

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 Esstropfen. 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**

Fr. 25.01. 16:30 - 18:00 Uhr **Besuch von der Münchner Volkshochschule**
 Kursnr H124215, <https://www.mvhs.de/programm/>

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་བཱ་སྐ་ཀི་ཀི་ལ་ཡ་སྐ་སྐ་བྱི་འཇུག་བུ་ལྷོ་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

04.04. – 07.04. Drubpon Tsering Rinpoche in Schneverdingen

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.

Fortsetzung und Retreat-Zeiten nächste Seite >>

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.

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

17.04. – 23.04. Drubpon Tsering Rinpoche in Schweden

