



IMPORTANT INFORMATION

Düntsam Community is overjoyed to be able to announce that there will be **two Düntsam retreats with Sabchu Rinpoché this year**, with reduced group size and taking place one after another, both at the same venue.

Please note, regarding these two retreats in 2023: These two retreats with their length of **one week each are on two different subject matters**.

While Düntsam 7 is the continuation from Düntsam 5, Düntsam 6 is a retreat on the *Gateway of Dharma: going to Buddha, Dharma and Saṅgha for refuge*.

There will be **two independent registrations**. This pdf deals with **Düntsam 7 Shilhag** and the registration link further down will be that of Düntsam 7. For Düntsam 6 (Refuge) there is a separate pdf which will contain another registration link.

A note about 2024:

We would like to let you know that in 2024 there will not only be the Düntsam retreat with Rinpoché, but in addition Rinpoché has kindly agreed to provide us with his guidance in two weekend workshops:

- a **statue-filling workshop** in spring
- and **Chenrezig practice workshop** in the fall of 2024,

both organized also through the Düntsam Community. More information on these workshops will be made available in due course. One way to make sure you will be informed when there is news about these events is to subscribe to the mailings of the Düntsam Community. The easiest way to do this is by sending a message with your request to movingduntsam@gmail.com.





Shi-Lhag 50% 50%

MEDITATION RETREAT WITH VEN.
Sabchu Rinpoché

Düntsam 7



28 Oct.

2023

05 Nov.

Dear Practitioner,

Since the subject matter of shi-lhag can be approached in so many different ways we are particularly happy that Rinpoché has answered our question about the course content with a letter that we can share with you today.

There are many ways of reading and we get to see a lot of information these days. If you are reading this just to scan for information, just go ahead. If, however, you intend to participate in the retreat, the following words, coming from the retreat master, will be of utmost importance to you, pertaining to your sacred dharma practice, and you will no doubt read them completely and with care and your fullest attention. Here is his letter:

Namo Ratna Trayāya!

Dear Friends,

Prior to your actual participation in the upcoming retreat, I intend to share with you an overview of the content of the Düntsam 7 retreat, and how it relates to other teachings that could be covered in future retreats.

In essence all Buddhist meditation practices can be presented as two-fold: **shiné** and **lhagtong**.

Shiné is practiced to bring our meditative concentration to an optimal level, where it is pliant and workable so that we can cultivate the kinds of insights that are essential and necessary for dispelling all confusions. In the past three Düntsam retreats, I have covered **shiné** in the classic Indic tradition. Moving forward, there are other variants of **shiné** practice in accordance with the Mantrayāna, the Secret-Vehicle of Buddhism, and the exceptional Mahāmudrā tradition of the Karma Kagyü Lineage which could be presented in future Düntsam retreats. But prior to that, our next building block, furthering a deeper understanding also of these aforementioned **shiné** practices, will be the **lhagtong** practice according to the Indic tradition.

Approaches to **lhagtong** (Skt. *vipaśyanā*; Tib. ལྷག་མཐོང་, Wyl. lhag mthong; Pal. *vipassanā*), like the forms of **shiné**, also vary considerably depending on their respective contexts. For a general overview, these variants and their contexts can be grouped as follows:

From the classic tradition of Indic Buddhism we have the **lhagtong practice of the Śrāvakayāna, the Common-Vehicle of Buddhism, that of the Mahāyāna, the Great-Vehicle of Buddhism, and that of the Mantrayāna, the Secret-Vehicle of Buddhism**. Furthermore, from the exceptional **lhagtong** practice in the Kagyü lineage of Tibetan Buddhism we are endowed with Mahāmudrā teachings in a variety of traditions, namely **Mahāmudrā in the Sūtrayāna tradition, in the Mantrayāna tradition, and in the Essence tradition**.



The Lhagtong Practice
of Śrāvakayāna

THE COMMON-VEHICLE
OF BUDDHISM



The Lhagtong Practice
of Mahāyāna

THE GREAT-VEHICLE
OF BUDDHISM



The Lhagtong Practice
of Mantrayāna

THE SECRET-VEHICLE
OF BUDDHISM

The pertinent approach for our upcoming retreat will be the **lhagtong practice of the Śrāvakayāna**, since it is a cornerstone common to all vehicles of Buddhism. It deals centrally with exploring notions evolving around our experience of “self” and ideally leads up to realizing its *essencelessness*.

In the course of our upcoming retreat we will approach this high aim with a two-pronged approach:

On the one hand you can expect to be guided through **a series of meditation techniques and contemplations**, so you will be able to take away an understanding of how, practically, this kind of meditation can be conducted, what kind of questions are asked, and which attitude one could bring to this kind of exploration. It will certainly provide you with a whole toolbox of techniques to work with and my hope is that you will also bring a refreshed sense of curiosity to both your formal meditation and your everyday life after the retreat.

On the other hand there will be **a modest amount of presentation on philosophical approaches from the classical Indic tradition, on their models of 'mind' and its workings**. We will need this added conceptual approach both for understanding the context of our ways of meditative exploration and for giving us a shared language that we can use to talk about our individual explorations while approaching said kind of wisdom.

Some preliminary thoughts on Merit, Wisdom and Confidence

Teachers explain that the path of awakening should be the **union of merit and wisdom**. This is, in essence, what Buddhist meditation is all about. In terms of merit, we intentionally generate wholesome thoughts and act on them. When challenged, we apply remedial thoughts and pursue the previously set attitude of altruism. Every time we are shaken, we restore ourselves to being equanimous, kind, compassionate, and joyful. We opt for a conscious mental reset each time.



In addition to this mental activity we also have the continuous exertion of our body and speech stemming from the aforementioned mindset. All these are activities linked to merit. We also scrutinize the very source of the emerged intentions, the mind. **We analyze our mind**. We analyze its analyses, many of which, we discover, are limited and faulty. We see our own confusions. We also see the derivatives of our confusions – endless suffering, in all its variations, shapes and forms, and in its endlessness itself. And we also try to rest our mind in what we think is its fundamental nature. While doing so, we see the movements of our conceptual thoughts. Upon seeing these, we reset our mind to resting. We repeat this



cycle, again and again. **Through these types of activities, we discover the mind's faulty operative conditions in different dimensions.** And as a consequence, we may temporarily become disappointed with ourselves. **On the other hand, we can also discover the qualities, the joy and**

freedom emerging from the fact that we are no longer ceaselessly driven to restlessness, because our mind is increasingly and eventually fully settled.

The emerging evenness, the equipoise, can bring to us the clarity we have been seeking throughout. Rather than feeling stuck in our restless autopilot mode, we can see that we have the ability to self-correct, self-modulate ourselves, which presents us with great relief. We can think, *I can do this. With the guidance of the Three Jewels, I really CAN do this.* Feeling revolted by seeing the faults of the restless, confused mental states, and becoming attracted to the joy of the settled and clear mind, we can continue on the path of meditation, fervently following the instructions of the teachers.

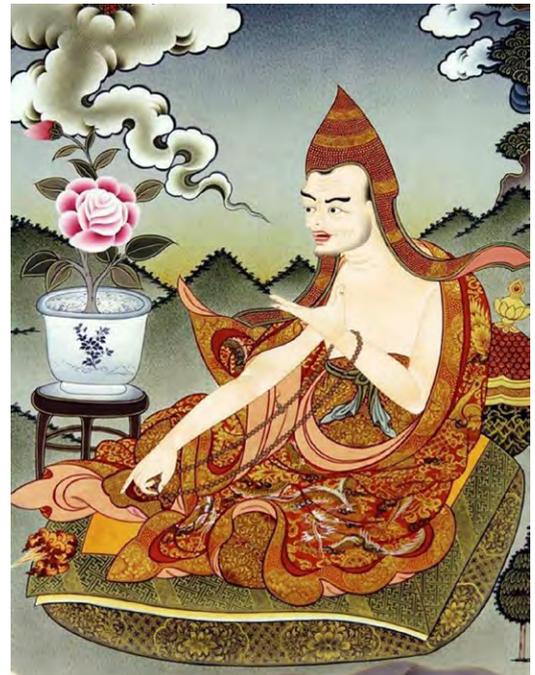
A sense of certainty can begin to rise – *I have found the WAY! This is IT!* We can begin to cultivate deeper appreciation for the path of meditation and will be more able to relate to words about intense motivation such as the following:

ལྷོལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་པས།
སྒོམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྦྱོར།

*Observing discipline, and having heard
and contemplated the teachings,
One ought to apply oneself intensively
to meditation.*

— Vasubandhu, *Abhidharmakośa*

While we sustain our thought that we CAN genuinely overcome all confusions if we persist, an awareness dawns upon us that for all ordinary and extraordinary possibilities WE are the only ones responsible. We can then begin to genuinely trust the words of the Buddha:



Vasubandhu (Skt. वसुबंधु; Tib. དབྱིག་གཉེན་; Wyl. *dbyig gnyen*), c. 316-396



ལུབ་རྒྱལ་སྤྲིག་པ་རྩུ་ཡིས་མི་འཇུག་ཅིང་།
 འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་པུག་གིས་མི་སེལ་ལ།
 ཉིད་གྱི་རྟོག་པ་གཞན་ལ་སློ་མིན་ཏེ།
 ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

*Sages do not wash away unwholesome
 deeds with water,
 Nor do they remove the sufferings of sentient
 beings with their hands,
 Neither do they transplant their own
 realizations into others,
 It's by teaching the truth of suchness that
 they liberate beings.*

Propelled by this confidence, we regulate ourselves, our mind, to the best of our evolving abilities. While noticing the limitations of our conditioning, we nevertheless keep our karma in check, especially our mental karma. Trusting the guiding words of the buddhas and bodhisattvas, we strive for what we know is the best for us. **Emulating these exemplary teachers, we try to become, as closely as possible, like them, but in our own unique ways.** Day in and day out, we can send aspirational energy throughout the realms, saying: *May I and all sentient beings have excellent conditions to attain the highest realizations.* With the sustained trust in our teachers and their words, we continuously refine ourselves. Applying the gentle force of continuously bringing awareness to how we are, as prescribed by the teachers, we keep striding forward in baby steps. Or to make use of another image – applying this gentle force is like the precise work of a goldsmith: the careful tinkering, the meticulous and attentive tiny *tap...tap...tap...* Working on ourselves in this way, gently and incrementally is the defining mark of Buddhists, the true followers of the Sage.

This line of thought and action is regarded to be very rare and precious. If what I have mentioned above is applicable to you, it is said to be the result of wonderful merits coming from your previous lives. Without this sustained attitude and action, there will be very little growth on the path. Buddhists call this attitude **confidence**. Sometimes we call it **devotion**, and it is said that it works for our mind much like nurturing soil works for a small plant.



Resting the Mind, Analysis, and the Evolution of these Two

Shiné meditation in all its varied forms is connected to the enhancement of ‘resting the mind,’ which is a required provision for cultivating penetrative insight, ‘the analysis.’ While the task during shiné meditation is **to continue settling and resettling the mind in a calm and still state**, the greater task for Buddhist meditation practitioners is **to refine the way we view ourselves and the world by bringing undistorted meaning to our conceptual thought. This is one of the hallmarks of lhagtong meditation.**

Nāgārjuna has pointed out how these two are mutually supportive in their development:



Nāgārjuna (Skt. नागार्जुन; Tib. ལྷ་རྩུབ་, Ludrup, Wyl. *klu sgrub*), c.150-250

བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད།
ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མ་ཡིན།
གང་ལ་དེ་གཉིས་མཆིས་པས་སྲིད་པ་ཡི།
རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྷ་བྱར་འཚལ་བར་བགྱི།

*Without meditative concentration,
there can be no wisdom,
And without wisdom, there can be
no meditative concentration,
So, by taking up these two together,
the great ocean of samsāra
Becomes inconsequential, like
a drop of water in a hoof-print.*

— Nāgārjuna

The Lhagtong Practice in the Common-Vehicle – Düntsam 7 Retreat

Common to all schools of Buddhism, the pertinent lhagtong we will practice in the upcoming retreat is what is famously known as the **Four Seals of Dharma**. They are:

- 1. All compounded phenomena are impermanent.**
- 2. All emotions are pain.**
- 3. All phenomena are without inherent existence.**
- 4. Nirvāṇa is beyond extremes.**

There are some great discoveries we could make by reflecting carefully upon these four lines. The Four Seals are the hallmark of Buddhism. One could say, without infusion of the Four Seals, all seemingly Buddhist notions or Buddhist activities are NOT Buddhist, whereas WITH the infusion of the Four Seals, even foreign concepts, or foreign activities can be described as Dharma. Such is the powerful description of the Four Seals. In many

canonical sources, we can find these four aphoristic proclamations made by the historical Buddha, our refuge, Śākyamuni.

Lord of the nāgas, if one utters these four aphorisms of the Dharma, in uttering them one is expressing all 84,000 articles of the Dharma. What are the four? They are as follows.



Nāgarāja (Skt. नागराज), carving, 8th-century, Alampur, Telangana

- To fully engage in understanding the inexhaustible doctrine of the bodhisattva-mahāsattvas that all compounded phenomena are impermanent;
- To fully engage in understanding the inexhaustible doctrine of the bodhisattva-mahāsattvas that all contaminated phenomena are suffering;
- To fully engage in understanding the inexhaustible doctrine of the bodhisattva-mahāsattvas that all phenomena are without self;
- And to fully engage in understanding the inexhaustible doctrine of the bodhisattva-mahāsattvas that nirvāṇa is peace.

— Buddha, The Noble Mahāyāna Sūtra
“The Questions of the Nāga King Sāgara”

Four Seals Interwoven with the Twelve Links

Undistracted, we will try to insightfully discern the meanings of the Four Seals of the Buddha’s teachings. While mindfully investigating the Four Seals, we will also set out to inquire about our existence with questions such as: *Why do we perpetuate our confusions? Why do we incessantly take rebirth in samsara ? How precisely are we becoming confused? From which point did this chain of confusion begin? And how can we end this cycle?* These types of questions are addressed through another set of teachings, which we will contemplate, called the **Twelve Links of Dependent Origination**, which explains the mechanism of samsaric rebirth, the cyclic existence. In the process of unpacking the Twelve Links, we also speak about **The Four Gateways to the Vision of Reality**, one of which is the said Twelve Links:

1. The aggregates (The Five Skandhas).
2. Psycho-physical elements.
3. Sensory bases.
4. Interdependent Origination (The Twelve Links).

Through these teachings, we will aim to understand how sentient beings endlessly wander in saṃsāra, how we become the way we are as sentient beings. At the same time, we also get to know how we can unwind this wound-up situation, how we can discover buddhahood. Subsequently, we will come to the full knowledge of what Buddhists call non-dual.

The combination of the calm, settled mind and the penetrative, analytical, insightful mind, or in another word, **shi-lhag** – that is the way to overcome all destructive afflictions:



Śāntideva (Skt. शान्तदेवा; Tib. ཞི་བ་ལྷ།, Shyiwa Lha), c. 685-763

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
 ལྷོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།

*Knowing that the mind's afflictions are overcome
 Through penetrating insight suffused with stable calm...*

— Śāntideva, *Introduction to the Bodhisattva's Way of Life*

In closing, I would like to state that through our persistent, insightful inquiry, in ways such as the ones mentioned above, we are aiming to get closer to that which the Buddha, shortly after becoming the Awakened One, described as *profound, peaceful, stainless, lucid, and unconditioned*:

*Profound, peaceful, stainless, lucid, and unconditioned –
 Such is the nectar-like truth I have realized.
 Were I to teach it, no one would understand,
 So I will silently remain in the forest.*

—Buddha, *Lalitavistara Sūtra*

Suggestion

Though it is not a prerequisite for the retreat, having some prior knowledge of, and experience in, shiné meditation will greatly enhance your comprehension of the concept and the actual meditative experience of shiné-lhagdong or **shi-lhag** meditation. **Buddhist lhagdong practice must not be divorced from the requisite base of shiné.** Due to time constraints during our retreat, I will cover only an abbreviated version of the shiné content, which will be a sufficient conceptual base for you to understand the lhagdong material.

To the new-comer:

Please read the carefully drawn guideline and schedule. I appreciate the effort you put into the preparation. Also, please spend time thinking about how much you want to absorb what becomes available to you in the retreat, instead of dwelling on your performance anxiety, thinking about how you might “perform” in the retreat (whatever that means to you).



To the revisiting participant:

There could be a stockpile of food for you that is only a click away. There might be shelves of books that you could purchase. But when it comes to the actual implementation, you can only eat a mouthful at a time. **You cannot and will not eat a year's food in one go.** When it comes to applying what is contained in the purchased books, you will read a word, a sentence, a page at a time, not the half a dozen books you have in the cabinet all at once. Hence, it becomes crucial to calm down from the rapidly-processing mind. And then perhaps you could ask yourself: *What can I accomplish right now? How can I manifest the best way right now?*

Thank you for your undivided attention.

Sabchu Rinpoché

Kathmandu, Nepal

18.10.2022



About Ven. Sabchu Rinpoché

Sabchu Rinpoché is a contemporary Tibetan Buddhist teacher, born and raised in Nepal, and active in overseeing the activities of the Karma Kagyu monastery in Swayambhu. In addition to the traditional Tibetan education and training, Rinpoché also completed a Bachelor's degree in Film Studies in Canada. Dividing his time between personal retreat, overseeing his monastery, and teaching Dharma, Rinpoché also sets aside some time to write short teachings and narratives.

Rinpoche's official website: sabchu.org



ORGANIZATIONAL INFORMATION

The Event Location

This year Düntsam is once more a guest at **Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg**. We will have plenty of single and double rooms with en suite bathrooms there and a sizable room for receiving teachings and practicing together.

This house is oriented in a sattvic way, which amongst other things means it is alcohol and smoke free and the kitchen has recently switched to providing a vegan diet. Beyond that we are also asked to bring biodegradable toiletry products. In the night silence is kept **between 10:45 and 7:30**.

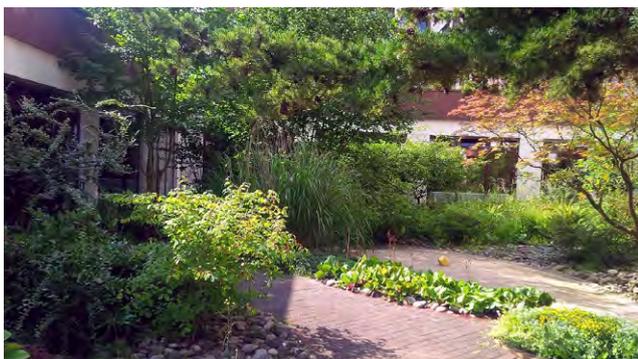
To get some more impressions of the house, please check out [their website](#).

The prices stated on the website refer to individual travelers. As a group we have different conditions, more about this below.

The Meals

We have arranged for our group of practitioners to get **three vegan meals per day**. Tea and filtered water is available around the clock in the reception area. Coffee, however, will not be served at breakfast or any of the other meals. But in an adjacent building there is a small

cafeteria area where coffee can be purchased from a vending machine and a small shop where one can get a small variety of snacks.



Arrival and Check-in



Please note that it is only possible to attend if you can stay for the entire duration of the retreat.

Check-in on October 28th is possible starting at 3pm. You are very welcome to take an evening meal there before the teachings start, so please **aim to arrive at the house no later than 6pm.**

The address is:

**Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg
Yogaweg 1
32805 Horn-Bad Meinberg**

For more information about arrival by bus or train please check out the [information provided on the Yoga Vidya website.](#)

Please note that the shuttle service offered on the website is provided only for the visitors who come for the Yoga Vidya courses. We as a guest group will organize ourselves amongst each other with ride sharing and pick-up from the station. If you come from abroad, please get in touch with us so we can perhaps help you find a ride from the airport.

Departure

On **November 5th** we are expected to vacate our rooms **by 12 noon**.

Schedule

At the end of this document you will find the schedule for our retreat days. It is advisable to bring a printed copy to the retreat with you.

Course Fee

The course fee is **400€**:

- **50€ registration fee** is due upon registration, **it can not be refunded**.
- **the other 350€ are due on July 15th**. This part **can be refunded if you cancel before August 31st**. If you cancel after August 31 this amount can only be refunded if we can find someone to take your place. Your registration is only valid with these payments.

Please transfer the course fee to:

Account holder: **Düntsam Buddhistischer Verein e. V.**

Account number: **IBAN DE92 6115 0020 0103 3431 52**

BIC: **ESSLDE66XXX**

Transaction purpose: **Kursgebühr Düntsam 6 (NAME OF PARTICIPANT)**

Accommodation and meals

Accommodation for eight nights including three vegan meals per day will cost **401,75€ in a double room** and **539,75€ in a single room**.

The costs for accommodation are payable directly to Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg. If you choose accommodation in a double room, please let us know in your registration who you have arranged to share a room with. If you do not have such an arrangement, we will match you with a roommate of the same sex.



Most beds at Yoga Vidya are 2,20 m long. If you want to bring your own sheets, you would have to watch out for them to be this special size. Otherwise you can borrow a set of sheets for 5€, and big and small towels for 3€ or 2€ respectively.

Dāna

If you would like to express your appreciation with a donation to the teacher, we would recommend making this offering personally to Rinpoché during the retreat, e.g. when you have an interview, or towards the end of the retreat.

Registration

If you would like to join us for this excellent opportunity to examine our minds in the presence and with the guidance of Sabchu Rinpoché, please register following this link: <https://forms.gle/yJgKzUJVLBrwNwb9>

Contact

If after reading this information material you would like to know more about the retreat, please feel free to contact the organizing team by email to movingduntsam@gmail.com.

We are looking forward to this time with Rinpoché and hope that those of you who wish to participate will have all the good conditions that will allow you to do so.

Warm regards,
Your Düntsam organization team

Official website of Düntsam Community: www.duntsam.org





"While it is the task in hand in shiné to continue settling and resettling the mind in a calm and still state, the greater task as Buddhist meditation practitioners is to refine the way we view ourselves and the world, by bringing undistorted meaning to our conceptual thought, which is the meditative pursuit of lhagtong."

— Sabchu Rinpoché

Arrival Day: 28/10/2023

Date	Day	Time	Description
28/10/2023	Arrival Day	15:00	Check-in starts**.
28/10/2023	Arrival Day	18:00	Light supper (buffet opens at 17:30).
28/10/2023	Arrival Day	20:00 - 21:30	Gather in the shrine room. Guideline, overview, and introduction to the topic of refuge.
28/10/2023	Arrival Day	22:30	Maintain silence in the room.

**** Please ensure to arrive on October 28th no later than 18:00**

Overview of our 7 day retreat

Arrival Day: 28/10/23, Full Moon –Buddha Shakyamuni Day

Hours shift in the night from October 28th to 29th.

CEST to CET: Clocks are set one hour back.

Day 1-Day 5: 29/10/23 – 02/11/2023

Day 2: 30/10/23, Medicine Buddha Day

Day 6: 03/11/23, Celebration Day

Day 7: 04/11/23, Lhabab Düchen – Sojong Day (Sunrise 7:23)

Departure Day: 05/11/23

Day 1: 29/10/2023

Date	Day	Session	Time	Description
29/10/2023	Day 1 Introduction		05:55 - 06:00	Chöpön rings gong.
29/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 1	06:00 - 7:20	Shi-lhag introduction continues. 21 Tara supplication.
29/10/2023	Day 1 Introduction		07:20 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
29/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 2	08:45 - 10:00	Shi-lhag introduction continues. Sang practice.
29/10/2023	Day 1 Introduction		10:00 - 10:55	Free time activities.
29/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 3	10:55 - 12:15	Shi-lhag introduction continues.
29/10/2023	Day 1 Introduction		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
29/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 4	14:30 - 15:55	Shiné introduction continues. Mahakala practice. i.e. “Om madag nöchü...”
29/10/2023	Day 1 Introduction		15:55 - 16:55	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
29/10/2023	Day 1 Introduction		16:55 - 17:30	An important presentation by Düntsam Association team.
29/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 5	17:40 - 18:45	Silent meditation.
29/10/2023	Day 1 Introduction		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
29/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 6	20:30 - 21:30	Chenrezig practice.
29/10/2023	Day 1 Introduction		22:30	Maintain silence in the room.

Day 2-5: 30/10/2023-02/11/2023

Date	Day	Session	Time	Description
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5	Thün 1	06:05 - 7:15	Taking refuge and bodhisattva vow. 21 Tara supplication.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5		07:15 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5	Thün 2	08:45 - 10:00	Shi-lhag practice. Sang practice.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5		10:00 - 10:50	Free time activities.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5	Thün 3	10:50 - 12:15	Shi-lhag practice.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5		12:15 - 14:25	Lunch. Free time activities.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5	Thün 4	14:25 - 15:40	Shi-lhag practice. Mahakala practice. i.e. “Om madag nöchü...”
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5		15:40 - 17:30	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5	Thün 5	17:30 - 18:40	Silent meditation.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5		18:40 - 20:30	Dinner. Free time activities.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig practice.
30/10/2023 02/11/2023	Day 2 –Day 5		22:30	Maintain silence in the room.

Day 6: 03/11/2023 Celebration Day

Date	Day	Session	Time	Description
03/11/2023	Day 6 Celebration		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
03/11/2023	Day 6 Celebration	Thün 1	06:05 - 7:15	Shi-lhag practice. 21 Tara supplication.
03/11/2023	Day 6 Celebration		07:15 - 08:40	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
03/11/2023	Day 6 Celebration	Thün 2	08:40 - 09:55	Shi-lhag practice. Sang practice.
03/11/2023	Day 6 Celebration		09:55 - 10:35	Free time activities.
03/11/2023	Day 6 Celebration	Thün 3	10:35 - 11:30	Shi-lhag practice. Mandala-Offering for Rinpoché.
03/11/2023	Day 6 Celebration		11:30 - 13:30	Lunch. Free time activities.
03/11/2023	Day 6 Celebration	Thün 4	13:30 - 14:30	Shi-lhag practice. Mahakala practice. i.e. "Om madag nöchü..."
03/11/2023	Day 6 Celebration		14:40 - 15:15	Free time activities.
03/11/2023	Day 6 Celebration	Thün 5	15:15 - 16:20	Silent meditation. Expressions of appreciation.
03/11/2023	Day 6 Celebration		16:20 - 18:45	CELEBRATION.
03/11/2023	Day 6 Celebration		18:45- 20:20	Dinner. Free time activities.
03/11/2023	Day 6 Celebration	Thün 6	20:20 - 21:40	Chenrezig practice. Tashi.
03/11/2023	Day 6 Celebration		22:30	Maintain silence in the room.

Day 7: 04/11/2023 Lhabab Düchen – Sojong Day

Date	Day	Session	Time	Description
04/11/2023	Day 7 Sojong		05:00 - 05:05	Chöpön rings gong.
04/11/2023	Day 7 Sojong	Thün 1	05:05 - 06:55	Sojong vow. 21 Tara supplication.
04/11/2023	Day 7 Sojong		06:55 - 08:35	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
04/11/2023	Day 7 Sojong	Thün 2	08:35 - 09:55	Shi-lhag practice. Sang practice.
04/11/2023	Day 7 Sojong		09:55 - 10:45	Free time activities.
04/11/2023	Day 7 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Shi-lhag practice. Mahakala practice. i.e. “Om madag nöchü...”
04/11/2023	Day 7 Sojong		11:55 - 13:55	Lunch. Free time activities.
04/11/2023	Day 7 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Düchen practice.
04/11/2023	Day 7 Sojong		15:15 - 15:45	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
04/11/2023	Day 7 Sojong	Thün 5	15:45 - 17:00	Düchen practice.
04/11/2023	Day 7 Sojong		17:00 - 18:55	Teatime. Free time activities.
04/11/2023	Day 7 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig practice.
04/11/2023	Day 7 Sojong		20:20-22:30	Free time activities.
04/11/2023	Day 7 Sojong		22:30	Maintain silence in the room.

Departure Day: 05/11/2023

Date	Day	Time	Description
05/11/2023	Departure Day	06:20 - 07:30	The optional, last closed-group practice, with Rinpoché.
05/11/2023	Departure Day	08:00	Breakfast.
05/11/2023	Departure Day	08:30	Time to pack up and clean (individual rooms and rooms used together).
05/11/2023	Departure Day	12:00	By this time the shrine room and the rooms should be vacated.



WICHTIGE INFORMATIONEN

Die Düntsam Community schätzt sich sehr glücklich, dass wir **dieses Jahr zwei Düntsam Retreats mit Sabchu Rinpoché ankündigen können**: mit reduzierter Gruppengröße und hintereinander am selben Veranstaltungsort.

Bitte nehmt hinsichtlich dieser zwei Retreats im Jahr 2023 Folgendes zur Kenntnis: **Diese zwei jeweils einwöchigen Retreats haben zwei verschiedene Themen.**

Während Düntsam 7 das Thema von Düntsam 5 fortsetzt, ist Düntsam 6 dem “Tor zum Dharma” gewidmet: Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen.

Es wird **zwei voneinander unabhängige Anmeldungen geben**. In diesem Infoschreiben geht es um Düntsam 7. Der Link zur Anmeldung, den ihr weiter unten finden werdet, bezieht sich lediglich auf die Anmeldung für Düntsam 7. Für Düntsam 6 gibt es ein weiteres Infoschreiben mit einem dazugehörigen Anmelde-Link.

Einige Informationen zu 2024:

Über das Düntsam Retreat hinaus hat uns Rinpoché für nächstes Jahr großzügigerweise zugesagt, dass wir uns seiner Führung für zwei Wochenend-Workshops anvertrauen dürfen: Dabei handelt es sich um:

- einen **Statuenfüll-Workshop** im Frühling 2024
- und einen **Chenrezig-Praxis-Workshop** im Herbst 2024,

Beide werden von der Düntsam Community organisiert. Mehr Information über diese Veranstaltungen wird bekanntgegeben, wenn die Zeit näher rückt.

Wenn ihr sicher stellen wollt, dass ihr die Information gleich bekommt, wenn es Neues über diese Veranstaltungen gibt, könnt ihr euch in die Mailingliste der Düntsam Community aufnehmen lassen. Schreibt euren Wunsch einfach an movingduntsam@gmail.com.





Shi-Lhag 50% 50%

MEDITATIONSRETREAT MIT DEM EHRW.

Sabchu Rinpoché

Düntsam 7



28 Okt.

2023

05 Nov.

Liebe Praktizierende,

Aufgrund der Vielzahl an Möglichkeiten, wie man sich dem Thema Shilhag annähern kann, sind wir besonders froh, dass Rinpoché unsere Frage nach dem Kursinhalt mit einem Brief beantwortet hat, den wir heute mit euch teilen können.

Wir bekommen heutzutage viele Informationen präsentiert. Wenn ihr dieses Schreiben nur nach Informationen scannt, ist das natürlich okay. Wenn ihr jedoch vorhabt, am Retreat teilzunehmen, sind die folgenden Worte, da sie von eurem Retreatmeister kommen, von höchster Bedeutung für euch, da sie zu eurer heiligen Dharma-Praxis gehören. Ihr würdet sie zweifellos komplett lesen, mit Sorgfalt und voller Aufmerksamkeit. Hier ist sein Brief:

Namo Ratna Trayāya!

Liebe Freundinnen und Freunde,

bevor ihr tatsächlich an dem bevorstehenden Retreat teilnehmt, möchte ich euch hier eine kurze inhaltliche Zusammenfassung des 7. Dünksam geben:

Grundsätzlich können alle buddhistischen Meditationen in zwei Kategorien dargestellt werden: **Shiné** und **Lhagtong**.

Shiné wird praktiziert, um unsere meditative Konzentration zu einem optimalen, arbeitsfähigen Zustand zu bringen, damit wir in der Lage sind, die notwendigen Einsichten zu erlangen, die benötigt werden, um alle Verwirrungen auszuräumen. In den drei letzten Dünksam-Zurückziehungen habe ich Shiné in der klassischen indischen Tradition behandelt. Von dort aus weitergehend, gibt es Shiné Variationen im Einklang mit dem Mantrayāna, dem geheimen Fahrzeug des Buddhismus, und der außergewöhnlichen Mahāmudrā Tradition der Karma Kagyü Linie. Vorher jedoch möchte ich euch als nächsten Baustein, der euch auch zu einem tiefgreifenderen Verständnis der eben erwähnten Shiné-Praktiken führen wird, die Lhagtong-Praxis gemäß der indischen Tradition vorstellen.

Ähnlich wie bei Shiné gibt es auch für **Lhagtong** (Skt. *vipāśyanā*; Tib. ལྷག་མཐོང་, Wyl. lhag mthong; Pal. *vipassanā*) viele sehr unterschiedliche Herangehensweisen, die im Einklang mit ihrem jeweiligen Kontext stehen. Für einen allgemeinen Überblick können diese Varianten und ihre Kontexte wie folgt in Gruppen zusammengefasst werden:

Von der klassischen Tradition des indischen Buddhismus haben wir die **Lhagtong-Praxis des Śrāvakayāna, des allgemeinen Fahrzeug des Buddhismus**, das des **Mahāyāna, des großen Fahrzeugs des Buddhismus**, und das des **Mantrayāna, des geheimen Fahrzeugs des Buddhismus**. Darüber hinaus haben wir noch, aus der außergewöhnlichen Lhagtong-Praxis in der Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus, die Mahāmudrā Belehrungen in einer Vielfalt von Traditionen: **Mahāmudrā in der Sūtrayāna-Tradition, in the Mantrayāna-Tradition und in der Essenz-Tradition**.



Die Lhagtong-Praxis des
Śrāvakayāna

DAS ALLGEMEINE-FAHRZEUG
DES BUDDHISMUS



Die Lhagtong-Praxis
des Mahāyāna

DAS GROSS-FAHRZEUG
DES BUDDHISMUS



Die Lhagtong-Praxis
des Mantrayāna

DAS GEHEIME FAHRZEUG
DES BUDDHISMUS

Der Ansatz, den wir bei unserem herannahenden Retreat verwenden werden, ist die **Lhagtong-Praxis des Śrāvākayāna**, des allgemeinen Fahrzeugs des Buddhismus, da diese ein Grundstein ist, auf den alle Fahrzeuge des Buddhismus aufbauen. Es geht hier zentral darum, Vorstellungen zu erkunden, die sich um die Erfahrung eines "Selbst" ranken, und im Idealfall führt eine solche Untersuchung zu der Realisation von dessen *Essenzlosigkeit*.

Im Laufe unseres herannahenden Retreats werden dafür einen zweigleisigen Ansatz verwenden:

Einerseits könnt ihr erwarten, dass ihr durch eine **Abfolge von Meditationstechniken und Kontemplationen** geführt werdet. Dies wird dazu führen, dass ihr ein Verständnis davon erlangen könnt, wie diese Art von Meditation praktisch durchgeführt wird, welche Art Fragen man sich stellt, und mit welcher Haltung man in eine derartige Erkundung hineingehen könnte. Es wird euch auch sicherlich mit einem ganzen Werkzeugkasten von Techniken ausstatten, mit denen ihr arbeiten könnt, und meine Hoffnung ist, dass ihr nach dem Retreat auch eine wieder aufgefrischte Neugier mit in eure formale Meditation und in euer tägliches Leben nehmt.

Andererseits werden auch **philosophische Ansätze aus der klassischen indischen Tradition knapp dargestellt werden, Modelle von "Geist" und dessen Funktionsweise**. Wir werden diese zusätzlichen begriffsorientierten Betrachtungen brauchen, sowohl um den Zusammenhang unserer meditativen Erkundungen zu verstehen, als auch, um eine gemeinsame Sprache zu finden, die wir benutzen können, um uns über unsere individuellen Erkundungen austauschen zu können, während wir uns dieser Art Weisheit annähern.

Ein paar Gedanken vorab über Verdienst, Weisheit und Vertrauen

Der Weg des Erwachens sollte die Vereinigung von Verdienst und Weisheit sein, so erklären die Lehrer. Die buddhistische Meditation ist im Wesentlichen genau das. Wir nehmen uns heilsame Gedanken vor und handeln danach. Wenn wir uns Herausforderungen ausgesetzt sehen, wenden wir korrigierende Gedanken an und streben nach der zuvor eingenommenen altruistischen Haltung. Jedes Mal, wenn wir erschüttert werden, stellen wir eine gleichmütige, freundliche, mitfühlende und freudvolle Haltung wieder her. Wir führen gewissermaßen jedes Mal ein „Reset“ durch, ein Zurücksetzen auf die angestrebte Einstellung. Ganz zu schweigen von den Anstrengungen für Körper und Rede, die aus der erwähnten Geisteshaltung resultieren. All dies ist mit Verdienst verbunden.



Wir überprüfen dazu auch die eigentliche Quelle der entstandenen Absichten, den Geist. Wir analysieren unseren Geist. Wir analysieren seine Analysen, von denen viele, wie wir



entdecken, begrenzt und fehlerhaft sind. Wir sehen unsere eigenen Verwirrungen. Wir sehen auch die Ableitungen unserer Verwirrungen – das fortwährende Leiden in allen Formen und Gestalten und seine Endlosigkeit. Wir versuchen auch, unseren Geist in dem Zustand ruhen zu

lassen, den wir für seine grundlegende Natur halten. Während wir dies tun, sehen wir die Bewegungen unserer konzeptionellen Gedanken. Wenn wir sie sehen, bringen wir unseren Geist wieder zur Ruhe. Wir wiederholen diesen Ablauf, immer und immer wieder. Durch diese Art von Aktivitäten entdecken wir die fehlerhaften Funktionsbedingungen des Geistes in verschiedenen Dimensionen. Eine Folge davon kann sein, dass wir von uns selbst enttäuscht sind.

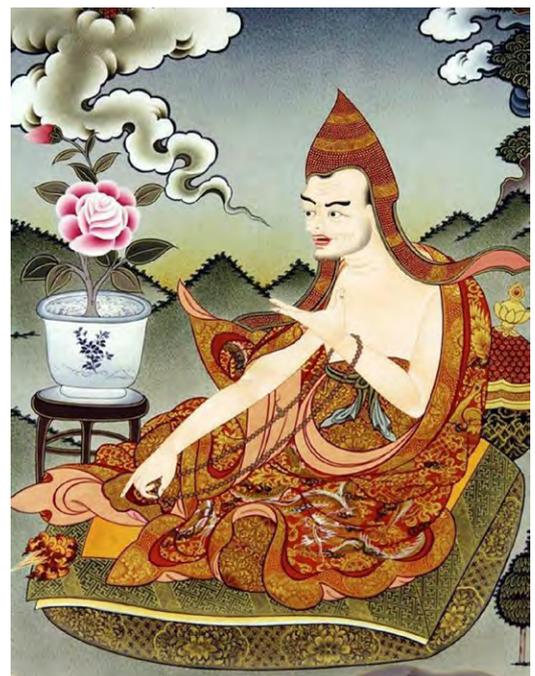
Andererseits können wir auch die Qualitäten, die Freude und die Freiheit entdecken, die sich aus der Tatsache ergeben, dass wir frei von Unruhe sind. Denn unser Geist ist völlig zur Ruhe gekommen.

Die Ausgeglichenheit, das Gleichgewicht kann uns zu der Klarheit verhelfen, die wir die ganze Zeit gesucht haben. Zu sehen, dass wir die Fähigkeit haben, uns selbst zu korrigieren, uns selbst umzuformen, ist eine große Erleichterung für uns. Wir können denken: *Ich kann das tun. Mit der Anleitung durch die drei Juwelen KANN ich das wirklich tun.* Wenn wir uns von den Fehlern der ruhelosen, verwirrten Geisteszustände abgestoßen und von der Freude des ruhigen und klaren Geistes angezogen fühlen, können wir auf dem Pfad der Meditation voranschreiten und den Anweisungen der Lehrer eifrig folgen. Ein Gefühl der Gewissheit kann sich einstellen – *Ich habe den WEG gefunden! Das ist ES!* Wir können beginnen, eine tiefere Wertschätzung für Worte wie die folgenden zu kultivieren:

ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་བསམ།
སྒོམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྦྱོར།

Unter Beachtung der Disziplin und nachdem man die Lehren gehört und kontempliert hat, sollte man sich intensiv der Meditation widmen.

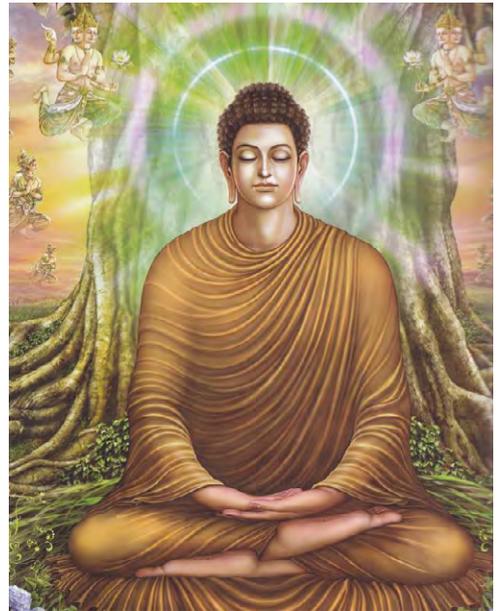
— Vasubandhu, *Abhidharmakośa*



Vasubandhu (Skt. वसुबंधु; Tib. དབྱིག་གཉེན་; Wyl. *dbyig gnyen*), c. 316-396

Während wir den Gedanken aufrechterhalten, dass wir wirklich alle Verwirrungen überwinden KÖNNEN, wenn wir beharrlich sind, kommt in uns das Bewusstsein auf, dass nur WIR für alle gewöhnlichen und außergewöhnlichen Möglichkeiten verantwortlich sind. Wir können dann mit echtem Vertrauen in die Worte des Buddha beginnen:

ཐུབ་རྣམས་སྲིག་པ་ཚུ་ཡིས་མི་འཁྲུ་ཞིང་།
 འགྲོ་བའི་སྲིག་བསྐྱེད་སྲིག་གིས་མི་སེལ་ལ།
 ཉིད་གྱི་རྟོག་པ་གཞན་ལ་སྲོ་མིན་དེ།
 ཚེས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །



Die Weisen waschen unheilsame Handlungen nicht mit Wasser ab, weder beseitigen sie die Leiden der fühlenden Wesen mit ihren Händen, noch verpflanzen sie ihre eigene Verwirklichung in andere. Indem sie die Wahrheit der Soheit lehren, befreien sie die Wesen.

Angetrieben von dieser Zuversicht regulieren wir uns selbst, unseren Geist, nach unseren besten, sich entwickelnden Fähigkeiten. Während wir die Grenzen unserer Konditionierungen wahrnehmen, halten wir dennoch unser Karma in Schach. Insbesondere unser geistiges Karma. Im Vertrauen auf die leitenden Worte der Buddhas und Bodhisattvas streben wir nach dem, von dem wir wissen, dass es das Beste für uns ist. **Indem wir den vorbildlichen Lehrern nachstreben, versuchen wir, ihnen so ähnlich wie möglich zu werden, aber auf unsere eigene einzigartige Weise.** Tag für Tag können wir unsere strebende Energie in alle Bereiche senden und sagen: *Mögen ich und alle fühlenden Wesen ausgezeichnete Bedingungen haben, um die höchsten Errungenschaften zu erlangen.* Mit anhaltendem Vertrauen in die Lehrer und ihre Worte verbessern wir uns ständig. Indem wir die von den Lehrern empfohlene sanfte Kraft anwenden, schreiten wir in kleinen Schritten voran. Oder, um ein anderes Bild zu verwenden: Es ist das Justieren, das feine Hämmern eines Goldschmieds, *tap...tap... tap*, das wir an uns selbst vornehmen, was das prägende Merkmal von Buddhisten, den wahren Anhängern des Weisen, ist.

Diese Art von Gedanken und Handlungen werden als sehr wertvoll und selten beschrieben. Wenn das, was ich oben beschrieben habe, auf dich zutrifft, dann heißt es, dass dies das Ergebnis wunderbarer Verdienste sei, die aus deinen früheren Leben stammen. Ohne das Aufrechterhalten einer solchen Einstellung und



solcher Handlungen wird es nur sehr wenig Wachstum auf dem Pfad geben. Die Buddhisten nennen diese Haltung Zuversicht. Manchmal nennen wir es auch Hingabe, die auf unseren Geist so ähnlich wirkt, wie nährende Erde für eine kleine Pflanze.

Die Ruhe und die Analysen, und die Entwicklung dieser beiden

Die Shiné-Meditation in all ihren verschiedenen Formen ist mit der Verbesserung der "Ruhe" verbunden, die eine notwendige Voraussetzung ist, um eine durchdringende Einsicht, die "Analyse", hervorzubringen. Während die Aufgabe bei der Shiné-Meditation darin besteht, den Geist in einen ruhigen und stillen Zustand zu versetzen, besteht die größere Aufgabe für buddhistische Meditationspraktizierende darin, die Art und Weise, wie wir uns selbst und die Welt betrachten, zu verfeinern, indem wir unserem begrifflichen Denken einen unverzerrten Sinn geben, was eines der **Kennzeichen der Lhagtong-Meditation ist**.

Nāgārjuna hat darauf hingewiesen, wie diese zwei sich gegenseitig in ihrer Entwicklung unterstützen:



Nāgārjuna (Skt. नागार्जुन; Tib. ལྷ་རྩུབ་, Ludrup, Wyl. klu sgrub), c.150-250

བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད།
ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མ་ཡིན།
གང་ལ་དེ་གཉིས་མཆིས་པས་སྲིད་པ་ཡི།
རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྷ་སྲུང་འཆལ་བར་བསྒྱ།

Ohne meditative Konzentration kann es keine Weisheit geben, und ohne Weisheit kann es keine meditative Konzentration geben. Führt man also diese beiden zusammen, wird der große Ozean des Saṃsāra belanglos, wie ein Wassertropfen in einem Hufabdruck.

— Nāgārjuna

Die Lhagtong-Praxis im allgemeinen Fahrzeug – Düntsam 7 Retreat

Die Lhagtong-Praxis, die wir in dem kommenden Retreat praktizieren werden, ist allen buddhistischen Schulen gemein und als die **Vier Siegel des Dharma** bekannt. Diese sind:

- 1. Alle zusammengesetzten Phänomene sind vergänglich.**
- 2. Alle Gefühle sind Leiden.**
- 3. Alle Phänomene sind ohne eine inhärente Existenz.**
- 4. Nirvāṇa ist jenseits von Extremen.**

Es gibt einige große Entdeckungen, die wir machen können, wenn wir sorgfältig über diese vier Zeilen nachdenken. Die Vier Siegel sind das Kennzeichen des Buddhismus. Man könnte sagen, dass alle scheinbar buddhistischen Konzepte oder buddhistischen Aktivitäten

ohne die Vier Siegel NICHT buddhistisch sind, aber MIT der Infusion der Vier Siegel können sogar fremde Konzepte oder fremde Aktivitäten als Dharma beschrieben werden. So lautet die kraftvolle Beschreibung der Vier Siegel. Wir können diese vier aphoristischen Verkündigungen des historischen Buddha, unserer Zuflucht, Sākyaṃuni, in vielen kanonischen Quellen finden.

*Herr der Nāgas, wenn man diese vier Aphorismen des Dharma ausspricht, drückt man damit alle 84.000 Artikel des Dharma aus. Was sind die vier?
Sie lauten wie folgt:*



Nāgarāja (Skt. नागराज), carving, 8th-century, Alampur, Telangana

- *Sich vollständig darauf einlassen, die unerschöpfliche Lehre der Bodhisattva-Mahāsattvas zu verstehen, dass alle zusammengesetzten Phänomene vergänglich sind*
- *Sich vollständig darauf einlassen, die unerschöpfliche Lehre der Bodhisattva-Mahāsattvas zu verstehen, dass alle verunreinigten Phänomene Leid sind;*
- *Sich völlig darauf einzulassen, die unerschöpfliche Lehre der Bodhisattva-Mahāsattvas zu verstehen, dass alle Phänomene ohne ein Selbst sind;*
- *Und sich völlig darauf einzulassen, die unerschöpfliche Lehre der Bodhisattva-Mahāsattvas zu verstehen, dass Nirvāṇa Frieden ist.*

— Buddha, Das edle Mahāyāna Sūtra "Die Fragen des Nāga-Königs Sāgara"

Vier Siegel, verwoben mit den 12 Gliedern

Unabgelenkt werden wir versuchen, die Bedeutungen der vier Siegel der Lehren des Buddha mit Einsicht zu erkennen. Während wir die vier Siegel achtsam erforschen, werden wir auch beginnen, uns mit existenziellen Fragen zu beschäftigen. *Warum halten wir unsere Verwirrungen aufrecht? Warum nehmen wir unaufhörlich Wiedergeburten in Samsara an? Wie genau werden wir verwirrt? An welchem Punkt nahm diese Kette der Verwirrung ihren Anfang? Und wie können wir diesen Kreislauf beenden?* Diese Art von Fragen werden in einer weiteren Reihe von Unterweisungen behandelt, über die wir meditieren werden und die als die **Zwölf Glieder der abhängigen Entstehung** bekannt sind, welche den Mechanismus der samsarischen Wiedergeburt, der zyklischen Existenz, erklären. Im Verlauf der genauen Betrachtung dieser 12 Glieder werden wir auch auf die **Vier Tore zur Vision der Wirklichkeit** zu sprechen kommen, von denen eines die besagten 12 Glieder sind:

1. Die Aggregate (die Fünf Skandhas).
2. Psycho-physische Elemente.
3. Sinnesquellen
4. Entstehen in Abhängigkeit (die 12 Glieder).

Durch diese Unterweisungen wollen wir erfahren, wie fühlende Wesen endlos in Samsara umherwandern, wie wir so werden, wie wir als fühlende Wesen sind. Gleichzeitig erfahren wir auch, wie wir diese verfahrenere Situation auflösen können... wie wir die Buddhaschaft entdecken können. Darauffolgend werden wir zu der vollen Erkenntnis dessen kommen, was Buddhisten nicht-dual nennen.

Die Kombination aus einem ruhigen, gesetzten Geist und einem durchdringenden, analytischen, einsichtsvollen Geist, oder mit einem anderen Wort: **shi-lhag** – das ist der Weg zur Überwindung aller zerstörerischen Beeinträchtigungen:



Śāntideva (Skt. शान्तदेवा; Tib. ཇི་བ་ལྷ།, Shyiwa Lha), c. 685-763

ཇི་གནས་རབ་རྒྱལ་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།

Wissend, dass die Beeinträchtigungen des Geistes durch durchdringende Einsicht, erfüllt von stabiler Ruhe, überwunden werden...

— Śāntideva, *Einführung in die Lebensweise eines Bodhisattvas*

Abschließend möchte ich festhalten, dass wir durch unsere beharrlichen, einsichtsreichen Untersuchungen, wie die oben erwähnten, darauf abzielen, dem näher zu kommen, was der Buddha, kurz nachdem er der Erwachte geworden war, als *tiefgründig, friedlich, makellos, lichthaft und nicht-bedingt* beschrieb:

*Tiefgründig, friedlich, makellos, lichthaft und nicht-bedingt
– das ist die nektargleiche Wahrheit, die ich erkannt habe.
Würde ich sie lehren, würde es niemand verstehen,
daher bleibe ich schweigend im Wald.*

— Buddha, *Lalitavistara Sūtra*

Vorschlag

Auch wenn dies keine Voraussetzung für die Teilnahme an dem Retreat ist, werden Vorkenntnisse und Erfahrungen in der Shiné-Meditation euer Verständnis des Konzepts und die tatsächliche meditative Erfahrung der Shiné-Lhagtong – oder **Shi-lhag**-Meditation deutlich verbessern. **Die buddhistische Lhagtong-Praxis darf nicht von der erforderlichen Grundlage der Shiné-Praxis getrennt werden.** Aus Zeitgründen werde ich während unseres Retreats nur eine gekürzte Version des Shiné-Inhalts behandeln, die eine ausreichende konzeptionelle Grundlage für das Verständnis des Lhagtong-Materials geben wird.

An die neuen Teilnehmer:

Bitte lest den sorgfältig erstellten Leitfaden und den Zeitplan. Ich weiß die Mühe zu schätzen, die ihr in die Vorbereitung steckt. Bitte nehmt euch auch Zeit, darüber nachzudenken,

wie sehr ihr das, was euch in der Zurückziehung angeboten wird, aufnehmen möchtet, statt euch mit einer „Leistungsangst“ zu beschäftigen und darüber nachzudenken, wie ihr in dem Retreat „abschneidet“ (was immer das für euch bedeuten mag).



An die wiederkehrenden Teilnehmer:

Es könnte einen Vorrat an Lebensmitteln für euch geben, der nur einen Klick entfernt ist. Es mag ganze Regale voller Bücher geben, die ihr kaufen könntet. Aber wenn es um die tatsächliche Umsetzung geht, könnt ihr immer nur einen Bissen auf einmal zu euch nehmen. Die Nahrung eines ganzen Jahres könnt und werdet ihr nicht auf einmal essen. Wenn es darum geht, das umzusetzen, was in den gekauften Büchern steht, werdet ihr ein Wort, einen Satz, eine Seite nach der anderen lesen und nicht das halbe Dutzend Bücher, das ihr im Schrank stehen habt, auf einmal. Daher ist es äußerst wichtig, mit dem schnell arbeitenden Verstand etwas zur Ruhe zu kommen. Und dann könnt ihr euch vielleicht fragen: *Was kann ich jetzt erreichen? Wie kann ich mich genau jetzt am besten manifestieren?*

Ich danke euch für eure ungeteilte Aufmerksamkeit.

Sabchu Rinpoché

Kathmandu, Nepal

18.10.2022



About Ven. Sabchu Rinpoché

Der ehrwürdige Sabchu Rinpoché ist ein zeitgenössischer tibetischer buddhistischer Lehrer, der in Nepal geboren wurde und dort aufwuchs. Zu seinen Aufgaben gehört die Leitung des Karma Kagyü Klosters in Swayambhu.

Zusätzlich zu traditioneller tibetischer Ausbildung und Training hat Rinpoché ein B.A.-Studium in Filmstudien in Kanada abgeschlossen. Er teilt seine Zeit auf zwischen persönlichem Retreat, der Beaufsichtigung seines Klosters und dem Unterrichten des Dharma. Daneben plant Rinpoché auch etwas Zeit ein für das Schreiben von kurzen Belehrungen und Erzählungen. Rinpoché's offizielle Website: sabchu.org



ORGANISATORISCHE INFORMATION

Der Veranstaltungsort

Das Düntsam ist dieses Jahr erneut zu Gast bei **Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg**. Wir haben dort im Haus Shanti genügend Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad zur Verfügung und einen großen Raum, wo wir die Belehrungen hören und gemeinsam praktizieren können.

Da der Veranstaltungsort sattvisch ausgerichtet ist, wird vegane Kost angeboten, und das Haus ist zudem rauch- und alkoholfrei. Gäste werden gebeten, biologisch abbaubare Pflegeprodukte mitzubringen. **Von 22:45 bis 7:30 Uhr** ist im Haus Nachtruhe durch Schweigen einzuhalten

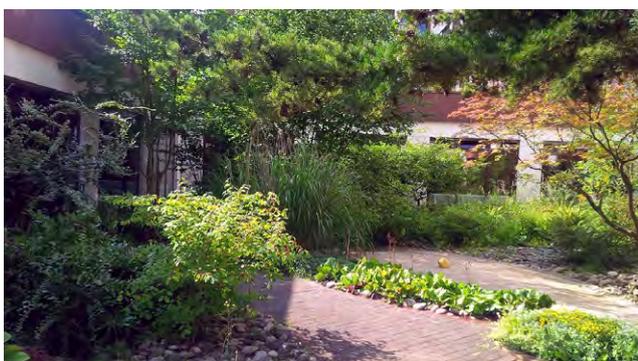
Mehr Eindrücke zum Haus könnt ihr [hier](#).

Die dort angegebenen Preise beziehen sich auf Einzelreisende. Wir haben als Gruppe andere Konditionen, dazu mehr unten.

Die Mahlzeiten

Wir haben mit Yoga Vidya für unsere Gruppe Vollpension mit **drei veganen Mahlzeiten** vereinbart. Tee und gefiltertes Wasser gibt es rund um die Uhr in der Nähe der Rezeption.

Kaffee hingegen wird beim Frühstück und den anderen Mahlzeiten nicht angeboten. Es gibt aber im nächsten Haus ein kleines Café, wo man an einem Kaffeeautomat welchen erwerben kann und einen kleinen Shop, wo man eine kleine Auswahl an Snacks erhalten kann.



Anreise und Check-in



Bitte beachtet, dass es nur möglich ist, das Retreat als Ganzes zu besuchen, für den kompletten Zeitraum.

Check-in ist am **28.10. ab 15 Uhr möglich**. Da wir vor Beginn der Belehrungen dort ein Abendessen einnehmen können, kommt bitte **bis 18 Uhr an**.

Die Adresse ist:

Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg
Yogaweg 1
32805 Horn-Bad Meinberg

Hinweise zur Anreise mit Bus und Bahn findet ihr auf der [Seite von Yoga Vidya](#).

Bitte beachtet aber, dass der beschriebene Shuttle-Service den YogaVidya-Kursbesuchern vorbehalten ist. Wir als Gastgruppe organisieren uns untereinander mit Mitfahrgelegenheiten und Abholungen vom Bahnhof. Wer aus dem Ausland kommt, kann mit uns gesondert Kontakt aufnehmen und wir helfen nach Möglichkeit eine Mitfahrgelegenheit vom Flughafen zu finden.

Abreise

Die Zimmer sind am **05.11. bis 12 Uhr** zu räumen.

Der Zeitplan

Ein Zeitplan für die Retreattage befindet sich am Ende dieses Dokuments. Es empfiehlt sich, ein Exemplar davon zum Retreat mitzubringen.

Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt **400€**. Diese ist in zwei Teilen zu entrichten:

- **50€ Anmeldegebühr** ist mit der Anmeldung fällig und **kann nicht zurückerstattet werden**.
- **Die restlichen 350€ sind am 15. Juli** fällig und **können rückerstattet werden, wenn du vor dem 31. August absagst**. Falls du nach dem 31. August absagst, kann die Kursgebühr nur rückerstattet werden, wenn sich ein Nachrücker für deinen Platz finden lässt.

Bitte überweise die Kursgebühr an:

Kontoinhaber: **Düntsam Buddhistischer Verein e. V.**

Account number: **IBAN DE92 6115 0020 0103 3431 52**

BIC: **ESSLDE66XXX**

Verwendungszweck: **Kursgebühr Düntsam 6 (NAME TEILNEHMER*IN)**

Übernachtung mit Vollpension

Die Kosten für die acht Nächte mit veganer Vollpension belaufen sich auf **401,75€ im Doppelzimmer oder 539,75 im Einzelzimmer**.

Die Kosten für die Unterbringung wird Yoga Vidya den Teilnehmern direkt in Rechnung stellen. Wenn du dich für die Unterbringung im Doppelzimmer entschieden hast, lass uns bitte mit der Anmeldung oder später wissen, mit wem du dich verabredet hast, um ein Zimmer zu teilen. Wenn du keine solche Abmachung mit einer/m anderen Teilnehmer*in hast, aber den Wunsch nach Unterbringung im Doppelzimmer angibst, werden wir dich nach Möglichkeit mit einem/r Teilnehmer*in gleichen Geschlechts zusammen unterbringen.



Die meisten Betten dort haben eine Länge von 2,20m. Wenn man sich selbst Bettwäsche mitbringt, ist darauf zu achten, dass das ein Sondermaß ist. Leihgebühren für Bettwäsche sind 5€, für große und kleine Handtücher 3€ und 2€.

Dāna

Wenn du deine Wertschätzung durch eine Spende an den Lehrer zum Ausdruck bringen möchtest, würden wir empfehlen, Rinpoché diese persönlich zu übergeben, bei einem Interview oder gegen Ende des Retreats.

Anmeldung

Wenn du mit dabei sein möchtest und diese hervorragenden Gelegenheit, unseren Geist in der Gegenwart und unter der Anleitung von Sabchu Rinpoché zu untersuchen, nutzen möchtest, registriere dich bitte, indem du folgendem Link folgst: <https://forms.gle/yJgjKzUJVLBrwNwb9>

Kontakt

Wenn du nach der Lektüre dieser Informationen noch weitere Fragen hast, kannst du uns gut per E-Mail erreichen unter movingduntsam@gmail.com.

Wir freuen uns auf die Zeit mit Rinpoché und hoffen, dass diejenigen von euch, die sich wünschen, teilnehmen zu können, auch die günstigen Umstände dafür haben werden.

Herzliche Grüße,
Euer Duntsam Orga-Team

Offizielle Website der Duntsam Community: www.duntsam.org





Düntsam 7 Retreat Zeitplan

28 Okt.

2023

05 Nov.

"Während sich bei Shiné die Aufgabe stellt, den Geist ständig aufs Neue in einen befriedeten und ruhigen Zustand zu bringen, ist doch die größere Aufgabe für buddhistische Meditierende, die Art wie wir uns selbst und die Welt sehen zu verfeinern, indem wir unverzerrte Bedeutung in unser konzeptuelles Denken bringen, was das meditative Bestreben bei Lhagtong ist."

— Sabchu Rinpoché

Anreisetag: 28/10/2023

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
28/10/2023	Anreisetag	15:00	Check-in beginnt**.
28/10/2023	Anreisetag	18:00	Leichtes Abendessen.
28/10/2023	Anreisetag	20:00 - 21:30	Zusammenkunft im Schreinraum. Richtlinie und Einführung in die Shilhag-Praxis.
28/10/2023	Anreisetag	22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

** Bitte stellt sicher, dass ihr nicht später als 18 Uhr ankommt am 28. Oktober

Überblick über unser 7-Tage-Retreat

Ankunftstag: 28/10/23, Full moon – Buddha Shakyamuni Day

***Zeitumstellung in der Nacht zum 29. Oktober:
Uhren werden eine Stunde zurückgestellt.***

Tag 1-5: 29/10/23- 02/11/23

Tag 6: 03/11/23, Tag unserer Feier

Tag 7: 04/11/23, Lhabab Düchen – Sojong-Tag (Sonnenaufgang 7:23)

Abreisetag: 05/11/23

Tag 1: 29/10/2023

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
29/10/2023	Tag 1 Einführung		05:55 - 06:00	Der Chöpön schlägt den Gong.
29/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 1	06:00 - 7:20	Shilhag-Einführung wird fortgesetzt. 21 Tara Lobpreisungen.
29/10/2023	Tag 1 Einführung		07:20 - 08:45	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
29/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 2	08:45 - 10:00	Shilhag-Einführung wird fortgesetzt. Sang Praxis.
29/10/2023	Tag 1 Einführung		10:00 - 10:55	Freie Zeitgestaltung.
29/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 3	10:55 - 12:15	Shilhag-Einführung wird fortgesetzt.
29/10/2023	Tag 1 Einführung		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
29/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 4	14:30 - 15:55	Shilhag-Einführung wird fortgesetzt. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
29/10/2023	Tag 1 Einführung		15:55 - 16:55	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber es wird während der gesamten Pause Schweigen bewahrt.
29/10/2023	Tag 1 Einführung		16:55 - 17:30	Eine wichtige Präsentation des Düntsam Community Vereins.
29/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 5	17:40 - 18:45	Stille Meditation.
29/10/2023	Tag 1 Einführung		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
29/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 6	20:30 - 21:30	Chenrezig-Praxis.
29/10/2023	Tag 1 Einführung		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Tag 2-5: 30/10/2023-02/11/2023

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5		06:00 - 06:05	Der Chöpön schlägt den Gong.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5	Thün 1	06:05 - 7:15	Zufluchtnahme und Bodhisat- tvagelübde. 21 Tara Lobpreisungen.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5		07:15 - 08:45	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5	Thün 2	08:45 - 10:00	Shilhag-Praxis. Sang-Praxis.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5		10:00 - 10:50	Freie Zeitgestaltung.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5	Thün 3	10:50 - 12:15	Shilhag-Praxis.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5		12:15 - 14:25	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5	Thün 4	14:25 - 15:40	Shilhag-Praxis. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5		15:40 - 17:30	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5	Thün 5	17:30 - 18:40	Stille Meditation.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5		18:40 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig-Praxis.
30/10/2023 02/11/2023	Tag 2-5		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Tag 6: 03/11/2023 Tag der Feier

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
03/11/2023	Tag 6 Feier		06:00 - 06:05	Der Chöpön schlägt den Gong.
03/11/2023	Tag 6 Feier	Thün 1	06:05 - 7:15	Shilhag-Praxis. 21 Tara Lobpreisungen.
03/11/2023	Tag 6 Feier		07:15 - 08:40	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
03/11/2023	Tag 6 Feier	Thün 2	08:40 - 09:55	Shilhag-Praxis. Sang-Praxis.
03/11/2023	Tag 6 Feier		09:55 - 10:35	Freie Zeitgestaltung.
03/11/2023	Tag 6 Feier	Thün 3	10:35 - 11:30	Shilhag-Praxis. Mandala-Opferung für Rinpoché
03/11/2023	Tag 6 Feier		11:30 - 13:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
03/11/2023	Tag 6 Feier	Thün 4	13:30 - 14:30	Shilhag-Praxis. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
03/11/2023	Tag 6 Feier		14:40 - 15:15	Freie Zeitgestaltung.
03/11/2023	Tag 6 Feier	Thün 5	15:15 - 16:20	Stille Meditation. Ausdrücke der Wertschätzung.
03/11/2023	Tag 6 Feier		16:20 - 18:45	FEIER.
03/11/2023	Tag 6 Feier		18:45- 20:20	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
03/11/2023	Tag 6 Feier	Thün 6	20:20 - 21:40	Chenrezig-Praxis. Tashi.
03/11/2023	Tag 6 Feier		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Tag 7: 04/11/2023 Lhabab Düchen – Sojong-Tag

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
04/11/2023	Tag 7 Sojong		05:00 - 05:05	Der Chöpön schlägt den Gong.
04/11/2023	Tag 7 Sojong	Thün 1	05:05 - 06:55	Sojong-Gelübde. 21 Tara Lobpreisungen.
04/11/2023	Tag 7 Sojong		06:55 - 08:35	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
04/11/2023	Tag 7 Sojong	Thün 2	08:35 - 09:55	Shilhag-Praxis. Sang-Praxis.
04/11/2023	Tag 7 Sojong		09:55 - 10:45	Freie Zeitgestaltung.
04/11/2023	Tag 7 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Shilhag-Praxis. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
04/11/2023	Tag 7 Sojong		11:55 - 13:55	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
04/11/2023	Tag 7 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Düchen-Praxis.
04/11/2023	Tag 7 Sojong		15:15 - 15:45	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
04/11/2023	Tag 7 Sojong	Thün 5	15:45 - 17:00	Düchen-Praxis.
04/11/2023	Tag 7 Sojong		17:00 - 18:55	Tee. Freie Zeitgestaltung.
04/11/2023	Tag 7 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig-Praxis.
04/11/2023	Tag 7 Sojong		20:20-22:30	Freie Zeitgestaltung.
04/11/2023	Tag 7 Sojong		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Abreisetag: 05/11/2023

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
05/11/2023	Abreisetag	06:20 - 07:30	Der Chöpön schlägt den Gong. Optionale letzte gemeinsame Praxis in der geschlossenen Gruppe mit Rinpoché.
05/11/2023	Abreisetag	08:00	Frühstück.
05/11/2023	Abreisetag	08:30	Individuelle Zimmer reinigen, Hilfe beim Einpacken des Schreins und Aufräumen und Reinigen der beiden Räume, die wir gemeinsam benutzt haben.
05/11/2023	Abreisetag	12:00	Zu dieser Uhrzeit sollten die Zimmer und der Schreinraum geräumt sein.