



MEDITATION RETREAT WITH VEN.
Sabchu Rinpoché

Düntsam 8



22 Aug

2025

30 Aug

Dear all,

we are pleased to present the topic for Düntsam 8, the mind training known as Lojong, which is based on the key instructions brought to Tibet by the ancient master Atiśa.

These instructions were only passed on orally from the master to a disciple. Geshe Chekawa, one of the last Kadampa masters, was the first to put these valuable teachings in writing for his disciples.

Lojong

The highly accomplished master **Atiśa** had received the key instructions and training from his lama **Serlingpa** to develop bodhicitta – the awakening mind. This is the heart of the lojong practice: revisiting and revising one's own motivation and attitude in order to cultivate bodhicitta for the benefit of all sentient beings.

Almost 100 years later another great master named **Chekawa** was practicing these key instructions one-pointedly for 13 years and thus reached the first bhūmi. As there were numerous lojong teachings, he composed *The Seven Points of Mind Training* which include the entire lojong practice, and actually, the entire Buddhist practice:

The Seven Points of Mind Training

1. *Learn the Preliminaries*
2. *Key Instructions for Training in the two Bodhicittas*
3. *Convert Adversities into the Path of Awakening*
4. *Implement Mind Training in this Life*
5. *The Measure of Mind Training*
6. *Commitments of Mind Training*
7. *Advice for Mind Training*



Atiśa Dipamkara Śrījñāna (982-1054)

Who is Atiśa?

The Indian abbot named **Atiśa Dipamkara Śrījñāna** (**Atiśa**), was born as prince Chandragarbha in Bengal, in the East of the India. From an early age he displayed a strong devotion towards the Three Jewels and quickly acquired a deep knowledge in the sūtras and tantras. At this time there was increased evidence that the Buddha's teachings were gradually disappearing from India, i.e. the combined lineage of the bodhisattva vow had already disappeared from India. In his search for this combined lineage, Atiśa traveled to Sumatra and endured a difficult and dangerous journey in his pursuit.

Dharmakīrtiśrī, or **Serlingpa** in Tibetan, was a Sumatran prince. He was one of the last living masters upholding the combined lineages of the bodhisattva vow:

- the lineage of Maitreya-Asaṅga and
- the lineage of Nāgārjuna.

Atiśa became his disciple and stayed there for the next 12 years. Before he returned to India, Serlingpa bestowed Atiśa with six texts, which are the key instructions, the quintessence of the Mahāyāna.

The Tibetan lama-king Yeshe Ö sent for Atiśa several times, requesting him to introduce the Tibetan people to the principles of the Buddhadharma. This pursuit eventually even cost him his life. After the king's demise, his nephew, Jangchub Ö, sent further emissaries to India. Eventually Atiśa, who was 60 years old at that time, accepted the invitation. With Atiśa came the revival of the pure practices of Buddhism in Tibet, which is known as the “Second Wave” of Buddhism in Tibet. It is also worth mentioning that Atiśa was a contemporary to Marpa, the Translator.



Due to his consistent emphasis on the principles and practices, many Tibetans colloquially addressed Atiśa by several different nicknames:

Refuge Lama: because he never tired in emphasizing the importance of taking refuge in the Three Jewels.

Cause-and-effect Lama: because he fervently taught everyone to honor karma and its workings.

Honorable Sir: above all, many Tibetans reverently addressed him as our *Jowo Je*, or our lord, although the English word “lord” brings several unintended connotations. From a colloquial point of view, *Jowo Je* is similar to “Honorable Sir”.

The faculties and students of the great Buddhist University Vikramaśīla, where he had been abbot before his departure to Tibet, implored him to return to them. Atiśa, recognizing the deep devotion and sincerity of the Tibetan people, refused to return to India. He wrote:

*“The holy land [of India] has many teachers,
but these people have only me. I feel obliged to them.
Please permit me to stay here.”*

Atiśa sent his former students and Vikramaśīla University a copy of his newly written *Lamp for the Path to Enlightenment* (Skt. *Bodhipathapradīpa*), which would soon become the foundation to all subsequent **lamrim** texts in Tibet. Seventeen years after his arrival in Tibet Atiśa passed away in Kyichu valley, south of Lhasa.

It was one of Atiśa's main students, **Dromtonpa**, who compiled the transmissions after Atiśa's death and established the lineage that became known as Kadam. Dromtonpa passed the transmission onto **Potowa**, who gave it to his two disciples, **Langri Thangpa** and **Sharawa**. Sharawa then passed the complete transmission on to his disciple **Chekawa**.

You can read more about Atiśa's outstanding life [HERE](#) and [HERE](#).



Chekhawa Yeshe Dorje (1102–1176)

Who is Chekawa?

Geshe Chekawa Dorje, the author of *The Seven Points of Mind Training*, was a famous Kadampa master. Originally, he had written the text as a support for his students. He was born into a Nyingma family and even at an early age he did not hesitate to take the sufferings of others upon himself, which shows his predisposition for the practice of tonglen.

When he was 26, he heard *The Eight Verses of Mind Training* by **Langri Tangpa** which led to his extraordinary devotion to the Kadampa teachings.

For four years he studied with Potowa's disciples

Geshe Dolpa and **Luk Mepa**, receiving instructions on works of the Kadampa tradition.

Searching for the key instructions on mind training he travelled to Uri, where, over a period of two years, he received teachings from the great **Sharawa**. However, during this time he never even heard a casual reference to these key instructions. He began to feel doubtful and asked his teacher, whether exchanging oneself and others was not the root of the Dharma. Sharawa replied that this was indeed indispensable as a method to attain awakening. With his confidence regained, Chekawa requested the key instructions. Sharawa accepted his request and Chekawa studied with him for another nine years, focussing entirely on this practice. Eventually he cut through the bonds of self-cherishing, and authentic bodhichitta was truly born within his mind. His legacy is *The Seven Points of Mind Training*.

More information about Geshe Chekawa Yeshe Dorje [HERE](#) and [HERE](#).

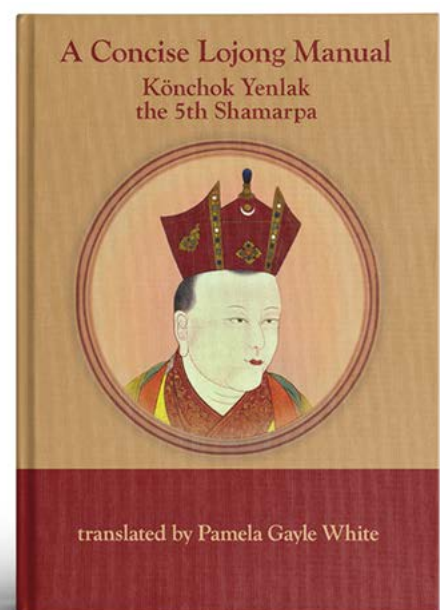
“AN EVER-SERENE MIND IS THE ONLY RECOURSE.

From now on, even if a calamitous situation were to arise, it would be acceptable because you could incorporate it into the path of mind training. With this thought, nothing poses a threat, so relax.

**IF YOU ARE ABLE EVEN WHEN DISTRACTED,
YOU HAVE TRAINED WELL.**

Even when distracted, able riders do not fall from their horses. Similarly, even when harm-doers and their like suddenly appear, if we do not experience anger but use [the situation] to enhance our lojong practice, the mind has been well-trained.”

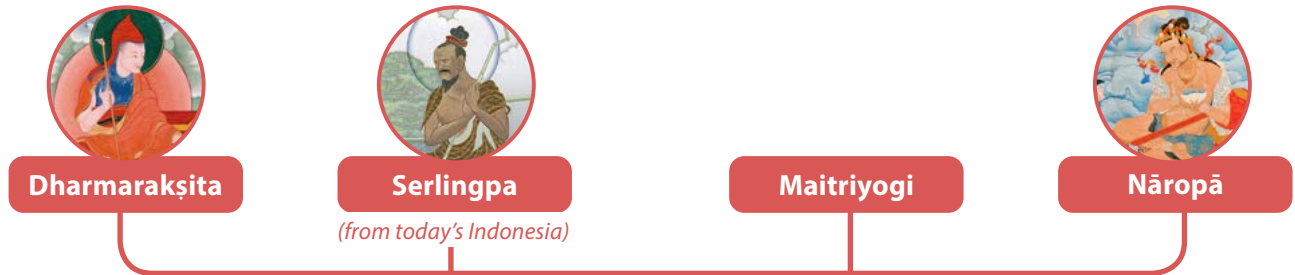
An excerpt from *A Concise Lojong Manual*
by Könchok Yenlak, the 5th Shamarpa



TIMELINE OF THE TEACHERS

The continuation of Early Kadam/Kadampa transmission within the successive teachers of Karma Kagyu lineage

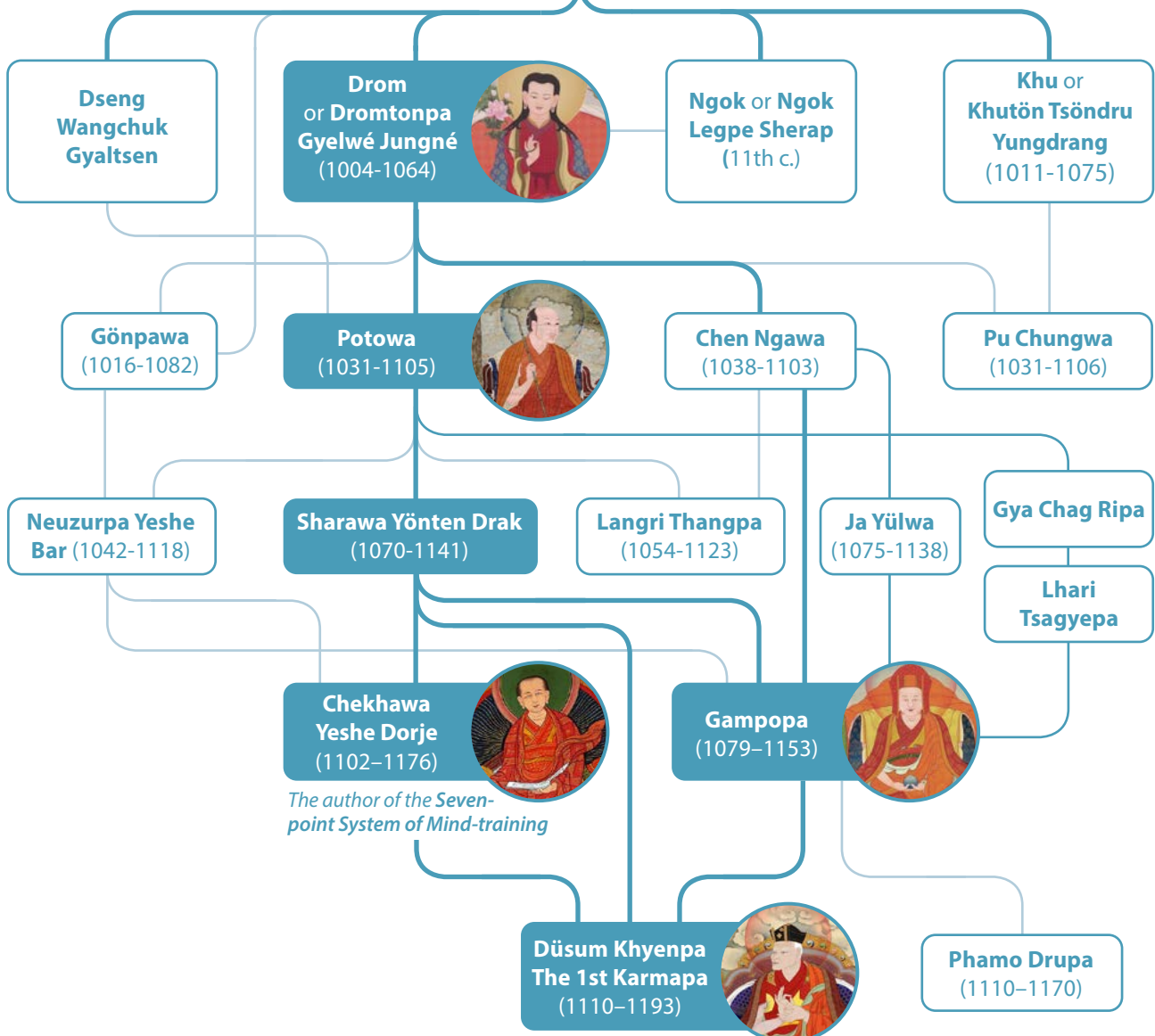
Atiśa's four prominent teachers:



Atiśa Dipaṃkara Śrījñāna (982-1054)



Atiśa's four chief students:





ORGANIZATIONAL INFORMATION

List of items to bring

- 3x kathas (also available on site)
- mala
- cushion and mat (yoga mats will be provided by the venue, but bring your own cushion since there aren't enough available)
- white clothing for the Sojong Vow
- Düntsam booklet
- Long-life prayers for Karmapa and Sabchu Rinpoché
- Sādhana of Buddha Śākyamuni, *The Treasury of Blessings* [HERE](#)
- Chenrezig Sādhana (preferably the one from Norbu Verlag, in pecha-form)

Special note: A new Chenrezig Sādhana carefully put together by Sabchu Rinpoché will be available for 22€ on site.

To accompany the course there will be also Lojong cards available for 28€ on site.



This list will also be available on our website: www.duntsam.com

Recommended books

- *The Path to Awakening* – a commentary on Chekawa Yeshé Dorje's *Seven Points of Mind Training* by the 14th Shamar Rinpoche. This book is the basis for our Düntsam 8 retreat.
- *View and Meditation by some of the Shamarpas*, translated and introduced by Tina Draszczyk
- *A Concise Lojong Manual* by Könchok Yenlak, the 5th Shamar Rinpoche.



The Event Location

Address: Pospolu Resort, Mokrovraty 1, 26203 Mokrovraty, Czech Republic

We received a special group discount since the owners are devoted to the Dharma and its teachers such as Sabchu Rinpoché. The spacious gompa is equipped with all necessities and a suitable environment allows our mind to rest. [HERE](#) you can find essential information about this venue.

The Rooms

The venue doesn't provide single rooms. The rule is: first come, first served.

Prices are for one person per night, meals are included.

- **A: 6x double rooms** incl. bathroom for max. 2 persons: **85€** (per pers./night), recommended for couples as there is only one double bed.
- **B: 2x large double rooms** incl. bathroom for 2 persons: **95€** (per pers./night).
- **C: 2x double rooms** incl. bathroom for 4 persons: **80€** (per pers./night), double bed and 2 single beds.
- **D: 9x small double rooms**, incl. bathroom for 2 persons: **75€** (per pers./night), 2 separate single beds.
- **E: 10x luxury tents**, bathroom exclusively for tent occupants near the tents for 2 persons: **80€** (per pers./night).
- **F: Single use of a tent:** **120€** per night.

Bed linen and towels included.



The Meals

As already mentioned, **3 meals are included in the room rate.**

Please let us know if you have any food allergies or require a vegan/gluten free diet.



Registration

On **February 5** we will open the registration and send you the bank details below again by email.

Deposit at registration: **60€ (non-refundable)**. Please enter your “first name and surname + donation” as the reason for payment.

Account holder: **Terton Foundation nadacni fond**

Account number: **5465128349/0800**

IBAN: **CZ59 0800 0000 0054 6512 8349**

BIC/SWIFT: **GIBACZPX**

Transaction purpose: **First name and surname + donation**

Payment of accommodation

1st payment on March 1, 2025: depending on your room category please transfer **25% of the amount** to the account listed above;

2nd payment on June 1, 2025: **25% of the amount.**

The remaining 50% can be paid by card or in cash on site.

Cancellation one month before the start of the course: **100% refund.** Anything less than one month in advance **can not be refunded.**

Honorarium

The honorarium for our teacher will be **410€**, of which **60€ will be transferred in advance** to the above account upon registration. The remaining 350€ can be paid by card or in cash on site.

Transportation

The venue recommends taking a taxi from the railway station or airport. The price for a taxi is ~ 40€ (1000 CZK).

We look forward to seeing you and to a blessed retreat with our teacher Sabchu Rinpoché. With warmest regards,

Your Düntsam Orga-Team



About Venerable 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.

Rinpoché's official website: sabchu.org



Schedule of Düntsam 8

22 Aug

2025

30 Aug

Arrival Day: 22/08/2025

Date	Day	Time	Description
22/08/2025	Arrival Day	15:00	Check-in starts*.
22/08/2025	Arrival Day	18:00	Dinner.
22/08/2025	Arrival Day	20:00 - 21:30	Introduction to Lojong.
22/08/2025	Arrival Day	22:30	Maintain silence in the room.

** Please ensure to arrive on August 22 no later than 6 pm!*

Overview of our 7 day retreat

Arrival Day: 22/08/25, Dharmapāla Day

Day 1: 23/08/25, New Moon – Buddha Śākyamuni Day

Day 2: 24/08/25

Day 3: 25/08/25

Day 4: 26/08/25, White Tārā Day

Day 5: 27/08/25

Day 6: 28/08/25

Day 7: 29/08/25, Celebration Day

Departure Day: 30/08/25

Day 1: 23/08/2025 Sojong Day (sunrise 6:04)

Date	Day	Session	Time	Description
23/08/2025	Day 1 Sojong		05:30 - 05:35	Chöpön rings gong.
23/08/2025	Day 1 Sojong	Thün 1	05:35 - 6:55	Bodhisattva and Sojong vow. 21 Taras.
23/08/2025	Day 1 Sojong		06:55 - 08:35	Free time activities. Breakfast starts at 7:30.
23/08/2025	Day 1 Sojong	Thün 2	08:35 - 09:55	Lojong practice. Sang practice.
23/08/2025	Day 1 Sojong		09:55 - 10:45	Free time activities.
23/08/2025	Day 1 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Lojong practice.
23/08/2025	Day 1 Sojong		11:55 - 13:55	Lunch. Free time activities.
23/08/2025	Day 1 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Lojong practice. Mahakala practice.
23/08/2025	Day 1 Sojong		15:15 - 15:45	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
23/08/2025	Day 1 Sojong	Thün 5	15:45 - 17:00	Lojong practice.
23/08/2025	Day 1 Sojong		17:00 - 18:55	Teatime. Free time activities.
23/08/2025	Day 1 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig practice.
23/08/2025	Day 1 Sojong		20:20 - 22:30	Free time activities.
23/08/2025	Day 1 Sojong		22:30	Maintain silence in the room.

Day 2 to 6: 24/08/2025 – 28/08/2025

Date	Day	Session	Time	Description
24-28/08/2025	Day 2-6		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
24-28/08/2025	Day 2-6	Thün 1	06:05 - 7:15	21 Taras. Lojong practice.
24-28/08/2025	Day 2-6		07:15 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 7:30.
24-28/08/2025	Day 2-6	Thün 2	08:45 - 10:00	Lojong practice. Sang practice.
24-28/08/2025	Day 2-6		10:00 - 10:50	Free time activities.
24-28/08/2025	Day 2-6	Thün 3	10:50 - 12:15	Lojong practice.
24-28/08/2025	Day 2-6		12:15 - 14:25	Lunch. Free time activities.
24-28/08/2025	Day 2-6	Thün 4	14:25 - 15:40	Lojong practice. Mahakala practice.
24-28/08/2025	Day 2-6		15:40 - 17:30	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
24-28/08/2025	Day 2-6	Thün 5	17:30 - 18:40	Silent meditation.
24-28/08/2025	Day 2-6		18:40 - 20:30	Dinner. Free time activities.
24-28/08/2025	Day 2-6	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig practice.
24-28/08/2025	Day 2-6		22:30	Maintain silence in the room.

Day 7: 29/08/2025 Celebration Day

Date	Day	Session	Time	Description
29/08/2025	Day 7 Celebration		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
29/08/2025	Day 7 Celebration	Thün 1	06:05 - 7:15	21 Taras. Lojong practice.
29/08/2025	Day 7 Celebration		07:15 - 08:40	Free time activities. Breakfast starts at 7:30.
29/08/2025	Day 7 Celebration	Thün 2	08:40 - 09:55	Lojong practice. Sang practice.
29/08/2025	Day 7 Celebration		09:55 - 10:35	Free time activities.
29/08/2025	Day 7 Celebration	Thün 3	10:35 - 11:30	Lojong practice. Mandala-Offering for Rinpoché.
29/08/2025	Day 7 Celebration		11:30 - 13:30	Lunch. Free time activities.
29/08/2025	Day 7 Celebration	Thün 4	13:30 - 14:40	Lojong practice. Mahakala practice.
29/08/2025	Day 7 Celebration		14:40 - 15:15	Free time activities.
29/08/2025	Day 7 Celebration	Thün 5	15:15 - 16:20	Silent meditation. Expressions of appreciation.
29/08/2025	Day 7 Celebration		16:20 - 18:45	CELEBRATION.
29/08/2025	Day 7 Celebration		18:45 - 20:20	Dinner. Free time activities.
29/08/2025	Day 7 Celebration	Thün 6	20:20 - 21:40	Chenrezig practice. Tashi.
29/08/2025	Day 7 Celebration		22:30	Maintain silence in the room.

Departure Day: 30/08/2025

Date	Day	Time	Description
30/08/2025	Departure Day	06:20 - 07:30	The optional, last closed-group practice with Rinpoché.
30/08/2025	Departure Day	07:30	Breakfast.
30/08/2025	Departure Day	11:00	Check-out latest at 11:00.



MEDITATIONSRETREAT MIT DEM EHRW.

Sabchu Rinpoche

Düntsam 8



22 Aug

2025

30 Aug

Liebe Freunde,

wir freuen uns, euch das Thema für unser Düntsam 8 vorstellen zu dürfen, das als Lojong bekannte Geistestraining, das auf den Schlüsselunterweisungen beruht, die der Meister Atiśa nach Tibet brachte.

Diese Unterweisungen wurden ausschließlich mündlich von dem Meister an einen Schüler weitergegeben. Geshe Chekawa, einer der letzten Kadampa-Meister, war der erste, der diese kostbaren Lehren für seine Schüler schriftlich festhielt.

Lojong

Der hochverwirklichte Meister **Atiśa** erhielt die Schlüsselunterweisungen und die Übungen von seinem Lama **Serlingpa**, um Bodhicitta, den Geist des Erwachens, zu entwickeln. Dies ist das Herzstück der Lojong-Praxis: die eigene Motivation und Einstellung zu überprüfen und zu verbessern, um Bodhicitta zum Wohle aller fühlenden Wesen zu entwickeln. Fast 100 Jahre später praktizierte ein weiterer großer Meister mit Namen **Chekawa** diese Schlüsselunterweisungen einsgerichtet 13 Jahre lang und erreichte so den ersten Bhūmi. Da es zahlreiche Lojong-Lehren gab, verfasste er *Das Sieben Punkte Geistestraining*, in denen die gesamte Lojong-Praxis, tatsächlich sogar die gesamte buddhistische Praxis, enthalten sind:

Das Sieben Punkte Geistestraining

1. *Lerne die Vorbereitungen*
2. *Schule dich in den zwei Arten von Bodhicitta*
3. *Wandle Schwierigkeiten in den Pfad des Erwachens um*
4. *Bringe das Geistestraining in diesem Leben zur Anwendung*
5. *Der Maßstab für die Übung des Geistes*
6. *Die Verpflichtungen des Geistetrainings*
7. *Ratschläge zum Geistestraining*



Atiśa Dipaṃkara Śrījñāna (982-1054)

Wer ist Atiśa?

Der indische Abt **Atiśa Dipaṃkara Śrījñāna**, oder einfach **Atiśa**, wurde als Prinz Chandragarba in Bengalen, im Osten des indischen Subkontinents geboren. Schon in jungen Jahren zeigte er eine starke Hingabe zu den Drei Juwelen und erwarb schnell ein tiefes Wissen in den Sūtras und Tantras.

Zu dieser Zeit häuften sich die Anzeichen dafür, dass die Lehren des Buddha allmählich aus Indien verschwanden, so war z.B. die kombinierte Übertragungslinie des Bodhisattva-Gelübdes in Indien bereits in Vergessenheit geraten. Auf der Suche danach reiste Atiśa nach Sumatra und nahm dabei eine schwierige und gefährliche Reise auf sich.

Dharmakīrtiśrī, oder **Serlingpa** (tib.), war ein Prinz aus Sumatra. Er war einer der letzten lebenden Meister, der die kombinierten Linien des Bodhisattva-Gelübdes hielt. Dabei handelt es sich um:

- die Übertragungslinie von Maitreya-Asaṅga und
- die Übertragungslinie von Nāgārjuna.

Während der nächsten 12 Jahre war Atiśa sein Schüler. Bevor Atiśa nach Indien zurückkehrte, schenkte ihm Serlingpa sechs Texte, dabei handelte es sich um die Schlüsselunterweisungen, die Quintessenz des Mahāyāna.

Der tibetische Lama-König Yeshe Ö sandte mehrmals nach Atiśa, um ihn zu bitten, das tibetische Volk in die Grundlagen des Buddhadharma einzuführen. Für dieses Ziel opferte er sogar sein Leben. Nach seinem Tod sandte sein Neffe, Jangchub Ö, weitere Abgesandte nach Indien. Atiśa, obwohl bereits 60 Jahre alt, nahm die Einladung schließlich an.

Mit Atiśa begann die Wiederbelebung der reinen Praktiken des Buddhismus in Tibet. Atiśa war ein Zeitgenosse von Marpa, dem Übersetzer.



Atiśa wurde von vielen Tibetern auch mit den folgenden Beinamen angesprochen:

Zufluchts-Lama: weil er unermüdlich auf die Praxis der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen hinwies.

Ursache-und-Wirkung-Lama: weil er mit Nachdruck lehrte, Karma und seine Wirkungen zu respektieren.

Ehrenwerter Herr: Viele Tibeter sprachen ihn vor allem voller Ehrerbietung als unseren *Jowo Je* oder unseren Herrn (Lord) an, auch wenn das englische Wort "Lord" mit mehreren unbeabsichtigten Assoziationen besetzt ist. Umgangssprachlich gesehen entspricht *Jowo Je* der Anrede "Ehrwürdiger Herr".

Die Fakultäten und Studenten der großen buddhistischen Universität, Vikramaśīla, deren Abt Atiśa vor seiner Abreise nach Tibet gewesen war, baten ihn inständig, zu ihnen zurückzukehren. Atiśa, der die Hingabe und Aufrichtigkeit des tibetischen Volkes erkannte, lehnte eine Rückkehr nach Indien ab, er schrieb:

***“Das heilige Land [Indien] hat viele Lehrer,
diese Menschen haben aber nur mich. Ich bin es ihnen schuldig.
Bitte erlaubt mir, hier zu bleiben.”***

Stattdessen übersandte er ihnen sein Werk *Lampe für den Pfad zur Erleuchtung* (Sanskrit: *Bodhipathapradīpa*), das schon bald die Grundlage für alle folgenden **Lamrim** Texte in Tibet bilden sollte. 17 Jahre nach seiner Ankunft in Tibet verstarb Atiśa im Kyichu-Tal, südlich von Lhasa.

Dromtönpa, einer der Hauptschüler Atiśas, stellte die Übertragungen nach Atiśas Tod zusammen und begründete die Linie, die als Kadam bekannt wurde. Infolge gingen die Übertragungen von Dromtönpa auf **Potowa** über, der sie an seine beiden Schüler **Langri Thangpa** und **Sharawa** weitergab. Sharawa gab die vollständige Übertragung an seinen Schüler **Chekawa** weiter, der sie als Sieben Punkte Geistestraining zusammenfasste.

Mehr über das außergewöhnliche Leben von Atiśa findet ihr **HIER** und in englischer Sprache **HIER**.



Chekhawa Yeshe Dorje (1102–1176)

Wer ist Chekawa?

Geshe Chekawa Dorje, Autor von *Die Sieben Punkte des Geistestrainings*, war ein berühmter Kadampa Meister. Ursprünglich hatte er diese als Notizen für seine Schüler niedergeschrieben. Er kam in einer Nyingma-Familie zur Welt und schon als Kind nahm er bereitwillig die Leiden anderer auf sich, ein Hinweis für seine Veranlagung für die Tonglen-Praxis.

Im Alter von 26 Jahren hörte er *Die Acht Verse des Geistestrainings* von **Langri Tangpa**, und entwickelte eine außergewöhnliche Hingabe zu den Kadampa-Lehren. Vier Jahre lang studierte er mit Potowas Schülern **Geshe Dolpa** und **Luk**

Mepa und erhielt Unterweisungen in den Texten der Kadamapa-Tradition. Auf der Suche nach den Schlüsselunterweisungen zum Geistestraining kam er nach Uri. Dort erhielt er zwei Jahre lang Belehrungen von dem großen **Sharawa**, während dieser Zeit hörte er jedoch nie auch nur einen beiläufigen Hinweis zu diesen Schlüsselunterweisungen. Als ihn Zweifel überkamen, fragte er seinen Lehrer, ob der Austausch von sich selbst und anderen nicht die Wurzel des Dharma sei, worauf Sharawa antwortete, dass dies in der Tat eine unerlässliche Methode sei, um das Erwachen zu erlangen! Nachdem sein Vertrauen so gestärkt wurde, bat Chekawa um die Unterweisungen. Danach studierte er weitere neun Jahre bei Sharawa, wobei er sich ganz auf diese Praxis konzentrierte. Schließlich durchbrach er die Fesseln der Selbstsucht, in seinem Geist war authentisches Bodhicitta entstanden. Sein Vermächtnis ist das *Sieben Punkte Geistestraining*.

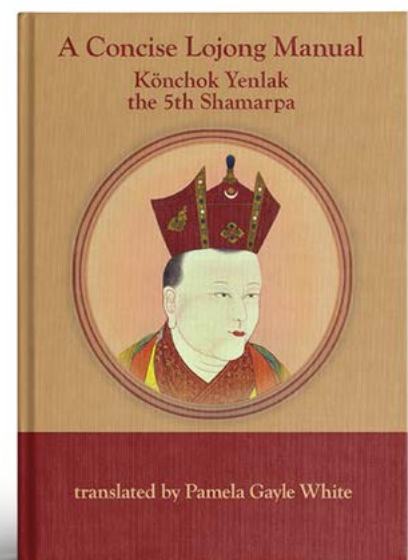
Mehr Informationen zu Geshe Chekawa Yeshe Dorje findet ihr [HIER](#) und in englischer Sprache [HIER](#).

“EIN STETS GLEICHMÜTIGER GEIST IST DER EINZIGE SCHUTZ.

Selbst wenn ein verhängnisvolles Ereignis eintreten würde, wäre dies von diesem Moment an annehmbar, weil du es in den Pfad des Geistestrainings einbinden könntest. Mit diesem Gedanken gibt es keine Bedrohungen mehr, daher kannst du dich entspannen.

WENN DU AUCH WÄHREND EINER ABLENKUNG FÄHIG BLEIBST, DANN HAST DU DICH GUT GEÜBT.

Ein guter Reiter fällt auch dann nicht vom Pferd, wenn er abgelenkt ist. Genauso ist es, wenn Leute, die Schaden anrichten und ihresgleichen plötzlich erscheinen. Gelingt es uns, dann keinen Ärger zu empfinden, sondern [die Situation] zu nutzen, um unsere Lojong-Praxis zu erweitern, dann ist unser Geist gut geschult.

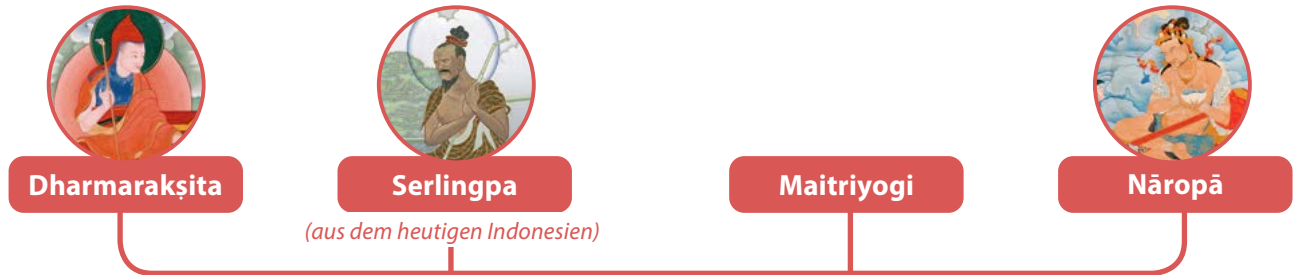


Aus: *A Concise Lojong Manual* (Eine kurze Anleitung zum Lojong) von Könchok Yenlak, dem 5. Shamarpa.

ZEITLEISTE DER LEHRER

Die Fortführung der frühen Kadam/Kadampa-Übertragung
innerhalb der aufeinanderfolgenden Lehrer der Karma Kagyü-Linie

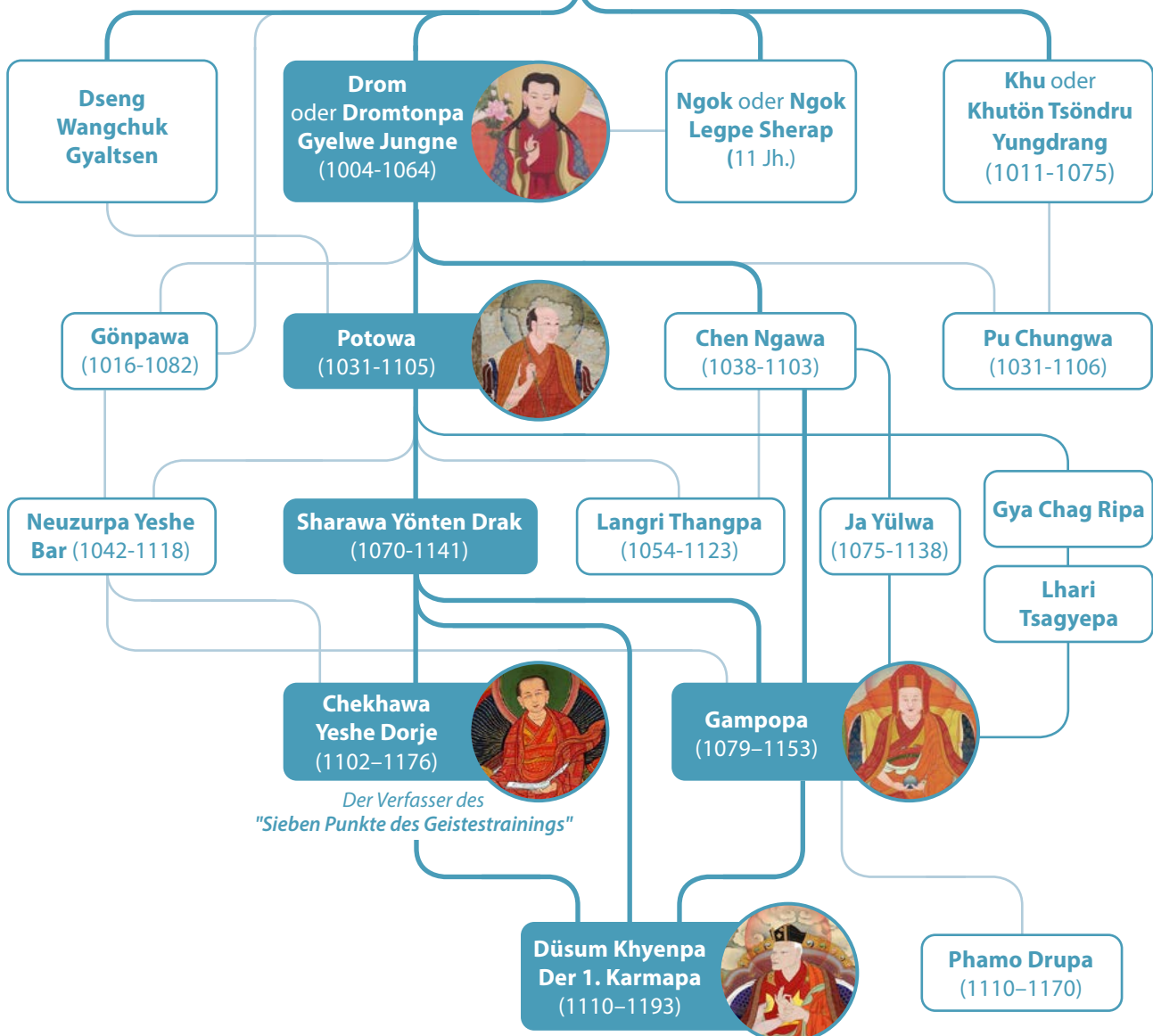
Atiśas vier bedeutende Lehrer:



Atiśa Dipaṃkara Śrījñāna (982-1054)



Atiśas vier Hauptschüler:





ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Liste der mitzubringenden Gegenstände

- 3x Kathaks (auch vor Ort erhältlich)
- Mala
- Sitzkissen und Unterlage/Matte (Unterlagen sind genügend vorhanden, Sitzkissen sind nur in begrenzter Anzahl vorrätig)
- Weiße Kleidung für das Sojong-Gelübde
- Düntsam Heft
- Langlebens-Gebete für Karmapa und Sabchu Rinpoche
- Śākyamuni Sādhana, *Der Segensschatz* [HIER](#)
- Chenrezig Sādhana (bevorzugt wird das Pecha-Format aus dem Norbu Verlag)

Besonderer Hinweis: Eine neue Chenrezig-Sādhana, die von Sabchu Rinpoche sorgfältig zusammengestellt wurde, wird für 22€ vor Ort erhältlich sein. Passend zum Kurs können ebenfalls vor Ort Lojong-Karten für 28€ gekauft werden.



Diese Liste wird auch auf unserer Website verfügbar sein: www.duntsam.com

Empfohlene Bücher

- *Lojong – der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit* – vom 14. Shamar Rinpoche, ein Kommentar zu Chekawa Yeshe Dorjes *Geistestraining in Sieben Punkten*, vom 14. Shamar Rinpoche, erschienen im Joy Verlag. Dieses Buch wird als Grundlage für das Düntsam 8 Retreat dienen.
- *Sicht und Meditation*, von einigen der Shamarpas, übersetzt und vorgestellt von Tina Draszczyk
- *A Concise Lojong Manual*, des 5. Shamarpa, Könchok Yenlak.



Unterkunft im Pospolu Resort

Adresse: **Pospolu Resort, Mokrovraty 1, 26203 Mokrovraty, Tschechien**

Wir erhalten einen speziellen Gruppenrabatt, da die Besitzer den Dharma und seinen Lehrern, wie Sabchu Rinpoche, unterstützen. Die geräumige Gompa ist mit allen Notwendigkeiten ausgestattet und die geeignete Umgebung ermöglicht es unserem Geist, sich zu entspannen. **HIER** findet ihr einige Informationen zum Veranstaltungsort.

Die Zimmer

Der Veranstaltungsort bietet keine Einzelzimmer an. Es gilt: wer sich zuerst anmeldet, erhält die gewünschte Kategorie. **Die Preise gelten für eine Person pro Nacht, die Mahlzeiten sind inklusive.**

- **A: 6x Doppelzimmer** inkl. Badezimmer für max. 2 Personen: **85€** (pro Pers./Nacht), empfohlen für Pärchen, da nur ein Doppelbett vorhanden ist.
- **B: 2x grosse Doppelzimmer** inkl. Badezimmer für 2 Personen: **95€** (pro Pers./Nacht).
- **C: 2x Doppelzimmer** inkl. Badezimmer für 4 Personen: **80€** (pro Pers./Nacht), Doppelbett und 2 Einzelbetten.
- **D: 9x kleine Doppelzimmer**, inkl. Badezimmer für 2 Personen: **75€** (pro Pers./Nacht), 2 getrennte Einzelbetten.
- **E: 10x Luxuszelte**, Badezimmer ausschließlich für Zeltbewohner nah bei den Zelten für 2 Personen: **80€** (pro Pers./Nacht).
- **F: Einzelnutzung eines Zeltes**: **120€** pro Nacht.

Bettwäsche und Handtücher sind im Preis inbegriffen.



Verpflegung

Wie bereits erwähnt, sind drei Mahlzeiten im Zimmerpreis enthalten. Bitte teilt uns mit, ob ihr Lebensmittelallergien habt oder eine vegane/glutenfreie Ernährung wünscht.



Anmeldung

Am **5. Februar** werden wir die Anmeldung eröffnen und euch die unten aufgeführten Bankdaten erneut per Email zusenden.

Anzahlung bei der Anmeldung: **60€ (nicht erstattungsfähig)**. Bitte gebt bei der Überweisung der 60€ als Verwendungszweck: "Vor- und Nachname + donation" an.

Kontoinhaber: **Terton Foundation nadacni fond**

Kontonummer: **5465128349/0800**

IBAN: **CZ59 0800 0000 0054 6512 8349**

BIC/SWIFT: **GIBACZPX**

Verwendungszweck: **Vor- und Nachname + donation**

Bezahlung der Unterkunft

1. Zahlung am 1. März 2025: je nach Zimmerkategorie bitte **25% des Gesamtbetrags** an das oben aufgeführte Konto überweisen.

2. Zahlung am 1. Juni 2025: **25 % des Betrages.**

Die restlichen 50% können mit Karte oder in bar vor Ort bezahlt werden.

Stornierung einen Monat vor Kursbeginn: 100% Rückerstattung. Bei weniger als einem Monat vor Kursbeginn **kann keine Rückerstattung erfolgen.**

Honorar

Das Honorar für unseren Lehrer beträgt **410€**, davon werden **bei der Anmeldung 60€ vorab auf das oben aufgeführte Konto überwiesen**. Die restlichen 350€ können vor Ort mit Karte oder bar bezahlt werden.

Anreise

Der Veranstaltungsort empfiehlt ein Taxi am Bahnhof oder Flughafen zu nehmen. Der Preis für ein Taxi beträgt ~ 40€ (1000 CZK).

Wir freuen uns auf euch und ein gesegnetes Retreat mit unserem Lehrer Sabchu Rinpoche.

Herzliche Grüße,
Eurer Düntsam Orga-Team



Der Ehrwürdige Sabchu Rinpoche

Sabchu Rinpoche ist ein zeitgenössischer tibetischer buddhistischer Lehrer, der in Nepal geboren und aufgewachsen ist. Er leitet und betreut die Aktivitäten des Karma Kagyü Klosters in Swayambhu.

Zusätzlich zu der traditionellen tibetischen Ausbildung schloss Rinpoche in Kanada ein Studium der Filmwissenschaft mit dem Bachelors Degree ab. Rinpoche teilt seine Zeit auf zwischen persönlichen Zurückziehungen, der Leitung seines Klosters und seinen Aktivitäten als Dharmalehrer, er nimmt sich dabei jedoch auch immer wieder Zeit, kurze Unterweisungen und Erzählungen zu schreiben.

Rinpoches offizielle Webseite: sabchu.org



Düntsam 8 Zeitplan

22 Aug

2025

30 Aug

Ankunftstag: 22/08/2025

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
22/08/2025	Ankunftstag	15:00	Check-in*.
22/08/2025	Ankunftstag	18:00	Abendessen.
22/08/2025	Ankunftstag	20:00 - 21:30	Einführung in die Lojong-Praxis.
22/08/2025	Ankunftstag	22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

*** Bitte kommt am 22. August bis spätestens 18:00 Uhr an!**

Übersicht über unser 7-Tage Retreat

Ankunftstag: 22/08/25, Dharmapāla Tag

Tag 1: 23/08/25, Neumond – Buddha Śākyamuni Tag

Tag 2: 24/08/25

Tag 3: 25/08/25

Tag 4: 26/08/25, Weiße Tārā Tag

Tag 5: 27/08/25

Tag 6: 28/08/25

Tag 7: 29/08/25, Tag der Feier

Abreisetag: 30/08/25

Tag 1: 23/08/2025 Tag des Sojong-Gelübdes (Sonnenaufgang 6:04)

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
23/08/2025	Tag 1 Sojong		05:30 - 05:35	Chöpön läutet Praxis ein (Gong)
23/08/2025	Tag 1 Sojong	Thün 1	05:35 - 6:55	Bodhisattva- und Sojong-Gelübde 21 Taras.
23/08/2025	Tag 1 Sojong		06:55 - 08:35	Frühstück 7:30. Freie Zeitgestaltung.
23/08/2025	Tag 1 Sojong	Thün 2	08:35 - 09:55	Lojong-Praxis. Sang-Praxis.
23/08/2025	Tag 1 Sojong		09:55 - 10:45	Freie Zeitgestaltung.
23/08/2025	Tag 1 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Lojong-Praxis.
23/08/2025	Tag 1 Sojong		11:55 - 13:55	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
23/08/2025	Tag 1 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Lojong-Praxis. Mahakala-Praxis.
23/08/2025	Tag 1 Sojong		15:15 - 15:45	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
23/08/2025	Tag 1 Sojong	Thün 5	15:45 - 17:00	Lojong-Praxis.
23/08/2025	Tag 1 Sojong		17:00 - 18:55	Tee/kein Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
23/08/2025	Tag 1 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig-Praxis.
23/08/2025	Tag 1 Sojong		20:20 - 22:30	Freie Zeitgestaltung.
23/08/2025	Tag 1 Sojong		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 2 bis 6: 24/08/2025 – 28/08/2025

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
24-28/08/2025	Tag 2-6		06:00 - 06:05	Chöpön läutet Praxis ein (Gong)
24-28/08/2025	Tag 2-6	Thün 1	06:05 - 7:15	21 Taras. Lojong-Praxis.
24-28/08/2025	Tag 2-6		07:15 - 08:45	Frühstück 7:30. Freie Zeitgestaltung.
24-28/08/2025	Tag 2-6	Thün 2	08:45 - 10:00	Lojong-Praxis. Sang-Praxis.
24-28/08/2025	Tag 2-6		10:00 - 10:50	Freie Zeitgestaltung.
24-28/08/2025	Tag 2-6	Thün 3	10:50 - 12:15	Lojong-Praxis.
24-28/08/2025	Tag 2-6		12:15 - 14:25	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
24-28/08/2025	Tag 2-6	Thün 4	14:25 - 15:40	Lojong-Praxis. Mahakala-Praxis.
24-28/08/2025	Tag 2-6		15:40 - 17:30	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
24-28/08/2025	Tag 2-6	Thün 5	17:30 - 18:40	Stille Meditation.
24-28/08/2025	Tag 2-6		18:40 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
24-28/08/2025	Tag 2-6	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig-Praxis.
24-28/08/2025	Tag 2-6		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 7: 29/08/2025 Tag der Feier

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
29/08/2025	Tag 7 Feier		06:00 - 06:05	Chöpön läutet Praxis ein (Gong)
29/08/2025	Tag 7 Feier	Thün 1	06:05 - 7:15	21 Taras. Lojong-Praxis.
29/08/2025	Tag 7 Feier		07:15 - 08:40	Frühstück 7:30. Freie Zeitgestaltung.
29/08/2025	Tag 7 Feier	Thün 2	08:40 - 09:55	Lojong-Praxis. Sang-Praxis.
29/08/2025	Tag 7 Feier		09:55 - 10:35	Freie Zeitgestaltung.
29/08/2025	Tag 7 Feier	Thün 3	10:35 - 11:30	Lojong-Praxis. Mandala-Opferung für Rinpoche.
29/08/2025	Tag 7 Feier		11:30 - 13:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
29/08/2025	Tag 7 Feier	Thün 4	13:30 - 14:40	Lojong-Praxis. Mahakala-Praxis.
29/08/2025	Tag 7 Feier		14:40 - 15:15	Freie Zeitgestaltung.
29/08/2025	Tag 7 Feier	Thün 5	15:15 - 16:20	Stille Meditation. Ausdruck der Wertschätzung.
29/08/2025	Tag 7 Feier		16:20 - 18:45	FEIER.
29/08/2025	Tag 7 Feier		18:45 - 20:20	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
29/08/2025	Tag 7 Feier	Thün 6	20:20 - 21:40	Chenrezig-Praxis. Tashi.
29/08/2025	Tag 7 Feier		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Abreisetag: 30/08/2025

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
30/08/2025	Abreisetag	06:20 - 07:30	Optionale, letzte gemeinsame Praxis mit Rinpoche.
30/08/2025	Abreisetag	07:30	Frühstück.
30/08/2025	Abreisetag	11:00	Check-out spätestens um 11:00 Uhr.