



IMPORTANT INFORMATION

Düntsam Community is overjoyed to be able to announce that there will be **two Düntsam retreats with Sabchu Rinpoché this year**, with reduced group size and taking place one after another, both at the same venue.

Please note, regarding these two retreats in 2023: These two retreats with their length of **one week each are on two different subject matters**.

While Düntsam 7 is the continuation from Düntsam 5, Düntsam 6 is a retreat on the *Gateway of Dharma*: going to Buddha, Dharma and Saṅgha for refuge.

There will be **two independent registrations**. This pdf deals with Düntsam 6 and the registration link further down will be that of Düntsam 6. For Düntsam 7 there is a separate pdf which will contain another registration link.

A note about 2024:

We would like to let you know that in 2024 there will not only be the Düntsam retreat with Rinpoché, but in addition Rinpoché has kindly agreed to provide us with his guidance in two weekend workshops:

- a **statue-filling workshop** in spring
 - and **Chenrezig practice workshop** in the fall of 2024,
- both organized also through the Düntsam Community. More information on these workshops will be made available in due course. One way to make sure you will be informed when there is news about these events is to subscribe to the mailings of the Düntsam Community. The easiest way to do this is by sending a message with your request to [**movingduntsam@gmail.com**](mailto:movingduntsam@gmail.com).





MEDITATION RETREAT WITH VEN.
Sabchu Rinpoché

Düntsam 6



20 Oct.

2023

28 Oct.

Dear Practitioner,

We have asked Rinpoché to outline for us how he sees the topic of our Düntsam 6 retreat and he was so kind as to put some of his thoughts in writing for us, which we are sharing here. There are many ways of reading and we get to see a lot of information these days. If you are reading this just to scan for information, just go ahead. If, however, you intend to participate in the retreat, the following words, coming from the retreat master, will be of utmost importance to you, pertaining to your sacred Dharma practice, and you will read them completely and with care and your fullest attention. Here is his letter:

Namo Ratna Trayāya!

Dear Friends,

Prior to your actual participation in the upcoming retreat, I intend to give you a short summary of the content of Düntsam 6 retreat, so here it is.

The power of support is to take refuge in the Buddha, Dharma, and Saṅgha, and not to forsake the mind of awakening. By relying on such powerful forces, you will be immune to misdeeds.

— Śākyamuni, Sūtra of Teaching the Four Factors

Going to Buddha, Dharma, and Saṅgha for Refuge

Following the words of the Buddha and appreciating the foundation of the path of Dharma, we will, in the upcoming retreat, deeply immerse ourselves in our refuge vow, the first step we initiated toward awakening.

Some of you might be considering taking refuge in the **Buddha, Dharma and Saṅgha**. Some of you may have taken refuge recently. And some of you may have taken refuge a long time ago. Whatever the case may be, it is vital to fully understand how important refuge is for every Buddhist.



Why Take Refuge?

We sentient beings take birth and migrate in the six realms of conditioned existence, which **is caused by our distorted views**. We are propelled by the forces of destructive afflictions, which relate to our present condition: It is in confusion that we accumulate causes of suffering and endure perpetual suffering in all shapes and forms. Directionless, wandering on the edge of the abyss of saṃsāra, it is indispensable for us to seek refuge which will guide us from this situation. What is the refuge that has the capacity to protect us from this uninterrupted suffering and the deeply-rooted

causes of suffering? Strictly, none other than the Three Jewels. **It is therefore imperative to place ourselves under the refuge of the Three Jewels.**

Authentic Refuge

If we do not have a correct knowledge of the qualities of the Three Jewels, it is impossible for our Taking Refuge to be authentic. For this reason, I intend to present to you my understandings of the Buddha, Dharma, and Saṅgha, the Three precious Jewels, my supreme refuge.



Blessings of the Tri-Ratna

To connect you all more thoroughly, not only to the infallible Three Jewels, but also to the continuum of the blessings of the Three Jewels through the teachers of the Karma Kagyu lineage, I will present to each of you at the retreat a copy of a commentarial composition titled *Getting Through The Gate of Refuge*, authored by none other than **Rangjung Rigpe Dorje, the late Sixteenth Gyalwa Karmapa**, in his monastery of Rumtek in 1959. Although my understanding remains far from being able to grasp Karmapa's words in all their depth, I believe that relying on the framework of his sacred presentation will come to be a supreme source of blessing for you all, which is why we will aim to get at a deeper understanding of what refuge really is through the lens of this precious text.

I hold shallow realizations, hence, correspondingly, very little blessing. However, I am a fervent student of my teachers, who, to me, are all equal to all buddhas. In the shared space, I have had the opportunity to breathe the same air with them. I had the merit of polishing their shoes and folding their clothes. I was among the privileged ones. Numerous times, I was scolded by them. The completeness of my life is caused by these enlightened teachers. The very few qualities I possess are solely due to the kind guidance of these teachers.



In the name of these teachers, I will say this: **The practice of going to Buddha, Dharma, and Saṅgha for refuge is paramount.** Or to say it in the words of the 16th Gyalwa Karmapa:



All the Dharma is contained in the refuge. On a general level, the corpus of the eighty-four thousand Dharmas, which constitute the Buddha's Teaching, is itself entirely gathered and contained in the precepts of the refuge... Since the totality of the Buddha's teachings – the Inner Buddhist tradition – is comprised in the refuge, care must be taken never to neglect it as being less important than the other practices. On the contrary, we should strive to make it the core of our heart practice.

— The Sixteenth Gyalwang Karmapa, *Getting Through The Gate of Refuge*

The meaning and practice of the refuge encompasses the entire path to buddhahood, from its beginning, throughout the journey and up to its ultimate end, the awakened and blossomed state.

Suggestion

- If you feel not ready to take refuge in the Three Jewels, but do wish to take part in the retreat to deepen your understanding of the topic, then please feel free to attend. **Taking refuge will not be a prerequisite for participation in the retreat.** However, just to let you know, there will be an opportunity during the retreat to take part in the ceremony of taking refuge in the Three Jewels. You may accept or decline this opportunity (without the need to express your decision).
- Prostration is not an intrinsic component of refuge, hence you are **not required** to do prostrations during the retreat.

To the new-comer:

Please read the carefully drawn guideline and schedule. I will appreciate the effort you put into the preparation. Also, please spend time thinking about **how much of what becomes available to you in the retreat you want to absorb**, instead of dwelling on your performance anxiety, thinking about how you might “perform” in the retreat (whatever that means to you).



To the revisiting participant:

There could be a stockpile of food for you that is only a mouse click away. There might be shelves of books that you could purchase. But when it comes to the actual implementation, you can only eat a mouthful at a time. You cannot and will not eat a year's food in one go. When it comes to applying what is contained in the purchased books, you will read a word,

a sentence, a page at a time, not the half a dozen books you have in the cabinet all at once. Hence, it becomes crucial **to calm down from the rapidly-processing mind**. And then perhaps you could ask yourself: *what can I accomplish right now? How can I manifest the best way right now?*

Thank you for your undivided attention.

Sabchu Rinpoché

Kathmandu, Nepal

18.10.2022



About Ven. Sabchu Rinpoché

Sabchu Rinpoché is a contemporary Tibetan Buddhist teacher, born and raised in Nepal, and active in overseeing the activities of the Karma Kagyu monastery in Swayambhu. In addition to the traditional Tibetan education and training, Rinpoché also completed a Bachelor's degree in Film Studies in Canada. Dividing his time between personal retreat, overseeing his monastery, and teaching Dharma, Rinpoché also sets aside some time to write short teachings and narratives.

Rinpoche's official website: sabchu.org



ORGANIZATIONAL INFORMATION

The Event Location

This year Düntsam is once more a guest at **Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg**. We will have plenty of single and double rooms with en suite bathrooms there and a sizable room for receiving teachings and practicing together.

This house is oriented in a sattvic way, which amongst other things means it is alcohol and smoke free and the kitchen has recently switched to providing a vegan diet. Beyond that we are also asked to bring biodegradable toiletry products. In the night silence is kept **between 10:45 and 7:30**.

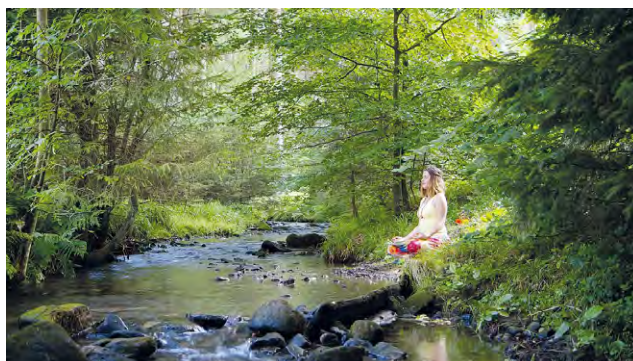
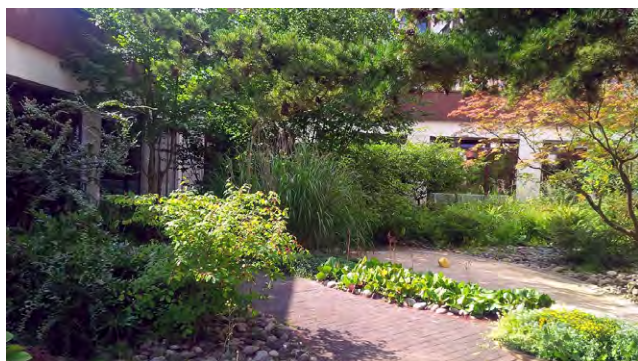
To get some more impressions of the house, please check out [their website](#).

The prices stated on the website refer to individual travelers. As a group we have different conditions, more about this below.

The Meals

We have arranged for our group of practitioners to get **three vegan meals per day**. Tea and filtered water is available around the clock in the reception area. Coffee, however, will not be served at breakfast or any of the other meals. But in an adjacent building there is a small

cafeteria area where coffee can be purchased from a vending machine and a small shop where one can get a small variety of snacks.



Arrival and Check-in



Please note that it is only possible to attend if you can stay for the entire duration of the retreat.

Check-in on October 20th is possible starting at 3pm. Our hosts at Yoga Vidya offer a guided tour on Fridays at 4pm. You are welcome to take an evening meal there before the teachings start, so please **aim to arrive at the house no later than 6pm**.

The address is:

Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg
Yogaweg 1
32805 Horn-Bad Meinberg

For more information about arrival by bus or train please check out the [information provided on the Yoga Vidya website](#).

Please note that the shuttle service offered on the website is provided only for the visitors who come for the Yoga Vidya courses. We as a guest group will organize ourselves amongst each other with ride sharing and pick-up from the station. If you come from abroad, please get in touch with us so we can perhaps help you find a ride from the airport.

Departure

On the 28th we are expected to vacate our rooms by 12 noon.

Schedule

At the end of this document you will find the schedule for our retreat days. It is advisable to bring a printed copy to the retreat with you.

Course Fee

The course fee is **400€**:

- **50€ registration fee** is due upon registration, **it can not be refunded**.
- **the other 350€ are due on July 15th**. This part **can be refunded if you cancel before August 31st**. If you cancel after August 31 this amount can only be refunded if we can find someone to take your place. Your registration is only valid with these payments.

Please transfer the course fee to:

Account holder: **Düntsam Buddhistischer Verein e. V.**

Account number: **IBAN DE92 6115 0020 0103 3431 52**

BIC: **ESSLDE66XXX**

Transaction purpose: **Kursgebühr Düntsam 6 (NAME OF PARTICIPANT)**

Accommodation and meals

Accommodation for eight nights including three vegan meals per day will cost **401,75€ in a double room** and **539,75€ in a single room**.

The costs for accommodation are payable directly to Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg. If you choose accommodation in a double room, please let us know in your registration who you have arranged to share a room with. If you do not have such an arrangement, we will match you with a roommate of the same sex.



Most beds at Yoga Vidya are 2,20 m long. If you want to bring your own sheets, you would have to watch out for them to be this special size. Otherwise you can borrow a set of sheets for 5€, and big and small towels for 3€ or 2€ respectively.

Dāna

If you would like to express your appreciation with a donation to the teacher, we would recommend making this offering personally to Rinpoché during the retreat, e.g. when you have an interview, or towards the end of the retreat.

Registration

If you would like to join us for this excellent opportunity to deepen our understanding of this key issue of Buddhist practice, please register following this registration link:

<https://forms.gle/nL38otcVE8msSFNH9>

Contact

If after reading this information material you would like to know more about the retreat, please feel free to contact the organizing team by email to movingduntsam@gmail.com.

We are looking forward to this time with Rinpoché and hope that those of you who wish to participate will have all the good conditions that will allow you to do so.

Warm regards,
Your Düntsam organization team

Official website of Düntsam Community: www.duntsam.org





Schedule of Düntsam 6

20 Oct.

2023

28 Oct.

Arrival Day: 20/10/2023

Date	Day	Time	Description
20/10/2023	Arrival Day	15:00	Check-in starts**.
20/10/2023	Arrival Day	16:00	OPTIONAL: Yoga Vidya guided tour of the house starts in the lobby.
20/10/2023	Arrival Day	18:00	Light supper (buffet opens at 17:30).
20/10/2023	Arrival Day	20:00 - 21:30	Gather in the shrine room. Guideline, overview, and introduction to the topic of refuge.
20/10/2023	Arrival Day	22:30	Maintain silence in the room.

**** Please ensure to arrive on October 20th no later than 18:00**

Overview of our 7 day retreat

Arrival Day: 20/10/23

Day 1: 21/10/23

Day 2: 22/10/23, Medicine Buddha Day

Day 3: 23/10/23

Day 4: 24/10/23, Guru Rinpoche Day; Sojong Day (sunrise 8:03)

Day 5: 25/10/23

Day 6: 26/10/23

Day 7: 27/10/23, Celebration Day

Departure Day: 28/10/23, Full Moon –Buddha Shakyamuni Day

Day 1: 21/10/2023

Date	Day	Session	Time	Description
21/10/2023	Day 1 Introduction		05:55 - 06:00	Chöpön rings gong.
21/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 1	06:00 - 7:20	Introduction on the topic of refuge continues. 21 Tara supplication.
21/10/2023	Day 1 Introduction		07:20 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
21/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 2	08:45 - 10:00	Introduction on the topic of refuge continues. Sang practice.
21/10/2023	Day 1 Introduction		10:00 - 10:55	Free time activities.
21/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 3	10:55 - 12:15	Introduction on the topic of refuge continues.
21/10/2023	Day 1 Introduction		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
21/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 4	14:30 - 15:55	Introduction on the topic of refuge continues. Mahakala practice. i.e. "Om madag nöchü..."
21/10/2023	Day 1 Introduction		15:55 - 16:55	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
21/10/2023	Day 1 Introduction		16:55 - 17:30	An important presentation by Düntsam Association team.
21/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 5	17:40 - 18:45	Silent meditation.
21/10/2023	Day 1 Introduction		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
21/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 6	20:30 - 21:30	Chenrezig practice.
21/10/2023	Day 1 Introduction		22:30	Maintain silence in the room.

Day 2 and 3: 22/10/2023 and 23/10/2023

Date	Day	Session	Time	Description
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3	Thün 1	06:05 - 7:15	Taking refuge and bodhisattva vow. 21 Tara supplication.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3		07:15 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3	Thün 2	08:45 - 10:00	Refuge practice. Sang practice.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3		10:00 - 10:50	Free time activities.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3	Thün 3	10:50 - 12:15	Refuge practice.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3		12:15 - 14:25	Lunch. Free time activities.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3	Thün 4	14:25 - 15:40	Refuge practice. Mahakala practice. i.e. "Om madag nöchü..."
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3		15:40 - 17:30	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3	Thün 5	17:30 - 18:40	Silent meditation.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3		18:40 - 20:30	Dinner. Free time activities.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig practice.
22/10/2023 23/10/2023	Day 2 Day 3		22:30	Maintain silence in the room.

Day 4: 24/10/2023 Sojong Day (sunrise 8:06)

Date	Day	Session	Time	Description
24/10/2023	Day 4 Sojong		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
24/10/2023	Day 4 Sojong	Thün 1	06:05 - 7:45	Sojong vow. 21 Tara supplication.
24/10/2023	Day 4 Sojong		07:45 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
24/10/2023	Day 4 Sojong	Thün 2	08:45 - 09:55	Refuge practice. Sang practice.
24/10/2023	Day 4 Sojong		09:55 - 10:45	Free time activities.
24/10/2023	Day 4 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Refuge practice.
24/10/2023	Day 4 Sojong		11:55 - 13:55	Lunch. Free time activities.
24/10/2023	Day 4 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Refuge practice. Mahakala practice. i.e. "Om madag nöchü..."
24/10/2023	Day 4 Sojong		15:15 - 16:40	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
24/10/2023	Day 4 Sojong	Thün 5	16:40 - 17:55	Refuge practice.
24/10/2023	Day 4 Sojong		17:55 - 18:55	Teatime. Free time activities.
24/10/2023	Day 4 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig practice.
24/10/2023	Day 4 Sojong		20:20 - 22:30	Free time activities.
24/10/2023	Day 4 Sojong		22:30	Maintain silence in the room.

Day 5 and 6: 25/10/2023 and 26/10/2023

Date	Day	Session	Time	Description
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6	Thün 1	06:05 - 07:15	Taking refuge and bodhisattva vow. 21 Tara supplication.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6		07:15 - 08:45	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6	Thün 2	08:45 - 10:00	Refuge practice. Sang practice.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6		10:00 - 10:50	Free time activities.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6	Thün 3	10:50 - 12:10	Refuge practice.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6		12:10 - 14:20	Lunch. Free time activities.
25/10/2023 26/10/2023	Day 4 Day 5	Thün 4	14:20 - 15:35	Refuge practice. Mahakala practice. i.e. "Om madag nöchü..."
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6		15:35 - 17:05	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6	Thün 5	17:05 - 18:40	Silent meditation.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6		18:40 - 20:30	Dinner. Free time activities.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig practice.
25/10/2023 26/10/2023	Day 5 Day 6		22:30	Maintain silence in the room.

Day 7: 27/10/2023 Celebration Day

Date	Day	Session	Time	Description
27/10/2023	Day 7 Celebration		06:00 - 06:05	Chöpön rings gong.
27/10/2023	Day 7 Celebration	Thün 1	06:05 - 7:15	Refuge practice. 21 Tara supplication.
27/10/2023	Day 7 Celebration		07:15 - 08:40	Free time activities. Breakfast starts at 8:00.
27/10/2023	Day 7 Celebration	Thün 2	08:40 - 09:55	Refuge practice. Sang practice.
27/10/2023	Day 7 Celebration		09:55 - 10:35	Free time activities.
27/10/2023	Day 7 Celebration	Thün 3	10:35 - 11:30	Refuge practice. Mandala-Offering for Rinpoché.
27/10/2023	Day 7 Celebration		11:30 - 13:30	Lunch. Free time activities.
27/10/2023	Day 7 Celebration	Thün 4	13:30 - 14:40	Refuge practice. Mahakala practice. i.e. "Om madag nöchü..."
27/10/2023	Day 7 Celebration		14:40 - 15:15	Free time activities.
27/10/2023	Day 7 Celebration	Thün 5	15:15 - 16:20	Silent meditation. Expressions of appreciation.
27/10/2023	Day 7 Celebration		16:20 - 18:45	CELEBRATION.
27/10/2023	Day 7 Celebration		18:45 - 20:20	Diner. Free time activities.
27/10/2023	Day 7 Celebration	Thün 6	20:20 - 21:40	Chenrezig practice. Tashi.
27/10/2023	Day 7 Celebration		22:30	Maintain silence in the room.

Departure Day: 28/10/2023

Date	Day	Time	Description
28/10/2023	Departure Day	06:20 - 07:30	The optional, last closed-group practice, with Rinpoché.
28/10/2023	Departure Day	08:00	Breakfast.
28/10/2023	Departure Day	08:30	Time to pack up and clean (individual rooms and rooms used together).
28/10/2023	Departure Day	12:00	By this time the shrine room and the rooms should be vacated.



WICHTIGE INFORMATIONEN

Die Düntsam Community schätzt sich sehr glücklich, dass wir **dieses Jahr zwei Düntsam Retreats mit Sabchu Rinpoché ankündigen können**: mit reduzierter Gruppengröße und hintereinander am selben Veranstaltungsort.

Bitte nehmt hinsichtlich dieser zwei Retreats im Jahr 2023 Folgendes zur Kenntnis: **Diese zwei jeweils einwöchigen Retreats haben zwei verschiedene Themen.**

Während Düntsam 7 das Thema von Düntsam 5 fortsetzt, ist Düntsam 6 dem "Tor zum Dharma" gewidmet: Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen.

Es wird **zwei voneinander unabhängige Anmeldungen geben**. In diesem Infoschreiben geht es um Düntsam 6. Der Link zur Anmeldung, den ihr weiter unten finden werdet, bezieht sich lediglich auf die Anmeldung für Düntsam 6. Für Düntsam 7 gibt es ein weiteres Infoschreiben mit einem dazugehörigen Anmelde-Link.

Einige Informationen zu 2024:

Über das Düntsam Retreat hinaus hat uns Rinpoché für nächstes Jahr großzügigerweise zugesagt, dass wir uns seiner Führung für zwei Wochenend-Workshops anvertrauen dürfen: Dabei handelt es sich um:

- einen **Statuenfüll-Workshop** im Frühling 2024
- und einen **Chenrezig-Praxis-Workshop** im Herbst 2024,

Beide werden von der Düntsam Community organisiert. Mehr Information über diese Veranstaltungen wird bekanntgegeben, wenn die Zeit näher rückt.

Wenn ihr sicher stellen wollt, dass ihr die Information gleich bekommt, wenn es Neues über diese Veranstaltungen gibt, könnt ihr euch in die Mailingliste der Düntsam Community aufnehmen lassen. Schreibt euren Wunsch einfach an movingduntsam@gmail.com.





MEDITATIONSRETREAT MIT DEM EHRW.

Sabchu Rinpoché

Düntsam 6



20 Okt.

2023

28 Okt.

Liebe Praktizierende,

Wir haben Rinpoché gebeten, für uns zu umreißen, wie er das Thema unseres D6 Retreats sieht, und er war so freundlich, einige Gedanken dazu niederzuschreiben, die wir hier mit euch teilen dürfen.

Es gibt viele Arten zu lesen und wir bekommen heutzutage viele Informationen präsentiert. Wenn ihr dieses Schreiben nur nach Informationen scannt, ist das natürlich okay. Wenn ihr jedoch vorhabt, am Retreat teilzunehmen, sind die folgenden Worte, da sie von eurem Retreatmeister kommen, von höchster Bedeutung für euch, da sie zu eurer heiligen Dharma-Praxis gehören. Ihr würdet sie zweifellos komplett lesen, mit Sorgfalt und voller Aufmerksamkeit. Hier ist sein Brief:

Namo Ratna Trayāya!

Liebe Freundinnen und Freunde,

bevor ihr tatsächlich an dem bevorstehenden Retreat teilnehmt, möchte ich euch hier eine kurze inhaltliche Zusammenfassung des 6. Düntsam geben.

Die Kraft der Unterstützung liegt darin, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen und den Geist des Erwachens nicht aufzugeben. Indem man sich auf solch mächtige Kräfte verlässt, wird man geschützt gegenüber unheilsamen Taten sein.

— Śākyamuni, aus dem Sūtra der Lehre der vier Faktoren

Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha

Indem wir den Worten des Buddha folgen, werden wir mit unserer Wertschätzung der Grundlagen des Dharma-Pfades in dem kommenden Retreat tief in unser Zufluchtsgeübde eintauchen, den ersten Schritt, den wir in die Richtung des Erwachens gegangen sind.

Einige von euch überlegen vielleicht, Zuflucht zu **Buddha, Dharma und Sangha** zu nehmen. Einige von euch haben vielleicht vor kurzem Zuflucht genommen. Und einige von euch haben eventuell schon vor langer Zeit Zuflucht genommen. Wie dem auch sei, es ist immens wichtig, zu verstehen, von welcher großer Bedeutung die Zufluchtnahme für jeden Buddhisten ist.



Warum Zuflucht nehmen?

Wir fühlenden Wesen werden geboren und wandeln in den sechs Bereichen der bedingten Existenz umher. Der Grund dafür liegt in den verzerrten Ansichten und, aufgewühlt von den Kräften der zerstörerischen Beeinträchtigungen, die alle mit unserem gegenwärtigen Zustand zusammenhängen, häufen wir aus dieser Verwirrung heraus Ursachen des Leids an und ertragen fortwährendes Leid in allen Formen und Ausprägungen. Zielloos irren wir an einem Abgrund Samsāras umher, daher ist es für uns unerlässlich, die Zuflucht zu suchen, die uns aus dieser Situation herausführt. Was ist nun diese Zuflucht, die in der Lage ist, uns vor diesem ununterbrochenen Leiden und den tief verwurzelten Ursachen des Leids

zu schützen? Tatsächlich nichts anderes als die drei Juwelen. **Es ist daher unerlässlich, uns unter den Schutz der drei Juwelen zu begeben.**

Authentische Zuflucht

Wenn wir kein korrektes Wissen über die Qualitäten der drei Juwelen haben, ist es unmöglich, dass unsere Zufluchtnahme authentisch ist. Aus diesem Grund möchte ich euch mein Verständnis von Buddha, Dharma und Sangha, den drei kostbaren Juwelen, meiner höchsten Zuflucht, darlegen.



Segnungen des Tri-Ratna

Um euch alle nicht nur mit den unfehlbaren drei Juwelen noch tiefgreifender zu verbinden, sondern auch mit dem Kontinuum der Segnungen der drei Juwelen durch die Lehrer der Karma-Kagyü-Linie, werde ich jedem von euch bei dem Retreat eine Kopie eines Kommentars mit dem Titel ***Durch das Tor der Zuflucht gelangen*** überreichen, der von keinem geringeren als **Rangjung Rigpe Dorje, dem verstorbenen Sechzehnten Gyalwa Karmapa**, 1959 in seinem Kloster in Rumtek verfasst wurde.

Obwohl mein Verständnis weit davon entfernt ist, Karmapas Worte in ihrer ganzen Tiefe zu erfassen, glaube ich doch, dass das Vertrauen auf den Rahmen seiner heiligen Präsentation eine höchste

Quelle des Segens für euch alle ist. Deshalb werden wir durch die Linse dieses kostbaren Textes erfahren, was Zuflucht wirklich bedeutet.

Ich selbst halte oberflächliche Verwirklichungen und entsprechend auch sehr wenig Segen. Ich bin jedoch ein hingebungsvoller Schüler meiner Lehrer, die für mich gleichbedeutend mit allen Buddhas sind. An den Orten, an denen ich mit ihnen zusammen war, hatte ich die Gelegenheit, die gleiche Luft wie sie zu atmen. Ich hatte das Verdienst, ihre Schuhe zu polieren und ihre Wäsche zu falten. Ich gehörte zu den Privilegierten. Viele Male wurde ich von ihnen getadelt. Die erleuchteten Lehrer sind die Ursache dafür, dass mein Leben vollständig ist. Die wenigen





Qualitäten, die ich habe, sind zweifellos alleine auf die gütige Anleitung durch diese Lehrer zurückzuführen.

Im Namen dieser Lehrer möchte ich Folgendes sagen: **Die Praxis, zu Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht zu nehmen, ist von allerhöchster Wichtigkeit.** Der gesamte Dharma ist in der Zuflucht enthalten. Auf einer allgemeinen Ebene ist der Korpus der vierundachtzigtausend Dharmas, die die Lehre des Buddha ausmachen, selbst vollständig in den Verpflichtungen der Zuflucht gesammelt und enthalten.

Da die Gesamtheit der Lehren des Buddha - die innere buddhistische Tradition - in der Zuflucht enthalten ist, muss darauf geachtet werden, dass sie niemals vernachlässigt wird, indem man sie weniger wichtig als die anderen Praktiken erachtet. Ganz im Gegenteil, sollten wir danach streben, sie zum Kern unserer Herzenspraxis zu machen.

— Der Sechzehnte Gyalwa Karmapa, *Durch das Tor der Zuflucht gelangen*

Die Bedeutung und die Praxis der Zuflucht umfassen den gesamten Pfad zur Buddhaschaft, von seinem Anfang über seine Reise bis hin zu seinem endgültigen Ende – dem erwachten und erblühten Zustand.

Anregung

- Wenn du dich noch nicht bereit fühlst, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen, aber den Wunsch hast, an dem Retreat teilzunehmen, um dein Verständnis für das Thema zu vertiefen, kannst du das gerne tun. **Die Zufluchtnahme ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an dem Retreat.** Es wird jedoch während der Zurückziehung die Möglichkeit geben, an der Zeremonie der Zufluchtnahme zu den drei Juwelen teilzunehmen. Du kannst diese Möglichkeit annehmen oder ablehnen (ohne dass du deine Entscheidung ausdrücken musst).
- Niederwerfungen sind kein inhärenter Bestandteil der Zufluchtnahme, daher **ist es nicht unbedingt notwendig**, während des Retreats Niederwerfungen auszuführen.

An die neuen Teilnehmer:

Bitte lest den sorgfältig erstellten Leitfaden und den Zeitplan. Ich weiß die Mühe zu schätzen, die ihr in die Vorbereitung steckt. Bitte nehmt euch auch Zeit, darüber nachzudenken, **wie sehr ihr das, was euch in der Zurückziehung angeboten wird, aufnehmen möchtet**, statt euch mit einer „Leistungsangst“ zu beschäftigen und darüber nachzudenken, wie ihr in dem Retreat „abschneidet“ (was immer das für euch bedeuten mag).



An die wiederkehrenden Teilnehmer:

There could be a stockpile of food for you that is only a mouse click away. There might be Es könnte einen Vorrat an Lebensmitteln für euch geben, der nur einen Klick entfernt ist. Es mag ganze Regale voller Bücher geben, die ihr kaufen könntet. Aber wenn es um die tatsächliche Umsetzung geht, könnt ihr immer nur einen Bissen auf einmal zu euch nehmen. Die Nahrung eines ganzen Jahres könnt und werdet ihr nicht auf einmal essen. Wenn es darum geht, das umzusetzen, was in den gekauften Büchern steht, werdet ihr ein Wort, einen Satz, eine Seite nach der anderen lesen und nicht das halbe Dutzend Bücher, das ihr im Schrank stehen habt, auf einmal. **Daher ist es äußerst wichtig, mit dem schnell arbeitenden Verstand etwas zur Ruhe zu kommen.** Und dann könnt ihr euch vielleicht fragen: *Was kann ich jetzt erreichen? Wie kann ich mich genau jetzt am besten manifestieren?*

Ich danke euch für eure ungeteilte Aufmerksamkeit.

Sabchu Rinpoché

Kathmandu, Nepal

18.10.2022



About Ven. Sabchu Rinpoché

Der ehrwürdige Sabchu Rinpoché ist ein zeitgenössischer tibetischer buddhistischer Lehrer, der in Nepal geboren wurde und dort aufwuchs. Zu seinen Aufgaben gehört die Leitung des Karma Kagyü Klosters in Swayambhu.

Zusätzlich zu traditioneller tibetischer Ausbildung und Training hat Rinpoché ein B.A.-Studium in Filmstudien in Kanada abgeschlossen. Er teilt seine Zeit auf zwischen persönlichem Retreat, der Beaufsichtigung seines Klosters und dem Unterrichten des Dharma. Daneben plant Rinpoché auch etwas Zeit ein für das Schreiben von kurzen Belehrungen und Erzählungen. Rinpoché's offizielle Website: sabchu.org



ORGANISATORISCHE INFORMATION

Der Veranstaltungsort

Das Düntsam ist dieses Jahr erneut zu Gast bei **Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg**. Wir haben dort im Haus Shanti genügend Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad zur Verfügung und einen großen Raum, wo wir die Belehrungen hören und gemeinsam praktizieren können.

Da der Veranstaltungsort sattvisch ausgerichtet ist, wird vegane Kost angeboten, und das Haus ist zudem rauch- und alkoholfrei. Gäste werden gebeten, biologisch abbaubare Pflegeprodukte mitzubringen. **Von 22:45 bis 7:30 Uhr** ist im Haus Nachtruhe durch Schweigen einzuhalten

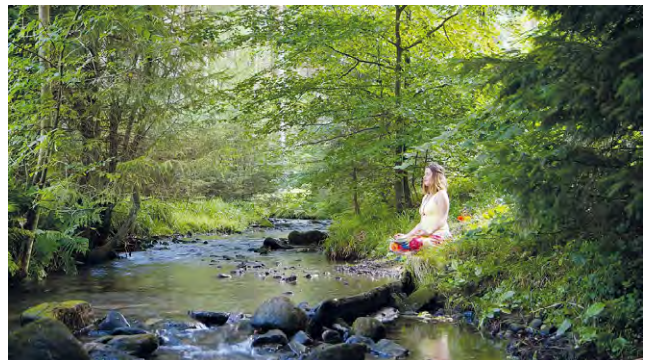
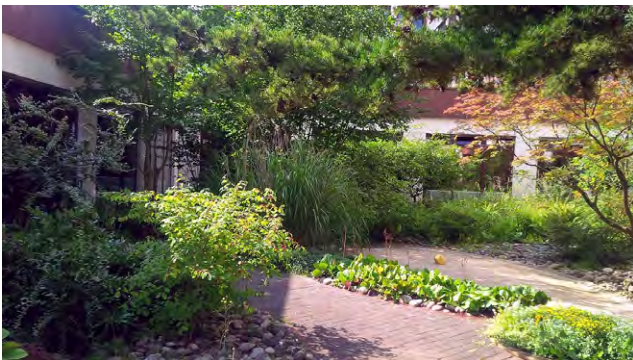
Mehr Eindrücke zum Haus könnt ihr [hier](#).

Die dort angegebenen Preise beziehen sich auf Einzelreisende. Wir haben als Gruppe andere Konditionen, dazu mehr unten.

Die Mahlzeiten

Wir haben mit Yoga Vidya für unsere Gruppe Vollpension mit **drei veganen Mahlzeiten** vereinbart. Tee und gefiltertes Wasser gibt es rund um die Uhr in der Nähe der Rezeption.

Kaffee hingegen wird beim Frühstück und den anderen Mahlzeiten nicht angeboten. Es gibt aber im nächsten Haus ein kleines Café, wo man an einem Kaffeeautomat welchen erwerben kann und einen kleinen Shop, wo man eine kleine Auswahl an Snacks erhalten kann.



Anreise und Check-in



Bitte beachtet, dass es nur möglich ist, das Retreat als Ganzes zu besuchen, für den kompletten Zeitraum.

Check-in ist am 20.10. ab 15 Uhr möglich. Yoga Vidya bietet um 16 Uhr eine Hausführung an. Da wir vor Beginn der Belehrungen dort ein Abendessen einnehmen können, **kommt bitte bis 18 Uhr an.**

Die Adresse ist:

**Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg
Yogaweg 1
32805 Horn-Bad Meinberg**

Hinweise zur Anreise mit Bus und Bahn findet ihr auf der [**Seite von Yoga Vidya**](#).

Bitte beachtet aber, dass der beschriebene Shuttle-Service den YogaVidya-Kursbesuchern vorbehalten ist. Wir als Gastgruppe organisieren uns untereinander mit Mitfahrgelegenheiten und Abholungen vom Bahnhof. Wer aus dem Ausland kommt, kann mit uns gesondert Kontakt aufnehmen und wir helfen nach Möglichkeit eine Mitfahrgelegenheit vom Flughafen zu finden.

Abreise

Die Zimmer sind am **28.10. bis 12 Uhr** zu räumen.

Der Zeitplan

Ein Zeitplan für die Retreattage befindet sich am Ende dieses Dokuments. Es empfiehlt sich, ein Exemplar davon zum Retreat mitzubringen.

Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt **400€**. Diese ist in zwei Teilen zu entrichten:

- **50€ Anmeldegebühr** ist mit der Anmeldung fällig und **kann nicht zurückerstattet werden**.
- **Die restlichen 350€ sind am 15. Juli** fällig und **können rückerstattet werden, wenn du vor dem 31. August absagst**. Falls du nach dem 31. August absagst, kann die Kursgebühr nur rückerstattet werden, wenn sich ein Nachrücker für deinen Platz finden lässt.

Bitte überweise die Kursgebühr an:

Kontoinhaber: **Düntsam Buddhistischer Verein e. V.**

Account number: **IBAN DE92 6115 0020 0103 3431 52**

BIC: **ESSLDE66XXX**

Verwendungszweck: **Kursgebühr Düntsam 6 (NAME TEILNEHMER*IN)**

Übernachtung mit Vollpension

Die Kosten für die acht Nächte mit veganer Vollpension belaufen sich auf **401,75€ im Doppelzimmer oder 539,75 im Einzelzimmer**.

Die Kosten für die Unterbringung wird Yoga Vidya den Teilnehmern direkt in Rechnung stellen. Wenn du dich für die Unterbringung im Doppelzimmer entschieden hast, lass uns bitte mit der Anmeldung oder später wissen, mit wem du dich verabredet hast, um ein Zimmer zu teilen. Wenn du keine solche Abmachung mit einer/m anderen Teilnehmer*in hast, aber den Wunsch nach Unterbringung im Doppelzimmer angibst, werden wir dich nach Möglichkeit mit einem/r Teilnehmer*in gleichen Geschlechts zusammen unterbringen.



Die meisten Betten dort haben eine Länge von 2,20m. Wenn man sich selbst Bettwäsche mitbringt, ist darauf zu achten, dass das ein Sondermaß ist. Leihgebühren für Bettwäsche sind 5€, für große und kleine Handtücher 3€ und 2€.

Dāna

Wenn du deine Wertschätzung durch eine Spende an den Lehrer zum Ausdruck bringen möchtest, würden wir empfehlen, Rinpoché diese persönlich zu übergeben, bei einem Interview oder gegen Ende des Retreats.

Anmeldung

Wenn du mit dabei sein möchtest und diese hervorragenden Gelegenheit, dein Verständnis von diesem Kernpunkt der buddhistischen Praxis zu vertiefen nutzen möchtest, registriere dich bitte, indem du folgendem Link folgst: <https://forms.gle/nL38otcVE8msSFNH9>

Kontakt

Wenn du nach der Lektüre dieser Informationen noch weitere Fragen hast, kannst du uns gut per E-Mail erreichen unter movingduntsam@gmail.com.

Wir freuen uns auf die Zeit mit Rinpoché und hoffen, dass diejenigen von euch, die sich wünschen, teilnehmen zu können, auch die günstigen Umstände dafür haben werden.

Herzliche Grüße,
Euer Duntsam Orga-Team

Offizielle Website der Duntsam Community: www.duntsam.org





Anreisetag: 20/10/2023

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
20/10/2023	Anreisetag	15:00	Check-in beginnt**.
20/10/2023	Anreisetag	16:00	OPTIONAL: Yoga Vidya bietet eine Hausführung an. Treffpunkt ist bei der Rezeption.
20/10/2023	Anreisetag	18:00	Leichtes Abendessen (Büffet öffnet 17:30).
20/10/2023	Anreisetag	20:00 - 21:30	Zusammenkunft im Schreinraum. Richtlinie und Einführung in das Thema Zuflucht.
20/10/2023	Anreisetag	22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

**** Bitte stellt sicher, dass ihr nicht später als 18 Uhr ankommt am 20. Oktober**

Überblick über unser 7-Tage-Retreat

Ankunftstag: 20/10/23

Tag 1: 21/10/23

Tag 2: 22/10/23 Medizinbuddha-Tag

Tag 3: 23/09/22

Tag 4: 24/09/22 Guru Rinpoche Tag: Sojong-Tag (Sonnenaufgang 8:03)

Tag 5: 25/10/23

Tag 6: 26/10/23

Tag 7: 27/10/23 Tag unserer Feier

Abreisetag: 28/10/23 Vollmond: Buddha-Shakyamuni-Tag

Tag 1: 21/10/2023

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
21/10/2023	Tag 1 Einführung		05:55 - 06:00	Der Chöpön schlägt den Gong.
21/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 1	06:00 - 7:20	Einführung in das Thema Zuflucht wird fortgesetzt. 21 Tara Lobpreisungen.
21/10/2023	Tag 1 Einführung		07:20 - 08:45	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
21/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 2	08:45 - 10:00	Einführung in das Thema Zuflucht wird fortgesetzt. Sang Praxis.
21/10/2023	Tag 1 Einführung		10:00 - 10:55	Freie Zeitgestaltung.
21/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 3	10:55 - 12:15	Einführung in das Thema Zuflucht wird fortgesetzt.
21/10/2023	Tag 1 Einführung		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
21/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 4	14:30 - 15:55	Einführung in das Them Zuflucht wird fortgesetzt. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
21/10/2023	Tag 1 Einführung		15:55 - 16:55	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber es wird während der gesamten Pause Schweigen bewahrt.
21/10/2023	Tag 1 Einführung		16:55 - 17:30	Eine wichtige Präsentation des Düntsam Community Vereins.
21/10/2023	Day 1 Introduction	Thün 5	17:40 - 18:45	Stille Meditation.
21/10/2023	Tag 1 Einführung		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
21/10/2023	Tag 1 Einführung	Thün 6	20:30 - 21:30	Chenrezig-Praxis.
21/10/2023	Tag 1 Einführung		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Tag 2 und 3: 22/10/2023 – 23/10/2023

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3		06:00 - 06:05	Der Chöpön schlägt den Gong.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3	Thün 1	06:05 - 7:15	Zufluchtnahme und Bodhisattvagelübde. 21 Tara Lobpreisungen.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3		07:15 - 08:45	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3	Thün 2	08:45 - 10:00	Praxis der Zuflucht. Sang-Praxis.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3		10:00 - 10:50	Freie Zeitgestaltung.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3	Thün 3	10:50 - 12:15	Praxis der Zuflucht.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3		12:15 - 14:25	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3	Thün 4	14:25 - 15:40	Praxis der Zuflucht. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3		15:40 - 17:30	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3	Thün 5	17:30 - 18:40	Stille Meditation.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3		18:40 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig-Praxis.
22/10/2023 23/10/2023	Tag 2 Tag 3		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Tag 4: 24/10/2023 Sojong-Tag

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
24/10/2023	Tag 4 Sojong		06:00 - 06:05	Der Chöpön schlägt den Gong.
24/10/2023	Tag 4 Sojong	Thün 1	06:05 - 7:45	Sojong-Gelübde. 21 Tara Lobpreisungen.
24/10/2023	Tag 4 Sojong		07:45 - 08:45	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
24/10/2023	Tag 4 Sojong	Thün 2	08:45 - 09:55	Praxis der Zuflucht. Sang-Praxis.
24/10/2023	Tag 4 Sojong		09:55 - 10:45	Freie Zeitgestaltung.
24/10/2023	Tag 4 Sojong	Thün 3	10:45 - 11:55	Praxis der Zuflucht.
24/10/2023	Tag 4 Sojong		11:55 - 13:55	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
24/10/2023	Tag 4 Sojong	Thün 4	13:55 - 15:15	Praxis der Zuflucht. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
24/10/2023	Tag 4 Sojong		15:15 - 16:40	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
24/10/2023	Tag 4 Sojong	Thün 5	16:40 - 17:55	Stille Meditation.
24/10/2023	Tag 4 Sojong		17:55 - 18:55	Tee. Freie Zeitgestaltung.
24/10/2023	Tag 4 Sojong	Thün 6	18:55 - 20:20	Chenrezig-Praxis.
24/10/2023	Tag 4 Sojong		20:20 - 22:30	Freie Zeitgestaltung.
24/10/2023	Tag 4 Sojong		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Tag 5 und 6: 25/10/2023 – 26/10/2023

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6		06:00 - 06:05	Der Chöpön schlägt den Gong.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6	Thün 1	06:05 - 07:15	Zufluchtnahme und Bodhisattvagelübde. 21 Tara Lobpreisungen.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6		07:15 - 08:45	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6	Thün 2	08:45 - 10:00	Praxis der Zuflucht. Sang-Praxis.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6		10:00 - 10:50	Freie Zeitgestaltung.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6	Thün 3	10:50 - 12:10	Praxis der Zuflucht.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6		12:10 - 14:20	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6	Thün 4	14:20 - 15:35	Praxis der Zuflucht. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6		15:35 - 17:05	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6	Thün 5	17:05 - 18:40	Stille Meditation.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6		18:40 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6	Thün 6	20:30 - 21:40	Chenrezig-Praxis.
25/10/2023 26/10/2023	Tag 5 Tag 6		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Tag 7: 27/10/2023 Tag der Feier

Datum	Tag	Sitzung	Zeit	Beschreibung
27/10/2023	Tag 7 Feier		06:00 - 06:05	Der Chöpön schlägt den Gong.
27/10/2023	Tag 7 Feier	Thün 1	06:05 - 7:15	Praxis der Zuflucht. 21 Tara Lobpreisungen.
27/10/2023	Tag 7 Feier		07:15 - 08:40	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
27/10/2023	Tag 7 Feier	Thün 2	08:40 - 09:55	Praxis der Zuflucht. Sang-Praxis.
27/10/2023	Tag 7 Feier		09:55 - 10:35	Freie Zeitgestaltung.
27/10/2023	Tag 7 Feier	Thün 3	10:35 - 11:30	Praxis der Zuflucht. Mandala-Opferung für Rinpoché.
27/10/2023	Tag 7 Feier		11:30 - 13:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
27/10/2023	Tag 7 Feier	Thün 4	13:30 - 14:40	Praxis der Zuflucht. Mahakala-Praxis, d.h. "Om madag nöchü..."
27/10/2023	Tag 7 Feier		14:40 - 15:15	Freie Zeitgestaltung.
27/10/2023	Tag 7 Feier	Thün 5	15:15 - 16:20	Stille Meditation. Ausdrücke der Wertschätzung.
27/10/2023	Tag 7 Feier		16:20 - 18:45	FEIER.
27/10/2023	Tag 7 Feier		18:45 - 20:20	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
27/10/2023	Tag 7 Feier	Thün 6	20:20 - 21:40	Chenrezig-Praxis. Tashi.
27/10/2023	Tag 7 Feier		22:30	Nachtruhe auf den Zimmern.

Abreisetag: 28/10/2023

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
28/10/2023	Abreisetag	06:20 - 07:30	Der Chöpön schlägt den Gong. Optionale letzte gemeinsame Praxis in der geschlossenen Gruppe mit Rinpoché.
28/10/2023	Abreisetag	08:00	Frühstück.
28/10/2023	Abreisetag	08:30	Individuelle Zimmer reinigen, Hilfe beim Einpacken des Schreins und Aufräumen und Reinigen der beiden Räume, die wir gemeinsam benutzt haben.
28/10/2023	Abreisetag	12:00	Zu dieser Uhrzeit sollten die Zimmer und der Schreinraum geräumt sein.