



ཇཱ་རྒྱུང་གཤེན་རྒྱུ་འཁྲུག་ལྷན་ཁག་ཅུ་བོ་

**DRIKUNG GARCHEN INSTITUT e.V.**

## **Yamantaka Drubchen – Beschreibung**

Das Yamantaka Drubchen unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von anderen Drubchen und Praxismethoden. In der Vergangenheit war in Tibet diese Praxis nur denjenigen zugänglich, die Ordinationsgelübde genommen und die „Allgemeinen Vorbereitenden Übungen“ (Ngöndro) sowie auch die „Besonderen Vorbereitenden Übungen“ zu Yamantaka abgeschlossen hatten.

### **Verhaltensregeln:**

- Die Gottheit, die in diesem Drubchen praktiziert wird, ist sehr zornvoll und machtvoll, deshalb muss die Praxis mit großer Sorgfalt ausgeführt werden. Es ist eine sehr strenge Praxis mit strikten Verhaltensregeln. Diese Regeln haben den einzigen Grund, dass wir während der Praxisausübung unseren Geist möglichst unabgelenkt nach innen richten können.

Die Regeln einzuhalten, schafft eine förderliche Atmosphäre für alle Teilnehmer und darüber hinaus einen unermesslichen Verdienst zum Nutzen aller fühlenden Wesen und für den Frieden auf der ganzen Welt. Es ist besonders wichtig, dass jeder Teilnehmer darauf achtet, niemanden durch das eigene Verhalten zu stören und jegliche Störungen durch andere zu ignorieren, um keinen Ärger aufkommen zu lassen. Ein einziger Moment negativer Gefühle, insbesondere Ärger, macht den Verdienst der ganzen Gruppe und des ganzen Drubchen zunichte. Deshalb ist es äußerst wichtig den Anweisungen genauestens Folge zu leisten und die Regeln einzuhalten.

- Hat das Drubchen einmal begonnen, kann niemand mehr das Haus verlassen und niemand hinzukommen.

Der Tempel kann nur für kurze Wege zur Toilette, zur Einnahme der drei täglichen Mahlzeiten und zum Schlafen während der Nachtsitzungen verlassen werden. Selbst wenn man sich nicht wohl fühlt oder sogar gesundheitliche Probleme auftreten, kann man das Haus nicht verlassen, weil das Yamantaka Mandala nicht gebrochen werden darf.

In akuten Notfällen entscheidet Drubpon Tsering Rinpoche über das weitere Vorgehen.

Es gibt keine Möglichkeit und keinen Raum für irgendeine Art ausgedehnter Bewegung. Die Fenster sind verhängt und der Himmel ist während dieser Zeit nicht sichtbar.

- Die Praxis wird ohne Unterbrechung durchgeführt:

Es wird gemeinsam von 6.00 Uhr morgens bis 19.30 Uhr abends praktiziert. Für die Nachtsitzungen werden die Teilnehmer in drei rotierenden Gruppen aufgeteilt. Alle Teilnehmer rezitieren die beginnenden und abschließenden Teile der Sadhana in jeder Nachtsitzung gemeinsam. Die gesamte Schlafzeit wird ungefähr 5 Stunden betragen und kann in zwei Perioden aufgeteilt sein. Die Nachtruhe ist die einzige Zeit, in der man sich hinlegen und ausruhen kann.

- **Einhaltung der Stille:**

Außer der Text- und Mantra-Rezitation ist das Sprechen während der gesamten Dauer des Drubchen nicht gestattet. Am Übergangstag der Praxis gibt es eine kurze Zeit, in der die Teilnehmer über praxisbezogene Themen sprechen dürfen - dies wird von Drubpon Tsering Rinpoche angekündigt.

Nicht gestattet sind: Telefongespräche, E-Mails, SMS-Sendungen, jeglicher Kontakt mit der Außenwelt, Tonaufnahmen und Fotografieren.

Innerhalb der Gruppe ist es absolut unerlässlich, jede Art von Kommunikation -einschließlich Gesten, Zeichensprache und geschriebene Notizen - zu unterlassen.

In Notfällen kann über eine Notiz an eine benannte Ansprechperson Drubpon Tsering Rinpoche verständigt werden, der dann individuell eine Entscheidung treffen wird.



འཇམ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཇམ་མཁའ་ལྷན་ཁང་།

## DRIKUNG GARCHEN INSTITUT e.V.

### • Mahlzeiten:

Es werden täglich drei einfache vegetarische Mahlzeiten angeboten. Sie werden in zwei Gruppen nacheinander eingenommen, wobei eine Gruppe die Praxis ohne Unterbrechung weiterführt. Die Essenszeiten betragen 20-30 Minuten.

Spezielle Diätwünsche können leider nicht berücksichtigt werden.

### • Hygiene:

Während der Dauer des Drubchen ist nur Zähneputzen und das Waschen des Gesichts erlaubt. Duschen, Haare waschen, Rasieren und das Schneiden von Nägeln ist nicht gestattet. Die Kleidung kann jedoch gewechselt werden.

### • Praxis:

Alle Teilnehmer müssen eine adäquate Erfahrung in langer Sitzmeditation haben und realistisch einschätzen können, ob sie körperlich und geistig in der Lage sind, 17 Stunden am Tag praktizieren zu können (ein Stuhl kann benutzt werden). Der gewählte Platz muss während des gesamten Drubchen beibehalten werden.

### • Vorbestehende Krankheiten:

Aufgrund der sehr fordernden Eigenschaften des Drubchen sollten Personen mit schon bestehenden Krankheiten, die sich bei Stress verschlimmern, von einer Teilnahme absehen.

Ebenso kann diese Praxis kein Ersatz für medikamentöse oder psychiatrisch-therapeutische Behandlung sein.

Menschen mit ernst psychischen Störungen -auch wenn sie schon länger zurückliegen- raten wir daher von einer Teilnahme ab.

Ansonsten bitten wir Teilnehmer für die eigenen, insbesondere chronischen Erkrankungen, ihre eigenen Medikamente in ausreichender Menge mitzuführen.

Wir können für den Gesundheitszustand der Teilnehmer keinerlei Haftung übernehmen.

### • S. E. Garchen Rinpoche weist auf die Wichtigkeit der folgenden Grundvoraussetzungen, Bedingungen und Vorbereitungen hin:

- Vertraut sein mit der buddhistischen Lehre/Tradition und dem Prinzip von Karma
- regelmäßige Lektüre und Kontemplation der 37 Bodhisattva- Übungen
- regelmäßige Meditationspraxis
- eine feste Entschlossenheit, alle während des Drubchen aufkommenden Störungen, Hindernisse, Gruppenprozesse, usw. im Geiste der 37 Bodhisattva-Übungen zu lösen
- klares und stets präsent Wissen, dass ein einziger Moment von Ärger den Verdienst des ganzen Drubchen zunichtemacht
- psychische Stabilität
- die rechte Motivation: „ich werde das Schutzmandala von Yamantaka praktizieren, um die Leiden der zahllosen Wesen zu lindern, um alle Hindernisse von jenen, die zu beschützen sind, abzuwenden, um die Lehre des Buddha zu verbreiten und für das lange Leben unserer Lehrer“
- Kenntnis über die Bedeutung der Praxisverpflichtung (Samaya) und die Bereitschaft, diese Praxisverpflichtung auf sich zu nehmen
- vollständige Teilnahme an einem vorausgehenden Manjushri Retreat zur Ansammlung von 100.000 Manjushri Mantras; dies ist vor jedem Drubchen neu durchzuführen.

**Wenn es Bedenken wegen Deiner Teilnahme gibt, dann lass es uns bitte wissen und wir werden es mit Drubpon Tsering Rinpoche klären.**