



Shi-Lhag 40% 60%

MEDITATION RETREAT WITH VEN.
Sabchu Rinpoché

Düntsam 9



30 Aug
2025

07 Sep

Dear all,

we are delighted to announce that in our Düntsam 9 retreat we will dive deeper into the lhagtong practice, the meditative insight exploring our own minds.

With a mind trained in shiné, i.e. meditative stability, we can use lhagtong to explore the mind with all its varying perceptions and functionalities. Shiné trains the mind in stability and lhagtong leads to realization through the experience of deep understanding.

As we have learned in the previous retreats, shiné, also known as meditative concentration or calm abiding, can be practiced to an extent that one actually feels a great bliss. Refer to card no. 19 of the shiné cards, which is reprinted here.



Before the Buddha, this bliss was actually interpreted as realization. Buddha Śākyamuni understood that calm abiding would not cut the bonds to suffering. In fact, there are numerous books, even whole libraries, concerning the practice that should be taken up AFTER having accomplished calm abiding meditation.

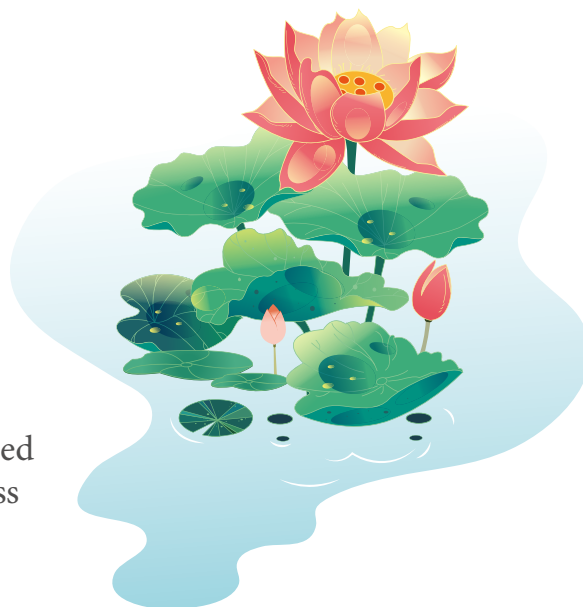
This practice is known as **lhagtong** (Skt. *vipaśyanā*; Tib. ལྷག་མཐོང་). Here, the calmed mind is used as self-examination in order to develop the necessary insights to remove the confusion stemming from our:

- 1) disturbing emotions (Skt. *kleśā*)
- 2) cognitive obscurations and
- 3) habitual tendencies.

As our teacher Sabchu Rinpoché aptly stated:

“Shiné is the pond, the prerequisite for the lhagtong flower to blossom.”

For a long time, the lhagtong practice had been used to investigate the whole universe and the emptiness of all phenomena. Later, a shortcut to realization had been established: **to observe the observer.**



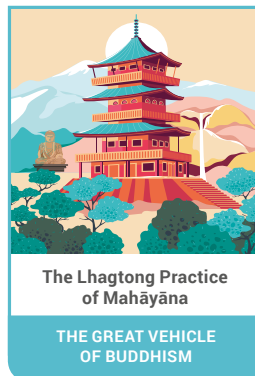
In our previous Düntsam we got a first idea of what lhagtong is about and a first glimpse of the empty nature of emotions. We also saw how to use the stability of shiné to further investigate the chain of thought in an inquisitive, philosophical manner. We got to know the “laboratory” where mind is explored. Rinpoché introduced us to the arguments of the ancient philosophers who established the concept of cause and effect, which is summarized in *The Rice Seedling Sūtra*, the foundation of all teachings on the concept of emptiness. We learned that the practitioner must carefully maneuver on the lhagtong path in order to avoid nihilism or the belief in an inherent existence.

In the past Düntsam retreats we covered the traditional shiné in accordance with the Indic tradition. In Düntsam 9 we will deepen the practice of lhagtong according to the same tradition. The main topic will be: **The Second Noble Truth, the Truth of the Cause of Suffering.**

In Düntsam 7 we began to learn about:

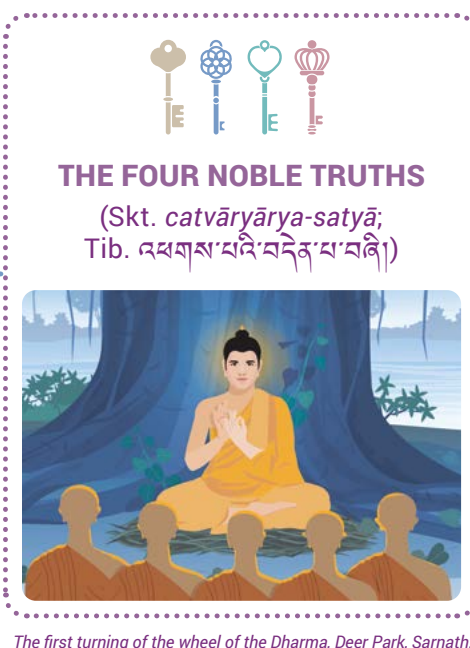
- The 4 Noble Truths
- The 16 Aspects of the 4 Noble Truths
- The 12 Nidānas

This knowledge is not only important for the common vehicle, it is, in fact, fundamental knowledge for all Buddhist schools!



In order to develop a good understanding of the terms, let us briefly revisit what these teachings are.

The Four Noble Truths



The 16 Aspects of the Four Noble Truths

There are four aspects to each Noble Truth.

1 	2	3	4
The Truth of Suffering (Skt. <i>duḥkha-satya</i> ; Tib. ལྷན་བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་པ།)	The Truth of the Cause of Suffering (Skt. <i>duḥkha-samudaya-satya</i> ; Tib. གླུན་འབྱུང་བའི་བདེན་པ།)	The Truth of the Pathways (Skt. <i>mārga-satya</i> ; Tib. ལམ་གྱི་བདེན་པ།)	The Truth of the End of Suffering (Skt. <i>nirodha-satya</i> ; Tib. འགོག་པའི་བདེན་པ།)
1. Impermanence (Skt. <i>anitya</i> ; Tib. མི་དྲག་པ་)	1. True Causes (Skt. <i>hetu</i> ; Tib. རྒྱུ་)	1. Pathway Minds (Skt. <i>mārga</i> ; Tib. ལམ་)	1. Pacification (Skt. <i>sānta</i> ; Tib. ཞི་བ་)
2. Suffering (Skt. <i>duḥkha</i> ; Tib. ལྷན་བསྐྱེད་པ་)	2. Origin (Skt. <i>samudaya</i> ; Tib. གླུན་འབྱུང་)	2. Appropriate means (Skt. <i>nyāya</i> ; Tib. རིགས་པ་)	2. Cessation (Skt. <i>nirodha</i> ; Tib. འགོག་པ་)
3. Emptiness (Skt. <i>śūnyatā</i> ; Tib. སྟོང་པ་ཉིད་)	3. Strong producer (Skt. <i>prabhava</i> ; Tib. རབ་སྐྱེ་)	3. Means of Actualizations (Skt. <i>pratipatti</i> ; Tib. ལྟུན་པ་)	3. Perfection (Skt. <i>praṇīta</i> ; Tib. གྲུ་ཚུལ་པ་)
4. Selflessness (Skt. <i>anātmaka</i> ; Tib. བདག་མེད་པ་)	4. Conditions (Skt. <i>pratyaya</i> ; Tib. རྒྱུན་)	4. Definite Removals (Skt. <i>nairyāṇika</i> ; Tib. རེས་འབྱེན་)	4. True Deliverance (Skt. <i>niḥsaraṇa</i> ; Tib. རེས་འབྱུང་)



So far, we have covered the 1st Noble Truth „The Truth of Suffering“ and its four aspects: impermanence, suffering, emptiness, selflessness.

More information on the Four Noble Truths and their 16 aspects: [HERE](#)

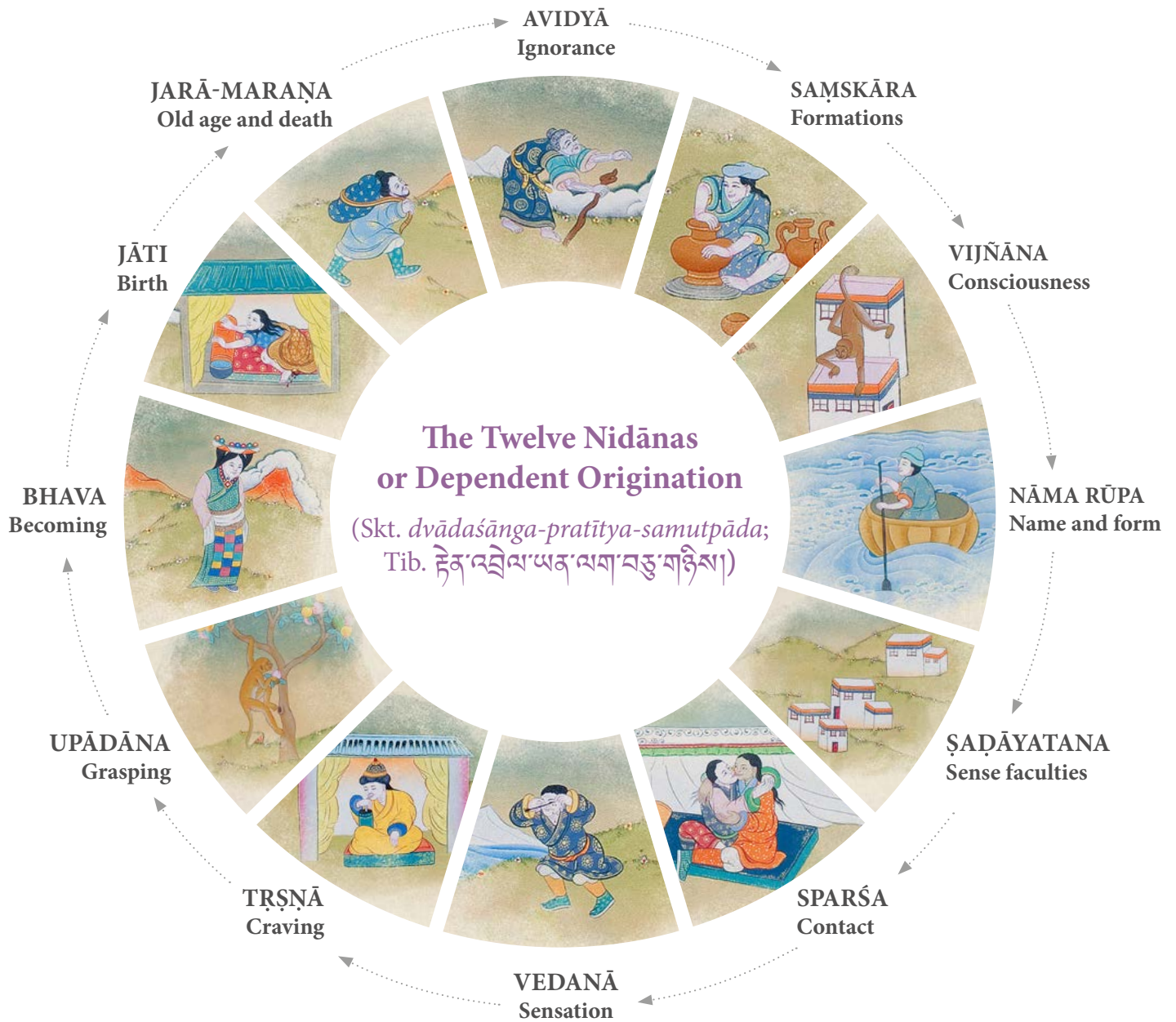
The 12 Nidānas – Dependent Origination

The subject of the 12 *Nidānas* was discussed briefly in our last Düntsam. Since for us practitioners it is of utmost importance that we gain a thorough understanding of this subject, a short overview shall be given here in the following paragraphs. We advise to read it carefully, since it serves as a good basis for the upcoming Düntsans.

In our cyclic existence grasping/clinging is the strongest “glue” to saṃsāra. Shiné is a provisional help to distance ourselves from our disturbing emotions. Meditation brings the necessary distance between this aforementioned glue to saṃsāra and our mind, which is unaware of this grasping/clinging.

The 12 Links of Dependent Origination explain the cyclic dependent arising which can be seen as a more detailed explanation of the basis of The Noble Truths.

This cycle is the process responsible for our suffering. Each nidāna (“a cause” in Sanskrit) serves as the cause and the subsequent nidāna is the resulting effect. Thus, one nidāna is always the originating cause for the next. Depending on one, there is the origin of the other.



Dependent on **ignorance** (Skt. *avidyā*; Tib. མ་རིག་པ་, *marigpa*), **formations** (Skt. *saṃskāra*; Tib. འདྲུ་བྱེད་, *duje*) arise.

Dependent on formations, **consciousness** (Skt. *vijñāna*; Tib. རྣམ་པར་ཤེས་པ་, *nampar shepa*) arises.

Dependent on consciousness, **name** (mental aggregates) **and form** (physical aggregate) arise (Skt. *nāma rūpa*; Tib. མིང་དང་གཟུགས་, *ming dang zuk*).

Dependent on name and form, **sense faculties** (Skt. *ṣaḍāyatana*; Tib. སྟེ་མཆེད་དྲུག་, *kyemche druk*) arise.

Dependent on sense faculties, **contact** (Skt. *sparśa*; Tib. རེག་པ་, *rekpa*) arises.

Dependent on contact, **sensation** (Skt. *vedanā*; Tib. ཚོར་བ་, *tsorwa*) arises.

Dependent on sensation, **craving** (Skt. *trṣṇā*; Tib. སླེད་པ་, *sepa*) arises.

Dependent on craving, **grasping** (Skt. *upādāna*; Tib. ལེན་པ་, *lenpa*) arises.

Dependent on grasping, **becoming** (Skt. *bhava*; Tib. སླིང་པ་, *sipa*) arises.

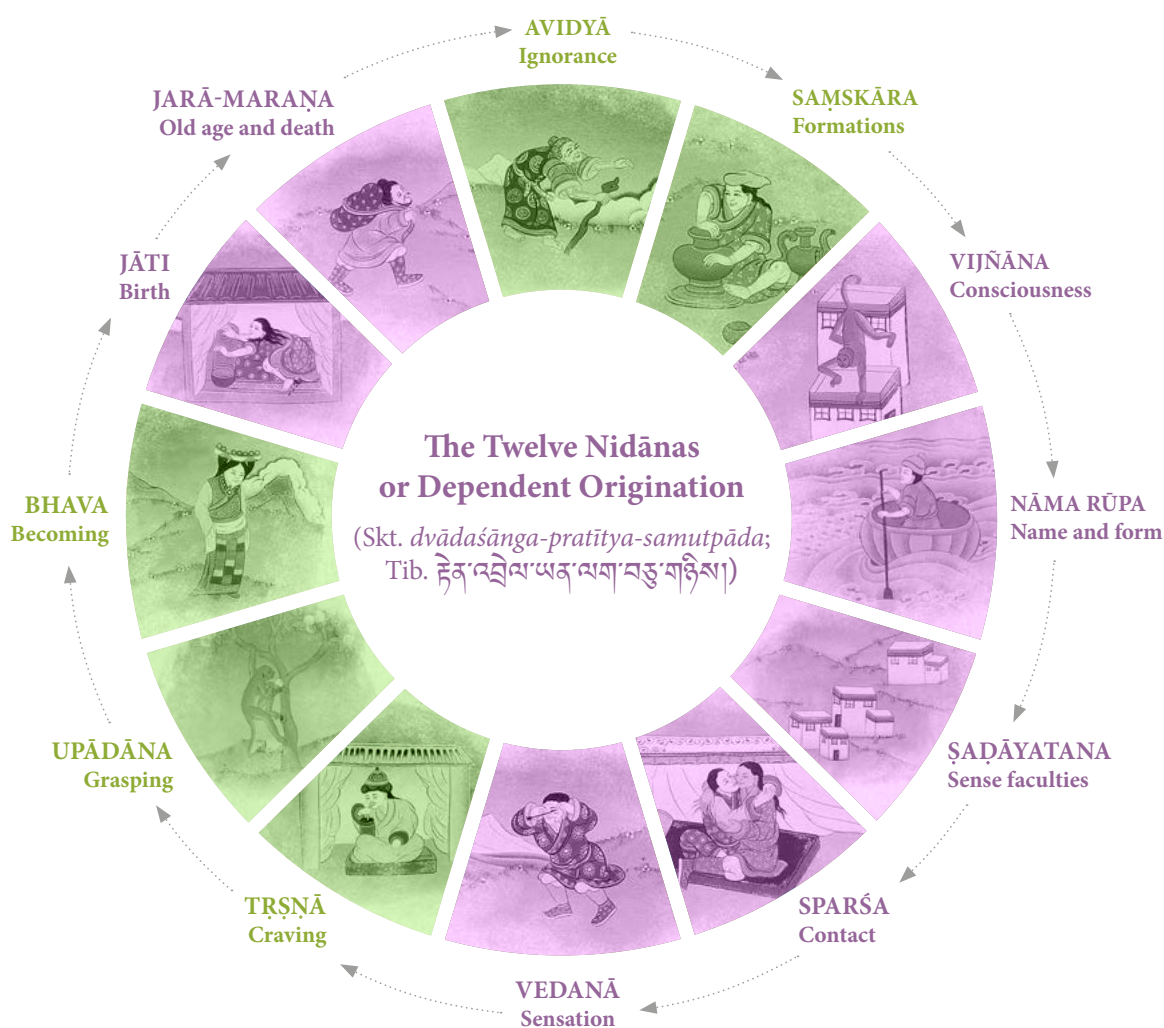
Dependent on becoming, **birth** (Skt. *jāti*; Tib. སྐྱེ་བ་, *kyewa*) arises.

Dependent on birth, **old age and death** (Skt. *jarā-maraṇa*; Tib. ག་ཤི་, *ga shi*) arise.



Through the practice of lhagtong meditation, this process can be stopped.

The connection between the first two Noble Truths and the 12 Nidānas can be depicted as follows:



● The 7 Nidānas highlighted in violet are the **undesirable circumstances we experience**, and as such they are the **1st of the Four Noble Truths**.

● The 5 Nidānas highlighted in green are the **cause of our suffering** and therefore represent the **2nd of the Four Noble Truths**.

More details on the connection between the Nidanas and the Noble Truths: [HERE](#).

Recommended “homework”

- ideally 360 hours of shiné
- minimum 180 hours of shiné
- it is possible to accomplish the second set of 180 hours of shiné as follows: alternating shiné with lhagtong: for example, 15min. shiné and 15min. lhagtong, divided as follows: 5min. of shiné followed by 5min. of lhagtong and so on, for 30min.

Shiné and lhagtong are cyclical and not linear.

Having accomplished a stable concentration and gained some confidence that phenomena are not as inherently true as they appear would be **a very good foundation for attending Düntsam 9.**

In the busy lives we all lead, it is understandable, especially for people who are new to the path, that this ideal prerequisite can maybe only be met “closely” or “fair enough”.

However, even if this prerequisite is not met at all, you are welcome **to attend with a suitable portion of shiné practice and a heartfelt longing to learn about and deepen lhagtong, the meditative inquiry.** Just relax and trust that the motivation to follow the teachings and to progress on the golden path towards realization is the highest motivation in itself. **It is the motivation that counts.**

Recommended book

Progressive Stages of Meditation on Emptiness by Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche.



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



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
- shiné cards
- 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.



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





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





Schedule of Düntsam 9

30 Aug

2025

07 Sep

Arrival Day: 30/08/2025

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

** Please ensure to arrive on August 30 no later than 6 pm!*

Overview of our 7 day retreat

Arrival Day: 30/08/25

Day 1: 31/08/25, Green Tārā and Medicine Buddha Day

Day 2: 01/09/25

Day 3: 02/09/25 Guru Rinpoche Day

Day 4: 03/09/25

Day 5: 04/09/25

Day 6: 05/09/25

Day 7: 06/09/25, Celebration Day

Departure Day: 07/09/25, Full Moon, Buddha Amitabha Day

Day 1-2: 31/08/2025 – 01/09/2025

Date	Day	Session	Time	Description
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2		05:55 - 06:00	Chöpön rings gong.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2	Thün 1	06:00 - 7:15	21 Taras. Shi-lhag practice.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2		07:15 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 7:30.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2	Thün 2	08:45 - 10:00	Shi-lhag practice. Sang practice.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2		10:00 - 10:55	Free time activities.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2	Thün 3	10:55 - 12:15	Shi-lhag practice.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2	Thün 4	14:30 - 15:55	Shi-lhag practice. Mahakala practice.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2		15:55 - 17:30	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2	Thün 5	17:30 - 18:45	Silent meditation.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2	Thün 6	20:30 - 21:30	Chenrezig practice.
31/08/2025 01/09/2025	Day 1 Day 2		22:30	Maintain silence in the room.

Day 3: 02/09/2025 Sojong Day (sunrise 6:19)

Date	Day	Session	Time	Description
02/09/2025	Day 3 Sojong		05:30 - 05:35	Chöpön rings gong.
02/09/2025	Day 3 Sojong	Thün 1	05:35 - 6:55	Bodhisattva and Sojong vow. 21 Taras.
02/09/2025	Day 3 Sojong		06:55 - 08:35	Free time activities. Breakfast starts at 7:30.
02/09/2025	Day 3 Sojong	Thün 2	08:35 - 09:55	Shi-lhag practice. Sang practice.
02/09/2025	Day 3 Sojong		09:55 - 10:45	Free time activities.
02/09/2025	Day 3 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Shi-lhag practice.
02/09/2025	Day 3 Sojong		11:55 - 13:55	Lunch. Free time activities.
02/09/2025	Day 3 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Shi-lhag practice. Mahakala practice.
02/09/2025	Day 3 Sojong		15:15 - 15:45	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
02/09/2025	Day 3 Sojong	Thün 5	15:45 - 17:00	Shi-lhag practice.
02/09/2025	Day 3 Sojong		17:00 - 18:55	Teatime. Free time activities.
02/09/2025	Day 3 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig practice.
02/09/2025	Day 3 Sojong		20:20 - 22:30	Free time activities.
02/09/2025	Day 3 Sojong		22:30	Maintain silence in the room.

Day 4-6: 03/09/2025 – 05/09/2025

Date	Day	Session	Time	Description
03-05/09/2025	Day 4-6		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
03-05/09/2025	Day 4-6	Thün 1	06:05 - 7:15	21 Taras. Shi-lhag practice.
03-05/09/2025	Day 4-6		07:15 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 7:30.
03-05/09/2025	Day 4-6	Thün 2	08:45 - 10:00	Shi-lhag practice. Sang practice.
03-05/09/2025	Day 4-6		10:00 - 10:50	Free time activities.
03-05/09/2025	Day 4-6	Thün 3	10:50 - 12:15	Shi-lhag practice.
03-05/09/2025	Day 4-6		12:15 - 14:25	Lunch. Free time activities.
03-05/09/2025	Day 4-6	Thün 4	14:25 - 15:40	Shi-lhag practice. Mahakala practice.
03-05/09/2025	Day 4-6		15:40 - 17:30	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
03-05/09/2025	Day 4-6	Thün 5	17:30 - 18:40	Silent meditation.
03-05/09/2025	Day 4-6		18:40 - 20:30	Dinner. Free time activities.
03-05/09/2025	Day 4-6	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig practice.
03-05/09/2025	Day 4-6		22:30	Maintain silence in the room.

Day 7: 06/09/2025 Celebration Day

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

Departure Day: 07/09/2025

Date	Day	Time	Description
07/09/2025	Departure Day	06:20 - 07:30	The optional, last closed-group practice, with Rinpoché.
07/09/2025	Departure Day	07:30	Breakfast.
07/09/2025	Departure Day	11:00	Check-out latest at 11:00.

**Shi-Lhag** 40% 60%

MEDITATIONSRETREAT MIT DEM EHRW.

Sabchu Rinpoche**Düntsam 9****30 Aug**

2025

07 Sep

Liebe Freunde,

wir freuen uns anzukündigen, dass wir in unserem Düntsam 9 Retreat tiefer in die Lhagtong-Praxis, die meditative Einsicht oder Untersuchung des eigenen Geistes, eintauchen werden.

Mit einem in Shine, d.h. in meditativer Stabilität, geschulten Geist können wir mithilfe von Lhagtong den Geist mit all seinen unterschiedlichen Wahrnehmungen und Funktionalitäten untersuchen. Dabei schult Shine den Geist in Stabilität und Lhagtong führt zur Verwirklichung durch die Erfahrung von tiefem Verständnis.

Wie wir in den vorangegangenen Retreats gelernt haben, kann Shine, auch bekannt als meditative Konzentration oder ruhiges Verweilen, in einem Ausmaß praktiziert werden, dass man tatsächlich eine große Glückseligkeit empfindet. Siehe Karte Nr. 19 der Shine-Karten, die hier abgedruckt ist.



In der Zeit vor dem Buddha wurde diese erreichbare Glückseligkeit tatsächlich als Verwirklichung interpretiert. Buddha Shakyamuni selbst stellte fest, dass ruhiges Verweilen allein die Fesseln des Leids jedoch nicht durchtrennt. In der Tat gibt es eine ganze Reihe von Büchern, sogar ganze Bibliotheken, für die Praxis, die aufgenommen wird, NACHDEM man das ruhige Verweilen erreicht hat.

Diese Praxis ist als **Lhagtong** (Sanskrit: *vipāśyanā*; tib. ལྷག་ཏོང་མཐོང་པོ་) bekannt. Der zur Ruhe gekommene Geist wird dazu genutzt, sich selbst zu untersuchen, um so die notwendigen Einsichten zu entwickeln, die es ermöglichen, die Verwirrung zu beseitigen, die von unseren

- 1) störenden Emotionen (Sanskrit: *kleśā*)
 - 2) kognitiven Verdunkelungen und
 - 3) gewohnheitsmäßigen Tendenzen
- ausgeht.

Wie unser Lehrer Sabchu Rinpoche treffend formulierte:

“Shine ist wie ein Teich, die Voraussetzung dafür, dass die Blume des Lhagtong erblühen kann”

Lange Zeit wurde die Lhagtong-Praxis genutzt, um das gesamte Universum und die Leerheit aller Phänomene zu erforschen. Später wurde eine Abkürzung für die Verwirklichung geschaffen: **den Beobachter beobachten**.



In unserem letzten Dünstam bekamen wir eine erste Vorstellung darüber, worum es bei Lhagtong geht und einen kleinen Einblick in die leere Natur der Emotionen. Wir erfuhren, wie man die Stabilität von Shine nutzen kann, um die aufkommende Gedankenkette auf eine neugierige, philosophische Weise zu untersuchen. Wir lernten das “Labor” kennen,

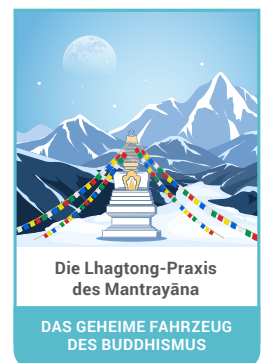
in dem der Geist erforscht wird. Sorgfältig folgten wir den Argumenten der alten Philosophen, die die Konzepte von Ursache und Wirkung begründeten, die im *Reiskeimling-Sūtra* zusammengefasst sind, der Grundlage aller Lehren über den Begriff der Leerheit. Wir lernten auch, dass der Praktizierende auf dem Lhagtong-Pfad achtsam bleiben muss, um Nihilismus zu vermeiden oder an eine inhärente Existenz zu glauben.

In den vergangenen Düntsam-Retreats haben wir das traditionelle Shine in der indischen Tradition behandelt. Im Düntsam 9 werden wir die Lhagtong-Praxis nach der gleichen Tradition weiter vertiefen. Das Hauptthema ist: **Die Zweite Edle Wahrheit, die Wahrheit über die Ursache des Leids.**

Während des Düntsam 7 haben wir mit folgenden Themen begonnen:

- Die Vier Edlen Wahrheiten
- Die 16 Aspekte der Vier Edlen Wahrheiten
- Die 12 Nidānas

In der Tat ist dieses Wissen nicht nur für das allgemeine Fahrzeug wichtig, es handelt sich dabei um grundlegendes Wissen für alle buddhistischen Schulen!



Lasst uns kurz wiederholen, was diese Lehren sind, damit wir ein gutes Verständnis dieser Begriffe entwickeln.

Die Vier Edlen Wahrheiten

- 1 Die Wahrheit des Leidens**
 (Sanskrit: *duḥkha-satya*;
 Tib. ལྷན་བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་པ།)
- 2 Die Wahrheit über die Ursache des Leidens**
 (Sanskrit: *duḥkha-samudaya-satya*;
 Tib. ལྷན་འབྱུང་བའི་བདེན་པ།)
- 3 Die Wahrheit über den Weg**
 (Sanskrit: *mārga-satya*;
 Tib. ལམ་གྱི་བདེན་པ།)
- 4 Die Wahrheit über das Ende des Leidens**
 (Sanskrit: *nirodha-satya*;
 Tib. འགོག་པའི་བདེན་པ།)



Der Buddha, als er das erste mal das Rad des Dharma drehte, Hirsch Park, Sarnath.

Die 16 Aspekte der Vier Edlen Wahrheiten

Es gibt vier Aspekte zu jeder Edlen Wahrheit.

1 	2	3	4
Die Wahrheit des Leidens (Sanskrit: <i>duḥkha-satya</i> ; Tib. ལྷན་བསྐྱེད་བྱི་བཞེན་པ།)	Die Wahrheit über die Ursache des Leidens (Sanskrit: <i>duḥkha-samudaya-satya</i> ; Tib. ཀླན་འབྱུང་བའི་བཞེན་པ།)	Die Wahrheit über den Weg (Sanskrit: <i>mārga-satya</i> ; Tib. ལམ་གྱི་བཞེན་པ།)	Die Wahrheit über das Ende des Leidens (Sanskrit: <i>nirodha-satya</i> ; Tib. འགོག་པའི་བཞེན་པ།)
1. Vergänglichkeit/ Unbeständigkeit (Sanskrit: <i>anitya</i> ; Tib. མི་རྟག་པ་)	1. Wahre Ursachen (Sanskrit: <i>hetu</i> ; Tib. རྟུ་)	1. Ebenen des Pfadgeistes (Sanskrit: <i>mārga</i> ; Tib. ལམ་)	1. Befriedungen (Sanskrit: <i>sānta</i> ; Tib. རྟི་བ་)
2. Leiden (Sanskrit: <i>duḥkha</i> ; Tib. ལྷན་བསྐྱེད་པ་)	2. Ursprünge (Sanskrit: <i>samudaya</i> ; Tib. ཀླན་འབྱུང་)	2. Angebrachte Mittel (Sanskrit: <i>nyāya</i> ; Tib. རིགས་པ་)	2. Beendigungen (Sanskrit: <i>nirodha</i> ; Tib. འགོག་པ་)
3. Leerheit (Sanskrit: <i>śūnyatā</i> ; Tib. སྟོང་པ་ཉིད་)	3. Starke Produzenten (Sanskrit: <i>prabhava</i> ; Tib. རབ་སྐྱེ་)	3. Mittel für die Realisierungen (Sanskrit: <i>pratipatti</i> ; Tib. ལྟུགས་པ་)	3. Höhere Zustände (Sanskrit: <i>praṇīta</i> ; Tib. གྲུ་ཞོམ་པ་)
4. Abwesenheit eines Selbst (Sanskrit: <i>anātmaka</i> ; Tib. བདག་མེད་པ་)	4. Bedingungen (Sanskrit: <i>pratyaya</i> ; Tib. རྟེན་)	4. Mittel für endgültige Beseitigungen (Sanskrit: <i>nairyāṇika</i> ; Tib. རེས་འབྱུང་)	4. Endgültige Befreiung (Sanskrit: <i>niḥsaraṇa</i> ; Tib. རེས་འབྱུང་)



Bisher haben wir die 1. Edle Wahrheit „Die Wahrheit des Leidens“ und ihre vier Aspekte: Unbeständigkeit, Leiden, Leerheit, Selbstlosigkeit kennengelernt.

Weitere Informationen über die Vier Edlen Wahrheiten und ihre 16 Aspekte findet ihr: [HIER](#).

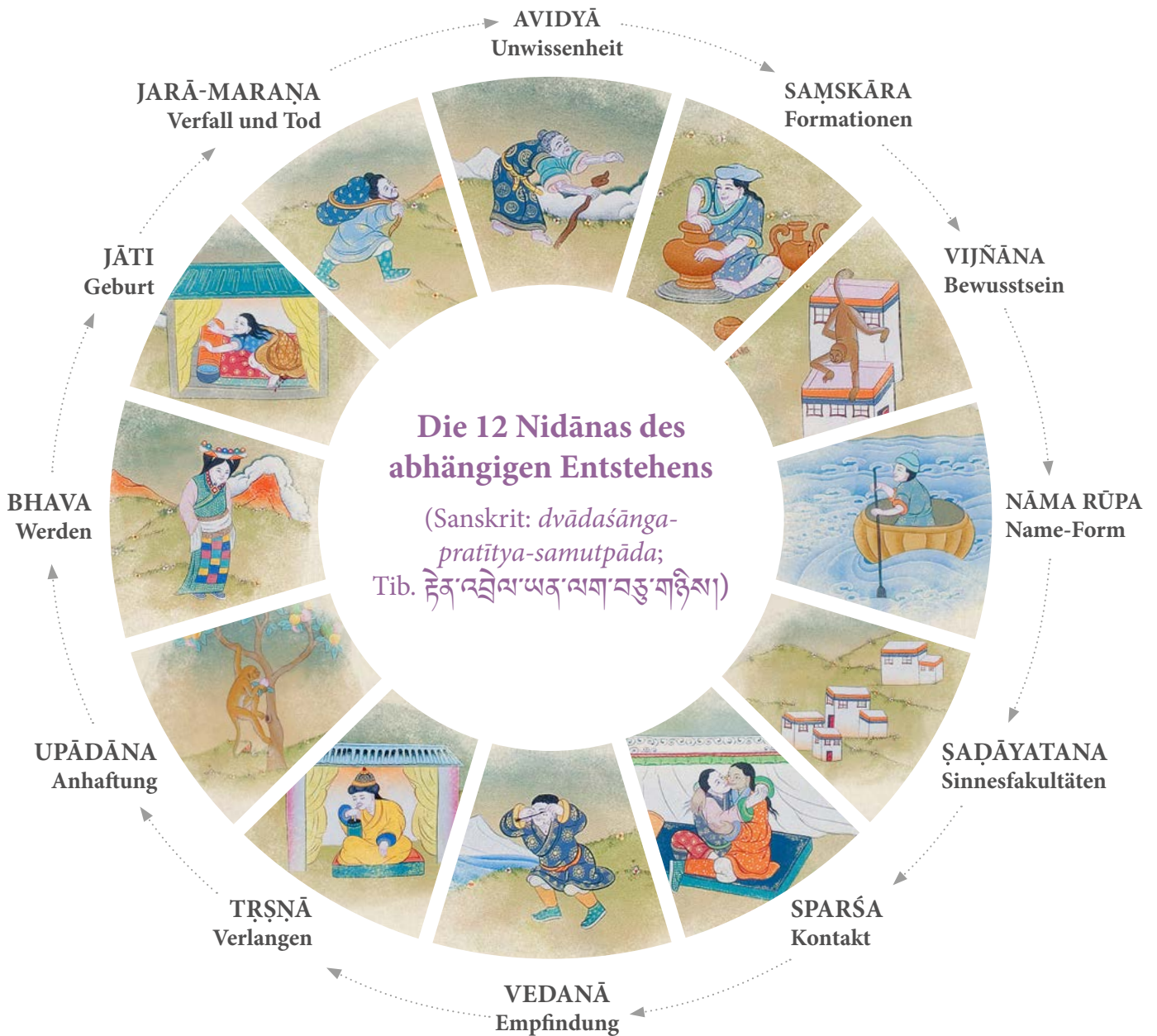
Die 12 Nidānas – Abhängiges Entstehen

Das Thema der 12 *Nidānas* (Sanskrit: Ursache, hier: 12 Glieder) wurde beim letzten Dünstam kurz angesprochen, es ist jedoch von äußerster Wichtigkeit, dass wir ein gründliches Verständnis davon haben.

In unserer zyklischen Existenz ist es das Greifen/Anhaften, was uns wie ein Klebstoff am stärksten an Saṃsāra bindet. Shine ist die vorläufige Hilfe, um uns von unseren störenden Emotionen zu distanzieren. Meditation bringt die nötige Distanz zwischen dem „Klebstoff“ an Saṃsāra und unserem unbewussten Geist des Greifens/Anhaftens.

Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens erklären das zyklische, abhängige Entstehen, das als eine detailliertere Erklärung der Grundlagen der Edlen Wahrheiten angesehen werden kann. Dieser Kreislauf ist der Prozess, der für unser Leiden verantwortlich ist.

Jedes Nidāna ist eine Ursache und das jeweils nachfolgende Nidāna ergibt die Wirkung. So entsteht immer von einem Nidāna ausgehend das nächste.



Abhängig von der **Unwissenheit** (Sanskrit: *avidyā*; Tib. མ་རིག་པ་, *marigpa*), entstehen **Formationen** (Sanskrit: *saṃskāra*; Tib. འདུ་བྱེད་, *duje*).

Abhängig von Formationen entsteht **Bewusstsein** (Sanskrit: *vijñāna*; Tib. ལྷན་པར་ཤེས་པ་, *nampar shepa*).

Abhängig von Bewusstsein entstehen **Name** (mentale Aggregate) **und Form** (physisches Aggregat), (Sanskrit: *nāma rūpa*; Tib. མིང་དང་གཟུགས་, *ming dang zuk*).

Abhängig von Name und Form entstehen die **Sinnesfakultäten**, (Sanskrit: *ṣaḍāyatana*; Tib. སྟེ་མཆིད་དུག་, *kyemche druk*).

Abhängig von den Sinnesfakultäten entsteht der **Kontakt** (Sanskrit: *sparśa*; Tib. རེག་པ་, *rekpa*).

Abhängig von Kontakt entsteht **Empfindung** (Sanskrit: *vedanā*; Tib. ཚོར་བ་, *tsorwa*).

Abhängig von der Empfindung entsteht das **Verlangen** (Sanskrit: *trṣṇā*; Tib. སྤོད་པ་, *sepa*).

Abhängig von Verlangen entsteht **Anhaftung** (Sanskrit: *upādāna*; Tib. ལེན་པ་, *lenpa*).

Abhängig von Anhaften entsteht das **Werden** (Sanskrit: *bhava*; Tib. སྲིད་པ་, *sipa*).

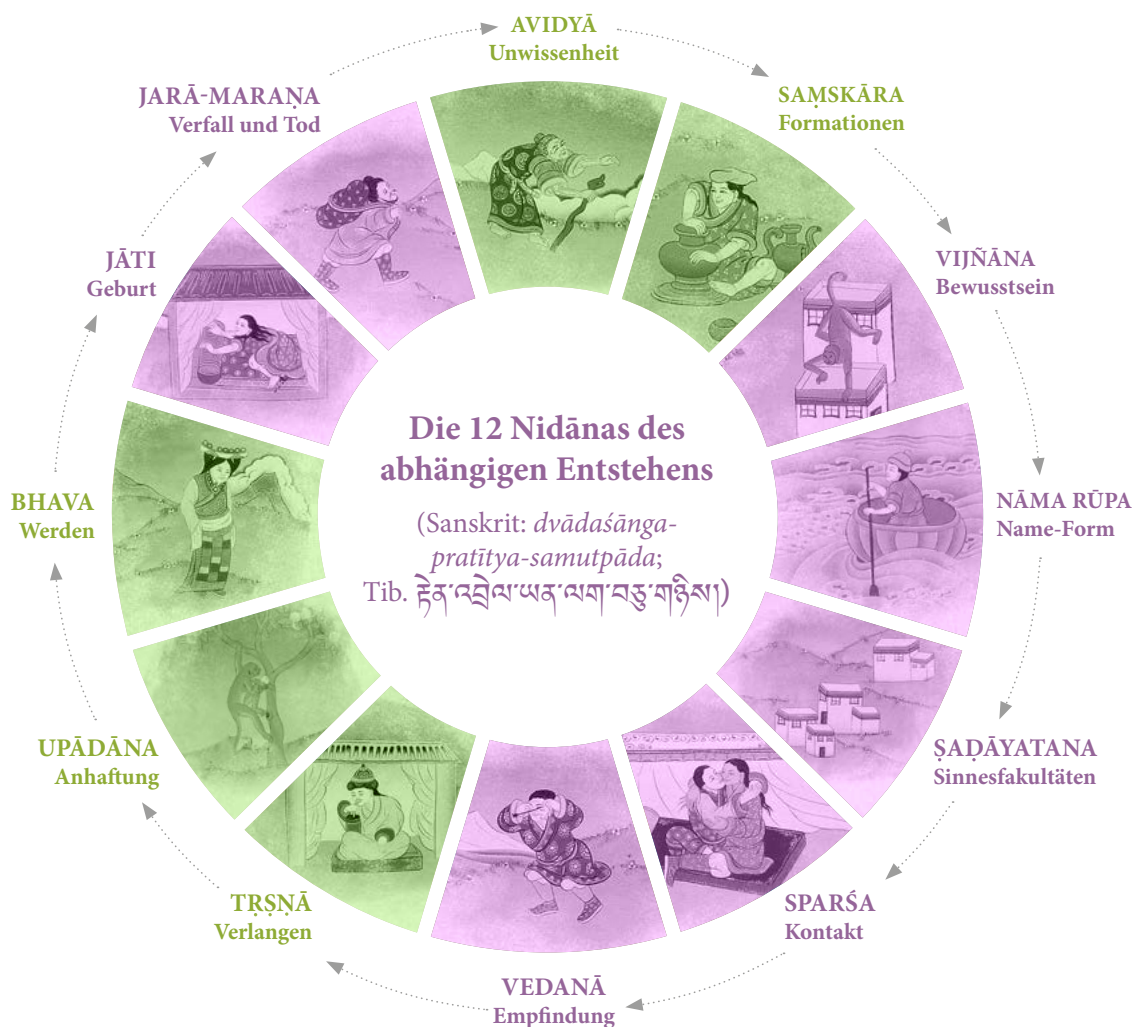
Abhängig von Werden entsteht **Geburt** (Sanskrit: *jāti*; Tib. སྐྱེ་བ་, *kyewa*).

Abhängig von der Geburt entstehen **Verfall und Tod** (Sanskrit: *jarā-marana*; Tib. སྐྱེ་གཏི་, *gashi*).



Durch die Praxis der Lhagtong-Meditation kann dieser Prozess angehalten werden.

Der Zusammenhang zwischen den ersten beiden Edlen Wahrheiten und den 12 Nidānas kann wie folgt dargestellt werden:



- Die 7 violett hervorgehobenen Nidānas sind die **unerwünschten Umstände, die wir erleben** – und als solche ergeben sie **die erste der 4 Edlen Wahrheiten**.
- Die 5 grün hervorgehobenen Nidānas sind die **Ursache unseres Leidens** und stellen somit **die zweite der Edlen Wahrheiten** dar.

Mehr über den Zusammenhang zwischen den Nidānas und den Edlen Wahrheiten findet ihr: [HIER](#).

Empfohlene “Hausaufgabe”

- Idealerweise 360 Stunden Shine
- Jedoch mindestens 180 Stunden Shine
- Es ist möglich, den zweiten Satz von 180 Stunden Shine wie folgt durchzuführen: abwechselnd Shine und Lhagtong. Beispiel: 15 Min. Shine im Wechsel mit 15 Min. Lhagtong. Also 5 Min. Shine gefolgt von 5 Min. Lhagtong usw. bis man 30 Min. praktiziert hat.

Shine und Lhagtong sind zyklisch und nicht linear.

Eine gute Ausgangsbasis für das Düntsam 9 wäre es, wenn eine stabile Grundlage der Konzentration erreicht ist und man ein gewisses Vertrauen dahingehend entwickelt hat, dass die Phänomene nicht so inhärent wahr sind, wie sie zu sein scheinen.

In unserem geschäftigen Leben ist es verständlich (besonders für Menschen, die neu auf dem Pfad sind), dass diese ideale Voraussetzung vielleicht gerade nur “knapp” oder “ungefähr ausreichend” erfüllt ist.

Aber auch wenn diese Voraussetzung gar nicht erfüllt wurde, seid ihr mit dem passenden, von euch **praktizierten Umfang der Shine-Praxis, kombiniert mit dem tiefen Wunsch, mehr über Lhagtong, die meditative Untersuchung, herauszufinden und euer Wissen zu vertiefen, im Retreat herzlich willkommen.**

Seid gelassen und vertraut darauf, dass die Motivation, den Lehren zu folgen und auf dem Pfad zur Verwirklichung voranzuschreiten, die höchste Motivation überhaupt ist. **Es ist die Motivation, die zählt.**

Empfohlene Bücher

Stufenweise Meditationsfolge über Leerheit von Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche.



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



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
- Shine-Karten
- 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.

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





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





Düntsam 9 Zeitplan

30 Aug

2025

07 Sep

Ankunftstag: 30/08/2025

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
30/08/2025	Ankunftstag	15:00	Check-in*.
30/08/2025	Ankunftstag	18:00	Abendessen.
30/08/2025	Ankunftstag	20:00 - 21:30	Leitfaden/Übersicht zur Shi-lhag-Praxis.
30/08/2025	Ankunftstag	22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

** Bitte kommt am 30. August bis spätestens 18:00 Uhr an!*

Übersicht über unser 7-Tage Retreat

Ankunftstag: 30/08/25

Tag 1: 31/08/25, Grüne Tārā und Medizin Buddha Tag

Tag 2: 01/09/25

Tag 3: 02/09/25 Guru Rinpoche Tag

Tag 4: 03/09/25

Tag 5: 04/09/25

Tag 6: 05/09/25

Tag 7: 06/09/25, Tag der Feier

Abreisetag: 07/09/25, Vollmond, Buddha Amitabha Tag

Tag 1 bis 2: 31/08/2025 – 01/09/2025

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2		05:55 - 06:00	Chöpön läutet Praxis ein (Gong)
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2	Thün 1	06:00 - 7:15	21 Taras. Shi-lhag Praxis.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2		07:15 - 08:45	Frühstück 7:30. Freie Zeitgestaltung.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2	Thün 2	08:45 - 10:00	Shi-lhag Praxis. Sang-Praxis.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2		10:00 - 10:55	Freie Zeitgestaltung.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2	Thün 3	10:55 - 12:15	Shi-lhag Praxis.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2	Thün 4	14:30 - 15:55	Shi-lhag Praxis. Mahakala-Praxis.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2		15:55 - 17:30	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2	Thün 5	17:30 - 18:45	Stille Meditation.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2	Thün 6	20:30 - 21:30	Chenrezig-Praxis.
31/08/2025 01/09/2025	Tag 1 Tag 2		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 3: 02/09/2025 Tag des Sojong-Gelübdes (Sonnenaufgang 6:19)

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
02/09/2025	Tag 3 Sojong		05:30 - 05:35	Chöpön läutet Praxis ein (Gong)
02/09/2025	Tag 3 Sojong	Thün 1	05:35 - 6:55	Bodhisattva and Sojong vow. 21 Taras.
02/09/2025	Tag 3 Sojong		06:55 - 08:35	Frühstück 7:30. Freie Zeitgestaltung.
02/09/2025	Tag 3 Sojong	Thün 2	08:35 - 09:55	Shi-lhag Praxis. Sang-Praxis.
02/09/2025	Tag 3 Sojong		09:55 - 10:45	Freie Zeitgestaltung.
02/09/2025	Day 3 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Shi-lhag Praxis.
02/09/2025	Tag 3 Sojong		11:55 - 13:55	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
02/09/2025	Tag 3 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Shi-lhag Praxis. Mahakala-Praxis.
02/09/2025	Tag 3 Sojong		15:15 - 15:45	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
02/09/2025	Tag 3 Sojong	Thün 5	15:45 - 17:00	Shi-lhag Praxis.
02/09/2025	Tag 3 Sojong		17:00 - 18:55	Tee/kein Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
02/09/2025	Tag 3 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig-Praxis.
02/09/2025	Tag 3 Sojong		20:20 - 22:30	Freie Zeitgestaltung.
02/09/2025	Tag 3 Sojong		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 4 bis 6: 03/09/2025 – 05/09/2025

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
03-05/09/2025	Tag 4-6		06:00 - 06:05	Chöpön läutet Praxis ein (Gong)
03-05/09/2025	Tag 4-6	Thün 1	06:05 - 7:15	21 Taras. Shi-lhag Praxis.
03-05/09/2025	Tag 4-6		07:15 - 08:45	Frühstück 7:30. Freie Zeitgestaltung.
03-05/09/2025	Tag 4-6	Thün 2	08:45 - 10:00	Shi-lhag Praxis. Sang-Praxis.
03-05/09/2025	Tag 4-6		10:00 - 10:50	Freie Zeitgestaltung.
03-05/09/2025	Tag 4-6	Thün 3	10:50 - 12:15	Shi-lhag Praxis.
03-05/09/2025	Tag 4-6		12:15 - 14:25	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
03-05/09/2025	Tag 4-6	Thün 4	14:25 - 15:40	Shi-lhag Praxis. Mahakala-Praxis.
03-05/09/2025	Tag 4-6		15:40 - 17:30	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
03-05/09/2025	Tag 4-6	Thün 5	17:30 - 18:40	Stille Meditation.
03-05/09/2025	Tag 4-6		18:40 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
03-05/09/2025	Tag 4-6	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig-Praxis.
03-05/09/2025	Tag 4-6		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 7: 06/09/2025 Tag der Feier

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

Abreisetag: 07/09/2025

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
07/09/2025	Abreisetag	06:20 - 07:30	Optionale, letzte gemeinsame Praxis mit Rinpoche.
07/09/2025	Abreisetag	07:30	Frühstück.
07/09/2025	Abreisetag	11:00	Check-out spätestens um 11:00 Uhr.