

## **Abendvortrag und Belehrungs- und Praxistag mit Geshe Yungdrung Gyatso Choekhortshang: Trul-Khor and Chöd**

Der Einladung von Ligmincha Berlin folgend, besucht Geshe Yungdrung Gyatso Berlin für einige Praxis- und Lehrveranstaltungen. Wir heißen ihn willkommen und freuen uns sehr auf seine Unterweisungen

### **Abendvortrag: "RITUALE UND DAS TÄGLICHE PRAKTIZIEREN"**

Freitag, 8. März 2013, 19:00 - 21:00 im Ligmincha Berlin Zentrum

Geshe Yungdrung Gyatso wird darüber sprechen, wie man den eigenen Schrein und Altar aufbaut und dekoriert. Außerdem spricht er über die einfachen Darreichungen in der täglichen Ausübung des Tibetischen Buddhismus. Er zeigt mit praktischer Anleitung, wie's geht.

### **Belehrungs- und Praxistag:**

#### **DIE VORÜBUNGEN DES TSALUNG TRUL-KHOR DER ZHANGZHUNG NYENGYU TRADITION. CHÖD PRAXIS: DAS SCHNEIDEN DURCH DAS EGO.**

Samstag, 9. März 2013 um 10-18 Uhr im Ligmincha Berlin Zentrum

**TRULKHOR** sind die Magischen Bewegungen, die den eigenen feinstofflichen Körper und den Geist erwecken. Dies geschieht durch das Beobachten von Kanälen, das Beeinflussen von Atem und das Wirbeln der Chakras, also das Beleben von Körperzentren. Es handelt sich hierbei um eine besondere Folge von Techniken, die von Yogis seit alters her genutzt wurden, um sowohl geistige als auch körperliche Gesundheit und das spirituelle Wohl zu erhalten. Das Meistern dieser Methode befreit den Praktizierenden von Stress, Abgespanntheit, Betrübntheit oder auch Erregungszuständen. Es existieren viele spezifische Körperübungen (lus-sbyong) in diesem System, die auf verschiedene Grade der Fitness abgestimmt sind.

Geshe Gyatso wird die Vorübungen des Tsalung Trulkhor basierend auf der mündlichen Überlieferung von Zhang Zhung unterrichten.

**CHÖD** ist eine Praxis des Durchschneidens des eigenen Egos durch Ablösung vom eigenen Körper. Dies erfolgt in der Vorstellung und durch Mitgefühl in Form einer Darbringung des eigenen Körpers.

Dieses Opfer ist eines von vier yogischen Opferungsritualen, die täglich durchgeführt werden. Das CHÖD Ritual wird für gewöhnlich mit melodischem Gesang und dem Spiel eines besonderen spirituellen Musikinstruments in profunder Konzentration gemacht.

Geshe Gyatso unterrichtet die Belehrung Das große Lachen der Dakini von Shardza Rinpoche. Er erteilt auch die Ermächtigung zur Praxis als Teil dieser Belehrung.

Geshe Yungdrung Gyatso steht außerdem zur Verfügung für individuelle Beratungen und Rituale, wie Reinigungsrituale, Beseitigung von Hindernissen, Einlöse-Rituale, Orakel und Langes-LebenRituale und sowie Hausweihungen.

Geshe Yungdrung Gyatso Choekhortshang ist ein Mönch der Bön-Tradition des Tritten Norbutse Klosters in Kathmandu, Nepal und wurde 1980 geboren in der Region Dolpo im Himalaya. Im Alter von zehn Jahren traf er seinen Lehrer Seine Eminenz Lopon Tenzin Namdak Rinpoche. Unter seiner Anleitung erlernte er 18 Jahre Sutra, Tantra und Dzogchen in der Yungdrung Bön Akademie für Höhere Studien der Tritten Norbutse Institution in Kathmandu. 2008 schloss er sein Studium ab und erhielt den Titel eines Geshe, den höchsten akademischen Grad im Tibetischen monastisch-philosophischen Bildungssystem. Danach unterzog er sich spezieller Meditation und Trulkhor-Übungen und war in der Verwaltung der Bhumzhi Medical School tätig. Derzeit ist er der Herausgeber des "Drepoi Beltam"-Journals von Tritten Norbutse und zeichnet sich verantwortlich für den Wiederaufbau des Tashi Namgyal Klosters in seiner Heimat Dolpo.

Dies ist bereits sein zweiter Besuch in Berlin und das erste Mal, dass er mit uns praktiziert und Belehrungen erteilt.

**Ort:**

Ligmincha Berlin Zentrum  
Möckernstraße 81

10965 Berlin

Eingang zum Souterrain neben dem Haupteingang

**Kosten:**

Vortrag 8,- €, ermäßigt 5,-€

Seminar 40,- €, ermäßigt 30,-€, für Mitglieder und UnterstützerInnen 20,-€

Geshe Gyatso spricht englisch und wird ins Deutsche übersetzt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.