

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Dienstags

19:30 - 21:00 Uhr

#### Meditationen des tibetischen Buddhismus

##### ● Die Meditation der Achi Chökyi Dölma

Leitung: Täandsin T. Karuna / Gebühr: 60 € (erm. 45 €)  
Beginn: **22.08.**, 6 Abende (Nr. 233-003)

##### ● Die Meditation des Buddha Amitayus

Leitung: Täandsin T. Karuna / Gebühr: 80 € (erm. 60 €)  
Beginn: **17.10.**, 8 Abende (Nr. 233-004)

### Mittwochs

06:30 - 7:00 Uhr

#### ● Gemeinsame Praxis am frühen Morgen

Leitung: Christian Licht  
Beginn: 23.08., 14 Frühschichten (Nr. 233-005)

17:00 - 18:00 Uhr

#### ● Dharmapala Puja und die Praxis des Chöd

Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht  
Beginn: 23.08., 14 Termine (Nr. 233-011)

19:00 - 20:30 Uhr

#### ● Kompass zum wirklichen Glück

Vier Gedanken, die uns ermutigen, einen spirit. Weg zu gehen  
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 60 € (erm. 45 €)  
Beginn: **23.08.**, 6 Abende (Nr. 233-006)

19:00 - 20:30 Uhr

#### ● Weisheit und Mitgefühl

Das Sieben Punkte Geistestraining (tib. Lojong)  
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 80 € (erm. 60 €)  
Beginn: **18.10.**, 8 Abende (Nr. 233-007)

### Donnerstags

17:30 - 19:00 Uhr

#### ● Gemeinsame Dharmapala- und Chöd-Praxis

Leitung: Christian Licht und Rolf Blume  
Beginn: 24.08., 15 Termine (Nr. 233-008)

19:30 - 21:00 Uhr

#### ● Buddhismus für junge Leute

##### ● Gemeinsame Meditationen und Gespräche

Leitung: Christian Licht (Nr. 233-009)  
Erstes Treffen: 24.08. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

### Freitags

08:30 - 09:30 Uhr

#### ● Die Woche gut beenden

##### \* Meditation am Freitagmorgen

Beginn: 11.08. (außer in den Schulferien) (Nr. 233-010)

- für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen
- für Buddhist\*innen
- 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 die Anmeldeformulare auf unseren Internetseiten oder senden Sie uns eine Email. Bitte geben Sie immer auch die Nummer der Veranstaltung an.

## Mahlzeiten & Übernachtung

Im Moment können wir leider 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](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

**August - Dezember 2023**



## Einmalige Veranstaltungen

19:00 - 20:30 Uhr

- Einführung in die tibetischen Meditationen
- \* Eine Einführung in die Grundlagen von Lehre & Meditation  
Vortrag von Täandsin T. Karuna (Nr. 233-201)

DI 08.08.

19:00 - 20:30 Uhr

- Warum ein spiritueller Pfad uns weiterbringen kann
- \* Einblicke in die buddhistische Gedankenwelt & Meditation  
Vortrag von Christian Licht (Nr. 233-202)

FR 18.08.

DI 03.10.

### Besuch von Lamas aus dem Kloster Rinchen Palri

10:00 - 12:00 Uhr

- Gebete und Rituale für Personen in schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene
- \* Es können uns Namen von Personen mitgeteilt werden, für die gebetet werden soll. Wir sammeln Spenden für das Kloster.

14:30 - 16:30 Uhr

- Gemeinsame Milarepa Ganapuja
- \* \*\*\*\*\*

SA 04.11.

15:00 - 17:00 Uhr

- Lhabab Düchen – der buddhistische Muttertag
- \* Gemeinsame Jigten Sumgön Ganapuja

SO 19.11.

15:00 - 17:00 Uhr

- Feier zum 41. Zentrumsgeburtstag
- \* Gemeinsame Meditation und Zusammensein

## Regelmäßige Veranstaltungen

09:00 - 10:00 Uhr

- Die Woche gut beginnen
- \* Meditation am Montagmorgen  
Beginn: 07.08. (außer in den Schulferien) (Nr. 233-001)

Montags

17:00 - 18:30 Uhr

- Phowa und Buddha Amitabha
- \* Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)  
Beginn: 22.08., 15 Termine (Nr. 233-002)

Dienstags

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

## Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Ethisches Verhalten im Buddhismus
- Einführung in tibetische Meditationen
- Rückblick auf die Vesakh-Feier
- Nachruf für S.E. Chöje Togdan Rinpoche
- Einweihung der Friedens-Stupa durch S.H. Drikung Kyabgön Chetsang in Österreich
- Neue Drikung-Einsiedelei in den US-Bergen
- Neuigkeiten im Mandala Dharma-Shop

## Weitere Veranstaltungen

### ● 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 23.10.  
10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig SA 18.11.  
Gebühr: 400 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag  
(Nr. 233-401)

### ● Den Tiger zähmen

 **Selbstheilung aus der Weisheit Tibets**  
Seminar mit Petra Niehaus  
10:00 - 13:00 Erklärungen und Übungen  
Gebühr: jeweils 30 € (erm. 20 €)  
(Nr. 233-402)

### ● 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 17.09.  
11:00 - 16:00 Erklärungen und Übungen SO 12.11.  
Gebühr: jeweils 60 € (erm. 45 €)  
Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.  
(Nr. 233-403 & 233-404)

Montags

SA 02.09.

17.09. & 12.11.

## Seminare

● **Segen & Schutz auf den Stufen & Pfaden** **2023**  
 Erklärungen zu regelm. Meditationen, Rezitationen & Gebeten  
**Neues einjähriges Praxis- und Studienprogramm (PSP 1)**  
Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 233-301)

Seminar 7	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 03.09.
Praxistage	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SA 30.09 - SO 01.10.
Seminar 8	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 08.10.
Seminar 9	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 05.11.
Seminar 10	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	SO 03.12.
Praxistage	10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30	MI 27.12 - SO 31.12.

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

● **Vorbereitende Übungen des Vajrayana** **2023**  
 Die Praxis von Bodhicitta (PSP 2)  
Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
\* Termin: SO 22.10. 10 - 13 Uhr

● **Die Praxis des Deva - Vajrayogini** **2023**  
 Praxis- und Studienprogramm (PSP 3)  
Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
\* Termin: SO 12.11. 10 - 13 Uhr

\*\*\*\*\*

### Programm mit Drubpön Kunsang

● **Tsa Lung (tibetisches Yoga)** **FR 11.08.**  
 18:00 - 21:00 Tsa Lung - Erklärungen und Praxis  
Gebühr: 30 € (erm. 20 €) (Nr. 233-101)

● **Vajrayogini** **12.08. - 13.08.**  
 Einweihung und Unterweisungen (Nr. 233-102)  
10:00 - 13:00 Vajrayogini-Einweihung SA 12.08.  
14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Praxis  
10:00 - 13:00 Unterweisungen zur Praxis SO 13.08.  
14:30 - 16:30 Gemeinsame Vajrayogini-Ganapuja  
komplett: 120 € (erm. 100 €)  
Einweihung: 40 € (erm. 30 €)  
Unterweisung: je 35 € (erm. 30 €)  
Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

● **Naga-Puja** **MO 14.08.**  
 19:00 - 21:00 Erklärungen und Praxis.  
Gebühr: 25 € (erm. 20 €) (Nr. 233-103)

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

## Seminare

● **Tsa Lung – Tibetisches Yoga** **20.08. - 17.12.**  
 Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen  
14:30 - 16:30 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 233-104) SO 20.08.  
11:00 - 13:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 233-105) SO 17.09.  
14:30 - 16:30 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 233-106) MI 01.11.  
11:00 - 13:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 233-107) SO 26.11.  
11:00 - 13:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 233-108) SO 17.12.  
Gebühr: je Sitzung 15 € (erm. 10 €)

● **Die Darbringung von Tormas** **SO 03.09.**  
 in der Praxis des Vajrayana & die Praxis der Dharma-Schützer  
Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
10:00 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 233-109)

● **Freude am Heilsamen** **SO 10.09.**  
 Gelübde als Grundlage der Praxis  
Seminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
10:00 - 13:00 Erklärungen (Nr. 233-110)

● **Buddhismus – Worum geht es?** **SA 16.09.**  
 Eine Einführung in Lehre und Meditation  
Seminar mit Christian Licht  
11:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 223-111)

● **Einführung ins Tsa Lung** **SO 17.09.**  
 Seminar mit Dorothee Söndgen  
14:00 - 17:00 Erklärungen und Übungen (Nr. 231-112)

● **Gemeinsame spirituelle Praxis** **30.09 - 01.10.**  
 Praxistage mit Tänsin T. Karuna und Christian Licht  
10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 Meditation (Nr. 233-113)

● **Die Praxis der Vajrayogini** **SO 08.10.**  
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
10:00 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 233-114)

● **Zum Wohle aller Wesen** **SO 22.10.**  
 Die Bodhisattva-Gelübde  
Seminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
10:00 - 13:00 Erklärungen (Nr. 233-115)

● **Gongchig – Das einzige Ansinnen** **29.10. - 10.12.**  
 Kapitel 7: Ergänzende Vajra-Aussagen  
Online-Studienseminar mit Khenpo Tamphel  
Teil 34: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 233-116) SO 29.10.  
Teil 35: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 233-117) SO 19.11.  
Teil 36: 10:00 - 13:00 Unterweisungen (Nr. 233-118) SO 10.12.  
Gongchig-Abo: 20 € (erm. 15 €) pro Sitzung  
Einzelne Sitzung: je 30 € (erm. 20 €)  
Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

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

## Seminare

● **Buddha Amitabha Ganapuja** **MI 01.11.**  
 Gemeinsame Praxis mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
\* 10:00 - 13:00 Angeleitete Meditation (Nr. 233-119)

● **Die Praxis des Chöd** **SO 05.11.**  
 Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
10:00 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 233-120)

● **7 Tage Buddha Amitayus** **13.11. - 19.11.**  
 Morgen-Retreat mit Christian Licht (Nr. 233-121)  
06:30 - 07:30 angeleitete Meditationen MO - FR  
\* 08:00 - 09:00 angeleitete Meditationen SA - SO

● **Reine Sichtweise und Verhalten** **SO 12.11.**  
 Die Vajrayana-Samayas  
Seminar mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)  
10:00 - 13:00 Erklärungen (Nr. 233-122)

● **Praxis zum Jahreswechsel** **27.12. - 01.01.**  
 Meditationstage mit gemeinsamen Übungen (Nr. 233-123)  
täglich  
■ 08:00 - 09:00 Jigten Sumgön Guru Puja  
10:00 - 13:00 Praxis  
14:30 - 16:30 Praxis  
17:00 - 18:00 Dharmapala-Puja  
20:00 - 22:00 persönliche Praxis  
10:00 Beginn MI 27.12.  
10:00 Abschluss: Buddha Amitayus Ganapuja MO 01.01.

## Weitere einmalige Veranstaltungen

● **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**  
 14:30 - 16:30 Milarepa Ganapuja DI 03.10.  
\* 10:00 - 13:00 Buddha Amitabha Ganapuja MI 01.11.  
15:00 - 17:00 Jigten Sumgön Ganapuja SA 04.11.  
15:00 - 17:00 Weiße Tara Meditation SO 19.11.  
14:30 - 16:30 Guru Rinpoche Ganapuja SO 10.12.  
10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja MO 01.01.

● **Gemeinsame Deva-Praxis**  
 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 08.09.  
\* 17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja FR 29.09.  
17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 03.11.  
17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja FR 08.12.

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