

**PROGRAMM OKTOBER 2018 – APRIL 2019**



**HIGHLIGHTS**

- |  |                     |
|--|---------------------|
| <b>VAJRAYOGINI und TSA LUNG TIGLE Retreat</b>              | <b>16. – 18.11.</b> |
| <b>ACHI Tagesretreat</b>                                   | <b>08.12.</b>       |
| <b>MEDIZINBUDDHA RETREAT</b>                               | <b>28. – 31.12.</b> |
| <b>VAJRAKILAYA Retreat</b>                                 | <b>01. – 05.02.</b> |
| <b>CHÖD Tagesretreat</b>                                   | <b>23.02.</b>       |
| <b>YAMANTAKA Retreat</b>                                   | <b>08. – 10.03.</b> |
| <b>SHAMATHA Meditation und Yogaübungen</b>                 | <b>22. – 24.03.</b> |
| <b>WEISSE TARA Retreat mit PRAJNAPARAMITA Ermächtigung</b> | <b>11. – 15.04.</b> |

**DRIKUNG GARCHEN INSTITUT E.V.**

Florian-Geyer-Str. 10 · 81377 München · Tel. 089. 71 04 85 72 · [info@garchen.de](mailto:info@garchen.de) · [www.garchen.de](http://www.garchen.de)



## WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Alle Meditationen leitet Drubpon Tsering Rinpoche an, in seiner Abwesenheit Drubpon Palkyi. Weitere Termine werden am Weißen Brett, über unsere Mailgruppe und in der Website angekündigt.

### MITTWOCH

07:30 – 08:30 Uhr

Garchen Rinpoche Guru Puja

19:00 – 20:00 Uhr wechselnde Yidam-Praxis:

Yamantaka, Vajrayogini, Chakrasamvara, Chöd, Hevajra, nur für Fortgeschrittene

20:00 – 21:00 Uhr

Dharmapala, nur für Fortgeschrittene

### FREITAG

09:00 – 10:00 Uhr

Privat in Auftrag gegebene Gebete

Ankündigungen: Internet und Mailgruppe

18:00 – 19:00 Uhr Mantra-Rezitation und

Stille Meditation, für Anfänger geeignet

19:00 – 20:00 Uhr jeden 2. Freitag

Diskussionsrunde zu den 37 Bodhisattva-Übungen mit Drubpon Palkyi, Tsonma Zofia und Alex Sieber, für Anfänger geeignet

### SAMSTAG

09:00 – 10:00 Uhr Jigten Sumgön Guru Puja

10:00 – 11:00 Uhr Ritualunterricht oder

Ritual-Tanzunterricht

18:00 – 20:00 Uhr Ngöndro

(Vorbereitende Übungen):

Zufluchtnahme, Vajrasattva, Mandala und Guru Yoga (Teil I – IV), für Anfänger geeignet

### SONNTAG

10:00 – 12:00 Uhr

Weißer Tara, Achi und Samantabhadra-Gebet

14:00 – 17:00 Uhr jeden 2. Sonntag

Tibetische Elterninitiative. Alle Familien mit Kindern sind herzlich eingeladen!

Regelmäßige Meditationen und Gesprächsrunden sind offen für alle und kostenfrei.

ÜBER SPENDEN FREUEN WIR UNS.

Für die anderen Veranstaltungen erhalten Vereinsmitglieder, Rentner, Schüler, Studenten, Erwerbslose, Hartz IV-Empfänger sowie Behinderte Ermäßigung. Anfragen und Informationen unter [www.garchen.de](http://www.garchen.de) Programmänderungen vorbehalten.

### TEILNAHMEGEBÜHREN

für die übrigen Veranstaltungen:

1 Sitzung Praxis: € 8 / ermäßigt € 6

1 Sitzung Belehrung: € 15 / ermäßigt € 12

1 Ermächtigung: € 35 / ermäßigt € 30

1 Tag Praxis: € 30 / ermäßigt € 24

1 Tsog: € 10 / ermäßigt € 8

Öffentlicher Vortrag: € 12 / ermäßigt € 10

(außerhalb des DGI: € 15 / ermäßigt € 12)

MAHLZEITEN im DGI: Frühstück € 5 /

Mittagessen € 6,50 / Abendessen € 5

ÜBERNACHTUNG pro Person / Nacht:

Dharmakaya 4-Bett Zi. und

Samboghakaya 6-Bett Zi. € 21/19 ermäßigt.

Nirmanakaya 14-Bett Zi. € 17/15 ermäßigt.

Schlafsaal 10 Plätze auf Matratze mit

eigenem Schlafsack: € 15/13 ermäßigt.

Milähöhle (eigene Matratze und Schlafsack, nicht im Winter): € 5.

Klausurhaus (alle Zimmer) € 21/19 ermäßigt.

Yogi-Cave (Gartenhütte) € 12/10 ermäßigt.

Übernachtung und Mahlzeiten nur bei rechtzeitiger Anmeldung.

Bankverbindung:

DRIKUNG GARCHEN INSTITUT e.V. · Stadtparkasse München

IBAN: DE88 7015 0000 1003 5045 19 · BIC: SSKMDEMXXX

[www.garchen.de](http://www.garchen.de) · [info@garchen.de](mailto:info@garchen.de)

Fr. 02.11. 18:00 – 20:00 Uhr **Dakini Tag, Milarepa Tsog**

Mi. 07.11. 19:00 – 21:00 Uhr **Drikung Phowa und Yamantaka Praxis, Neumond**

### **Freitag, 16.11. – Sonntag, 18.11. Vajrayogini und Tsa Lung Tigle Retreat mit Drubpon Tsering Rinpoche**

Vajrayogini ist eine tantrische Weisheitsgefährtin aller Verkörperungen der Herukas der vier Tantraklassen und besitzt das Potential, höchste Glückseligkeit zu verleihen. Es ist ihre Funktion, Praktizierende zum reinen Dakiniland zu führen und Anhaftung, Hass und Unwissenheit zu zerstören. Ihr Körper ist von der Natur der Vollkommenheit der Weisheit aller Buddhas. Die Praxis von Chöd und der tiefgründige Pfad der Sechs Yogas von Naropa werden auf ihrer Grundlage ausgeführt.

Tsa Lung Tigle ist eine der wichtigsten yogischen Methoden um Körper, Geist und die fünf Elemente zu harmonisieren. Durch diese Praxis bringen wir die inneren Kanäle, Winde und Bindus ins Gleichgewicht. Tsa steht für die subtilen Kanäle, Lung für den inneren Wind und Tigle für die Esenztropfen. Tsa Lung Tigle ist eine buddhistische Technik, die zur Wachheit führt, sowie zur allgemeinen Klarheit des Geistes beiträgt. In dieser Praxis werden Körperbewegungen mit dem Anhalten des Atems kombiniert – dadurch können sowohl energetische als auch mentale Blockaden gelöst und andere Praktiken des Vajrayana gefördert werden. Die Übungen können auf natürliche Weise Krankheiten vorbeugen und heilen.

**Freitag, 16.11. 18:30 – 20:30 Uhr**

Beginn des Retreats mit Vajrayogini Ermächtigung

**Samstag, 17.11. 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:00 Uhr** Tsa Lung Tigle

Unterweisungen und Praxis, **16:30 – 17:15 Uhr** Chöd Praxis,

**19:00 – 21:00 Uhr** Tsa Lung Tigle Unterweisungen und Praxis

**Sonntag, 18.11. 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00 Uhr** Tsa Lung Tigle

Unterweisungen, Praxis und Abschluss des Retreats

**Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen**

**Gesamtes Retreat 105 € / ermäßigt 84 €**

Fr. 23.11. 18:00 – 19:00 Uhr **Chöd, Vollmond**

Sa. 24.11. **Tag der offenen Tür ab 13:00 Uhr**



So. 02.12. 10:00 – 12:00 Uhr **Dakini Tag, Milarepa Tsog**

Fr. 07.12. 18:00 – 19:00 Uhr **Drikung Phowa, Neumond**

**Samstag, 08.12. Achi Tagesretreat mit Drubpon Tsering Rinpoche**



**Achi Chokyi Drolma** ist eine große Dharmaschützerin und Großmutter von Kyobpa Jigten Sumgön, dem Gründer der Drikung Kagyü Linie. Sie ist eine Erscheinungsform von Vajrayogini, der Verkörperung der Weisheit und des Mitgeföhls aller Buddhas. Als göttliche Buddha-Mutter manifestiert sie sich in der Form von Dakinis der Fünf Buddha-Familien. Sie erscheint in zahllosen Manifestationen zu verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Raumdimensionen, um die Wesen aus dem Samsara zu retten. Achi Chokyi Drolma manifestiert sich als Guru, Deva, Dakini und Dharmapala.

10:00 – 12:00 Uhr Ermächtigung, 14:30 – 16:30 Uhr Unterweisungen, 16:45 – 17:30 Uhr Chöd Praxis, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis

**Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen**

Gesamtes Retreat 53 € / ermäßigt 42 €

13.12. – 17.12. **Drubpon Tsering Rinpoche in Polen**

Sa. 22.12. 18:00 – 20:00 **Chöd und Ngöndro, Vollmond**

Montag, 24.12. ▲★▲★▲★▲★▲ **Weihnachten** ▲★▲★▲★▲★▲

17:00 Uhr Gemeinsames Kochen

19:00 Uhr Chenrezig Praxis und Samantabhadra Gebet

**Freitag, 28.12. – Montag, 31.12. Medizinbuddha Retreat mit Drubpon Tsering Rinpoche**

Der **Medizinbuddha** (tib. Sangje Menla) ist der höchste Heiler, der die heilende Kraft aller Buddhas vereint. Er heilt alle Krankheiten, denn alles Leid entsteht im Geist. Und so befreit er Lebewesen von den drei Geistesgiften, die körperliche und geistige Krankheiten verursachen. Vor seinem Erwachen legte der Medizinbuddha zwölf Gelübde ab, in denen er u.a. schwor, später alle zu heilen, die an körperlichen und geistigen Beschwerden leiden.

Freitag, 28.12. 18:00 – 20:00 Uhr

Beginn des Retreats mit der Ermächtigung

Samstag, 29.12. 07:00 – 09:00 Uhr Praxis,

10:00 – 12:00 / 14:30 – 16:30 Uhr Unterweisungen über die Acht Manifestationen des Medizinbuddha und ihre speziellen Gebete,

16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis

Sonntag, 30.12. 07:00 – 09:00, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr

Praxis, 16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis



Montag, 31.12. 07:00 – 09:00, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr Praxis, 16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 17:45 – 19:45 Uhr Praxis, 21:30 – 23:45 Uhr Guru Rinpoche Tsog mit Silvesterfeier  
**Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen**  
 Gesamtes Retreat 140 € / ermäßigt 112 €

**Wir wünschen all unseren Mitgliedern, Freunden und Unterstützern eine besinnliche Weihnachtszeit und für das neue Jahr beste Gesundheit, Kraft und Erfolg in allen Bestrebungen. Auf Wiedersehen in 2019!**  
**Drubpon Tsering Rinpoche und das Team des Drikung Garchen Instituts e.V.**

03.01. – 08.01. Drubpon Tsering Rinpoche in Russland

JANUAR 2019

Sa. 05.01. 18:00 – 20:00 Uhr **Drikung Phowa und Ngöndro, Neumond**

Mi. 30.01. 19:00 – 21:00 Uhr **Dakini Tag, Milarepa Tsog**

FEBRUAR 2019

**Freitag, 01.02. – Dienstag, 05.02. Vajrakilaya Retreat mit Drubpon Tsering Rinpoche mit Dakinitanz**

**Vajrakilaya**, Dorje Phurba, ist die Verkörperung der erleuchteten Aktivität aller Buddhas. Er ist der zornvolle Ausdruck von Weisheit und Mitgefühl, überwindet alle inneren und äußeren Hindernisse, reinigt Geistesgifte und spirituelle Verschmutzungen. Die scharfe, durchdringende Energie des Phurba symbolisiert sein kraftvolles Wirken zum Schutz aller fühlenden Wesen. Mit dem Retreat beseitigen wir die negativen Kräfte vor dem am 5.2. beginnenden tibetischen neuen Jahr, dem Jahr des Erd-Schweines.

Freitag, 01.02. 18.30 – 20:30 Uhr Beginn des Retreats mit Vajrakilaya Ermächtigung

Samstag, 02.02. 07:00 – 9:00 Uhr Praxis, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Unterweisungen, 16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis

Sonntag, 03.02. – Montag, 04.02. 07:00 – 9:00, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr Praxis, 16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis

Dienstag, 05.02. **LOSAR:** 07:00 – 09:00 Uhr Abschluss des Retreats mit Tsog und Feuerpuja.

**Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen**

Gesamtes Retreat 145 € / ermäßigt 115 €

ཨོཾ་བད་སྐྱ་ཀྱི་ལི་ཀྱི་ལ་ཡ་སྐྱ་བུ་བློན་བུ་རྩུ་པཎ།

OM BADSRA KILI KILAJA SARVA BIGHNAN BAM HUNG P'AT/



**Samstag 09.02. ab 13:00 Uhr LOSAR Feier**

**Samstag, 23.02. Chöd Tagesretreat mit Drubpon Palkyi**

**Chöd** bedeutet "Abschneiden". Abgeschnitten wird das Greifen nach dem Selbst, das uns daran hindert, die ursprüngliche Natur unseres Geistes zu erkennen. Durch Überwindung unseres egoistischen, gewohnheitsmäßigen Denkens und Verhaltens kann die reine Natur des Geistes zum Vorschein kommen. Während der Praxis werden wir lernen, Damaru und Glocke zu spielen.

09:00 – 10:30, 10:45 – 12:15, 14:30 – 16:00, 16:15 – 18:00 Uhr  
Unterweisungen und Praxis.

**Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen**

Gesamtes Retreat 40 € / ermäßigt 32 €



## MÄRZ 2019

Mi. 06.03. 19:00 – 21:00 Uhr **Drikung Phowa und Yamantaka, Neumond**

Freitag, 08.03. – Sonntag, 10.03. **Yamantaka Retreat mit Drubpon Tsering Rinpoche**



**Yamantaka** ist die zornvolle Manifestation Manjushris, des Bodhisattva der Weisheit. Durch seine erleuchtete Aktivität besiegt er Yama, den Herrn des Todes, indem er Unwissenheit und dualistische Erscheinungen überwindet. Er ist ein machtvoller Dharma-Schützer.

**Dieses Retreat dient als Vorbereitung für das Yamantaka Drubchen.**

**Teilnahmebedingung ist die Yamantaka Ermächtigung. Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen.**

Freitag, 08.03. – Samstag, 09.03. 07:00 – 9:00, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr Praxis, 16:45 - 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis

Sonntag, 10.03. 07:00 – 09:00, 10:00 – 12.00 Uhr Praxis, 14:00 – 16:00 Uhr Praxis und Abschluss des Retreats mit Samantabhadra-Gebet und Gebet für Weltfrieden und Wohlergehen.

Gesamtes Retreat 80 € / ermäßigt 60 €

## Freitag, 22.03. – Sonntag, 24.03. **Shamatha Meditation und Yogaübungen mit Drubpon Palkyi**

**Shamata** (tib. Shine) bedeutet „ruhiges Verweilen“ und schult die Konzentrationsfähigkeit des Geistes, um ihn so zu stabilisieren. Als Konzentrationshilfsmittel kann ein Klang, ein kleines Objekt oder der eigene Atem dienen. Durch die Praxis werden störende Gedanken ausgeschlossen und positive Eindrücke angesammelt. Die Meditierenden erfahren eine tiefe Entspannung und vollkommene Sammlung des Geistes, die in einem Zustand des „Nicht-Denkens“ gipfelt. Der Geist ist dann wie ein Ozean, auf dessen stiller Oberfläche sich der Mond spiegeln kann. Er ist ruhig, friedlich und klar. Die Yogaübungen in meditativer Sammlung fördern die Einheit von Körper und Geist.



**Freitag, 22.03. 18:00 – 20:00 Uhr** Unterweisungen und Praxis.

**Samstag, 23.03. 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr** Unterweisungen und Praxis, **16:30 – 17:15 Uhr** Chöd Praxis, **19:00 – 21:00 Uhr** Unterweisungen und Praxis.

**Sonntag, 24.03. 10:00 – 12:00 Uhr** Unterweisungen und Praxis,

**14:00 – 16:30 Uhr** Unterweisungen, Praxis und Abschluss des Retreats mit Samantabhadra-Gebet und Gebet für Weltfrieden und Wohlergehen.

**Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen**

Gesamtes Retreat 64 € / ermäßigt 51 €

29.03.– 31.03. Drubpon Tsering Rinpoche in Wien

APRIL 2019

## Donnerstag, 11.04. – Montag, 15.04. **Weißer Tara Retreat mit Prajnaparamita Ermächtigung mit Drubpon Tsering Rinpoche**

Das Retreat ist dem langen Leben von S.E. Garchen Rinpoche gewidmet. Tara ist die weibliche Manifestation des Mitgefühls aller Buddhas. Als **Weißer Tara** verkörpert sie den Weisheitsaspekt des aktiven Mitgefühls, ist eine der Langlebens- und Schutzgottheiten, und sie hilft, die Verdienste immer mehr anwachsen zu lassen. **Wir möchten S.E. Garchen Rinpoche wieder ein besonderes Geschenk machen, indem wir möglichst viele Weißer Tara Mantras rezitieren und ansammeln. Bitte gebt die Anzahl Eurer angesammelten Mantras an das Zentrums-Büro.**

**Prajnaparamita** bedeutet „Weisheit vom anderen Ufer“ und umschreibt die vollkommene spirituelle Weisheit, die die höchste der sechs transzendenten Tugenden ist. Die Verkörperung der transzendenten Weisheit wird als weiblicher Bodhisattva dargestellt, der auch die Prajnaparamita-Sutras personifiziert. Eine auf der Prajnaparamita basierende tibetische Praxis ist das Chöd, eine spirituelle Praxis zum Abschneiden des Ichs zur Verwirklichung des reinen Gewahrseins frei von Angst.



Retreat-Zeiten nächste Seite >>

**Donnerstag, 11.04.** 18.30 – 20:30 Uhr Beginn des Retreats mit Prajnaparamita Ermächtigung

**Freitag, 12.04.** 07:00 – 9:00, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr Unterweisungen,  
16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis

**Samstag, 13.04.** 07:00 – 9:00, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr Praxis,  
16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis



**Sonntag, 14.04. 83. GEBURTSTAG von S.E. GARCHEN RINPOCHE**

07:00 – 09:00 Uhr Praxis, 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30 Uhr Praxis,  
16:45 – 17:30 Uhr Dharmapala, 19:00 – 21:00 Uhr Praxis und Gebet für  
Weltfrieden und Wohlergehen, Langlebensgebet für S.E. Garchen Rinpoche

**„Allerherzlichste Glückwünsche zum Geburtstag!“** – wir telefonieren  
mit **S.E. Garchen Rinpoche** um unsere Geburtstagswünsche zu übermitteln.

**Montag, 15.04.** 07:00 – 09:00 Uhr Abschluss des Retreats mit Tsog

**Es ist möglich, an einzelnen Sitzungen teilzunehmen**  
Gesamtes Retreat 145 € / ermäßigt 115 €

Fr. 05.04. 18:00 – 19:00 Uhr **Drikung Phowa, Neumond**

Fr. 19.04. 18:00 – 19:00 Uhr **Chöd, Vollmond**

17.04. – 23.04. **Drubpon Tsering Rinpoche in Schweden**

