

Studien- und Praxisprogramm der Drikung Kagyü-Tradition

Am Ende der Dharma-Unterweisungen beteten alle Schülerinnen und Schüler für das lange Leben des Meisters. Da blickte der alte Meister auf und sagte zu allen: „Das ist nett von euch, aber denkt ihr nicht, es wäre besser, wenn ihr euch aufrichtig bemühen würdet, selbst etwas zu erreichen? Ich werde ja doch nicht ewig bleiben können.“

# INHALT

ALLGEMEINE INFORMATIONEN .....	4
SCHIRMHERR UND LEHRENDE .....	5
LERNORTE .....	6
STUDIENVERLAUF UND MODULE .....	7
ZWEI ALTERNATIVE MODELLE .....	8
MODELL I – AUFBAU .....	9
MODELL I – MODULBESCHREIBUNGEN .....	10
MODELL II – AUFBAU .....	12
MODELL II – MODULBESCHREIBUNGEN .....	13
STUDIENBERATUNG UND TUTORIEN .....	17
ANMELDUNG UND KOSTEN .....	18
ABSCHLUSS UND ZERTIFIKAT .....	19
FAQ – HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN .....	20
KONTAKT .....	23

# Herzlich Willkommen bei Dharmadhara

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm wurde auf Wunsch Seiner Heiligkeit, Drikung Kyabgön Thinle Lhundup, von den deutschen Drikung-Übersetzern entwickelt und im Januar 2024 ins Leben gerufen. Unser Ziel ist es, essentielle Themen des Buddhismus, insbesondere der Drikung-Kagyü-Linie, an interessierte Menschen zu vermitteln. Im Sinne des Namens „Dharmadhara“, der „Bewahrer der Lehre“ bedeutet, wollen wir die Teilnehmenden befähigen, die Lehre Buddhas eigenständig zu praktizieren (z.B. in längeren Einzel-Klausuren bis hin zu einem traditionellen Drei-Jahres-Retreat) und die Verbreitung des Dharma im Westen in unterschiedlichen Rollen (z.B. durch die Arbeit in Zentren oder als Lehrende) zu unterstützen.

Du hast die Möglichkeit, die Anforderungen des Programms zeitlich flexibel und durch eine individuelle Kurswahl zu erfüllen. Dafür wird ein Credit-Point-System verwendet. Neben Einzelveranstaltungen und Wochenend-Seminaren, die du größtenteils auch online besuchen kannst, bieten dir unterschiedlich lange Retreats die Gelegenheit, neu erworbenes Wissen zu vertiefen und erlernte Praktiken zu festigen. Du kannst das Programm nach deinen individuellen zeitlichen Kapazitäten in etwa fünf Jahren abschließen.

# SCHIRMHERR UND LEHRENDE

(Bilder folgen)

## LERNORTE

Dharmadhara ist ein gemeinsames Studien- und Praxisprogramm der Drikung Kagyü-Tradition in Deutschland, das sowohl Präsenzveranstaltungen an verschiedenen Standorten als auch eine Teilnahme online ermöglicht. Die Veranstaltungen finden in Drikung-Zentren in Deutschland und der Schweiz statt und bieten eine breite Palette an Lehrformaten.

Das Dharmadhara-Programm besteht aus Vorträgen, Seminaren und Meditationsklausuren (Retreats). Vorträge, Seminare und Gruppen-Retreats werden in allen teilnehmenden Zentren angeboten. Für individuelle Retreats stehen das Milarepa Retreat Zentrum in Schneverdingen (Lüneburger Heide) und das Klausurhaus des Drikung Garchen Instituts in München zur Verfügung. Individuelle Retreats können unter bestimmten Voraussetzungen auch an anderen Retreat-Plätzen durchgeführt werden.

Aktuelle Veranstaltungen und die jeweiligen Veranstaltungsorte findest du in der Veranstaltungsübersicht auf unserer Webseite. Dort hast du auch die Möglichkeit, Veranstaltungen nach Modul, Sprache, Veranstalter und Art (Online oder Präsenz) zu filtern. So findest du schnell das passende Angebot. Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt direkt beim jeweiligen Veranstalter, dessen Anmeldelink in den Veranstaltungsdetails bereitgestellt ist.

# STUDIENVERLAUF UND MODULE

Das Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm gliedert sich in zwei Stufen: **Grundstufe** und **Aufbaustufe**.

## Stufe 1: Grundstufe (ca. 2 Jahre)

Diese Stufe vermittelt die Grundlagen der tibetisch-buddhistischen Praxis und umfasst drei Module:

- Modul 1: „Tiefgründige Vorbereitung“ – ein breites Angebot an Vorträgen und Seminaren zur Geschichte und den Grundlehren des Buddhismus. Einige dieser Seminare führen wir in Zusammenarbeit mit der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) durch.
- Modul 2: Achtsamkeit und Yoga – Grundlagen der Achtsamkeitspraxis und des tibetischen Yogas.
- Modul 3: Meditationen und Klausuren – Teilnahme an Gruppen- und Einzel-Retreats zur Entwicklung einer persönlichen Praxis.

## Stufe 2: Aufbaustufe (ca. 3 Jahre)

Diese Stufe bietet eine gezielte Einführung in die Lehren der Kagyü-Praxislinie durch drei Module:

- Modul 1: *Die Essenz der Mahayana-Lehren* – Ein Text, der die Praxis auf den Stufen des Pfades zur Buddhaschaft schrittweise erläutert.
- Modul 2: *Die eine Absicht (Gongchik)* – Ein einzigartiger Text, der die für die Praxis relevanten Lehren des Buddha in ihrer Essenz zusammenfasst.
- Modul 3: Meditationen und Klausuren – Intensivierung der persönlichen Praxis durch Gruppen- und Einzel-Retreats.

### GRUNDSTUFE

CA. 2 JAHRE

#### Modul 1

Tiefgründige Vorbereitung

#### Modul 2

Achtsamkeit und Yoga

#### Modul 3

Meditationen und Klausuren  
(Grundlagenmodul)

### AUFBAUSTUFE

CA. 3 JAHRE

#### Modul 1

*Die Essenz der Mahayana-Lehren*

#### Modul 2

*Die eine Absicht (Tib. Gongchik)*

#### Modul 3

Meditationen und Klausuren  
(Aufbaumodul)

## ZWEI ALTERNATIVE MODELLE

Das Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm bietet zwei Modelle für Studium und Praxis an, um den individuellen Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmenden gerecht zu werden:

### **Modell I: Flexibel**

Dieses Modell ist ideal für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger und bietet maximale Flexibilität. Es kann im eigenen Tempo absolviert werden und bietet die Möglichkeit, ein besonders breites Spektrum tibetisch-buddhistischer Praktiken kennenzulernen. Die Praxis-Retreats können in diesem Modul flexibel in den verschiedenen Zentren durchgeführt werden.

### **Modell II: Traditionell**

Dieses Modell richtet sich vor allem an erfahrenere Praktizierende, die den traditionellen fünfteiligen Pfad der Mahamudra systematisch durchlaufen möchten. Das fünfjährige Programm wird regelmäßig im Drikung Garchen Institut in München unter der Leitung von Drubpön Tsering Rinpoche angeboten.



## MODELL I – AUFBAU

In MODELL 1 – FLEXIBEL sind folgende Credit Points (CPs) anzusammeln:

### GRUNDSTUFE

CA. 2 JAHRE

#### Modul 1

Tiefgründige Vorbereitung

**110 CP**

#### Modul 2

Achtsamkeit und Yoga

**60 CP**

#### Modul 3

Meditationen und Klausuren  
(Grundlagenmodul)

**150 CP**

### AUFBAUSTUFE

CA. 3 JAHRE

#### Modul 1

*Die Essenz der Mahayana-Lehren*

**100 CP**

#### Modul 2

*Die eine Absicht (Tib. Gongchik)*

**200 CP**

#### Modul 3

Meditationen und Klausuren  
(Aufbaumodul)

**180 CP**

**GRUNDSTUFE Gesamt: 320 CP**

**AUFBAUSTUFE Gesamt: 480 CP**

**Modell I Gesamt: 800 CP**

Tipp für die Zeitplanung: 1 CP entspricht grob einer Zeitstunde, 5 CP einem Seminar- oder Retreat-Tag und 10 CP einem Wochenendkurs.

## MODELL I – MODULBESCHREIBUNGEN

### **GRUNDSTUFE Modul 1: Tiefgründige Vorbereitung**

Jigten Sumgön, der Begründer der Drikung Kagyü-Tradition, sagte: „Was für andere nicht tiefgründig ist, ist für uns tiefgründig“ und hob damit die Bedeutung der vorbereitenden Lehren hervor, die er als tiefgründiger ansah als fortgeschrittene Übungen. In diesem Sinne trägt unser Modul 1 den Titel „Tiefgründige Vorbereitung“.

In diesem Modul werden zentrale buddhistische Lehren in verschiedenen Lernformaten, wie Vorträgen und Seminaren, vermittelt. Behandelt werden Themen wie die Buddha-Natur, der kostbare menschliche Körper, Karma und Ursache-Resultat, Zufluchtnahme und grundlegende Gelübde sowie die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta.

Zusätzlich bieten wir Vorträge und Seminare an, die die historische Entwicklung buddhistischer Traditionen von ihren Anfängen in Indien über Tibet bis hin zur modernen Welt nachzeichnen. Diese Veranstaltungen ermöglichen eine theoretische Einführung und helfen, die Relevanz der Lehren im eigenen Leben zu entdecken und zu verankern.

### **GRUNDSTUFE Modul 2: Achtsamkeit und Yoga**

Dieses Modul umfasst zwei zentrale Meditationspraktiken: die Shravasti-Meditation und das tibetische Yoga (Tib. *Tsa Lung*).

Die Shravasti-Meditation basiert auf dem Anapanasati-Sutra und fördert die Achtsamkeit auf Körper, Empfindungen, Geist und Phänomene durch Atembewusstsein. Die Praxis, die von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Thinle Lhundup entwickelt und mit Elementen aus verschiedenen buddhistischen Traditionen kombiniert wurde, betont stilles Sitzen, Atembeobachtung, einfache Yogaübungen und Gehmeditation.

Tibetisches Yoga (Tib. *Tsa Lung*) zielt darauf ab, die Natur des Geistes zu realisieren, indem sie mit den Energiekanälen (Tib. *Tsa*) und den inneren Winden (Tib. *Lung*) arbeitet. Obwohl diese Übungen normalerweise tiefgehende Vorbereitungen erfordern, haben unsere Lehrer Methoden entwickelt, die es ermöglichen, bestimmte Aspekte auch für Anfänger zugänglich zu machen. Die Übungen verbessern Haltung, Atmung und Gewahrsein und unterstützen die Meditation.

### **AUFBAUSTUFE Modul 1: Die Essenz der Mahayana-Lehren (Tib. *Thekchen Tenpe Nyingpo*)**

Der Text *Die Essenz der Mahayana-Lehren* gehört zur tibetischen Literaturgattung der „Stufenwege“ (Tib. *Lamrim*) und beschreibt aufeinander aufbauend den gesamten Weg zur Buddhaschaft. Er ist neben der *Einen Absicht* eines der zentralen Werke der Drikung Kagyü-Tradition.

Verfasst von Ngorje Repa (1161–1211), einem Yogi-Gelehrten und Schüler von Jigten Sumgön, fasst der Text in etwa 30 Versen die fünf Hauptpfeiler der Kagyüpa-Praxis zusammen: Bodhicitta, Yidam-Gottheit, Guru-Yoga, Mahamudra und Widmung. In diesem Modul werden wir diese tiefgründigen Lehren im Laufe eines Jahres eingehend studieren, unterstützt durch einzigartige Lehrvideos von Khenchen Nyima Gyaltsen Rinpoche. Zudem

werden wir verschiedene Kommentare in deutscher Übersetzung betrachten und die Bedeutung dieser Lehren für unser spirituelles Wachstum erörtern.

### **AUFBAUSTUFE Modul 2: *Die eine Absicht* (Tib. *Gongchik*)**

In diesem Modul widmen wir uns über einen Zeitraum von zwei Jahren der *Einen Absicht* von Jigten Sumgön. Als eines der Hauptwerke der Drikung Kagyü-Tradition behandelt der Text das eine, maßgebliche Prinzip, das allen Lehren des Buddha zugrunde liegt: die „wahre Wirklichkeit der grundlegenden Natur aller Phänomene“. Das Studium der *Einen Absicht* hilft uns, unsere Praxis weiterzuentwickeln sowie Hindernisse auf dem Pfad zu erkennen und zu beseitigen.

Im Verlauf der Seminare werden wir nach und nach alle 150 Vajra-Aussagen der *Einen Absicht* von Jigten Sumgön behandeln. Ein zentraler Bestandteil des Moduls sind die Unterweisungen des ehrwürdigen Khenchen Nyima Gyaltsen Rinpoche, die in einzigartigen Lehrvideos festgehalten wurden. Zusätzlich werden wir einzelne Aspekte der Lehren anhand verschiedener Kommentare in deutscher Übersetzung vertiefen.

### **GRUND- UND AUFBAUSTUFE Modul 3: Meditationen und Klausuren**

Im flexiblen Modell I erwirbst du in Modul 3 durch die Teilnahme an Gruppen- und Einzel-Retreats fundierte Kenntnisse in verschiedenen Sadhana- und Yidam-Praktiken. Du nimmst an geführten Gruppen-Retreats teil, die mindestens fünf Tage dauern und eine vollständige Einführung in die Praxis einer Yidam-Gottheit bieten. Diese Einführungen umfassen die drei Kernelemente der Vajrayana-Praxis: Ermächtigung (Tib. *Wang*), Leseübertragung (Tib. *Lung*) und Praxisanleitung (Tib. *Tri*). So wirst du befähigt, die jeweilige Praxis auch selbständig zu Hause auszuführen.

Im ca. zweijährigen Grundlagenmodul bieten wir regelmäßig Retreats zu Tara, Medizinbuddha, Vajrasattva, Manjushri und Amitabha an. Im anschließenden Aufbaumodul, das in etwa drei Jahren durchlaufen werden kann, erhältst du Zugang zu weiterführenden Praktiken wie Chakrasamvara, Vajrayogini, Vajrakilaya, Yamantaka, Hevajra und Nairatmya.

Von allen Teilnehmenden wird erwartet, dass sie im Laufe ihres Studiums zwei Einzel-Retreats von jeweils mindestens einer Woche in einem Drikung-Retreat-Zentrum absolvieren. Diese Retreats vertiefen das Vertrauen in die eigene Praxis und stärken die Fähigkeit zur Durchführung intensiver Klausuren. Erfahrene Retreat-Meister (Drubpöns) betreuen dich, und das Dharmadhara-Team unterstützt dich bei der Planung und Vorbereitung der Retreats.

## MODELL II – AUFBAU

In MODELL II – TRADITIONELL sind folgende Credit Points (CPs) anzusammeln:

### GRUNDSTUFE CA. 2 JAHRE

Modul 1  
Tiefgründige Vorbereitung  
**60 CP**

Modul 2  
Achtsamkeit und Yoga  
**20 CP**

Modul 3  
Der fünfteilige Pfad der  
Mahamudra: Bodhicitta und  
Yidam  
**260 CP**

### AUFBAUSTUFE CA. 3 JAHRE

Modul 1  
*Die Essenz der Mahayana-Lehren*  
**100 CP**

Modul 2  
*Die eine Absicht (Tib. Gongchik)*  
**200 CP**

Modul 3  
Der fünfteilige Pfad der  
Mahamudra: Guru-Yoga,  
Mahamudra und Widmung  
**250 CP**

**GRUNDSTUFE Gesamt: 340 CP**

**AUFBAUSTUFE Gesamt: 550 CP**

**Modell II Gesamt: 890 CP**

Tipp für die Zeitplanung: 1 CP entspricht grob einer Zeitstunde, 5 CP einem Seminar- oder Retreat-Tag und 10 CP einem Wochenendkurs.

## MODELL II – MODULBESCHREIBUNGEN

### **GRUNDSTUFE Modul 1: Tiefgründige Vorbereitung**

Jigten Sumgön, der Begründer der Drikung Kagyü-Tradition, sagte: „Was für andere nicht tiefgründig ist, ist für uns tiefgründig“ und hob damit die Bedeutung der vorbereitenden Lehren hervor, die er als tiefgründiger ansah als fortgeschrittene Übungen. In diesem Sinne trägt unser Modul 1 den Titel „Tiefgründige Vorbereitung“.

In diesem Modul werden zentrale buddhistische Lehren in verschiedenen Lernformaten, wie Vorträgen und Seminaren, vermittelt. Behandelt werden Themen wie die Buddha-Natur, der kostbare menschliche Körper, Karma und Ursache-Wirkung, Zufluchtnahme und grundlegende Gelübde sowie die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta.

Zusätzlich bieten wir Vorträge und Seminare an, die die historische Entwicklung buddhistischer Traditionen von ihren Anfängen in Indien über Tibet bis hin zur modernen Welt nachzeichnen. Diese Veranstaltungen ermöglichen eine theoretische Einführung und helfen, die Relevanz der Lehren im eigenen Leben zu entdecken und zu verankern.

### **GRUNDSTUFE Modul 2: Achtsamkeit und Yoga**

Dieses Modul umfasst zwei zentrale Meditationspraktiken: die Shravasti-Meditation und das tibetische Yoga (Tib. *Tsa Lung*).

Die Shravasti-Meditation basiert auf dem Anapanasati-Sutra und fördert die Achtsamkeit auf Körper, Empfindungen, Geist und Phänomene durch Atembewusstsein. Die Praxis, die von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Thinle Lhundup entwickelt und mit Vipassana-, Zen- und Mahamudra-Elementen kombiniert wurde, betont stilles Sitzen, Atembeobachtung, einfache Yogaübungen und Gehmeditation.

Tibetisches Yoga (Tib. *Tsa Lung*) zielt darauf ab, die Natur des Geistes zu realisieren, indem sie mit den Energiekanälen (Tib. *Tsa*) und den inneren Winden (Tib. *Lung*) arbeitet. Obwohl diese Übungen normalerweise tiefgehende Vorbereitungen erfordern, haben unsere Lehrer Methoden entwickelt, die es ermöglichen, bestimmte Aspekte auch für Anfänger zugänglich zu machen. Die Übungen verbessern Haltung, Atmung und Konzentration und unterstützen die Meditation.

### **AUFBAUSTUFE Modul 1: Die Essenz der Mahayana-Lehren (Tib. *Thekchen Tenpe Nyingpo*)**

Der Text *Die Essenz der Mahayana-Lehren* gehört zur tibetischen Literaturgattung der „Stufenwege“ (Tib. *Lamrim*) und beschreibt systematisch den gesamten Weg zur Buddhaschaft. Er ist neben der *Einen Absicht* eines der zentralen Werke der Drikung Kagyü-Tradition.

Verfasst von Ngorje Repa (1161–1211), einem Yogi-Gelehrten und Schüler von Jigten Sumgön, fasst der Text in etwa 30 Versen die fünf Hauptpfeiler der Kagyüpa-Praxis zusammen: Bodhicitta, Yidam-Gottheit, Guru-Yoga, Mahamudra und Widmung. In diesem Modul werden wir diese tiefgründigen Lehren im Laufe eines Jahres eingehend studieren, unterstützt durch einzigartige Lehrvideos von Khenchen Nyima Gyaltsen Rinpoche. Zudem

werden wir verschiedene Kommentare in deutscher Übersetzung betrachten und die Bedeutung dieser Lehren für unser spirituelles Wachstum erörtern.

### **AUFBAUSTUFE Modul 2: Die eine Absicht (Tib. Gongchik)**

In diesem Modul widmen wir uns über einen Zeitraum von zwei Jahren der *Einen Absicht* von Jigten Sumgön. Als eines der Hauptwerke der Drikung Kagyü-Tradition behandelt der Text das eine, maßgebliche Prinzip, das allen Lehren des Buddha zugrunde liegt: die „wahre Wirklichkeit der grundlegenden Natur aller Phänomene“. Das Studium der *Einen Absicht* hilft uns, unsere Praxis weiterzuentwickeln sowie Hindernisse auf dem Pfad zu erkennen und zu beseitigen.

Im Verlauf der Seminare werden wir nach und nach alle 150 Vajra-Aussagen der *Einen Absicht* von Jigten Sumgön behandeln. Ein zentraler Bestandteil des Moduls sind die Unterweisungen des ehrwürdigen Khenchen Nyima Gyaltsen Rinpoche, die in einzigartigen Lehrvideos festgehalten wurden. Zusätzlich werden wir einzelne Aspekte der Lehren anhand verschiedener Kommentare in deutscher Übersetzung vertiefen.

### **GRUND- UND AUFBAUSTUFE Modul 3: Der fünfteilige Pfad der Mahamudra**

Im Rahmen von Modul 3 haben fortgeschrittene Praktizierende die Möglichkeit, unter der Anleitung von Drubpön Tsering Rinpoche (Drikung Garchen Institut, München) den vollständigen fünfteiligen Pfad der Mahamudra (Tib. *Ngaden*) zu durchlaufen, wie er sonst nur in einem traditionellen Drei-Jahres-Retreat gelehrt wird. Dieser Pfad umfasst die Kernpraktiken unserer Praxis-Linie: 1) Bodhicitta, 2) Yidam-Praxis, 3) Guru-Yoga, 4) Mahamudra und 5) Widmung.

Das fünfjährige Mahamudra-Programm kombiniert Unterweisungswochenenden, Einzel-Retreats und die selbständige Praxis zuhause. Um den individuellen zeitlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden entgegenzukommen, wird das Programm in drei Varianten angeboten, die sich im Umfang der Einzel-Retreats unterscheiden. Variante 1 definiert die Mindestanforderungen.

		<b>VARIANTE 1</b>	<b>VARIANTE 2</b>	<b>VARIANTE 3</b>
<b>1. JAHR</b>	Unterweisungen	<b>Bodhicitta – äußere, innere und besondere Vorbereitungen (3 WE)</b>		
	Einzel-Retreat	2 Wochen	4 Wochen	100 Tage
<b>2. JAHR</b>	Unterweisungen	<b>Chakrasamvara Yidam-Praxis (2 WE)</b>		
	Einzel-Retreat	4 Wochen	6 Wochen	3 Monate
<b>3. JAHR</b>	Unterweisungen	<b>Guru-Yoga der vier Kayas (1 WE)</b>		
	Einzel-Retreat	2 Wochen	3 Wochen	4 Wochen
<b>4. JAHR</b>	Unterweisungen	<b>Shamatha, Vipashyana und Mahamudra (2 WE)</b>		
	Einzel-Retreat	2 Wochen	3 Wochen	4 Wochen

<b>5. JAHR</b>	Unterweisungen	<b>Besondere Widmungspraxis (1 WE)</b>		
	Einzel-Retreat	1 Woche	1 Woche	1 Woche

Die Einzel-Retreats werden von Drubpön Tsering Rinpoche betreut und können im Drikung Garchen Institut in München oder einem anderen Retreatzentrum und in Ausnahmefällen auch zuhause durchgeführt werden. Das erste Jahr steht allen Interessierten offen. Aufgrund der tiefgründigen Natur der folgenden Praktiken ist die Teilnahme an den darauffolgenden Jahren nur für Absolventen des ersten Jahres möglich. Abgesehen von wichtigen Gründen nehmen die Teilnehmenden vor Ort an den Unterweisungen teil.

## DHARMADHARA-STUDIENTREFF

Ergänzend zu unseren fortlaufenden Seminaren bietet Dharmadhara den Teilnehmenden beider Modelle einen begleitenden Studientreff an. Grundlage bildet der Text *Die 37 Übungen der Bodhisattvas* von Gyalse Thogme Zangpo (1295–1369), einem wichtigen Gelehrten des tibetischen Buddhismus. Dieser Text gibt eine präzise Anleitung für den Bodhisattva-Pfad und zeigt auf, wie wir Mitgefühl, Weisheit und Geduld entwickeln und Geistesplagen wie Wut, Stolz und Anhaftung überwinden können.

Jede Sitzung umfasst gemeinsame Rezitation, einen Input-Vortrag von einer Lehrperson oder fortgeschrittenen Studierenden sowie Zeit für Austausch und Diskussion unter den Teilnehmenden.

### **Wer?**

Alle Dharmadhara-Teilnehmenden und Interessierte.

### **Wann?**

Jeden vierten Sonntag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr.

### **Wo?**

Online über Zoom. Den Link zur Teilnahme erhältst du bei der Anmeldung.

### **Anmeldung und Kosten**

Der Studientreff ist fortlaufend, ein späterer Einstieg ist jedoch jederzeit möglich. Für die Anmeldung schreibe uns bitte eine kurze E-Mail an [info@dharmadhara.de](mailto:info@dharmadhara.de). Unser Programm-Koordinator wird die den Zoom-Link zur Teilnahme sowie den Link zu den Aufnahmen der bisherigen Input-Vorträge zukommen lassen. Die Teilnahme am Studientreff erfolgt auf Spendenbasis.

### **Literatur**

Garchen Rinpoche, 2022. *Der Weg zu geistigem Frieden: Die 37 Übungen der Bodhisattvas von Thogme Sangpo*. Edition Garchen Stiftung.

Die aktuellen Termine des Studientreffs und weitere Informationen zu den einzelnen Sitzungen findest du auf unserer Webseite.



## STUDIENBERATUNG UND TUTORIEN

Falls du Unterstützung bei der Planung deines Studiums oder bei der Wahl eines passenden Dharmadhara-Modells benötigst, kannst du dich an die Programmkoordination unter [info@dharmadhara.de](mailto:info@dharmadhara.de) wenden, um einen Termin für eine individuelle Studienberatung zu vereinbaren. Zusätzlich zur individuellen Beratung gibt es auch Tutorien zu bestimmten Seminarreihen. Mehr Informationen und aktuelle Termine findest du auf unserer Webseite.

## ANMELDUNG UND KOSTEN

Die Veranstaltungen des Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms stehen grundsätzlich allen Interessierten offen. Wenn du jedoch am gesamten Programm teilnehmen und ein Zertifikat erwerben möchtest, sende bitte eine formlose Anmeldung per E-Mail mit deinem Namen und deiner Adresse an [info@dharmadhara.de](mailto:info@dharmadhara.de). Wir freuen uns im Zuge dessen über eine freiwillige Spende an das Dharmadhara-Programm, deren Höhe du nach deinen persönlichen Möglichkeiten festlegen kannst. Als Dankeschön erhältst du von uns ein kleines Willkommenspaket sowie Zugang zu all unseren Seminaraufzeichnungen und Unterrichtsmaterialien.

Da das Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm in verschiedenen Zentren angeboten wird und individuell gestaltet werden kann, gibt es keine festen Programmkosten. Die teilnehmenden Zentren bemühen sich jedoch, die Teilnahmegebühren so niedrig wie möglich zu halten. Sollten die Kosten dennoch einmal zu hoch sein, wende dich bitte direkt an die Organisatorinnen und Organisatoren, um eine Lösung zu finden.

## ABSCHLUSS UND ZERTIFIKAT

Um das Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm erfolgreich abzuschließen, ist es erforderlich, je nach Studienmodell insgesamt 800 CP (Modell I) bzw. 890 CP (Modell II) zu sammeln und ein Lernportfolio zu verfassen. Nach einem Abschlussgespräch mit einem Dharmadhara-Teammitglied erhältst du bei erfolgreicher Teilnahme ein Abschlusszertifikat. Dieses Zertifikat wird von Seiner Heiligkeit, Drikung Kyabgön Thinle Lhundup, oder in seiner Abwesenheit von einem anderen Drikung-Lama überreicht. Zudem hat Seine Heiligkeit angekündigt, dass er den Teilnehmenden in Anerkennung ihrer Leistungen einen Titel verleihen wird.

Das Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm ist in zwei Stufen unterteilt: Die erste Stufe nimmt etwa zwei Jahre und die zweite Stufe etwa drei Jahre in Anspruch. Für jede abgeschlossene Veranstaltung kannst du dir von der Seminarleitung bzw. dem Veranstalter eine Teilnahmebescheinigung ausstellen lassen, die du eigenverantwortlich sammelst. Das entsprechende Formular findest du im Downloadbereich unserer Webseite.

Sobald die notwendigen CPs erreicht sind, erstellst du ein achtseitiges Lernportfolio, das folgende Themen behandelt:

- Gesamtrückblick auf das Dharmadhara-Programm,
- Rückmeldung an das Dharmadhara-Team,
- inhaltliche Zusammenfassung einer besuchten Veranstaltung und
- Reflexion, wie du das Gelernte in der Zukunft anwenden möchtest.

Sende alle Teilnahmebescheinigungen und dein Lernportfolio in zwei getrennten PDF-Dateien an die Studienkoordination. Nach Prüfung der Vollständigkeit deiner Unterlagen wird ein ca. einstündiges Abschlussgespräch mit einem Dharmadhara-Teammitglied vereinbart. Wenn dieses Gespräch erfolgreich abgeschlossen ist, informieren wir Seine Heiligkeit, und du erhältst einen Termin für die Zertifikatsverleihung.

## FAQ – HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### **Wer darf am Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm teilnehmen?**

Die Teilnahme am Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm steht allen offen, die den Dharma studieren möchten und sich für den tibetischen Buddhismus interessieren, insbesondere die wertvollen Lehren der Drikung Kagyü-Tradition. Darüber hinaus sind selbstverständlich auch alle Interessierten herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen, unabhängig davon, ob sie am gesamten Studien- und Praxisprogramm teilnehmen möchten.

### **Wie lange dauert die Lehrausbildung?**

Um die erforderlichen Credit Points (CP) für den Studienabschluss zu erlangen, ist eine Mindestdauer von fünf Jahren vorgesehen. Das Studien- und Praxisprogramm von Dharmadhara wurde jedoch flexibel konzipiert, um es jedem zu ermöglichen, es in seinem eigenen Tempo zu durchlaufen. Daher können sich alle Teilnehmenden so viel Zeit nehmen, wie sie benötigen. Diese Flexibilität ist besonders vorteilhaft für diejenigen, die das Programm neben ihrer beruflichen Tätigkeit absolvieren möchten.

### **Besteht die Verpflichtung, an allen angebotenen Seminaren teilzunehmen?**

Nein. Es besteht keine Verpflichtung, an jedem der angebotenen Seminare teilzunehmen. Es steht allen Teilnehmenden frei, sich die Seminare individuell zusammenzustellen und zwischen den einzelnen Seminaren längere Pausen einzulegen. Die meisten unserer Seminare werden in ähnlichem Format regelmäßig wiederholt.

### **Gibt es eine Mindestanzahl an Seminaren, die ich besuchen muss?**

Für die Teilnahme an Seminaren und Lehrveranstaltungen werden Credit Points (CPs) vergeben. Um das Dharmadhara-Programm erfolgreich abzuschließen, muss in den verschiedenen Modulen jeweils eine bestimmte Anzahl an CPs erreicht werden. Die genaue Anzahl der benötigten CPs ist in der Übersicht des jeweiligen Dharmadhara-Modells („Modell I – Flexibel“ und „Modell II – Traditionell“) einsehbar.

### **Wie erfolgt die Anmeldung für einzelne Seminare und Lehrveranstaltungen?**

Da ein Großteil des Lehrangebots in Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Drikung-Zentren im deutschsprachigen Raum oder der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) organisiert wird, erfolgt die Anmeldung über die Webseiten der jeweiligen Veranstalter. Die entsprechenden Links finden sich in den einzelnen Seminarbeschreibungen auf unserer Webseite.

### **Findet die Teilnahme online oder vor Ort statt?**

Die Mehrheit der Seminare findet hybrid statt, das bedeutet die Teilnahme ist sowohl vor Ort als auch online möglich. Für einige Veranstaltungen wie Meditationsklausuren (Retreats) und Yoga-Praxis ist jedoch eine Teilnahme vor Ort notwendig.

### **Was sollte ich tun, wenn ich an einer Veranstaltung nicht teilnehmen kann?**

Viele unserer Veranstaltungen werden aufgezeichnet. Falls du einmal zeitlich oder anderweitig verhindert bist, senden wir dir auf Anfrage gerne die entsprechenden Aufnahmen zu. Die Aufzeichnungen können selbstverständlich nur jenen Teilnehmenden zugänglich gemacht werden, die sich im Vorfeld für das jeweilige Seminar angemeldet hatten. Es liegt jedoch letztendlich im Ermessen des Veranstalters, ob ein Seminar aufgezeichnet wird oder nicht.

### **Muss ich meine Teilnahme nachweisen?**

Um das Abschlusszertifikat zu erhalten, ist der Nachweis der Teilnahme an allen Seminaren erforderlich. Wir bitten alle Teilnehmenden, am Ende jedes Seminars oder jeder Seminarreihe ihre Anwesenheit durch den Seminarleiter oder die Seminarleiterin bestätigen zu lassen. Hierfür kannst du die zuvor ausgefüllte Teilnahmebescheinigung bei der Kursleitung bzw. dem Veranstalter zur Unterschrift einreichen. Diese Bescheinigungen werden eigenverantwortlich von allen Programmteilnehmenden gesammelt und am Ende des Studiums gebündelt bei der Programmkoordination eingereicht.

### **Ich habe mich für ein Online-Seminar angemeldet. Wann erhalte ich die Zugangsdaten?**

Die Zugangsdaten für Online-Veranstaltungen werden in der Regel spätestens 24 Stunden vor dem Veranstaltungsbeginn an alle Teilnehmenden versandt. Solltest du den Link trotz Anmeldung bis 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn einmal nicht erhalten haben, gib bitte uns bzw. dem Veranstalter Bescheid.

### **Ich möchte ein Retreat in einem der Zentren planen. An wen muss ich mich wenden?**

Im Rahmen von Modul 3 ist in beiden Dharmadhara-Modellen das Absolvieren individueller Einzel-Retreats vorgesehen. Die Planung und Durchführung von Einzel-Retreats ist jederzeit möglich und kann grundsätzlich in jedem beliebigen Klausurzentrum erfolgen, sofern das Retreat mit einem unserer Drubpöns (Retreat-Meister) abgesprochen und geplant wurde. Die Betreuung beinhaltet mindestens ein gemeinsames Vorgespräch. In Einzelfällen können die Retreats auch von zuhause aus absolviert werden. Es ist jedoch zu beachten, dass Retreats grundsätzlich an einem Stück durchgeführt werden müssen. Die Anrechnung von zwei einwöchigen Retreats als ein Zwei-Wochen-Retreat ist daher nicht möglich. Wenn du Hilfe bei der Planung deines Retreats oder dem Kontakt zu einem Retreat-Meister benötigst, kannst du dich jederzeit an uns wenden.

### **Wann erhalte ich das Abschlusszertifikat?**

Wenn du die erforderliche Anzahl an Credit Points (CPs) erreicht hast, schickst du bitte alle Teilnahmebescheide und dein achtseitiges Portfolio in zwei getrennten PDF-Dateien an die Studienkoordination. Ist alles komplett eingereicht, bieten wir dir einen Termin für ein Abschlussgespräch mit einem Dharmadhara-Teammitglied an. Danach erhältst du dein Abschlusszertifikat. Seine Heiligkeit hat angekündigt, dass er die Abschlusszertifikate nach Möglichkeit persönlich überreichen und den Teilnehmenden in Anerkennung ihrer Leistungen einen Titel verleihen wird.

## KONTAKT

Dharmadhara Programmkoordination:

Alexander Roth

E-Mail: [info@dharmadhara.de](mailto:info@dharmadhara.de)

Webseite: [www.dharmadhara.de](http://www.dharmadhara.de)

Facebook: Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm

YouTube: @Dharmadhara2024

Spendenkonto:

TARA-Stiftung

GLS Bank

IBAN: DE20430609671273046500

BIC: GENODEM1GLS

[QR-Codes mit Links zu Webseite, Facebook und YouTube?]

[Logo Tara Stiftung]

Dharmadhara ist ein Projekt der TARA-Stiftung, Rechtliche und öffentliche Stiftung des bürgerlichen Rechts, c/o Bayern Treuhand AG, Hermann-Weinhauser-Str. 73, 81673 München

© Dharmadhara, Stand November 2024