

## **HEVAJRA-NAIRATMYA ODER VAJRAYOGINI**

### **FÜNF-JAHRES-PROGRAMM**

**BEGINN IM JANUAR 2025**

**GELEITET VON DRUBPÖN RACHEL DODDS &**

**GIORGIO SAVIGLIANO**

#### **1. JAHR: NGÖNDRO VORBEREITUNGEN (2025)**

##### **SIE WERDEN LERNEN:**

1. VERSCHIEDENE ARTEN DER BAUCHATMUNG UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DIE GESUNDHEIT, KÖRPERHALTUNG, GELENKE UND DRÜSEN-ÜBUNGEN, ANATOMIE DES ATEMS, WIE MAN DEN ATEM REINIGT. METHODEN DER ENTSPANNUNG.
2. DIE VIER GEDANKEN, ZUFLUCHT UND VAJRASATTVA.
3. DRIKUNG DHARMAPALA PUJA MIT SERKYEM-OPFER UND LAMA CHÖPA.
4. WIE MAN VAJRA-GLOCKE UND DAMARU BENUTZT.

##### **EIGENVERPFLICHTUNG:**

1. MINDESTENS 2 WOCHEN EINZELRETREAT IM MILAREPA RETREAT ZENTRUM (MRZ) MIT ANLEITUNG-(EMPFOHLEN 6 WOCHEN).
2. MINDESTENS 1 STUNDE TÄGLICHE PRAXIS-VERPFLICHTUNG. (EMPFOHLEN 2 STUNDEN).

##### **SIE MÜSSEN TEILNEHMEN:**

1. IN PRÄSENZ TEILNAHME AM NEUJAHRS-PROGRAMM, EINE WOCHEN BELEHRUNGEN VOM 30.12.-06. JANUAR 2025.
2. WÖCHENTLICHE NGONDRO-PRAXIS-DIENSTAG -ABEND ONLINE.
3. MONATLICHE UNTERSTÜTZUNG IN DER ZOOM-GRUPPE.

##### **EMPFOHLEN:**

1. TEILNAHME AN DEN WÖCHENTLICHEN YOGA MORGEN-KURSEN DES SUBTILEN KÖRPERS-DIENSTAG MORGEN.
2. HEVAJRA/NAIRATMYA PUJA DONNERSTAG ABEND ONLINE.

Oder

3. ONLINE- VAJRAYOGINI PRAXIS ALLE ZWEI MONATE AM SONNTAG  
EINZELNE ELEMENTE WERDEN AUCH IM DHARMADARA PROGRAMM ANGEBOTEN.

FÜR MEHR INFORMATION: [www.dharmadhara.de](http://www.dharmadhara.de)

## **2. JAHR: NG Ö N D R O VORBEREITUNGEN (2 0 2 6)**

### **SIE WERDEN LERNEN:**

1. **ATMUNG: ANREGEND, AUSGLEICHEND UND BERUHIGEND UND WIE MAN SIE ZUR MEDITATION EINSETZT.**
2. **ANGEWANDTE ANATOMIE DER BAUCHREGION UND DER ATEMMUSKELN,**
3. **EINFÜHRUNG IN PRANA.**
4. **BEZIEHUNG ZWISCHEN PRANA UND ATEM, YOGA- NIDRA.**
5. **MANDALA, GURU YOGA, SPEZIELLE BODHICITTA-PRAXIS.**
6. **ACHI CHOKYI DROLMA PRAXIS UND RAUCHOPFER.**
7. **WIE MAN GRUNDLEGENDE TORMAS MACHT.**

### **EIGENVERPFLICHTUNG:**

1. **MINDESTENS 2 WOCHEN EINZELRETREAT IM MILAREPA RETREAT CENTER (MRZ) MIT ANLEITUNG. (EMPFOHLEN 6 WOCHEN).**
2. **MINDESTENS 1 STUNDE TÄGLICHE PRAXISVERPFLICHTUNG (EMPFOHLEN 2 STUNDEN).**

### **PFLICHT ZUR TEILNAHME:**

1. **IN PRÄSENZ DAS NEUJAHRS PROGRAMM - 1 WOCHE: 30. DEZEMBER 2025 - 6. JANUAR 2026.**
2. **WÖCHENTLICHER ONLINE NGÖNDRO-KURS DIENSTAG ABEND.**
3. **Z OOM-GRUPPE MONATLICHE UNTERSTÜTZUNG.**

### **EMPFOHLEN:**

1. **WÖCHENTLICH ONLINE YOGA DES SUBTILEN KÖRPERS MORGENKURS-DIENSTAG MORGEN.**
2. **HEVAJRA/NAIRATMYA ONLINE PUJA DONNERSTAG ABEND**  
oder
3. **ONLINE V AJRAYOGINI PRAXIS ALLE ZWEI MONATE AM SONNTAG.**

**EINZELNE ELEMENTE WERDEN AUCH IM DHARMADARA PROGRAMM ANGEBOTEN.**

**FÜR MEHR INFORMATION: [www.dharmadhara.de](http://www.dharmadhara.de)**

### **3. JAHR: Y I D A M GOTTHEIT/ ENTSTEHUNGS-STUFE**

**(2027)**

#### **SIE WERDEN LERNEN:**

1. LENKEN VON PRANA DES FEINSTOFFLICHEN KÖRPERS, DIE FÜNF WINDE UND DIE ANATOMIE DER MUSKELN, DIE AN DER VASENATMUNG BETEILIGT IST.
2. THEORIE UND PRAXIS DER BHANDHAS, TSALUNG-GRUNDLAGEN UND ERSTES TRULKOR.
3. EINFÜHRUNG IN DIE VAJRA-REZITATION MIT ÜBUNGEN, YOGA- NIDRA.
4. HEVAJRA-NAIRATMYA ODER VAJRAYOGINI VOLLSTÄNDIGE SADHANA-UNTERWEISUNGEN.
5. ALLE RITUALE UND VORBEREITUNGEN, DIE NOTWENDIG SIND, UM EIN EIGENES YIDAM-RETREAT DURCHZUFÜHREN.
6. DUSÖLMA DHARMA SCHÜTZER-PRAXIS UND HERSTELLUNG VON TORMAS.

#### **EIGENVERPFLICHTUNG**

1. MINDESTENS 4 WOCHEN EINZELRETREAT IM MILAREPA RETREAT CENTER (MRZ) MIT ANLEITUNG. (EMPFOHLEN 8 WOCHEN).
2. MINDESTENS 1,5 STUNDEN TÄGLICHE PRAXISVERPFLICHTUNG (EMPFOHLEN 2 STUNDEN).

#### **PFLICHT ZUR TEILNAHME:**

1. AN DER HEVAJRA NAIRATMYA GRUPPE:
  2. IN PRÄSENZ AM NEUJAHRSGROGRAMM 1 WOCHE: 30. DEZEMBER 2026 - 6. JANUAR 2027 (DIES IST NUR FÜR DIE HEVAJRA NAIRATMYA GRUPPE).
  3. ONLINE HEVAJRA/NAIRATMYA PUJA DONNERSTAG ABEND.
  4. WÖCHENTLICHER ONLINE YOGA KURS DES FEINSTOFFLICHEN KÖRPERS AM MORGENDIENSTAG.
  5. ZOOM GRUPPE MONATLICHE UNTERSTÜTZUNG.
  6. HEVAJRA ODER NAIRATMYA DRUPCHEN (EMPFOHLEN)
- VAJRAYOGINI GRUPPE:
7. VAJRAYOGINI RETREAT PERSÖNLICH IN (2 WOCHEN) \*\*NOVEMBER 2026\*\*
  8. V ONLINE VAJRAYOGINI PRAXIS - ALLE 2 MONATE AM SONNTAG.
  9. WÖCHENTLICH YOGA DES SUBTILEN KÖRPERS MORGENKURS-DIENSTAG.
- .

#### **4. JAHR: VOLLENDUNGS-STUFE (2 0 2 8)**

##### **SIE WERDEN LERNEN:**

1. ANHALTEN DES ATEMS, VASENATMUNG IN DER TIEFE, REINIGUNG VON PRANA UND CHAKRAS, VAJRA REZITATION IN DER TIEFE.
2. SHAMATA; VIPASSANA, MAHAMUDRA VERBUNDEN MIT IHRER YIDAM-GOTTHEIT.

##### **EIGENVERPFLICHTUNG**

1. MINDESTENS 4 WOCHEN EINZELRETREAT IM MILAREPA RETREAT CENTER (MRZ) MIT ANLEITUNG. (EMPFOHLEN 8 WOCHEN).
2. MINDESTENS 1,5 STUNDEN TÄGLICHE PRAXISVERPFLICHTUNG (EMPFOHLEN 2 STUNDEN).

##### **PFLICHT ZUR TEILNAHME:**

1. IN PRÄSENZ TEILNAHME AM NEUJAHRS PROGRAMM -1 WOCHE: 30. DEZEMBER 2027 - 6. JANUAR 2028.
2. IN PRÄSENZ TEILNAHME AM TIBETISCHEN YOGA KURS/SEPTEMBER 2028.
3. ZOOM GRUPPE MONATLICHE UNTERSTÜTZUNG FRAGEN UND AUSTAUSCH ONLINE.
4. ONLINE YOGA DES FEINSTOFFLICHEN KÖRPERS MORGENKURS-DIENSTAG.

##### **AN EINEM DER FOLGENDEN KURSE:**

1. HEVAJRA/NAIRATMYA PUJA DONNERSTAG ABEND ONLINE  
oder
2. ONLINE VAJRAYOGINI PRAXIS ALLE ZWEI MONATE AM SONNTAG

#### **5. JAHR: T S A L U N G U N D T U M M O (2 0 2 9)**

##### **SIE WERDEN LERNEN:**

1. TRULKOR, FORTGESCHRITTENE VASENATMUNG  
WINDE, KANÄLE, CHAKREN UND TROPFEN (TIGLE) THEORIE UND PRAXIS.
2. TUMMO WIE MAN ES ENTFACHT UND WIE MAN TUMMO ERHÖHT UND STABILISIERT. ALLES AUF DER BASIS DER YIDAM-GOTTHEIT.

##### **EIGENVERPFLICHTUNG**

1. MINDESTENS 4 WOCHEN EINZELRETREAT IM MILAREPA RETREAT CENTER (MRZ) MIT ANLEITUNG. (EMPFOHLEN 8 WOCHEN)
2. MINDESTENS 1,5 STUNDEN TÄGLICHE PRAXISVERPFLICHTUNG (EMPFOHLEN 2 STUNDEN).

##### **PFLICHT ZUR TEILNAHME:**

1. PERSÖNLICHES PROGRAMM NEUJAHR 1 WOCHE: 30. DEZEMBER 2028 - 6. JANUAR 2029
2. ZOOM GRUPPE MONATLICHE UNTERSTÜTZUNG.
3. YOGA DES FEINSTOFFLICHEN KÖRPERS ONLINE MORGENKURS-DIENSTAG.

### **AN EINEM DER FOLGENDEN KURSE:**

1. HEVAJRA/NAIRATMYA PUJA DONNERSTAGABEND ONLINE

oder

2. ONLINE VAJRAYOGINI PRAXIS ALLE ZWEI MONATE AM SONNTAG.

### **ABSOLVENTEN-PROGRAMM (2-3 JAHRE)**

Nach den 5 Jahren können die Absolventen mit fortgeschrittenem Tummo und dem Rest der Sechs Yogas von Naropa fortfahren:

Klares Licht, Traum Yoga, Illusorischer Körper, Phowa und Bardo.

**HINWEIS:** Die Schüler, die das komplette Ngöndro mit 100.000 Mantren in den 4 Praxen abgeschlossen haben, müssen nicht das Ngöndro in ihrer täglichen Praxis wiederholen. Sie müssen jedoch das Programm von Anfang an beginnen und an den öffentlichen Unterweisungen im Januar teilnehmen, da es viele Unterstützungen für die Arbeit mit Körper, Atem, Emotionen und Geist gibt, sowie Tipps für den Rückzug und die Vertiefung Ihrer Meditation, die Ihnen zugutekommen werden. Sie müssen sich jedoch weiterhin der täglichen Praxis verpflichten, aber Sie werden eine individuelle, auf Ihre Situation abgestimmte Praxis erhalten und es wird Ihnen weiterhin empfohlen, einige der wöchentlichen Kurse zu besuchen, in Absprache mit Drubpön Rachel und Giorgio.