**
- Gemeinsame Meditationen und Gespräche
- Leitung: Christian Licht (Nr. 231-007)
- * Erstes Treffen: 19.01. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

Freitags

- 08:30 - 09:30 Uhr
- **Die Woche gut beenden**
- * Beginn: 13.01. (außer in den Schulferien) (Nr. 231-008)

- 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 das enthaltene Formular, die Anmeldeformulare auf unseren Internetseiten oder senden Sie uns eine Email. Bitte geben Sie immer auch die Nummer der Veranstaltung an.

Wir orientieren uns an den Bestimmungen der aktuellen Corona-Schutzverordnung. Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite, ob bzw. welche Regeln für einen Besuch im Zentrum gelten oder rufen Sie uns an.

Mahlzeiten & Übernachtung

Aufgrund der Corona-Beschränkungen können wir zur Zeit keine Mahlzeiten und Übernachtungen im Zentrum anbieten.

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

Januar - April 2023



Einmalige Veranstaltungen

FR 06.01.

- 19:00 - 20:30 Uhr
- **Wie kann uns der Buddhismus heutzutage helfen?**
- Anregungen für den Alltag und die Meditation
- * Vortrag von Christian Licht (Nr. 231-201)

MO 23.01.

- 19:00 - 20:30 Uhr
- **Die Höhlentempel von Elephanta, Ellora und Ajanta in Indien**
- Beeindruckende Zeugnisse einer spirituellen Kultur
- * Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen (Nr. 231-202)

Gemeinsame Praxis

Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen

- 10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja SO 01.01.
- * 10:00 - 12:00 Jigten Sumgön Ganapuja SO 22.01.
- 19:30 - 21:00 Buddha Shakyamuni Meditation DI 07.03.

Gemeinsame Deva-Praxis

- 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 20.01.
- * 17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja FR 17.02.
- 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 17.03.

Weitere Veranstaltungen

29.01. & 26.03.

- **Meridian-Selbsterfahrung**
- Einführung in die Energielinien unseres Körpers
- Workshops mit Frank Wege (Dozent für Atem- und Körperarbeit)
- 10:00 - 15:00 Erklärungen und Übungen SO 29.01.
- 10:00 - 15:00 Erklärungen und Übungen SO 26.03.
- Gebühr: jeweils 60 € (erm. 45 €)
- Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.
- (Nr. 231-401)

- * Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- * auf Spendenbasis
- 12 € (ermäßigt 8 €)

Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Rezitationen und Gebete des tibetischen Buddhismus
- Tsa Lung - Tibetisches Yoga
- Im Gedenken an Kyabje Lho Ontul Rinpoche
- Neues aus dem Zentrum
- Verschiedene internationale Berichte
- Neue Bücher und Broschüren 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 möglich.

Seminare

- 2023**
- **Segen & Schutz auf den Stufen & Pfaden**
 Erklärungen zu regelm. Meditationen, Rezitationen & Gebeten
 Neues einjähriges Praxis- und Studienprogramm (PSP 1)
 Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 231-301)
 Seminar 1 10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 SO 15.01.
 Seminar 2 10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 SO 05.02.
 Seminar 3 10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 SO 12.03.
 Seminar 4 14:00 - 16:30 & 19:00 - 21:00 MO 03.04.
 Gebühr: 40 € (erm. 30 €) pro Monat für 10 Seminare im Jahr inkl. Praxistage

- 2023**
- **Vorbereitende Übungen des Vajrayana**
 Die Praxis von Bodhicitta
 Praxis- und Studienprogramm (PSP 2)
 * Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 231-302)
 Seminar 10:00 - 13:00 Die Entw. von Liebe und Mitgefühl SA 11.02.

- 2023**
- **Die Praxis des Deva - Vajrayogini**
 Praxis- und Studienprogramm (PSP 3)
 * Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 231-303 & 231-304)
 Seminar 1 10:00 - 13:00 SA 28.01.
 Seminar 2 10:00 - 13:00 SA 25.03.

- **Jigten Sumgön Guru Yoga** **SO 15.01.**
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
 10:00 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 231-101)

- **Tsa Lung – Tibetisches Yoga** **22.01. - 19.03.**
 Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen
 14:30 - 16:30 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 231-102) SO 22.01.
 14:30 - 16:30 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 231-103) SO 26.02.
 14:30 - 16:30 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 231-104) SO 19.03.
 Gebühr: je Sitzung 15 € (erm. 10 €)

- **Gongchig – Das einzige Ansinnen** **29.01. - 19.03.**
 Kapitel 6: Besondere Sicht, Meditation und Verhalten
 Online-Studienseminar mit Khenpo Tamphel
 Teil 29: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 231-105) SO 29.01.
 Weitere voraussichtliche Termine:
 Teil 30: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 231-106) SO 26.02.
 Teil 31: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 231-107) SO 19.03.
 Gongchig-Abo.: 20 € (erm. 15 €) pro Sitzung
 Einzelne Sitzung: je 25 € (erm. 20 €)
 Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Seminare

- **Die 7 Zweige aus Sutra & Tantra** **SO 05.02.**
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
 10:00 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 231-108)

- **Die Reinigungspraxis des Vajrasattva** **SO 12.02.**
 Praxistag mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
 10:00 - 13:00 Angeleitete Meditationen
 Gebühr: 20 € (erm. 15 €) (Nr. 231-109)

- **Einführung in die tibetische Schrift** **18.02. - 26.03.**
 Online-Seminare mit Yeshe Metog
 Teil1: 14:30 - 17:30 Das tibetische Alphabet SA 18.02.
 09:30 - 12:30 SO 19.02.
 Teil2: 14:30 - 17:30 Tibetische Silben und Wörter SA 04.03.
 09:30 - 12:30 SO 05.03.
 Teil3: 14:30 - 17:30 Fortsetzung: Tibetische Silben und Wörter SA 25.03.
 09:30 - 12:30 SO 26.03.
 Gebühr: 120 € (erm. 100 €) (Nr. 231-110)

- **Buddha Amitabha Meditation** **SA 25.02.**
 Praxistag mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
 15:00 - 17:00 Angeleitete Meditationen
 Gebühr: 20 € (erm. 15 €) (Nr. 231-111)

- **7 Tage Morgen-Retreat** **27.02. - 05.03.**
 Jigten Sumgön Guru Puja
 * Gemeinsame Praxis mit Christian Licht (Nr. 231-112)
 06:30 - 07:30 angeleitete Meditationen MO - FR
 08:00 - 09:00 angeleitete Meditationen SA - SO

- **Was ist Buddhismus?** **SO 05.03.**
 Eine Einführung in Lehre und Meditation
 Seminar mit Christian Licht
 10:00 - 16:00 Erklärungen, Gespräche, angeleitete Meditationen (Nr. 231-113)

- **Jigten Sumgön Ganapuja** **SO 12.03.**
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)
 10:00 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 231-114)

- **Die Lebenskraft stärken** **SA 18.03.**
 Praxistag der weißen Tara mit Tänsin T. Karuna
 10:00 - 13:00 Angeleitete Meditationen
 Gebühr: 20 € (erm. 15 €) (Nr. 231-115)

Seminare

- **Einführung ins Tsa Lung** **SO 19.03.**
 Seminar mit Dorothee Söndgen
 10:00 - 13:00 Erklärungen und angeleitete Übungen (Nr. 231-116)

Programm mit Drubpön Kunsang

Grundlagen des tibetischen Yoga (Tsa Lung)

- **Achtsamkeit – geistige Ruhe und tiefe Einsicht** **SA 01.04.**
 Die Grundlagen von Shamatha und Vipashyana
 10:00 - 13:00 Unterweisungen zu Shamatha und Vipashyana
 14:30 - 17:00 Unterweisungen zu Shamatha und Vipashyana

- **Tsa Lung – Tibetisches Yoga** **SO 02.04.**
 Fortsetzung der Erklärungen und Übungen
 10:00 - 13:00 Tsa Lung – Erklärungen und Übungen
 14:30 - 17:00 Tsa Lung – Erklärungen und Übungen
 Sa & So komplett: 120 € (erm. 100 €) (Nr. 231-117)
 Sitzung: je 35 € (erm. 30 €)
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen
Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

- **Die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma** **MO 03.04.**
 Einweihung und Unterweisungen

- 14:00 - 16:30 Unterweisungen zur Achi Chökyi Dölma Meditation
 19:00 - 21:00 Achi Chökyi Dölma Einweihung
 Gebühr: 60 € (erm. 45 €) (Nr. 231-118)
 Einweihung: 35 € (erm. 30 €)
 Unterweisung: 30 € (erm. 25 €)
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen
Kenntnisse: Für Personen mit Grundkenntnissen, die die buddhistische Zuflucht genommen haben.

- **Naga-Puja** **DI 04.04.**
 19:00 - 21:00 Erklärungen und Praxis
 Gebühr: 25 € (erm. 20 €) (Nr. 231-119)
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen
Kenntnisse: Für Buddhist*innen

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

- 30 € (ermäßigt 20 €) pro Tag
- 60 € (ermäßigt 45 €)
- 120 € (ermäßigt 100 €)

- 📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- * auf Spendenbasis
- 12 € (ermäßigt 8 €)