



# Das Rad des Lebens – Bhavachakra

*Wochenend-Retreat*

*mit*

*Jigme Thrinley Rinpoche  
Tibetisch-buddhistischer  
Meditationmeister*

---

Dies ist eine fortlaufende Belehrung. Jigme Thrinley Rinpoche wird einen Rückblick auf die Belehrungen des letzten Jahres geben, so dass jeder daran teilnehmen kann.

Während dieses zweitägigen Retreats wird Rinpoche über das *Rad des Lebens* (Skt: bhavachakra) lehren und wie es unsere gegenwärtige Situation widerspiegelt. Wir werden lernen, wie es möglich ist, bestehende Einschränkungen zu überwinden und einen befreiten Zustand jenseits von Unzufriedenheit und Begrenzung zu erlangen. Die Schlüsselemente des Lebensrades sind die 12 Glieder des abhängigen Entstehens, die 6 Daseinsbereiche und die drei Gifte des Geistes, die das Lebensrad in Bewegung halten.

Das Verständnis des Lebensrads ist eine wesentliche Voraussetzung für die Motivation zur spirituellen Praxis. Wenn wir lernen, unsere Situation klar einzuschätzen, können wir anfangen zu verstehen, dass es tatsächlich möglich ist, diesem Rad zu entkommen und vollständige Freiheit von allen unbefriedigenden Geisteszuständen (duḥkha) zu erlangen, dem Buddha nachzueifern und vollkommene Erwachen (bodhi) zu erreichen.

Mit Klarheit, Geschick und Humor wird uns Jigme Thrinley Rinpoche das *Rad des Lebens* auf eine zugängliche Weise erklären. Ob wir Anfänger sind oder Fortgeschrittene, wir werden in unserer spirituellen Praxis an Schwung gewinnen und lernen, die Lehren in unserem täglichen Leben anzuwenden.

**Wann:** 2 Tage Freitag 6. Oktober 2023, 18:00 Uhr bis Sonntag 8. Oktober 2023, 15:00 Uhr;

**Wo:** Ganden Chökhör Churwalden

**Englisch mit deutscher Übersetzung**

**Aufgrund der Beliebtheit dieses Themas sind die Plätze begrenzt. Bitte melden Sie sich früh an. Siehe Anmeldeinformationen unten.**

**Jigme Thrinley Rinpoche** ist ein erkannter reinkarnierter Tibetisch-buddhistischer Meditationsmeister. Er ist Direktor und Gründer des *Palmo Center for Peace and Education* in den Vereinigten Staaten. Rinpoche reist und lehrt Meditation und buddhistische Philosophie seit mehr als 10 Jahren in Nordamerika, Asien und Europa. Mit einer einzigartigen Mischung aus östlichen und westlichen Perspektiven, lehrt Rinpoche mit Klarheit, Einsicht und Humor die für die moderne Zeit relevant sind.



## Informationen zur Anmeldung

- Bitte melden Sie sich direkt bei Ganden Chökhur an.
- Für die Belehrung wird eine Spende von 200,- erbeten. 100% Ihrer Spende aus diesem Retreat unterstützt Rinpoches Reisekosten und Dharma-Projekte in Nepal. Niemand wird wegen Geldmangels abgewiesen.
- Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse an Ganden Chökor an, damit Yeshe Phenthok Ling Ihnen die Zahlungsinformationen zusenden kann.
- Für Unterkunft und Verpflegung wenden Sie sich bitte an Ganden Chökhör.



\*  
Ganden Chökhör  
+41 76 533 53 57  
[info@ganden.ch](mailto:info@ganden.ch)

**Auf Anfrage steht Rinpoche für persönliche Beratungen und für die Segnung Ihres Hauses zur Verfügung.**

# Retreat-Zeitplan

Vorläufiger Zeitplan, der je nach Verlauf der Belehrungen angepasst werden kann.

## Freitag 6 Okt 2023

- Ankunft am späten Nachmittag
- 18.00 Abendbrot
- 20.00 - 21.00 TJTR Einführungslektionen, Zusammenfassung des letzten Jahres

## Samstag 7 Okt 2023

- 7.00 Morgenmeditation
- 8.00 Frühstück
- 9.00 - 11.00 TJTR-Unterricht
- 12.00 Mittagessen (zirka)
- 14.00 - 17.00 TJTR-Unterricht, einschließlich Teepausen
- 18.00 Abendbrot
- 20.00 Abendmeditation / eventuell weitere Belehrungen durch TJTR

## Sonntag 8 Okt 2023

- 7.00 Morgenmeditation
- 8.00 Frühstück
- 9.00 - 11.00 TJTR Belehrung
- Nach 12.00 Mittagessen und Verabschiedung



The Palmo Center for  
Peace and Education Intl.  
Cottage Grove OR USA  
[www.palmocenter.org](http://www.palmocenter.org)  
[info@palmocenter.org](mailto:info@palmocenter.org)



Yeshe Phenthok Ling  
Palmo Center Swiss Branch  
Kontakt:  
Roland 077 463 23 32  
Priska 078 770 76 13  
[www.yeshephenthokling.ch](http://www.yeshephenthokling.ch)

