



DHAGPOKAGYULING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Online Chenresig-Zyklus (4. Jahr): Retreat zuhause
Ein Studien- und Meditationskurs unter der Leitung von Lama Jigme Rinpoche

Chenresig-Zyklus
Retreat zuhause von
Dienstag, 12. bis Sonntag,
17. Oktober 2021



Das dritte Jahr des von Lama Jigme Rinpoche ins Leben gerufenen fortschreitenden Studien- und Meditationszyklus ist für all jene gedacht, die ihre Praxis vertiefen möchten. Ziel ist es, den Teilnehmern 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 das von Shamar Rinpoche entwickelte Curriculum und besteht aus bestimmten aufeinander aufbauenden Studien und Meditationsübungen. Inhaltlich hängt jedes Treffen vom Fortschritt der Gruppe ab.

Aufgrund der Situation und der aktuellen behördlichen Anweisungen findet der Oktober-Kurs per online-Video statt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen möge sich für diese Woche Retreat zuhause einrichten. Die verschiedenen Videos stehen täglich auf Dhagpos YouTube-Kanal: die Belehrungen von Lama Jigme Rinpoche, die Meditationen und die Chenresig- Puja. Die Wiedergabe der Studien zum «Tor des Wissens» findet ihr über den Link unten. Das Tagesprogramm sieht ebenfalls Meditations Sitzungen zu festgelegten Zeiten vor. Dieser Zyklus wendet sich an alle engagierten

Praktizierenden, die vollständig oder teilweise daran teilnehmen wollen.

Hier das online Tagesprogramm:

07:00 bis 08:00 [Chenresig-PujabiszurMantra-Rezitation](#)
09:30 bis 11:00 [Beitrag von Lama Jigme Rinpoche](#)
11:30 bis 12:30 [Meditation \(wahlweise angeleitete Meditation\)](#)
14:30 bis 16:00 [Studium vom «Tor des Wissens»*](#)
16:30 bis 18:30 [Eigenes Studium und Meditation \(wahlweise angeleitete Meditation\)](#)
20:30 bis 21:30 [Chenresig-Puja ab der Mantra-Rezitation bis zum Ende der Puja.](#)

* Bitte beachten: Um eine kollektive Dynamik zu fördern, sind die Videos des Studien-Kurses nur für einen begrenzten Zeitraum online zugänglich, bis Sonntag, den 24. Oktober.

Chaînes YouTube

- [Français - English](#)

[Español](#)

[Deutsch](#)

Studium vom «Tor des Wissens»

(14:30 bis 16:00)

[Videos en français](#)

[Audios en English](#) | [Español](#)

| [Deutsch](#)

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

LANDREVIE-24290SAINTLÉONSURVÉZÈRE-FRANCE-TEL.0553507075FAX0553508054-ASSOCIATIONLO11901

site: www.dhagpo.org / e-mail: accueil@dhagpo-kagyu.org



DHAGPOKAGYULING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Wissenswertes

Dieses Seminar ist in einen fortschreitenden Prozess von Studien- und Meditationskursen eingebunden, die vor drei Jahren von Lama Jigme Rinpoche ins Leben gerufen wurden und seitdem von ihm begleitet werden. Mittlerweile versammeln diese Treffen dreihundert engagierte Teilnehmer und zahlreiche gelegentliche Zuhörer in einwöchigen Retreats dreimal pro Jahr. Die aktiv teilnehmenden Praktizierenden haben sich durch ein Motivationsschreiben bei Jigme Rinpoche 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.

In Anbetracht der aktuellen sanitären Umstände finden diese Retreats online statt, bleiben aber genauso in den drei Übungen des Zuhörens, Nachdenkens und Meditierens verankert. Das Programm ist weiterhin intensiv und sollte von jedem zu Hause so gut es geht umgesetzt werden. Die verschiedenen Kurseinheiten wurden den Umständen angepasst.

- Jigme Rinpoche wird in seinen Belehrungen auf die Fragen eingehen, die ihm die beim Kurs engagierten Teilnehmer im Voraus haben zukommen lassen. Auf diese Weise kann jeder sehen, wie Jigme Rinpoche auf die verschiedenen Aspekte der in diesen Retreats übermittelten Belehrungen eingeht.
- Einige der ständigen BewohnerInnen Dhagpos wurden von Khenpo Chödrak Rinpoche ausgebildet und präsentieren den Text «Tor des Wissens» von Ju Mipham Rinpoche (1846-1912). In diesem Kurs wird mit dem Kapitel der Vier Wahrheiten der Edlen fortgefahren.
- Die Chenresig-Puja wird morgens bis zur Mantra-Rezitation ausgeführt. Danach sollten wir uns darin üben, Chenresigs erleuchtete Präsenz den ganzen Tag hindurch aufrecht zu erhalten. Abends wird die Puja dann von der Mantra-Rezitation bis zur Widmung rezitiert und so formell abgeschlossen.
- Eine angeleitete Meditation wird für die Dauer des Retreats online bereitgestellt für jene, die eine solche Meditationsanleitung vorziehen. Sie beginnt mit der Erinnerung an die wesentlichen Anweisungen und enthält die Zufluchtnahme sowie das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes. Die Sitzung selbst besteht aus mehreren Meditationen, die jeweils eine Viertel Stunde dauern und vom Erklingen eines Gongsgetaktet werden. Die Sitzung endet mit der Widmung.

Wir freuen uns, dass die Weitergabe der Belehrungen Buddhas trotz der Umstände stattfinden und die Meditationspraxis in all ihren verschiedenen Formen fortbestehen kann. Sobald die Situation es erlaubt, halten wir euch über das Sommer- Programm auf dem Laufenden. Unser Wunsch ist natürlich, dass die Bedingungen es bald erlauben werden, uns in Dhagpo wiederzusehen.

Wenn wir direkt vor Ort an Belehrungen teilnehmen, beteiligen wir uns normalerweise finanziell an den anfallenden Kosten, die die Ausgaben des Zentrums decken, damit die Übermittlung des Dharma möglich wird. Vor dem derzeitigen Hintergrund und dank der nun bestehenden Möglichkeit, Belehrungen über YouTube an eine große Zuhörerschaft zu übertragen, wird dieser Kurs kostenlos und frei zugänglich sein. Es besteht dennoch die Möglichkeit, die Kongregation KDC von Dhagpo durch eine Spende (ohne Spendenbescheinigung) über PayPal oder per Banküberweisung (siehe unten) zu unterstützen.



DHAGPOKAGYULING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Via Paypal ([Hier der link](#))

Bank-Überweisung:

Bank: Banque Populaire Aquitaine Centre Atlantique

Account name: congrégation KDC

IBAN: FR76 1090 7002 8811 2199 4326 444

BIC/SWIFT: CCBPFRPPBDX

Wichtig! Bitte dazuschreiben: «donation-support-KDC-cursus-chenrezik-3»



DHAGPOKAGYULING
Centre d'études et de méditation bouddhiques