

What you need for the upcoming Düntsam Retreat(s) in Mokrovraty

Dear all,

the upcoming retreats are starting soon, and this list is to help you remember what you need to bring to the retreat(s).

If you have any questions, please don't hesitate to contact us:

movingduntsam@gmail.com – we'll be happy to help.

OFFERING ITEMS (FROM EACH PARTICIPANT) ON A VOLUNTARY BASIS:

- **Tea light candles for light offerings** – as in past Düntsams, we will be able to make light offerings during both retreats. So, if you would like to support this meritorious activity, please consider donating good quality tea lights, that would burn for many hours. Packages of 100 pieces with a diameter of 3-4cm would be appreciated.



- **Incense for smoke offerings (Riwo Sangchö)** – natural incense in the form of sticks or powder (preferably Tibetan, Bhutanese or Nepalese) are most welcome. Alternatively, you can also bring incense resin or dry herbs (palo santo, lavender, white sage, etc.).

ITEMS YOU WILL NEED:

- **Khatas** – each person will need 3 khatas. They will also be available in the Dharma shop.



- **Mala** – we will be using two types: long (108 beads) and short for Shiné practice (21 beads). A few malas will be available at the Dharma shop.
- **NEW Düntsam booklet** – we are pleased to announce that this year a new Düntsam booklet, a revised and expanded edition of the booklet will be distributed to you. Each participant will receive a booklet in English, which is identical to the version handed out in Oddechowo, Poland this July. **A heartfelt THANK YOU to the Düntsam Poland team** for providing us with this excellent compendium with well-selected texts for our daily practice 🙏

TO ALL PARTICIPANTS WHO TOOK PART IN THE DÜNTSAM POLAND RETREAT (2025):

Please bring your own Düntsam booklet, as we only have a limited number of copies available – thank you for your support!

- **Chenrezig sadhana** – this is the new version carefully compiled by the Venerable Sabchu Rinpoché. If you do not have a copy yet, you can purchase it in the Dharma shop.

- **Tsok** – we ask all participants to bring something for the Tsok. Anything savoury, sweet or small packets of juice 🥤 are welcome!
- **Badge/pin „silence”** – if you have participated in previous Düntsam retreats and still have your pin, please bring it with you.
- **Meditation cushions** – there are mats and meditation cushions on site, but if you prefer your own, you can bring them.
- **Small table** – for the practice texts (or “sheet music stand” if you plan to sit on a chair during the sessions). Although there will be cardboard boxes which can be used as tables, it may be more convenient to bring your own if possible.



- **White clothes** – we will be taking the Sojong Vow on one day. It is customary to wear white on this day, even if it is only one item of white clothing (shirt, trousers, skirt).
- **Water bottle/thermos** – you should bring your own reusable bottle or thermos as only drinks in closed containers may be brought into the gompā.
- **Earplugs** – bear in mind that you might have a snoring roommate.
- **Medication, toiletries, etc.** – as this is a closed retreat, you should bring everything you will need during the nine days.
- **Slippers** – it is recommended to bring slippers/flip-flops for the room.

- **Cash** – there will be a Dharma shop on site where you can buy practice texts, malas, khatas and many other interesting items from Nepal. It is therefore worth having extra cash (EUR) with you.
- **Props for the „Celebration day”** – it is customary for participants to celebrate the end of the Düntsam by showcasing their various talents (voluntary performance). The possibilities are endless. Anyone can sing, dance, perform a skit, recite a poem, play an instrument or organise a quiz or a physical activity for the group. Alone or with others, planned or spontaneous, it's up to us!

With the celebration on the 7th day, we express our gratitude to Rinpoché for the teachings he has given us during the retreat. On this day, put aside all shyness, worries and jitters and give something back: a small, immaterial gift. If anyone wants to bring some decorative items for the celebration – that would be great! Balloons, garlands – anything that adds to our celebration is welcome.

The „list of items“ is one thing, but it is worth remembering that the essence is the retreat itself, the presence of the master and the teachings he gives us. So let's bring a lot of mindfulness, peace, compassion, devotion and joy. For ourselves and for others. This is a list of the qualities that will be most useful.

We look forward to seeing you soon!

Your Düntsam Germany team

You can find more information on our website www.duntsam.com.

Was ihr für die kommenden Düntsam Retreat(s) in Mokrovraty benötigt

Liebe Freunde,

die nächsten Retreats beginnen bald und diese Liste soll euch helfen, daran zu denken, was ihr zu den Retreats mitbringen müsst.

Bitte meldet euch, wenn ihr Fragen habt:

movingduntsam@gmail.com – wir helfen euch gerne weiter.

OPFERGABEN (VON JEDEM TEILNEHMER) AUF FREIWILLIGER BASIS:

- **Teelichter für Lichtopfer** – wie bei den letzten Düntsams werden wir auch bei beiden Retreats Lichtopfer darbringen können. Wenn jemand Teelichter spenden möchte, denkt bitte daran, hochwertige Kerzen zu kaufen, die viele Stunden brennen. Packungen mit 100 Stück und einem Durchmesser von 3-4 cm sind sehr willkommen.



- **Räucherstäbchen für Rauchopfer (Riwo Sangchö)** – natürliche Räucherstäbchen in Form von Stäbchen oder Pulver (vorzugsweise tibetisch, bhutanisch oder nepalesisch). Alternativ könnt ihr auch Räucherharz oder getrocknete Kräuter (Palo Santo, Lavendel, weißer Salbei usw.) mitbringen.

BENÖTIGTE GEGENSTÄNDE:

- **Khatas** – jede Person benötigt 3 Khatas. Diese sind ebenfalls im Dharma-Shop erhältlich.



- **Mala** – wir verwenden zwei Arten: lange (108 Perlen) und kurze für die Shine-Praxis (21 Perlen). Einige Malas werden im Dharma-Shop erhältlich sein.
- **NEUE Düntsam-Booklets (Praxishefte)** – wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass es eine neue, überarbeitete und erweiterte Ausgabe des Düntsam-Booklet geben wird. Alle Teilnehmer erhalten ein Booklet in englischer Sprache, das mit der Version identisch ist, die im Juli in Oddechowo, Polen, verteilt wurde. **Ein herzliches Dankeschön an das Düntsam Polen Team** für die Bereitstellung dieses ausgezeichneten Kompendiums mit gut ausgewählten Texten für unsere tägliche Praxis 🙏

AN ALLE TEILNEHMER DES DÜNTSAM-RETREATS IN POLEN (2025):

Bitte bringt euer eigenes Düntsam-Booklet mit, da wir nur eine begrenzte Anzahl an Exemplaren zur Verfügung haben – vielen Dank für eure Unterstützung!

- **Chenrezig-Sadhana (Englisch)** – dies ist die neue Version, sorgfältig vom Ehrwürdigen Sabchu Rinpoche zusammengestellt. Wenn ihr noch kein Exemplar habt, könnt ihr es im Dharma-Shop erwerben.
- **Tsok** – wir bitten alle Teilnehmer, etwas für den Tsok mitzubringen. Herzhaftes, Süßes oder kleine Saftpackungen 🥤 sind willkommen!

- **Anstecknadel „Schweigen“** – wenn ihr bereits an einem Düntsam-Retreat teilgenommen habt und eure Anstecknadel noch habt, bringt diese bitte mit.
- **Meditationskissen** – Matten und Meditationskissen sind vor Ort vorhanden, aber wenn ihr euer eigenes Sitzkissen bevorzugt, könnt ihr dieses natürlich gerne mitbringen.
- **Kleiner Tisch** – für die Übungstexte (oder z.B. ein Notenständer, wenn ihr vorhabt, während der Sitzungen auf einem Stuhl zu sitzen). Es gibt zwar Kartons, die als Tische verwendet werden können, aber es ist vielleicht praktischer, wenn ihr euren eigenen Tisch mitbringt, sofern dies möglich ist.



- **Weißer Kleidung** – an einem Tag werden wir das Sojong-Gelübde ablegen. Es ist üblich, an diesem Tag weiße Kleidung zu tragen, selbst wenn es nur ein Kleidungsstück ist (Oberteil, Hose, Rock).
- **Wasserflasche/Thermoskanne** – bringt bitte eure eigene wiederverwendbare Flasche oder Thermoskanne mit, da nur Getränke in geschlossenen Behältern mit in die Gompa genommen werden dürfen.
- **Ohrstöpsel** – bitte beachtet, dass ihr möglicherweise einen schnarchenden Zimmergenossen haben werdet.
- **Hausschuhe** – es empfiehlt sich, Hausschuhe/Flip-Flops für das Zimmer mitzubringen.

- **Medikamente, Toilettenartikel, etc.** – da es sich um ein geschlossenes Retreat handelt, solltet ihr alles mitbringen, was ihr während der neun Tage benötigt.
- **Bargeld** – vor Ort gibt es den Dharma-Shop, in dem ihr Praxis-Texte, Malas, Khatas und viele andere interessante Artikel aus Nepal erwerben könnt. Es lohnt sich also, zusätzliches Bargeld (EUR) mitzunehmen.
- **Requisiten für den „Tag der Feier“** – es ist üblich, dass die Teilnehmer das Ende des Dünksam feiern, indem sie z.B. ihre verschiedenen Talente zeigen. Die Möglichkeiten sind endlos. Ihr könnt singen, tanzen, einen Sketch aufführen, ein Gedicht vortragen, ein Instrument spielen, ein Quiz oder eine körperliche Aktivität für die Gruppe organisieren. Allein oder mit anderen, geplant oder spontan, das bleibt uns überlassen!

Die Feier am 7. Tag ist Ausdruck unserer Dankbarkeit gegenüber Rinpoche für die Lehren, die er uns während des Retreats näher gebracht hat. An diesem Tag ist es gut, Schüchternheit, Sorgen und Nervosität beiseitezulegen und etwas zurückzugeben: ein kleines, nicht materielles Geschenk. Wenn jemand etwas Dekoratives für die Feier mitbringen möchte, wäre das toll! Luftballons, Girlanden, Luftschlangen – alles, was zu unserer Feier beiträgt, ist willkommen.

Die „Liste der benötigten Gegenstände“ ist eine Sache, aber vergegenwärtigt euch, dass **das Wesentliche das Retreat selbst ist, die Anwesenheit des Meisters und die Lehren, die er mit uns teilt.** Bringt also viel Aufmerksamkeit, Frieden, Mitgefühl, Hingabe und Freude mit. Für uns selbst und für andere. Dies ist eine Liste der Eigenschaften, die immer nützlich sein werden.

Wir freuen uns darauf, euch bald zu sehen!
Euer Dünksam Deutschland-Team

Weitere Informationen findet ihr auf unserer Website:
www.duntsam.com.