

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montags

- 09:00 - 10:00 Uhr  
● **Die Woche gut beginnen**  
\* Beginn: 06.01. (außer in den Schulferien) (Nr. 251-001)

### Dienstags

- 17:00 - 18:30 Uhr  
● **Phowa- und Buddha Amitayus-Praxis**  
Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)  
Drikung Phowa: 28.01., 25.02., 25.03. (Nr. 251-002)  
\* Nyingma Phowa: 11.02., 11.03., 08.04.  
Buddha Amitayus: 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04.

- 19:30 - 21:00 Uhr  
● **Meditationen des tibetischen Buddhismus**  
Die Praxis des Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog)  
Leitung: Täandsin T. Karuna / Gebühr: 120 € (erm. 90 €)  
Beginn: 21.01., 12 Abende (Nr. 251-003)

### Mittwochs

- 17:00 - 18:00 Uhr  
● **Dharmapala Puja und die Praxis des Chöd**  
Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht  
Beginn: 22.01., 12 Termine (Nr. 251-008)

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Erste Schritte auf dem buddhistischen Weg**  
4 Gedanken, den Geist auszurichten, und die Zufluchtnahme  
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 120 € (erm. 90 €)  
Beginn: 22.01., 12 Abende (Nr. 251-004)

### Donnerstags

- 17:00 - 18:30 Uhr  
● **Gemeinsame Praxis**  
Leitung: Christian Licht und Rolf Blume  
Beginn: 23.01., 12 Termine (Nr. 251-005)

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Buddhismus für junge Leute**  
Gemeinsame Meditationen und Gespräche  
Leitung: Christian Licht (Nr. 251-006)  
\* Beginn: 23.01. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

### Freitags

- 08:30 - 09:30 Uhr  
● **Die Woche gut beenden**  
\* Beginn: 10.01. (außer in den Schulferien) (Nr. 251-007)

- 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)  
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 2025



## Einmalige Veranstaltungen

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Der Weg des Buddha – Wie kann er uns heute helfen?**  
\* Einblicke in eine zeitlose Lehre und ihre Übungen  
Vortrag von Christian Licht (Nr. 251-201) **FR 03.01.**

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Grundlagen – Pfad – Ergebnis**  
\* Einführung zum neuen Studienprogramm (Jahreskurs)  
Vortrag von Täandsin T. Karuna (Nr. 251-202) **FR 17.01.**

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Die Lehre des Buddha**  
und die Entwicklungen im Frühbuddhismus  
Vortrag von Dr. Wolfgang Siepen (Nr. 251-203) **FR 14.03.**

- 19:00 - 20:30 Uhr  
● **Die Reinigung des Geistes**  
Vortrag von Drubpön Kunsang (Nr. 251-204) **FR 11.04.**

## Gemeinsame Praxis

- **Gemeinsame Deva-Praxis**  
17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja **FR 24.01.**  
\* 17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja **FR 21.02.**  
17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja **FR 21.03.**

- **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**  
\* 10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja **MI 01.01.**  
15:00 - 17:00 Guru Rinpoche Ganapuja **SA 08.02.**  
10:00 - 12:00 Jigten Sumgön Ganapuja **SO 16.03.**  
14:30 - 16:30 Ganapuja zum Retreat-Ende **DI 15.04.**

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

## Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- S.E. Ayang Rinpoche - Ein kurzer Nachruf
- Die Reinigungspraxis des Vajrasattva
- Neue Seminare und Studiengruppen
- Neues aus dem Zentrum
- Gruppenreise nach Ladakh im Sommer 2025
- Übertragung des Dam Ngak Dzö in Nepal
- Buchtipps aus dem Mandala Dharma-Shop
- Ausführliches Veranstaltungsprogramm

## 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

#### Neue Programme:

#### ● Grundlagen des Buddhismus

Reihe von 6 Seminaren in 2025

Leitung: Christian Licht (Nr. 251-302)

Seminar 1 10:00 - 17:00 Die vier edlen Wahrheiten SO 02.02.  
Seminar 2 10:00 - 17:00 Der edle achtfache Pfad SO 30.03.

Gebühr: 270 € (erm. 200 €) für insgesamt 6 Seminare

#### ● Grundlagen – Pfad – Ergebnis

Jahreskurs mit 10 Tagesseminaren

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 251-302)

Seminar 1 10:00 - 16:30 SO 26.01.  
Leben und Lehre des Buddha - Lehrmeinungen und Überlieferung

Seminar 2 10:00 - 16:30 SO 23.02.  
Drei Schriftabteilungen und drei Schulungswege

Seminar 3 10:00 - 16:30 SO 23.03.  
Darstellung der Phänomene und der Person

Gebühr: monatlich 40 € (erm. 30 €) oder einmalig 480 €

#### ● Die vorbereitenden Übungen (PSP 2)

Retreat mit Drubpön Kunsang FR 11.04. - DI 15.04.  
Die Reinigungspraxis von Vajrasattva (tib. Dorje Sempa)

#### ● Die Praxis des Deva (PSP 3)

Meditation von Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog)

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 251-303)

Seminar 1 14:30 - 16:30 Erklärungen und Praxis SA 18.01.  
Seminar 2 14:30 - 16:30 Erklärungen und Praxis SO 09.03.

## Seminare

#### ● Einführung ins Tsa Lung

Tibetisches Yoga für Neu- und Wiedereinsteiger

Seminarreihe mit Dorothee Söndgen

Termine (251-101):

Teil 1: FR 10.01., 19:00-21:00 Uhr / SA 11.01., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr  
Teil 2: SO 16.02., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr  
Teil 3: SA 15.03., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr  
Teil 4: SA 05.04., 10:00-13:00 & 14:30-16:30 Uhr

Gebühr: 200 € (erm. 160 €) Teilnahme im Zentrum und online

2025

10.01. - 05.04.

## Seminare

#### ● Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen

14:00 - 17:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 251-102) SO 12.01.  
15:00 - 18:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 251-103) SA 15.02.  
14:00 - 17:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 251-104) SO 16.03.  
14:00 - 17:00 Erklärungen & angeleitete Übungen (Kurs-Nr.: 251-105) SO 06.04.

Gebühr: je Sitzung 20 € (erm. 15 €)

12.01. - 06.04.

#### ● Die vier edlen Wahrheiten – Teil 1

Die Basis des buddhistischen Weges

Seminar mit Christian Licht

10:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 251-106)

SO 02.02.

#### ● Die inneren Kräfte stärken

Die Meditation der glorreichen Tara (tib. Döлма)

zum Schutz vor Hindernissen, Krankheiten und Gefahren

Praxis mit Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

10:00 - 13:00 Angeleitete Meditationen (Nr. 251-107)

Gebühr: je Sitzung 20 € (erm. 15 €)

SO 09.02.

#### ● Ein Tag der Ruhe und Stille

Meditation, Entspannung, Offenheit

Achtsamkeitstag mit Christian Licht

10:00 - 17:00 Geleitete Meditationen (Nr. 251-108)

SO 09.03.

#### ● 7 Tage Morgen-Retreat

des Buddha Amitabha

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht (Nr. 251-109)

06:30 - 07:30 Praxis und Erklärungen MO 10.03. - FR 14.03.  
08:00 - 09:00 Praxis und Erklärungen SA 15.03. - SO 16.03.

10.03. - 16.03.

#### ● Die vier edlen Wahrheiten – Teil 2

Der edle achtfache Pfad

Seminar mit Christian Licht

10:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 251-110)

SO 30.03.

#### ● Vajrasattva-Retreat

zur Reinigung von negativem Karma

5-Tage-Seminar mit Einweihung, Unterweisungen und Praxis

Retreat mit Drubpön Kunsang

19:00 - 20:30 Vortrag: Die Reinigung des Geistes FR 11.04.

10:00 - 13:00 Vajrasattva-Einweihung SA 12.04.

14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis

10:00 - 13:00 Unterweisungen und Praxis SO 13.04. - DI 15.04.

14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis

07:30 - 08:30 Guru Puja täglich

17:00 - 18:00 Dharmapala-Puja

11.04. - 15.04.

## Seminare

#### Gebühren zum Vajrasattva-Retreat mit Drubpön Kunsang

Retreat komplett: 160 € (erm. 120 €) inkl. Vortrag (Nr. 251-120)

Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

nur Einweihung: 40 € (erm. 30 €)

andere Sitzungen: je 30 € (erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

#### ● Tsa Lung (tibetisches Yoga)

Erklärungen und Praxis mit Drubpön Kunsang

19:00 - 21:00 Veranstaltung für Personen mit Grundkenntnissen im Tsa Lung

Gebühr: 30 € (erm. 20 €) (Nr. 251-121)

MI 16.04.

## Weitere Veranstaltungen

#### ● Anfängerkurs im Taiji Qi Gong

Leitung: Cornelia Blank

15:30 - 17:00

Mittwochs

ab MI 08.01.

Anmeldung telefonisch unter: 0152-327 120 79

#### ● Mindful Self-Compassion (MSC)

Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen (Nr. 251-401)

8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

18:30 - 21:30 Kursabende, 8x montags ab MO 13.01.

10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig SA 15.02.

Gebühr: 400 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag

13.01. - 10.03.

#### ● Meridian-Selbsterfahrung

Einführung in die Energielinien unseres Körpers

Workshop mit Frank Wege (Dozent für Atem- und Körperarbeit)

11:00 - 16:00 Erklärungen und Übungen (Nr. 251-403) SO 26.01.

11:00 - 16:00 Erklärungen und Übungen (Nr. 251-404) SO 23.03.

Gebühr: jeweils 60 € (erm. 45 €)

Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.

26.01. & 23.03.

#### ● Schwierige Gefühle verstehen

und verwandeln

Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess

Seminarreihe mit Petra Niehaus (Nr. 251-402)

jeweils samstags von 10:00 - 13:00

6 Termine: 22.02. / 05.04. / 17.05. / 14.06. / 04.07. / 06.09.

Gebühr: 180 € (erm. 120 €)

22.02. - 06.09.

● für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen

● für Buddhist\*innen

● für Fortgeschrittene

■ 30 € (ermäßigt 20 €) pro Tag

■ 60 € (ermäßigt 45 €)

■ 120 € (ermäßigt 90 €)

📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)

✳️ frei (Spenden für die Zentrumsarbeit willkommen)

□ 12 € (ermäßigt 8 €)