

Die Praxis des Chöd: Anweisungen von Machig Labdrön, einer tibetischen Yogini des 11. Jahrhunderts

mit **Lopön Chandra Easton**

13.-18. April 2021

Beginn am Dienstagabend, 19 Uhr.

Ende am Sonntagnachmittag, ca. 16.30 Uhr

Detaillierter Zeitplan:

Dienstag: 19.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch bis Samstag: 14.00 – 16.30 Uhr & 18.30 – 21.00 Uhr

Sonntag: 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Optional: Morgenmeditation, Mittwoch bis Sonntag, 08.00 – 08.45 Uhr

Dies ist eine **Online-Veranstaltung** von Ganden Chökhör Meditationszentrum in Zusammenarbeit mit Tara Mandala Schweiz.

Sprache: Englisch, mit deutscher Übersetzung

Seminar-Kosten:

- Grundgebühr für die Online-Teilnahme (Streaming) incl. Audio-Datei des ganzen Kurses; Audio-Datei der Chöd-Praxis; Möglichkeit, die einzelnen Lern-Sequenzen an den Folgetagen wiederholt anzusehen.
Regulär: 200 Franken; Vereinsmitglieder von Ganden Chökhör: 165 Franken.
- Dana für Lopön Chandra Easton nach Selbsteinschätzung zwischen 200 – 600 Franken, zu bezahlen am Ende des Kurses via Paypal oder Banküberweisung (Information folgt mit der Anmelde-Bestätigung)
- Dana für die Übersetzerin (nach Selbsteinschätzung)

Bei finanziellen Engpässen kann bei Ganden Chökhör um einen Covid-Rabatt nachgefragt werden. Auch Tara Mandala Schweiz verfügt über einen kleinen Unterstützungsfonds. Wir bitten in diesem Fall um ein begründetes Gesuch an info@ganden.ch und/oder zurich@taramandala.org

Praxistexte und weitere Informationen werden nach Überweisung der Streaming-Gebühr zugeschickt.

Anmeldung: über <https://ganden.ch/> Rubrik "Kurse", Anstehende Veranstaltungen

Für Fragen: info@ganden.ch und zurich@taramandala.org

Benötigt werden:

Chöd-Trommel, Glocke und Vajra, außerdem Schreibsachen und bequeme Kleidung.

(Trommeln, Glocken/Vajras können im Online-Shop von Ganden Chökhör gekauft werden: shop@ganden.ch.)

Inhalt:

Wir lernen Machig Labdrön kennen, eine der größten buddhistischen Lehrerinnen aus Tibet und üben uns in der von ihr entwickelten, einzigartigen Meditationspraxis des "Chöd" (wörtlich 'durchtrennen' oder 'durchschneiden'). Diese jahrhundertealte Methode mit ihren schönen gesungenen Melodien, begleitet von Trommel und Glocke, hat ihre Wurzeln in schamanischen Traditionen und wurde herkömmlich oft als eine Heilpraxis eingesetzt. Sie ist ein wirksamer Weg unseren Ängsten, Anhaftungen und „schwierigen“ Gefühlen zu begegnen. Wir geben diesen eine Gestalt und in einem visualisierten zeremoniellen Opfer unseres Körpers nähren wir diese



mit dem was sie wirklich brauchen. Das Anhaften an unser Ich verändert sich und wir öffnen uns für die uns innewohnende Freiheit, unserem Mitgefühl und unserer Weisheit.

Machig Labdröns inspirierende Lebensgeschichte und Lehren werden im Verlauf des Kurses erzählt und erläutert. Wir werden die schöne kurze Chöd-Praxis von Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche lernen, die dieser grosse Dzogchen-Meister in einem Traum empfing.

Dieses Retreat steht allen offen und ist eine großartige Gelegenheit für neu Interessierte wie auch für diejenigen, die die Praxis bereits kennen und ihr Verständnis sowie die Kenntnisse von Trommel- und Glockenspiel vertiefen und verbessern wollen – alle sind herzlich willkommen.

Lopön Chandra Easton

ist buddhistische Lehrerin und Übersetzerin, studierte Buddhismus und tibetische Sprache an der "Library of Tibetan Works & Archives" in Dharamsala, Indien, gegründet durch S.H. Dalai Lama. 2012 schloss sie erfolgreich ihre religiösen Studien am UCSB ab und war Mitwirkende im Übersetzerteam für den Text «*Sublime Dharma, A Compilation of Two Texts on the Great Perfection*», herausgegeben von Vimala Publishing.

Seit 2001 unterrichtet sie Buddhismus und Yoga.

Von Beginn ihrer buddhistischen Studien an erkannte Lopön Chandra das tiefe Bedürfnis, die weibliche Sicht und Sprache des heiligen Weiblichen in buddhistischer Theorie und Praxis zum Vorschein zu bringen. So traf sie während ihrer ersten Schwangerschaft im Jahr 1999 die buddhistische Lehrerin und Pionierin Lama Tsültrim Allione und begann bei ihr zu studieren. Lama Tsültrim war damals bereits eine nationale Bestseller-Autorin und Gründerin des Tara Mandala Retreat Centers in Colorado, USA.

Dort ist Lopön Chandra heute stellvertretende Direktorin und leitende autorisierte Lehrerin. Sie entwickelt für Tara Mandala Programme und Lehrpläne, wirkt im Trägerverein mit und lehrt im In- und Ausland. Im September 2015 am letzten Tag des "Weisse-Dakini-Drubchen" wurde Lopön Chandra durch Lama Tsültrim Allione als "Dorje Lopön" (Vajra-Lehrerin) von Tara Mandala inthronisiert. Dabei erhielt sie von S.E. Gochen Tulku Sang-ngag Rinpoche, der mit Lama Tsültrim die Zeremonie leitete, den Namen Lopön Yeshe Dawa Zangmo.

Lopön Chandra hatte das grosse Glück, bei vielen tibetischen und westlichen Lehrer*innen zu studieren, darunter S.H. Dalai Lama, S.H. Karmapa, Lama Tsültrim Allione, Tulku Sang-ngag Rinpoche, B. Alan Wallace, Gyatrul Rinpoche, Adzom Paylo Rinpoche, Drubpön Lama Karma und Lama Pema Dorje.

Außerdem ist sie in der Leitung der Tara Mandala Bay Area Sangha, für die sie Veranstaltungen in der San Francisco Bay Area organisiert und wo sie regelmässig lehrt.

Nähere Informationen auf www.shunyatayoga.com und www.taramandala.org.



Ganden Chökhör

