



འཇམ་དཔལ་འབྱོར་པའི་སྡེ་ཁག་

DRIKUNG GARCHEN INSTITUT e.V.

• Mahlzeiten:

Es werden täglich drei einfache vegetarische Mahlzeiten angeboten. Sie werden in zwei Gruppen nacheinander eingenommen, wobei eine Gruppe die Praxis ohne Unterbrechung weiterführt. Die Essenszeiten betragen 20-30 Minuten.

Spezielle Diätwünsche können leider nicht berücksichtigt werden.

• Hygiene:

Während der Dauer des Drubchen ist nur Zähneputzen und das Waschen des Gesichts erlaubt. Duschen, Haare waschen, Rasieren und das Schneiden von Nägeln ist nicht gestattet. Die Kleidung kann jedoch gewechselt werden.

• Praxis:

Alle Teilnehmer müssen eine adäquate Erfahrung in langer Sitzmeditation haben und realistisch einschätzen können, ob sie körperlich und geistig in der Lage sind, 17 Stunden am Tag praktizieren zu können (ein Stuhl kann benutzt werden). Der gewählte Platz muss während des gesamten Drubchen beibehalten werden.

• Vorbestehende Krankheiten:

Aufgrund der sehr fordernden Eigenschaften des Drubchen sollten Personen mit schon bestehenden Krankheiten, die sich bei Stress verschlimmern, von einer Teilnahme absehen.

Ebenso kann diese Praxis kein Ersatz für medikamentöse oder psychiatrisch-therapeutische Behandlung sein.

Menschen mit ernst psychischen Störungen -auch wenn sie schon länger zurückliegen- raten wir daher von einer Teilnahme ab.

Ansonsten bitten wir Teilnehmer für die eigenen, insbesondere chronischen Erkrankungen, ihre eigenen Medikamente in ausreichender Menge mitzuführen.

Wir können für den Gesundheitszustand der Teilnehmer keinerlei Haftung übernehmen.

• S. E. Garchen Rinpoche weist auf die Wichtigkeit der folgenden Grundvoraussetzungen, Bedingungen und Vorbereitungen hin:

- Vertraut sein mit der buddhistischen Lehre/Tradition und dem Prinzip von Karma
- regelmäßige Lektüre und Kontemplation der 37 Bodhisattva- Übungen
- regelmäßige Meditationspraxis
- eine feste Entschlossenheit, alle während des Drubchen aufkommenden Störungen, Hindernisse, Gruppenprozesse, usw. im Geiste der 37 Bodhisattva-Übungen zu lösen
- klares und stets präsent Wissen, dass ein einziger Moment von Ärger den Verdienst des ganzen Drubchen zunichtemacht
- psychische Stabilität
- die rechte Motivation: „ich werde das Schutzmandala von Yamantaka praktizieren, um die Leiden der zahllosen Wesen zu lindern, um alle Hindernisse von jenen, die zu beschützen sind, abzuwenden, um die Lehre des Buddha zu verbreiten und für das lange Leben unserer Lehrer“
- Kenntnis über die Bedeutung der Praxisverpflichtung (Samaya) und die Bereitschaft, diese Praxisverpflichtung auf sich zu nehmen
- vollständige Teilnahme an einem vorausgehenden Manjushri Retreat zur Ansammlung von 100.000 Manjushri Mantras; dies ist vor jedem Drubchen neu durchzuführen.

Wenn es Bedenken wegen Deiner Teilnahme gibt, dann lass es uns bitte wissen. Wir werden es mit Drubpon Tsering Rinpoche klären.