

FRAGEN & ANTWORTEN FÜR DAS FÜNF-JAHRES-YIDAM-RETREAT-PROGRAMM

Ist das Fünf-Jahres-Yidam-Retreat-Programm Teil des Dharmadhara-Programms?

Das komplette Fünf-Jahres-Yidam-Retreat-Programm ist nicht Teil des Dharmadhara-Programms. Teile des Programms können jedoch als Einzelkurse belegt werden, die als „Credits“ im Dharmadhara-Programm angerechnet werden können. Bitte besuchen Sie die Dharmadhara-Website für mehr Information/www.dharmadhara.de

Welche Verpflichtungen muss ich eingehen?

In den ersten zwei Jahren:

Sie verpflichten sich an den jährlichen Präsenz- Unterweisungen im Januar eine Woche lang teilzunehmen.

Sie verpflichten sich an einem wöchentlichen Online-Zoom-Kurs und an einer monatlichen Zoom-Gruppe teilnehmen.

Sie verpflichten sich zu einer täglichen Praxis von mindestens einer Stunde pro Tag. Sie verpflichten sich ein privates Retreat von mindestens 2 Wochen zu machen.

In den letzten drei Jahren:

Sie verpflichten sich in Präsenz an den jährlichen Belehrungen im Januar für eine Woche teilzunehmen.

Sie verpflichten sich an einem wöchentlichen Online-Zoom-Kurs und einer monatlichen Zoom-Gruppe teilzunehmen.

Sie verpflichten sich zu einer täglichen Praxis von mindestens 90 Minuten pro Tag.

Sie verpflichten sich ein privates Retreat von mindestens 4 Wochen zu machen.

Ich habe weder Zuflucht noch das Bodhisattva-Gelübde oder die Ermächtigung der Yidam Gottheiten genommen. Kann ich trotzdem am Programm teilnehmen?

Es wird empfohlen, die Zufluchts;-und die Bodhisattva-Gelübde abgelegt zu haben, um an diesem Programm teilzunehmen.

Wenn Sie jedoch darüber nachdenken, diese Gelübde zu nehmen, können Sie an den ersten beiden Jahren des Programms teilnehmen. Für das dritte Jahr muss man jedoch die Zufluchts;- und die Bodhisattva Gelübde nehmen und die Ermächtigung der Yidam-Gottheit haben. Drubpön Rachel wird die Ermächtigung von Vajravahri (Vajrayogini) am Ende des zweiten Jahres für diejenigen geben, die Vajravahri als ihren Yidam folgen. Diejenigen, die Hevajra oder Nairatmya folgen werden, müssen bereits die Ermächtigung von Seiner Heiligkeit Drikung Thinley Lhundup erhalten haben.

Ich bin ein Anfänger. Ist dieses Programm für mich geeignet?

Im Allgemeinen ist dieses Programm für Menschen geeignet, die eine gewisse Erfahrung und ein Verständnis für die buddhistische Lehre und für die Praxis mitbringen und die bereit sind, sich in ihrem täglichen Leben einer größeren Praxis-Verpflichtung hinzugeben und ein privates Retreat zu absolvieren. Das Programm ist nicht für jemanden geeignet, der ganz neu dabei ist und der etwas über den Buddhismus lernen möchte. In diesem Fall wäre es besser, die buddhistische Philosophie zu studieren, bevor man an eine so große Verpflichtung denkt.

Ist es möglich, die Januar-Lehrgänge online zu absolvieren?

Nein. Sie können an diesen Unterweisungen nicht online teilnehmen. Wenn Sie diese Belehrungen aufgrund von Krankheit oder eines Notfalls verpassen, können Sie sich an Drubpön Rachel und Giorgio wenden, um in Präsenz einige der verpassten Inhalte nachzuholen.

Kann ich das private Retreat in Abschnitten von einer Woche machen?

In den ersten beiden Jahren können Sie das private Retreat in zwei Abschnitten von je einer Woche absolvieren, aber es ist besser, wenn Sie das Retreat in einem Abschnitt absolvieren können. Im dritten Jahr müssen Sie für das Yidam Retreat 4 Wochen hintereinander absolvieren. Dies ist der Rat Seiner Heiligkeit Drikung Thinley Lhundup.

Was ist, wenn ich nicht jeden Tag praktizieren kann oder einen Tag versäume?

Es ist möglich, sich zu verpflichten, 5 Tage pro Woche über einen längeren Zeitraum zu praktizieren. Wenn Sie einen Tag ausfallen lassen, können Sie am nächsten Tag eine längere Sitzung absolvieren.

Was ist, wenn ich nicht an der wöchentlichen Online-Zoomklasse teilnehmen kann?

Am besten ist es, wenn Sie den wöchentlichen Zoom-Kurs live besuchen können, denn so erhalten Sie jede Woche Kontinuität und Unterstützung. Wenn Sie jedoch manchmal nicht teilnehmen können, werden die Kurse aufgezeichnet und Ihnen zugeschickt. Da es Belehrungen und Übungen gibt, ist es notwendig, dass Sie sich diese Aufnahmen nachhören.

Gibt es Zahlen, die man im Ngöndro oder Yidam sammeln muss?

Ja, man sollte mindestens 10.000 Mantren für jede Ngöndro-Übung rezitieren. Seine Heiligkeit Thinley Lhundup hat gesagt, dass man mindestens eine Woche im privaten Retreat die jeweiligen 4 Ngöndros praktizieren sollte, um dann die Yidam Praxis praktizieren zu können. Man sollte versuchen, Vajrasattva so oft wie möglich zu praktizieren, um 100,000 Mantren zu erreichen.

Obwohl diese Zahlen empfohlen werden, liegt der Schwerpunkt auf der tatsächlichen Erfahrung in der Meditation und der Fähigkeit, bestimmte Geisteszustände und Qualitäten in der Praxis zu kultivieren.

Für die Yidam-Gottheit sollte man mindestens 100.000 Mantren ansammeln, am besten in einem kontinuierlichen Retreat.

Wenn ich schon das gesamte Ngöndro beendet habe, muss ich dann das Ngöndro auch in den ersten 2 Jahren weiterhin praktizieren?

Seine Heiligkeit Thinley Lhundup hat gesagt, dass man das Ngöndro nicht wiederholen muss, wenn Sie es bereits abgeschlossen haben. Sie müssten jedoch die Belehrungen im Januar besuchen, da wir viele Praktiken, wie Yoga, Atmung, Rituale, Tormas, Retreat-Ratschläge und emotionale Arbeit, aufzeigen werden. Diese sind in den letzten drei Jahren des Programms notwendig. Sie werden weiterhin die tägliche Praxis und das private Retreat absolvieren, aber Sie erhalten eine individuelle tägliche Praxis und ein auf Sie abgestimmtes Programm für die tägliche Praxis. Außerdem müssten Sie weiterhin an einigen Online-Zoom-Kursen unter der Leitung von Drubpön Rachel und Giorgio, teilnehmen.

Kann ich auch in späteren Jahren noch am Programm teilnehmen?

Nein, man muss das Programm von Anfang an Schritt für Schritt durchlaufen. Alles baut auf dem vorherigen Schritt auf. Vor allem die Arbeit am Körper und am Atem. Man bereitet sich bereits auf die fortgeschrittenen Tummo-Praktiken vor, indem man lernt, das eigene Prana zu spüren und auch lernt, wie man verschiedene Atmen-Techniken anwendet. Man kann diese Schritte nicht umgehen. Nur in seltenen Fällen, wenn z.B. jemand das Drei-Jahres-Retreat bereits abgeschlossen hat, könnte diese Person von Drubpön Rachel und Giorgio autorisiert werden, ein selektiertes Retreat zu absolvieren.

Muss ich mich gleich zu Beginn für die fünf Jahre verpflichten und anmelden?

Nein. Sie können die ersten beiden Jahre absolvieren, ohne sich für das Fünfjahresprogramm zu verpflichten. Im dritten Jahr müssen Sie sich verpflichten, das Programm zu beenden. Die Anmeldung erfolgt in den ersten beiden Jahren Jahr für Jahr.

Im dritten Jahr müssten Sie Ihre Yidam-Gottheit wählen und sich dann für die letzten 3 Jahre des Fünfjahresprogramms verpflichten.

Muss ich das einsame Retreat im Milarepa Retreat Center machen?

Ja, es ist notwendig, das Einzelretreat im Milarepa Retreat Center zu machen. Dort werden Sie Unterstützung und die richtigen Bedingungen, die Sie für ein erfolgreiches Retreat benötigen, finden. In seltenen Fällen kann es erlaubt sein, das Retreat an anderen Orten zu absolvieren, aber das muss persönlich mit Drubpön Rachel und Giorgio besprochen werden.

Wie ist der Ablauf der privaten Retreats?

Zu Beginn des Jahres sollten Sie sich entscheiden, wann Sie Ihr privates Retreat machen können und das Milarepa-Retreat-Zentrum kontaktieren, um eine Zimmer-Reservierung vorzunehmen. Dann wird das Zentrum Drupon Rachel und Giorgio Ihre Daten mitteilen und sie werden mit Ihnen vor diesem Termin ein Gespräch führen, um sich auf Ihr Retreat vorzubereiten. Belehrungen über die Durchführung eines privaten Retreats werden während der Belehrungen im Januar, gegeben.

Was ist, wenn ich finanzielle Einschränkungen habe?

Bitte sprechen Sie direkt mit dem Milarepa Retreat Center über alle finanziellen Belange.

Welche Yidams kann ich praktizieren und wann sollte ich mich für mein Yidam entscheiden?

Dieses Fünf-Jahres-Programm beinhaltet drei Yidams zur Auswahl: Vajrayogini, Hevajra oder Nairatmya. Im dritten Jahr müssten Sie sich für einen dieser Yidams entscheiden.

Was mache ich, wenn ich bereits andere Praxisverpflichtungen habe?

Seine Heiligkeit Drikung Thinley Lhundup erklärte, dass, wenn man bereits eine tägliche Praixs-Verpflichtung hat, diese als Verpflichtung gilt. Wenn Sie also in den ersten zwei Jahren des Programms das Ngöndro täglich als Ihre Hauptpraxis praktizieren, wird dies Ihre Verpflichtung abdecken.

Wenn ich mein Yidam bereits ausgewählt habe, kann ich dann schon im ersten Jahr damit beginnen, es zu praktizieren?

Ja, wenn Sie bereits einen der drei Yidams gewählt haben, können Sie diesen Yidam bereits praktizieren. Wenn Sie das Ngöndro nicht abgeschlossen haben, wird das Ihre Hauptpraxis in den ersten zwei Jahren sein, aber Sie können jeden Tag die kurze Sadhana des Yidams praktizieren und von Zeit zu Zeit auch die längere Sadhana praktizieren, wenn Sie wissen, wie

man diese praktiziert. Belehrungen über die längere Yidam-Sadhana werden jedoch erst im dritten Jahr gegeben. Sadhanas erst im dritten Jahr gegeben.

Werden Drubpön Rachel und Giorgio mein privates Retreat leiten?

Ja, vor deinem privaten Retreat werden Sie ein persönliches Gespräch oder ein Gespräch per Zoom mit Drubpön Rachel und Giorgio haben, um Ihren Retreat-Zeitplan zu planen und Ihre Fragen zu klären. Während Ihrer Retreats werden Sie ein Gespräch führen, um Ihre Fortschritte zu besprechen und Ratschläge und Unterstützung zu erhalten.

Werde ich Drubpön Rachel und Giorgio auch zu anderen Zeiten während des Programms erreichen können?

Ja. Während des Jahres können Sie Drubpön Rachel und Giorgio per E-Mail kontaktieren, wenn Sie Fragen haben. Es wird eine monatliche Zoom-Supportgruppe für Fragen und Besprechungen geben, und falls erforderlich, können Sie gegen eine Spende ein Interview anfordern.