Düntsam Community

English version

Shi-Lhak 30% 70%

MEDITATIONSRETREAT MIT DEM EHRW.

Sabchu Rinpoche

Düntsam 10

30 Aug 2026 07 Sep

Liebe Freunde,
wir freuen uns anzukündigen, dass wir in unserem Düntsam 10-Retreat die Lhaktong-Praxis weiter vertiefen werden, indem wir kontinuierlich unsere „duale Aufmerksamkeit anschalten", um die nötigen Einsichten durch Lhaktong erfahren zu können.

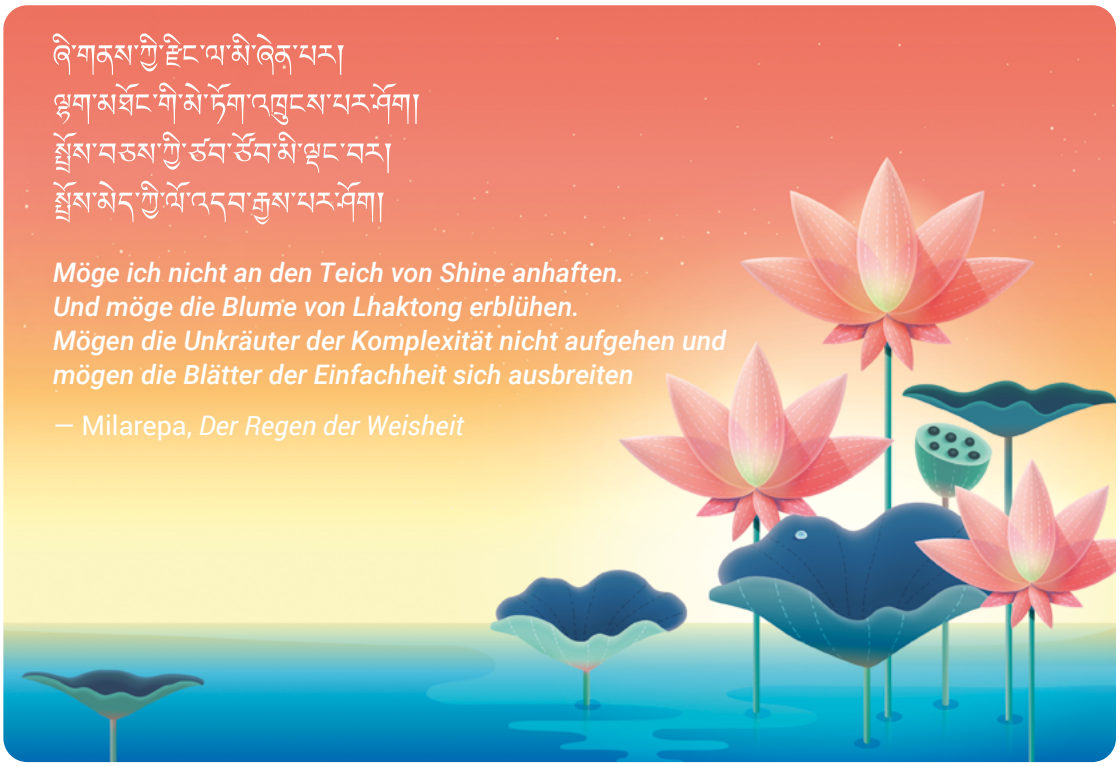
Bitte beachtet die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Retreat: **Mindestens 180 Stunden Shine-Meditation praktiziert zu haben.**

Der durch Shine zur Ruhe gekommene Geist wird genutzt, um sich mittels Lhaktong-Praxis selbst zu untersuchen, und so die notwendigen Einsichten zu entwickeln, die es ermöglichen, die Verwirrung zu beseitigen, die von unseren:

1) störenden Emotionen (*Kleshas*)

2) kognitiven Verdunkelungen und

3) gewohnheitsmäßigen Tendenzen ausgeht und uns in zyklischer Existenz gefangen hält.



In den vergangenen Düntsam-Retreats haben wir das traditionelle Shine in der indischen Tradition des gemeinsamen Fahrzeugs behandelt. Im Düntsam 10 werden wir die Lhaktong-Praxis nach der gleichen Tradition weiter vertiefen. Das Hauptthema ist:
Die Dritte Edle Wahrheit, *die Wahrheit über den Weg*.

Die Lhaktong-Praxis des Śrāvakayāna

DAS GEMEINSAME FAHRZEUG DES BUDDHISMUS

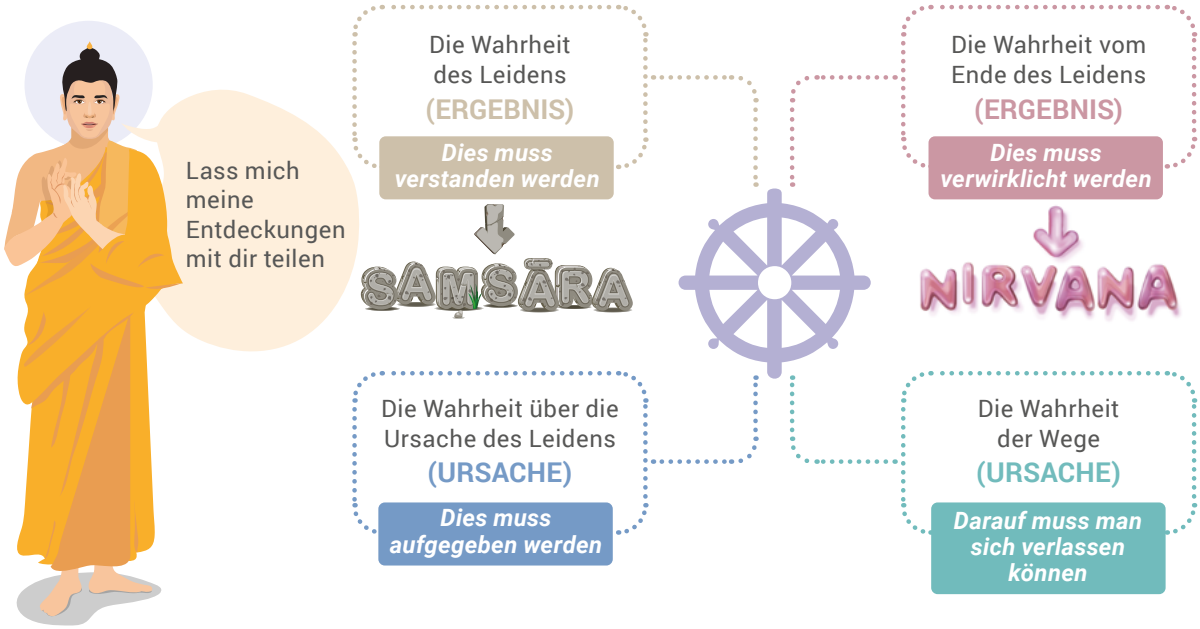
Die Lhaktong-Praxis des Mahāyāna

DAS GROßE FAHRZEUG DES BUDDHISMUS

Die Lhaktong-Praxis des Mantrayāna

DAS GEHEIME FAHRZEUG DES BUDDHISMUS

Die Vier Edlen Wahrheiten



Die 16 Aspekte der Vier Edlen Wahrheiten

Es gibt vier Aspekte zu jeder Edlen Wahrheit.

1 Die Wahrheit des Leidens (Sanskrit: *duhkha-satya*; Tib. སྡུག་བསྔལ་གྱི་བདེན་པ།)	2 Die Wahrheit über die Ursache des Leidens (Sanskrit: *duḥkha-samudaya-satya*; Tib. ཀུན་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།)
1. Vergänglichkeit/ Unbeständigkeit (Sanskrit: *anitya*; Tib. མི་རྟག་པ་)	**1. Wahre Ursachen** (Sanskrit: *hetu*; Tib. རྒྱུ་)	**1. Ebenen des Pfadgeistes** (Sanskrit: *mārga*; Tib. ལམ་)	**1. Befriedungen** (Sanskrit: *śānta*; Tib. ཞི་བ་)
2. Leiden (Sanskrit: *duḥkha*; Tib. སྡུག་བསྔལ་བ་)	**2. Ursprünge** (Sanskrit: *samudaya*; Tib. ཀུན་འབྱུང་)	**2. Angebrachte Mittel** (Sanskrit: *nyāya*; Tib. རིགས་པ་)	**2. Beendigungen** (Sanskrit: *nirodha*; Tib. འགོག་པ་)
3. Leerheit (Sanskrit: *śūnyatā*; Tib. སྟོང་པ་ཉིད་)	**3. Starke Produzenten** (Sanskrit: *prabhava*; Tib. རབ་སྐྱེ་)	**3. Mittel für die Realisierungen** (Sanskrit: *pratipatti*; Tib. སྒྲུབ་པ་)	**3. Höhere Zustände** (Sanskrit: *praṇīta*; Tib. གྱ་ནོམ་པ་)
4. Abwesenheit eines Selbst (Sanskrit: *anātmaka*; Tib. བདག་མེད་པ་)	**4. Bedingungen** (Sanskrit: *pratyaya*; Tib. རྐྱེན་)	**4. Mittel für endgültige Beseitigungen** (Sanskrit: *nairyāṇika*; Tib. ངེས་འབྱིན་)	**4. Endgültige Befreiung** (Sanskrit: *niḥsaraṇa*; Tib. ངེས་འབྱུང་)

Weitere Informationen über die Vier Edlen Wahrheiten und ihre 16 Aspekte findet ihr: HIER.

Die 12 Nidānas – Abhängiges Entstehen

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

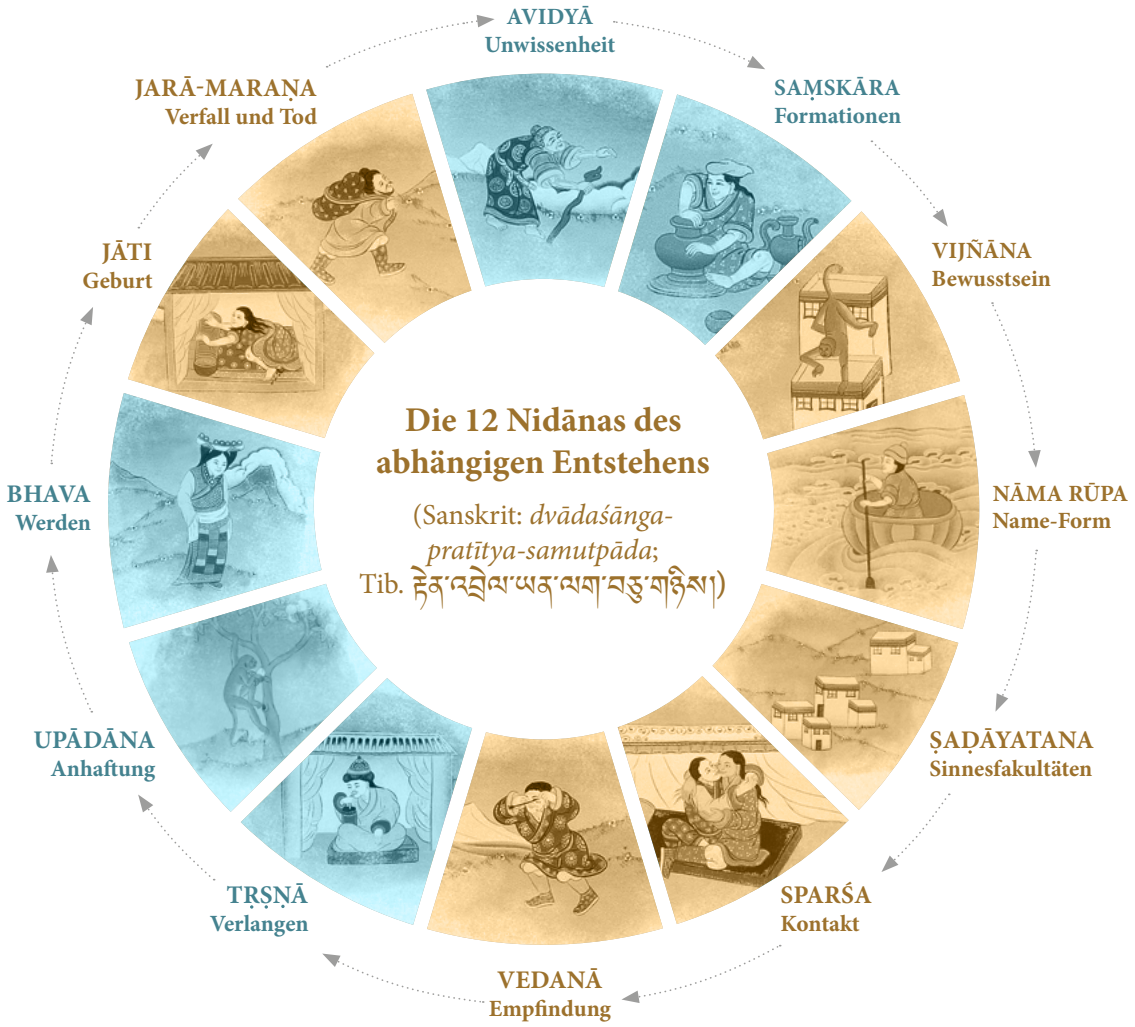
In unserer zyklischen Existenz ist es das Greifen/Anhaften, was uns wie ein Klebstoff am stärksten an Saṃsāra bindet. Shine ist die vorläufige Hilfe, um uns von unseren störenden Emotionen zu distanzieren. Meditation bringt die nötige Distanz zwischen dem "Klebstoff" an Saṃsāra und unserem unbewussten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

! **Durch die Praxis der Lhaktong-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 braun hervorgehobenen Nidānas sind die ***unerwünschten Umstände, die wir erleben*** – und als solche ergeben sie **die erste der 4 Edlen Wahrheiten**.

- Die 5 türkis hervorgehobenen Nidānas sind die ***Ursache unseres Leidens*** und stellen somit **die zweite der 4 Edlen Wahrheiten** dar.

Den Zusammenhang zwischen den Vier Edlen Wahrheiten und den 12 Gliedern zu erkennen ist für das Verständnis der Thematik grundlegend.

Anstatt die 12 Glieder immer wieder neu zu durchlaufen, wie wir es seit anfangsloser Zeit tun, sollten wir eine **starke Entschlossenheit entwickeln, uns davon zu lösen und Befreiung zu erlangen**. Dann werden wir ein echtes Interesse dafür entwickeln, die Ursachen für das dauerhafte Glück der Befreiung und Erleuchtung zu schaffen. Dauerhaftes Glück entsteht durch die wahre Beendigung und den wahren Weg – **die letzten beiden Edlen Wahrheiten.**

Wie können wir also frei von zyklischer Existenz und dem damit verbundenen Leid werden? Durch Verzicht, auf Tibetisch *ngejung*. „Verzicht" kann jedoch ein irreführender Begriff sein, da er Assoziationen wie „in einer Höhle leben" oder „Beziehungen, Besitz, etc. aufgeben" hervorrufen kann. Diese Dinge sind jedoch nicht das Problem, sondern unsere unwissende/ignorante Haltung ihnen gegenüber.

Wenn wir die **Entschlossenheit, frei zu sein** entwickeln, spielt es keine Rolle, ob wir hier oder in einer Höhle leben. Unser Geist wird zielstrebig nach den wahren Ursachen und dem Weg zur Befreiung (**der Dritten und Vierten Edlen Wahrheit**) suchen – der Umkehr der Abfolge der 12 Glieder. So verlassen wir den Weg der Unwissenheit, der Anhaftung und Ablehnung.

Mehr über den Zusammenhang zwischen den Nidānas und den Edlen Wahrheiten findet ihr: **HIER**.

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 Bachelor 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**

Liste der mitzubringenden Gegenstände

- **Kathas** (mindestens 3, auch vor Ort erhältlich)
- **Mala** (lange mit 108 Perlen und kurze mit 21 Perlen für die Shine-Meditation, einige Malas werden vor Ort erhältlich sein)
- **Teelichter für Lichtopfer** (Packungen mit 100 Stück und einem Durchmesser von 3-4 cm sind sehr willkommen)

- **Räucherstäbchen für Rauchopfer** – Riwo Sangchö (natürliche Räucherstäbchen in Form von Stäbchen oder Pulver, vorzugsweise tibetisch, bhutanisch oder nepalesisch, alternativ könnt ihr auch Räucherharz oder getrocknete Kräuter wie Palo Santo, Lavendel, weißer Salbei usw. mitbringen)
- **Düntsam Booklet** (ihr braucht lediglich das neue Exemplar mitzubringen, das ihr in 2025 in Düntsam Tschechien, Düntsam Polen oder Düntsam Deutschland erhalten habt, alle anderen erhalten kostenfrei ein Exemplar vor Ort)
- **Śākyamuni Sadhana**, ***Der Segensschatz***
- **Chenrezig Sadhana**
- **Sitzkissen, Unterlage/Matte und kleiner Tisch** werden gestellt
- **Weiße Kleidung** für das Sojong-Gelübde
- **Tsok** (Herzhaftes, Süßes oder kleine Saftpackungen sind willkommen)
- **Anstecknadel „Schweigen"**
- **Wasserflasche/Thermoskanne** (bringt bitte eure eigene wiederverwendbare Flasche oder Thermoskanne mit, da nur Getränke in geschlossenen Behältern mit in die Gompa genommen werden dürfen)
- **Ohrstöpsel** (bitte beachtet, dass ihr möglicherweise einen schnarchenden Zimmergenossen haben werdet)
- **Medikamente, Toilettenartikel, etc.**
- **Hausschuhe/Socken** (werden für die Gompa empfohlen)

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

Erforderliche und empfohlene „Hausaufgaben"

- **Mindestens 180 Stunden Shine – das ist Voraussetzung für die Teilnahme am Düntsam 10 Retreat. Bitte respektiert diese ausdrückliche Bedingung unseres Lehrers.**
- Idealerweise 360 Stunden Shine
- Es ist möglich, den zweiten Abschnitt von 180 Stunden Shine wie folgt zu absolvieren:

abwechselnd Shine und Lhaktong praktizieren. Beispiel: mit 10min. Shine beginnen, gefolgt von 10-15min. Lhaktong und die Meditation abschließend mit 10min. Shine beenden. **Beachtet: Shine und Lhaktong sind zyklisch und nicht linear.**

Empfohlene Bücher

- ***Stufenweise Meditationsfolge über Leerheit*** von Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche.
- ***Achtsamkeit – Buddhas Geschenk an die Welt*** von Martina Draszczyk (edition steinrich ab Dez. 2025 erhältlich).

Unterkunft

Addresse: **Pospolu Resort, Mokrovraty 1, 26203 Mokrovraty, Czech Republic**

Wir erhalten einen speziellen Gruppenrabatt, da die Besitzer mit dem Dharma und seinen Lehrern, wie Sabchu Rinpoche, tief verbunden sind. 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.

Verpflegung

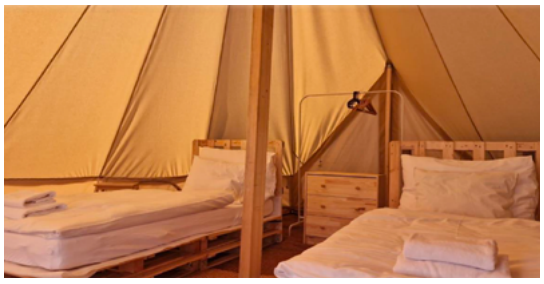
Wie bereits erwähnt, sind **drei Mahlzeiten im Zimmerpreis enthalten**.
Bitte teilt uns mit, ob ihr Lebensmittelallergien habt oder eine vegane/glutenfreie Ernährung wünscht.

Zimmer

Bitte beachtet bei der Registrierung unsere Faustregel: wer sich zuerst anmeldet, erhält zuerst die gewünschte Kategorie. **Die Preise gelten für eine Person pro Nacht, die Mahlzeiten sind inklusive.**

- **A: Doppelzimmer** inkl. Badezimmer für max. 2 Personen: **85€** (pro Pers./Nacht), empfohlen für Pärchen, da nur ein Doppelbett vorhanden ist.
- **B: Doppelzimmer** inkl. Badezimmer für max. 2 Personen: **90€** (pro Pers./Nacht), separate Betten
- **C: Einzelzimmer**, Badezimmer wird mit einer weiteren Person geteilt: **95€** (pro Nacht)
- **D: Luxuszelte**, Badezimmer ausschließlich für Zeltbewohner nah bei den Zelten, für 2 Personen: **80€** (pro Pers./Nacht)
- **E: Einzelnutzung eines Zeltes**: **120€** pro Nacht

Bettwäsche und Handtücher sind im Preis inbegriffen.



Anmeldung

Am **26. März werden wir die Anmeldung eröffnen** und euch die unten aufgeführten Bankdaten erneut per Email zusenden.

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

Bitte überweist den Gesamtbetrag eurer **Unterkunft am 30. Juni 2026** auf das oben genannte Konto und sendet die **Auftragsbestätigung der Überweisung** erneut an **movingduntsam@gmail.com**

Anreise

Wir werden über diesen **LINK** eine Liste für Fahrgemeinschaften bereitstellen. Trage dich ein, wenn du eine Mitfahrgelegenheit brauchst oder Platz in deinem Auto hast. Die Liste kann auch für Flug- oder Bahnreisende nützlich sein, um sich gegebenenfalls ein Taxi zu teilen.

Öffentliche Verkehrsmittel: Zug S88 (einfachste Option, Fahrtzeit 1h20min) vom Prager Hauptbahnhof Richtung Dobříš, mit Halt in Mokrovraty, kostet ~120CZK (ca. 5€). Fahrkarten sind am Fahrkartenschalter oder **ONLINE** erhältlich.

Herzliche Grüße, wir freuen uns auf euch und ein segensreiches Retreat mit unserem Lehrer Sabchu Rinpoche.

Eurer Düntsam Orga-Team

Zeitplan Düntsam 10

30 Aug 2026 – 07 Sep

Ankunftstag: 30/08/2026

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
30/08/2026	Ankunftstag	15:00	Check-in*.
30/08/2026	Ankunftstag	18:00	Abendessen.
30/08/2026	Ankunftstag	**20:00 - 21:30**	**Leitfaden/Übersicht zur Shi-Ihak-Praxis.**
30/08/2026	Ankunftstag	22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

** Bitte kommt am 30. August NICHT vor 15:00 Uhr an, da wir noch mit der Organisation beschäftigt sind. Und bitte bis spätestens 18:00 Uhr da sein, damit der Ablauf reibungslos funktioniert.*

Übersicht über unser 7-Tage Retreat

Ankunftstag: **30/08/26**
Tag 1: **31/08/26**
Tag 2: **01/09/26**
Tag 3: **02/09/26**
Tag 4: **03/09/26**
Tag 5: **04/09/26**
Tag 6: **05/09/26, Tag des Sojong-Gelübdes**
Tag 7: **06/09/26, Dakini Tag, Tag der Feier**
Abreisetag: **07/09/26**

Tag 1-5: 31/08/2026 – 04/09/2026

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5		06:25 - 06:30	Chöpön läutet Praxis ein (Gong).
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**Bodhisattva-Gelübde(Tag 1) 21 Taras. Shi-Ihak Praxis.**
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5		07:45 - 09:00	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Shi-Ihak Praxis. Sang-Praxis (Rauchopferung).**
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5		10:45 - 11:00	Kurze Pause.
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Shi-Ihak Praxis.**
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Shi-Ihak Praxis. Mahakala-Praxis.**
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5		16:00 - 17:00	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Stille Meditation.**
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig-Praxis.**
31/08/2026 04/09/2026	Tag 1-5		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 6: 05/09/2026 Tag des Sojong-Gelübdes (Sonnenaufgang 6:23 Uhr)

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
05/09/2026	Tag 6 Sojong		05:15 - 05:20	Chöpön läutet Praxis ein (Gong).
05/09/2026	Tag 6 Sojong	**Thün 1**	**05:20 - 7:45**	**Sojong-Gelübde. 21 Taras.**
05/09/2026	Tag 6 Sojong		07:45 - 09:00	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
05/09/2026	Tag 6 Sojong	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Shi-lhak Praxis. Sang-Praxis (Rauchopferung).**
05/09/2026	Tag 6 Sojong		10:45 - 11:00	Kurze Pause.
05/09/2026	Tag 6 Sojong	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Shi-lhak Praxis.**
05/09/2026	Tag 6 Sojong		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
05/09/2026	Tag 6 Sojong	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Shi-lhak Praxis. Mahakala-Praxis.**
05/09/2026	Tag 6 Sojong		16:00 - 17:00	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
05/09/2026	Tag 6 Sojong	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Shi-lhak Praxis.**
05/09/2026	Tag 6 Sojong		18:45 - 20:30	Kein Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
05/09/2026	Tag 6 Sojong	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig-Praxis.**
05/09/2026	Tag 6 Sojong		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 7: 06/09/2026 Tag der Feier

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
06/09/2026	Tag 7 Feier		06:25 - 06:30	Chöpön läutet Praxis ein (Gong).
06/09/2026	Tag 7 Feier	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**21 Taras. Shi-Ihak Praxis.**
06/09/2026	Tag 7 Feier		07:45 - 09:00	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
06/09/2026	Tag 7 Feier	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Shi-Ihak Praxis. Sang-Praxis (Rauchopferung).**
06/09/2026	Tag 7 Feier		10:45 - 11:00	Kurze Pause.
06/09/2026	Tag 7 Feier	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Shi-Ihak Praxis.**
06/09/2026	Tag 7 Feier		12:15 - 14:15	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
06/09/2026	Tag 7 Feier	**Thün 4**	**14:15 - 15:30**	**Shi-Ihak Praxis. Mahakala-Praxis.**
06/09/2026	Tag 7 Feier		15:30 - 16:00	Kurze Pause.
06/09/2026	Tag 7 Feier	**Thün 5**	**16:00 - 17:00**	**Shi-Ihak Praxis. Ausdruck der Wertschätzung.**
06/09/2026	Tag 7 Feier		17:15 - 18:45	FEIER.
06/09/2026	Tag 7 Feier		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
06/09/2026	Tag 7 Feier	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig-Praxis. Tashi.**
06/09/2026	Tag 7 Feier		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Abreisetag: 07/09/2026

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
07/09/2026	Abreisetag	06:30 - 07:45	Optionale, letzte gemeinsame Praxis mit Rinpoche.
07/09/2026	Abreisetag	07:45	Frühstück.
07/09/2026	Abreisetag	11:00	Check-out **spätestens um 11:00 Uhr.**

Düntsam Community

Klicken Sie auf die Flagge, um die Übersetzung zu finden

Shi-Lhak 30% 70%

MEDITATION RETREAT WITH VEN.

Sabchu Rinpoché

Düntsam 10

30 Aug

2026

07 Sep

Dear all,
we are pleased to announce that we will deepen our lhaktong practice during our Düntsam 10 retreat by continuously 'turning on our dual attention' to gain the necessary insights through lhaktong.

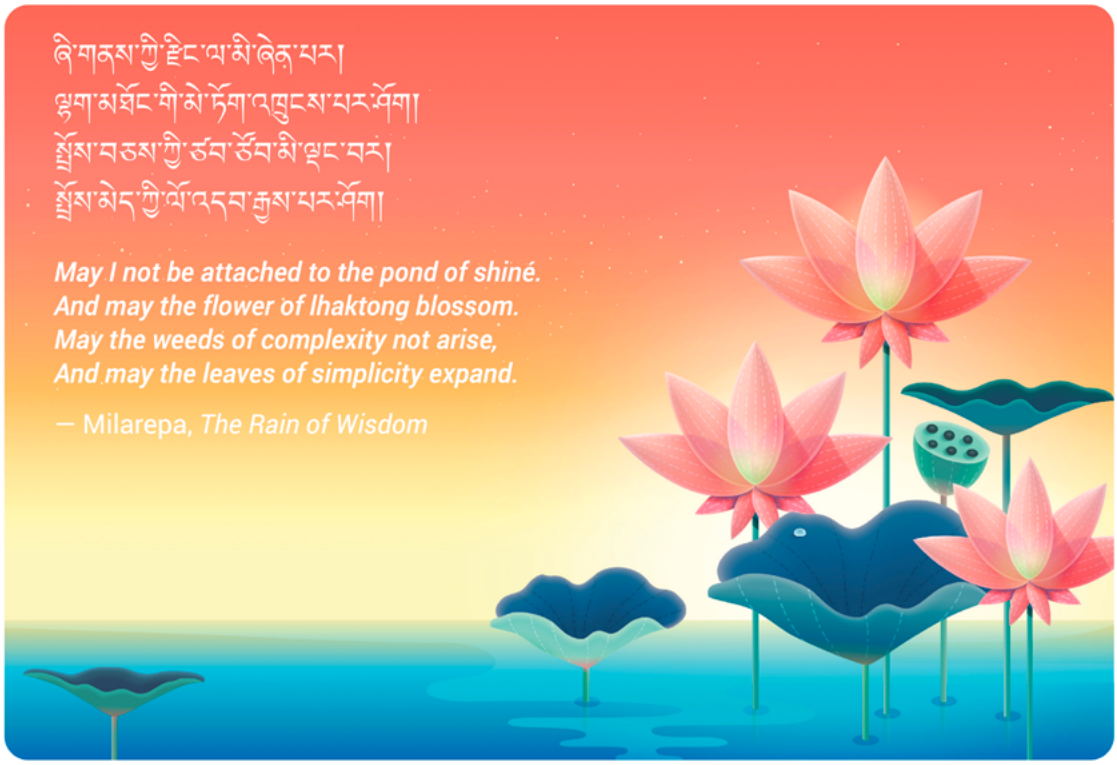
Please note the following prerequisite for participation in this retreat: **You must have completed at least 180 hours of shiné meditation.**

The mind, calmed by shiné, is then used to examine oneself through the lhaktong practice, thereby developing the necessary insights that enable us to eliminate the confusion caused by our:

1) disturbing emotions (Skt. *kleśā*)

2) cognitive obscurations and

3) habitual tendencies, which keep us trapped in cyclic existence.



In the past Düntsam retreats we covered the traditional shiné in accordance with the Indic tradition. In Düntsam 10 we will deepen the practice of lhaktong according to the same tradition. The main topic will be: **The Third Noble Truth, *the Truth of the Pathways.***

The Lhaktong Practice of Śrāvakayāna

THE COMMON VEHICLE OF BUDDHISM

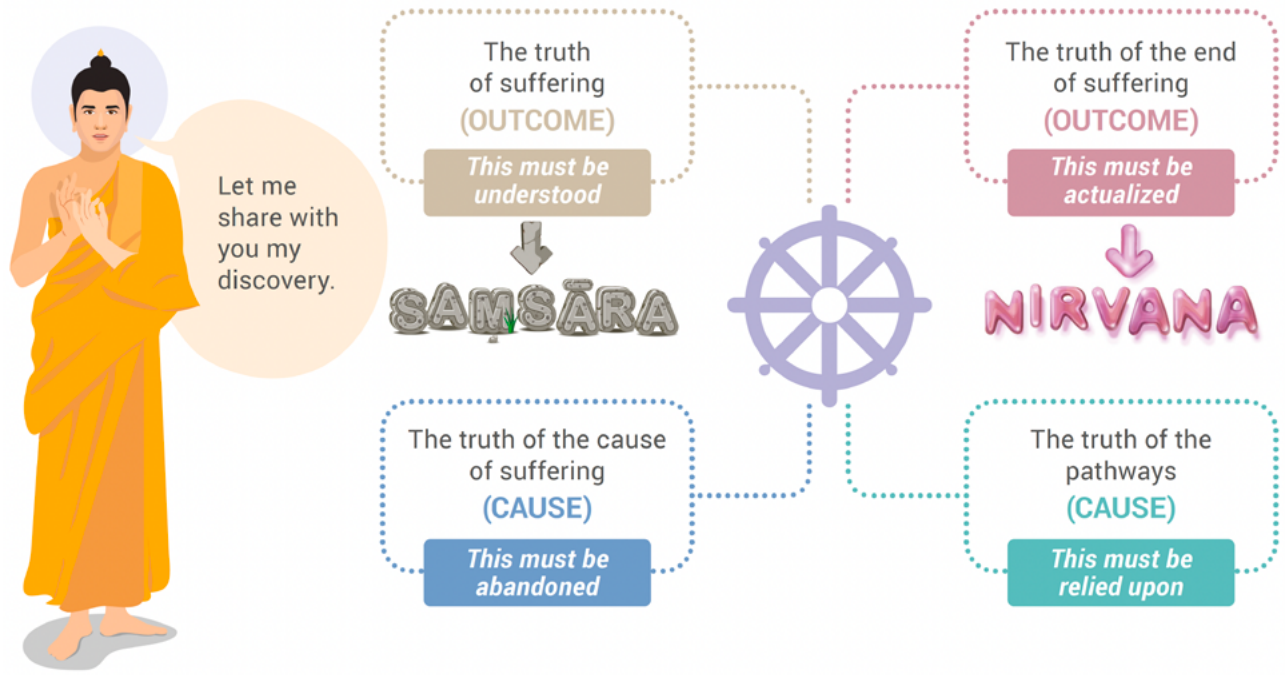
The Lhaktong Practice of Mahāyāna

THE GREAT VEHICLE OF BUDDHISM

The Lhaktong Practice of Mantrayāna

THE SECRET VEHICLE OF BUDDHISM

The Four Noble Truths



The 16 Aspects of the Four Noble Truths

There are four aspects to each Noble Truth.

1 The Truth of Suffering (Skt. *duhkha-satya*; Tib. སྡུག་བསྔལ་གྱི་བདེན་པ།)	2 The Truth of the Cause of Suffering (Skt. *duḥkha-samudaya-satya*; Tib. ཀུན་འབྱུང་བའི་བདེན་པ།)	3 The Truth of the Pathways (Skt. *mārga-satya*; Tib. ལམ་གྱི་བདེན་པ།)	4 The Truth of the End of Suffering (Skt. *nirodha-satya*; Tib. འགོག་པའི་བདེན་པ།)
1. Impermanence (Skt. *anitya*; Tib. མི་རྟག་པ་)	**1. True Causes** (Skt. *hetu*; Tib. རྒྱུ་)	**1. Pathway Minds** (Skt. *mārga*; Tib. ལམ་)	**1. Pacification** (Skt. *śānta*; Tib. ཞི་བ་)
2. Suffering (Skt. *duḥkha*; Tib. སྡུག་བསྔལ་བ་)	**2. Origin** (Skt. *samudaya*; Tib. ཀུན་འབྱུང་)	**2. Appropriate means** (Skt. *nyāya*; Tib. རིགས་པ་)	**2. Cessation** (Skt. *nirodha*; Tib. འགོག་པ་)
3. Emptiness (Skt. *śūnyatā*; Tib. སྟོང་པ་ཉིད་)	**3. Strong producer** (Skt. *prabhava* ; Tib. རབ་སྐྱེ་)	**3. Means of Actualizations** (Skt. *pratipatti*; Tib. སྒྲུབ་པ་)	**3. Perfection** (Skt. *praṇīta*; Tib. གྱ་ནོམ་པ་)
4. Selflessness (Skt. *anātmaka*; Tib. བདག་མེད་པ་)	**4. Conditions** (Skt. *pratyaya*; Tib. རྐྱེན་)	**4. Definite Removals** (Skt. *nairyāṇika*; Tib. ངེས་འབྱིན་)	**4. True Deliverance** (Skt. *niḥsaraṇa*; Tib. ངེས་འབྱུང་)

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 Düntsams.

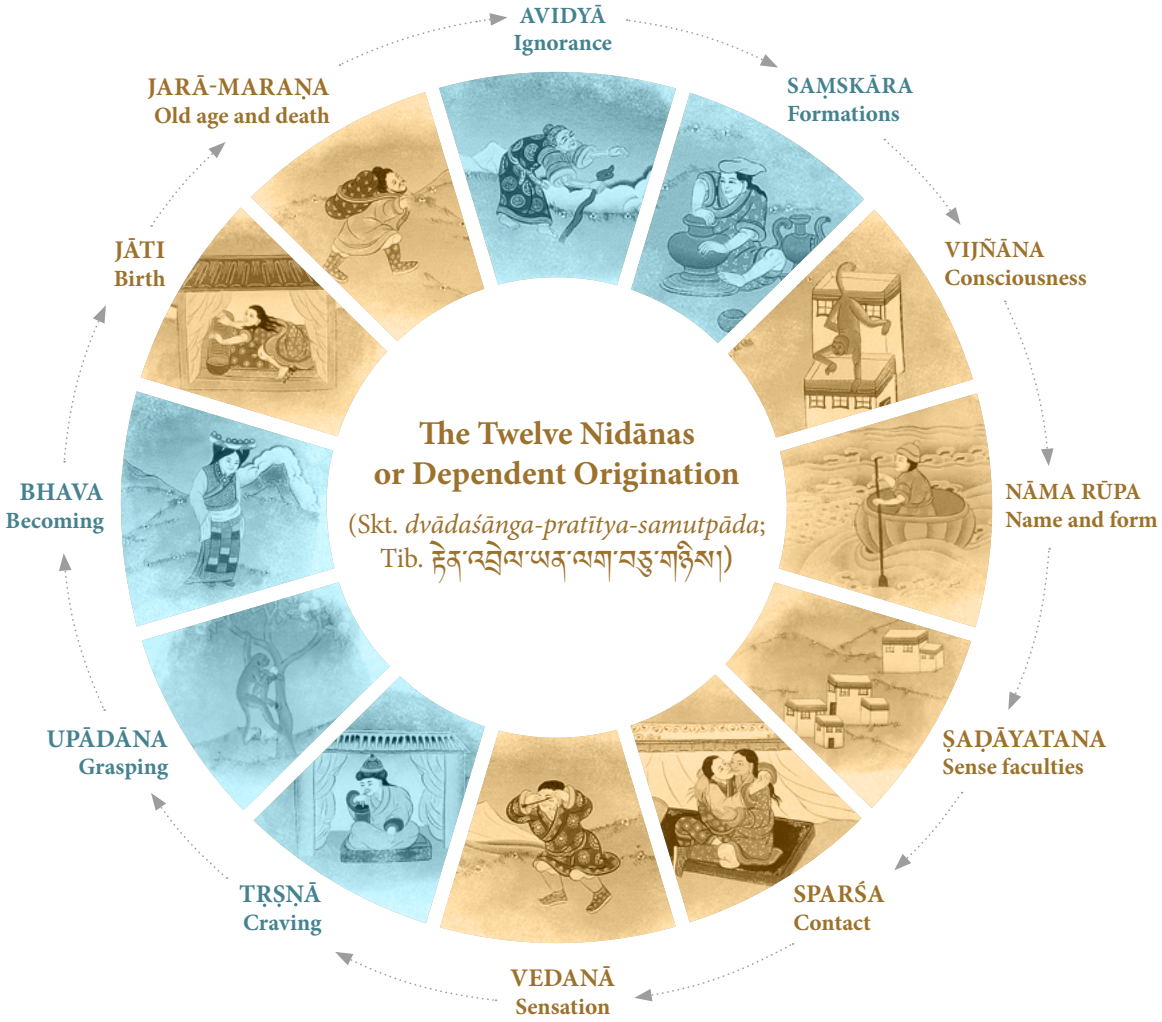
In our cyclic existence grasping/clinging is the strongest "glue" to saṃsāra. Shiné is a provisional help to distance ourselves from our disturbing emotions. Meditation brings the necessary distance between this aforementioned glue to saṃsāra and our mind, which is unaware of this grasping/clinging.

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.

! Through the practice of lhaktong 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 brown are the ***undesirable circumstances we experience***, and as such they are the **1st of the Four Noble Truths**.

- The 5 nidānas highlighted in turquoise are the ***cause of our suffering*** and therefore represent the **2nd of the Four Noble Truths.**

Recognising the connection between the Four Noble Truths and the 12 links is fundamental to understanding the subject.

Instead of wandering through the 12 links repeatedly, as we have done since time immemorial, we should develop **a strong determination to become free and attain liberation**. Then we will genuinely be interested in creating the causes for the lasting happiness of liberation and enlightenment. Lasting happiness arises from true cessation and the true path – **the last two Noble Truths**.

How can we become free from cyclic existence and its associated suffering? Through renunciation, or *ngejung* in Tibetan. However, "renunciation" can be a misleading term, as it may evoke associations such as "living in a cave" or "giving up relationships, possessions, etc." These things are not the problem, rather our ignorant attitude towards them.

When we develop the **determination to be free**, it does not matter whether we live here or in a cave. Our mind will purposefully seek the true causes and the path to liberation (***the Third and Fourth Noble Truth***) – the reversal of the sequence of the 12 links. In this way, we leave the path of ignorance, namely the path of attachment and aversion.

More details on the connection between the nidānas and the Noble Truths: **HERE**.

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**

List of items to bring

- **kathas** (minimum 3, also available on site)
- **mala** (long ones of 108 beads and short ones of 21 beads for shiné meditation, a few malas will be available on site)
- **tea light candles** for light offerings (package of 100 pieces with a diameter of 3-4 cm would be appreciated)
- **incense** for smoke offerings (Riwo Sangchö, any natural incense in the form of sticks or powder, preferably Tibetan, Bhutanese or Nepalese are most welcome. Alternatively, you can also bring incense resin or dry herbs (palo santo, lavender, white sage, etc.))

- **Düntsam booklet** (you only need to bring the new copy received by Düntsam Czech, Düntsam Poland or Düntsam Germany in 2025, those who haven't received a new copy will be provided with one)
- **Śākyamuni Sadhana,** ***Treasury of Blessings***
- **Chenrezig Sadhana**
- **cushion, mat and small table** will be provided by the venue
- **white clothing** for the sojong vow
- **tsok** (anything savoury, sweet or small packages of juice are welcome)
- **badge/pin "silence"**
- **water bottle/thermos** (you should bring your own reusable bottle or thermos as only drinks in closed containers may be brought into the gompa)
- **earplugs** (bear in mind that you might have a snoring roommate)
- **medication, toiletries, etc.**
- **slippers/socks** (recommended for the gompa)

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

Required and recommended "homework"

- **a minimum of 180 hours of shiné is required – this is a prerequisite for participation in the Düntsam 10 retreat. Please respect this explicit condition set by our Teacher.**
- ideally 360 hours of shiné
- it is possible to accomplish the second set of 180 hours of shiné as follows: practise shiné and lhaktong alternately: begin with 10 minutes of shiné, followed by 10-15 minutes of lhaktong, and conclude the meditation with 10 minutes of shiné.

Remember: shiné and lhaktong are cyclical and not linear.

Recommended books

- *Progressive Stages of Meditation on Emptiness* by Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche.
- *The Buddha's Gift to the World* by Martina Draszczyk.

The Event Location

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

We continue to receive 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 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.

The Rooms

Please keep in mind our rule when registering: first come, first served.
Prices are for one person per night, meals are included.

- **A: double room** incl. bathroom for max. 2 persons: **85€** (per pers./night), recommended for couples as there is only one double bed.
- **B: large double room** incl. bathroom for 2 persons: **90€** (per pers./night), separate beds
- **C: single room** shared bathroom with one person: **95€** (per night).
- **D: luxury tents**, bathroom exclusively for tent occupants near the tents for 2 persons: **80€** (per pers./night).
- **E: single use of a tent**: **120€** per night.

Bed linen and towels included.

Registration

On **March 26 we will open the registration** and send you the bank details below again by email.

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

Please transfer the total amount for your accommodation to the account mentioned **above on June 30, 2026 and send a payment confirmation** of the bank transfer to **movingduntsam@gmail.com**

Transportation

We will make a list available for carpooling via this **LINK**. Sign up if you need a lift or have space in your car. This list can also be useful for those travelling by plane or train so that you can possibly share a taxi.

Public transportation: train S88 (easiest option, lasts 1h 20min) from Prague station towards Dobríš, stopping at Mokrovraty, costs approximately 120 CZK (~5€). Tickets can be purchased from the ticket office or **ONLINE**.

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

Your Düntsam Germany Orga-Team

Schedule of Düntsam 10

30 Aug 2026 – 07 Sep

Arrival Day: 30/08/2026

Date	Day	Time	Description
30/08/2026	Arrival Day	15:00	Check-in starts*.
30/08/2026	Arrival Day	18:00	Dinner.
30/08/2026	Arrival Day	**20:00 - 21:30**	**Guideline/overview to shi-lhak practice.**
30/08/2026	Arrival Day	22:30	Maintain silence in the room.

** Please do NOT arrive before 3 p.m. on 30 August, as we will still be busy with the organisation. Also please be there by 6 p.m. at the latest so that everything runs smoothly.*

Overview of our 7 day retreat

Arrival Day: **30/08/26**
Day 1: **31/08/26**
Day 2: **01/09/26**
Day 3: **02/09/26**
Day 4: **03/09/26**
Day 5: **04/09/26**
Day 6: **05/09/26, Sojong Vow Day**
Day 7: **06/09/26, Dakini Day, Celebration Day**
Departure Day: **07/09/26**

Day 1-5: 31/08/2026 – 04/09/2026

Date	Day	Session	Time	Description
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5		06:25 - 06:30	Chöpön rings gong.
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**Bodhisattva vow (the 1st day). 21 Taras. Shi-lhak practice.**
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5		07:45 - 09:00	Breakfast. Free time activities.
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Shi-lhak practice. Sang practice.**
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5		10:45 - 11:00	Short break.
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Shi-lhak practice.**
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Shi-lhak practice. Mahakala practice.**
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5		16:00 - 17:00	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Silent meditation.**
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig practice.**
31/08/2026 04/09/2026	Day 1-5		22:30	Maintain silence in the room.

Day 6: 05/09/2026 **Sojong Day** (sunrise 6:23)

Date	Day	Session	Time	Description
05/09/2026	Day 6 Sojong		05:15 - 05:20	Chöpön rings gong.
05/09/2026	Day 6 Sojong	**Thün 1**	**05:20 - 7:45**	**Sojong vow. 21 Taras.**
05/09/2026	Day 6 Sojong		07:45 - 09:00	Breakfast. Free time activities.
05/09/2026	Day 6 Sojong	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Shi-lhak practice. Sang practice.**
05/09/2026	Day 6 Sojong		10:45 - 11:00	Short break.
05/09/2026	Day 6 Sojong	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Shi-lhak practice.**
05/09/2026	Day 6 Sojong		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
05/09/2026	Day 6 Sojong	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Shi-lhak practice.** **Mahakala practice.**
05/09/2026	Day 6 Sojong		16:00 - 17:00	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
05/09/2026	Day 6 Sojong	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Shi-lhak practice.**
05/09/2026	Day 6 Sojong		18:45 - 20:30	No dinner. Free time activities.
05/09/2026	Day 6 Sojong	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig practice.**
05/09/2026	Day 6 Sojong		22:30	Maintain silence in the room.

Day 7: 06/09/2026 Celebration Day

Date	Day	Session	Time	Description
06/09/2026	Day 7 Celebration		06:25 - 06:30	Chöpön rings gong.
06/09/2026	Day 7 Celebration	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**21 Taras. Shi-lhak practice.**
06/09/2026	Day 7 Celebration		07:45 - 09:00	Breakfast. Free time activities.
06/09/2026	Day 7 Celebration	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Shi-lhak practice. Sang practice.**
06/09/2026	Day 7 Celebration		10:45 - 11:00	Short break.
06/09/2026	Day 7 Celebration	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Shi-lhak practice.**
06/09/2026	Day 7 Celebration		12:15 - 14:15	Lunch. Free time activities.
06/09/2026	Day 7 Celebration	**Thün 4**	**14:15 - 15:30**	**Shi-lhak practice. Mahakala practice.**
06/09/2026	Day 7 Celebration		15:30 - 16:00	Short break.
06/09/2026	Day 7 Celebration	**Thün 5**	**16:00 - 17:00**	**Shi-lhak practice. Expressions of appreciation.**
06/09/2026	Day 7 Celebration		17:15 - 18:45	CELEBRATION.
06/09/2026	Day 7 Celebration		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
06/09/2026	Day 7 Celebration	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig practice. Tashi.**
06/09/2026	Day 7 Celebration		22:30	Maintain silence in the room.

Departure Day: 07/09/2026

Date	Day	Time	Description
07/09/2026	Departure Day	06:30 - 07:45	The optional, last closed-group practice, with Rinpoché.
07/09/2026	Departure Day	07:45	Breakfast.
07/09/2026	Departure Day	11:00	Check-out **latest at 11:00.**