



**DHAGPO KAGYU LING**

Centre d'études et de méditation bouddhiques

**Informations zum Chenresig-Zyklus (3. Jahr) : ein Retreat daheim  
Ein Studien- und Meditationskurs unter der Leitung von Lama Jigme Rinpoche**

**Chenresig-Zyklus  
Dieses Jahr : ein Heimretreat  
von Dienstag, dem 6. bis Sonntag, dem 11. Oktober 2020**



Das dritte Jahr des von Lama Jigme Rinpoche ins Leben gerufenen, fortschreitenden Studien- und Meditationszyklus ist für all jene gedacht, die ihre Praxis zu vertiefen wünschen. Ziel ist es, jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer die nötigen Grundlagen an die Hand zu geben, um die Chenresig-Meditation umsetzen und sich darin üben zu können. Dabei stützt sich der Kurs auf den von Sharmar Rinpoche dargelegten Lehrplan, der über bestimmte Studienthemen und Meditationsübungen Schritt für Schritt in der Materie voranschreitet. Inhaltlich hängt jedes Treffen von der jeweiligen Dynamik der Gruppe ab.

**Aufgrund der Coronavirus-Pandemie und ihres ungewissen Verlaufs, haben wir entschieden, das erste Seminar des diesjährigen Zyklus per Online-Videos zu organisieren.** Wir bitten daher jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer, sich für dieses 6-Tage-**Retreat daheim einzurichten**. Die verschiedenen Termine erfolgen dann über Dhagpos YouTube-Kanal, der Tag für Tag mehrere Videos bereitstellen wird : die Belehrungen von Lama Jigme Rinpoche, die Wiedergabe des Studiengangs zum «Tor des Wissens» und die Chenrezig-Pujas. Das Tagesprogramm sieht ebenfalls Meditations Sitzungen zu festgelegten Zeiten vor. Dieser Zyklus wendet sich an alle interessierte

Praktizierende, die vollständig oder teilweise daran teilnehmen wollen.

**Hier das online Tagesprogramm:**

07:00 bis 08:00 Chenresig-Puja bis zur Rezitation des Mantras  
09:30 bis 11:00 Beitrag von Lama Jigme Rinpoche  
11:30 bis 12:30 Meditation (geleitete Meditation für diejenigen, die es wünschen)  
14:30 bis 16:00 Wiedergabe des Studiengangs zum «Tor des Wissens»  
16:30 bis 18:30 Studium und Meditation (geleitete Meditation für diejenigen, die es wünschen)  
20:30 bis 21:30 Chenrezig-Puja von der Rezitation des Mantras bis zum Ende der Puja.

**Wissenswertes**

Dieses Seminar ist in einen fortschreitenden Prozess von Studien- und Meditationskursen eingebunden, die vor zwei Jahren von Lama Jigme Rinpoche ins Leben gerufen wurden und seitdem von ihm begleitet werden. Mittlerweile versammeln diese Treffen drei hundert engagierte Teilnehmer und hunderte von gelegentlichen Zuhörern in einwöchigen Retreats dreimal pro Jahr. Die aktiv teilnehmenden Praktizierenden haben sich per Bewerbungsschreiben bei Jigme Rinpoche dafür engagiert, an allen Seminaren teilzunehmen und sowohl das Studium und das Nachdenken, als auch die Praxis und die Meditation in der Zeit zwischen den Seminaren fortzuführen.

S I È G E E U R O P É E N D U K A R M A P A

LANDREVIE - 24290 SAINT LÉON SUR VÈZÈRE - FRANCE - TEL. 05 53 50 70 75 FAX 05 53 50 80 54 - ASSOCIATION LOI 1901

site : [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org) / e-mail : [accueil@dhagpo-kagyu.org](mailto:accueil@dhagpo-kagyu.org)



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

In Anbetracht der sanitären Umstände findet die erste Retreatwoche als Heimretreat statt, bleibt aber fest in den drei Übungen des Zuhörens, Nachdenkens und Meditierens verankert. Das Programm ist relativ intensiv angelegt und sollte von jedem zu Hause so gut es geht umgesetzt werden. Die verschiedenen Kurseinheiten sind den Umständen angepasst.

- Jigme Rinpoche wird in seinen Belehrungen auf die Fragen eingehen, die ihm im Voraus fest engagierte Teilnehmer haben zukommen lassen. Auf diese Weise kann jeder sehen, wie Jigme Rinpoche auf die verschiedenen Aspekte der hier übermittelten Belehrungen eingeht.
- Einige in Dhagpo wohnende Freiwillige sind von Khenpo Chödrak Rinpoche unterrichtet und ausgebildet worden, um die Belehrungen zum Text «Tor des Wissens» des Ju Mipham Rinpoche (1846-1912) an andere Praktizierende weiterzugeben. Dieser Kurs wird das Kapitel der Vier Wahrheiten der Edlen behandeln. [UPDATE : Deutsche Audios finden Sie hier](#)
- Die Chenresig-Puja beginnt morgens und geht bis zur Rezitation des Mantras. Daraufhin sollten wir uns darin üben, Chenresigs erleuchtete Präsenz den ganzen Tag hindurch zu kultivieren. Abends wird die Puja dann abgeschlossen, angefangen mit der Rezitation des Mantras bis zur Widmung.
- Eine geleitete Meditationssitzung wird für die Dauer des Retreats online bereitgestellt und dient jenen, die eine Begleitung während der Meditation für nützlich erachten. Sie beginnt mit einer Erinnerung an die wesentlichen Anweisungen und enthält Zufluchtnahme sowie das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes. Die Sitzung selbst besteht aus mehreren Meditationen, die jeweils eine viertel Stunde dauern und von dem Erklingen des Gongs getaktet werden. Die Sitzung endet mit der Widmung.
- Alle diese Inhalte werden bis Mittwoch, den 26. Oktober 2020, online verfügbar sein.

Wir freuen uns, dass die Weitergabe der Belehrungen Buddhas trotz der Umstände fortbestehen und dass sich die Meditationspraxis in all ihren verschiedenen Formen fortsetzen kann. Sobald die Situation es erlaubt, halten wir euch über die Fortsetzung des restlichen Programms im Herbst auf dem Laufenden. Unser Wunsch ist natürlich, dass sich die Bedingungen einstellen werden, damit wir uns bald in Dhagpo wiedersehen können.

Wenn wir physisch an dieser Art von Kursen teilnehmen, beteiligen wir uns normalerweise finanziell an den anfallenden Kosten, die die Ausgaben des Zentrums decken, damit die Übermittlung des Dharmas möglich wird. Vor dem derzeitigen Hintergrund und die Möglichkeit, so diese Belehrungen an die größtmögliche Zuhörerschaft über YouTube zu verbreiten, wird dieser Kurs kostenlos und frei zugänglich sein. Es besteht dennoch die Möglichkeit die Kongregation KDC von Dhagpo, dessen Aktivitäten seit März stark reduziert sind, durch eine Spende (ohne Spendenbescheinigung) über PayPal, oder durch eine Banküberweisung (siehe Modalitäten unten) zu unterstützen.

Via Paypal ([Finden Sie den Link hier](#))

Bank-Überweisung:

Bank: Banque Populaire Aquitaine Centre Atlantique

Account name: congrégation KDC

IBAN : FR76 1090 7002 8811 2199 4326 444

BIC/SWIFT : CCBPFRPPBDX

**Important!** Please add memo: «donation-support-KDC-cursus-chenrezik-1»

S I È G E E U R O P É E N D U K A R M A P A

LANDREVIE - 24290 SAINT LÉON SUR VÈZÈRE - FRANCE - TEL. 05 53 50 70 75 FAX 05 53 50 80 54 - ASSOCIATION LOI 1901

site : [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org) / e-mail : [accueil@dhagpo-kagyu.org](mailto:accueil@dhagpo-kagyu.org)