Karma Thekchen Yi Ong Ling

„Der Mahayana-Ort, an dem sich Wünsche spontan erfüllen"

„The Mahayana place where wishes are spontaneously fulfilled"

Karma Thekchen Yi Ong Ling

Klausurzentrum der tibetisch- buddhistischen
Religionsgemeinschaft Karma Kagyü e. V.
Retreat Center of the Karma Kagyu Trust

Unter der Schirmherrschaft S. H. des XVII. Gyalwang Karmapa
Urgyen Trinle Dordsche
Patron: His Holiness the XVIIth Gyalwang Karmapa Urgyen Trinley
Dorje

Unter der spirituellen Leitung des Sehr Ehrwürdigen Khentschen
Thrangu Rinpotsche
Spiritual Head: The Very Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche

Thrangu Tashi Choling,
G.P.O. Box # 1287, Boudha
Kathmandu, Nepal
Tel : 470028, Fax : 470763
E-mail: thrangu_rinpoche@yahoo.com

Vajra Vidhya Institute
Sa. 13/70-4-G, Khajoohe
Sarnath-221007, Varanasi (U.P.) India
Tel : 542-585944, 587236
Fax : 542-585463

THE VERY VENERABLE
KHENCHEN THRANGU RINPOCHE

Date:.....

Halscheid, Germany
17th October, 2006

In March 2007 the current three-year retreat at Karma Tekchen Yi Ong Ling in Windeck-Halscheid, the retreat centre of His Holiness the 17th Gyalwa Karmapa in Germany, will come to its conclusion. Under the skilful guidance of Lama Kunga Dorje, it has been very successful. There have been no difficulties, and all the retreatants will be able to complete the retreat together.

After the retreat, there will be a short period in which we will do some repairs and maintenance of the building, and then there will be a preparatory course for the next three-year retreat. This next retreat will begin on the auspicious day of *Lha Bab Du Chen*, the anniversary of the Lord Buddha's descent from the heavenly realms, in November, 2007.

You have been born in a precious human body. Now that you have encountered the True Dharma, you should use this opportunity to give your life its full meaning. If you cannot take three years away, practise within your daily life. But if circumstances permit, enter a retreat!

Now that you have the favourable conditions, use them to gain experience. It will be of great benefit for you, for others and for the whole world because such a practise promotes peace and generates happiness!

This is your chance. I encourage you to use it!

Thrangu R.

Thrangu Rinpoche

Thrangu Monastery
(Kham-East Tibet)
Kekudo (Province of Qing Hai)
815000, Tibet, R.O.C.
Tel: 976-823330

Namo Buddha Meditation & Education Centre
G.P.O. Box # 1287, Namo Buddha
Shampati, Kavre Palanchok, Nepal
Tel : 011-63106

Tara Abbey Nunnery
G.P.O. Box # 1287
Shitapaila, Swoyambhu, Nepal
Tel : 01-273806

Drei-Jahres-Klausur in Halscheid - Three-Year Retreat in Halscheid

Nach der Vorbereitungsklausur kamen am 01.11.2007, am verheißungsvollen Tag Lha Bab Dütschen, 7 Frauen und 2 Männer ins Zentrum Halscheid, um gemeinsam in das Abenteuer einer Drei- Jahres-Klausur zu starten. Während des Retreats kamen noch 2 Frauen und ein Mann für kürzere Retreats zu uns. Die Altersspanne der Teilnehmenden lag zwischen Mitte 30 und Mitte 60. Sie kamen aus Kanada, USA und Deutschland.
Die meisten von uns waren vor dem Retreat berufstätig. Wir verließen unser bisheriges Leben, um die Hauptmeditationsmethoden der Karma-Kamtsang- Überlieferungslinie kennen zu lernen, über sie nachzudenken und zu meditieren.
Ein Drei-Jahres-Retreat ist die Ausgangsbasis für die Praxis danach. Erst wenn wir die Natur des Geistes erkannt haben werden, wird Praxis, so wie wir sie kennen, nicht mehr nötig sein. So wird es überliefert.
Dieses Heft soll einen kleinen Überblick über den Ablauf der Klausur geben.
Sarwa Mangalam.

After a preparatory retreat, nine persons started out together on the adventure of the three-year retreat in Halscheid, seven of them female and two male. During the retreat, another three persons joined us for short periods. The participants were between the ages of over thirty to over sixty and hailed from Canada, USA, and Germany.
Up until the retreat most of us had still been working for a living. We all broke off our worldly lives to go through the training in the main methods of meditation according to the tradition of the Karma Kamtsang transmission lineage, to reflect on it and to meditate.
The three-year retreat is the fundamental basis for practice thereafter. Only when we have realized the true nature of mind will practice as we know it not be necessary anymore. This is what is said.
With this booklet we would like to acquaint you with the curriculum and content of the retreat.
Sarwa Mangalam

Besucher - Visitors

Wir hatten das große Glück, mit der Anwesenheit einiger Rinpotsches gesegnet zu werden. Jedes Mal war es eine große Inspiration, ihren Belehrungen zuzuhören und zu erleben, wie offen sie für unsere Fragen waren und wie großzügig sie ihre Erfahrungen mit uns teilten.

During the retreat, we were blessed several times by visits and the presence of Rinpoches. It inspired us greatly each time we had the opportunity to listen to their teachings, to experience their willingness to listen to and answer our questions, and how generously they shared their experience with us.

Der Ehrwürdige Dzogtschen Pönlop Rinpotsche besuchte uns zwei Mal. Er sprach über Mahamudra und über die Bedeutung der Hingabe zum Guru für den spirituellen Weg.
We had the pleasure of two visits of His Eminence Dzogchen Pönlop Rinpoche, who gave us teachings on Mahamudra and the importance of Guru devotion on the spiritual path.

Auch der Ehrwürdige Tenga Rinpotsche kam zu uns. Er gab uns Belehrungen zur Tschakrasamvara- Praxis. Er ist ein wahrhaft leuchtendes Beispiel dafür, wie wir - beizeiten! - trainieren sollten, mit Krankheit, Schmerz und Alter umzugehen.
The Venerable Tenga Rinpoche came to see us, teaching aspects of the Chakrasamvara practice. He also provided a glowing and excellent example of how we should – in good time! – practice with illness, pain, and old-age.

Ein weiterer Besucher war der Ehrwürdige Gyaltön Rinpotsche. Er lehrte die "37 Übungen eines Bodhisattva".
Another visitor was The Venerable Gyalton Rinpoche. He taught on the subject of the 37 Ways of Bodhisattvas.

2010 besuchte uns der Ehrwürdige Tulku Damtschö und brachte uns die 6 Dharmas des Naropa nahe.
The Venerable Tulku Damchö Rinpoche visited us in 2010 and gave us teachings on the Six Dharmas of Naropa.

Um die Rinpotsches willkommen zu heißen, verzierten wir den Platz vor unserem Zentrum jeweils mit tibetischen Glückszeichen und dem Dharmarad.

As a welcome to each Rinpoche, we decorated the area in front of the Retreat Center with the Tibetan auspicious symbols and the dharma wheel.

Retreatablauf - Order of Practices of the Retreat

Dieser Retreatablauf folgt der Vadschrayana- Tradition.
The retreat schedule follows the Vajrayana tradition.

Lha Bab Dütschen - Retreatstart 01.11. 2007 - Lhabab Duchen - Start of the Retreat on November 1st, 2007

- Vadschrakilaya / Dordsche Schönnu - Vajrakilaya/ Dorje Sheunnu	1 Woche
- Ngön Dro - Ngon Dro	9 Monate
- Marpa Guru-Yoga - Marpa Guru Yoga	1 Monat
- Milarepa-Guru-Yoga - Milarepa Guru Yoga	1 Monat
- Gampopa-Guru-Yoga - Gampopa Guru Yoga	1 Monat
- Karma-Pakschi-Guru-Yoga - Karmapakshi Guru Yoga	1 Monat
- Lodschong - Lojong	1 Monat
- Mahamudra	1 Monat
- Vadschravarahi-Yidampraxis - Vajravarahi Yidam Practice	10 Monate
- Die Sechs Dharmas des Naropa - The Six Dharmas of Naropa	6 Monate
- Tschakrasamvara-Yidampraxis (Khorlo Demtschog) - Chakrasamvara Yidam Practice (Khorlo Demchok)	4 Monate
- Gyalwa-Gyamtso-Yidampraxis - Gyalwa Gyamtso Yidam Practice	4 Monate
- Tschöd - Chöd	1 Woche
- Weiße Tara - White Tara	1 Woche

Tschö Thrül Dütschen - Letzter Tag des Retreats 19.03.2011 - Chöd Thrül Düchen - Last Day of Retreat on March 19th, 2011

Übersetzerinnen - Translators

Wir wurden während des Retreats von 2 Übersetzerinnen begleitet: Bärbel Reinschmidt und Susanne Schefczyk. Beide stellten uns mit Herzensgüte und Großzügigkeit ihr Wissen zur Verfügung, ohne das wir den Belehrungen nicht hätten folgen können. Wir werden es ihnen nicht vergelten können.

"Danke!"

Two translators supported us throughout the retreat - Bärbel Reinschmidt and Susanne Schefczyk. In a loving and generous way they both shared their knowledge with us, without which we would not have been equipped to follow the teachings. We will never be able to repay them.

"Thank you!"

Vorbereitungsklausur - Preparatory Retreat

Die Vorbereitungskurse standen allen Interessierten offen und wurden rege genutzt. Lama Kunga gab Belehrungen zu den grundlegenden Übungen eines 3- Jahres- Retreats. Wir lernten die Sadhanatexte rezitieren und singen und die Instrumente spielen - Becken, verschiedene Trommeln, Muschel, Ragdung (das tibetische "Alphorn") und Kangling. Und wir lernten einander ein wenig kennen.

The preparatory retreat was open for all and many came. Lama Kunga gave teachings on the basic practices of a Three-year Retreat. We learned to recite and sing sadhana texts, play the instruments - cymbals, various drums, conch shell, the ragdung, and kangling. And we also got to know each other a bit.

Einweihungen - Lung – Kommentare - Initiations - Lung - Commentaries

Der Sehr Ehrw. Khentschen Thrangu Rinpotsche gab uns im Oktober 2007 großherzig alle für das Retreat nötigen Einweihungen z. B. Vadschrakilaya, Mahakala, Tschö, Marpa, Milarepa, Gampopa, Vadschrayogini, Tschakrasamvara und Gyalwa Gyamtso. Es waren sehr inspirierende Tage, die uns tief berührten.
Den jeweiligen Lung für eine Praxis erhielten wir während des Retreats von unserem Retreatmeister (Drubpön) Lama Kunga Dordsche. Er gab uns kontinuierlich die Belehrungen zu den jeweiligen Praktiken und teilte freigiebig seine Erfahrungen mit uns.

In October 2007 The Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche very generously gave us all the initiations we needed for the retreat: Vajrakilaya, Mahakala, Chöd, Marpa, Milarepa, Gampopa, Vajrayogini, Chakrasamvara, Gyalwa Gyamtso, and White Tara.
Those were greatly inspiring days which touched us all deeply.
Lama Kunga, our Drubpön (Retreat Master) gave us the respective lung for each practice during the retreat and continually gave us teachings on various practices and generously shared his experience with us.

Lha Bab Dütschen

Der 01.11.2007 war Lha Bab Dütschen, einer der vier hohen Feiertage des buddhistischen Jahres. Traditionell wird dieser Tag am 15. Tag des 09. Monats im tibetischen Mondkalender gefeiert. Lha Bab Dütschen bedeutet die Rückkunft von Buddha Schakyamuni aus dem Himmel des Gottes Indra. Der Buddha war dorthin aufgestiegen, um die Freundlichkeit und Liebe seiner Mutter zu entgelten, indem er ihr den Dharma brachte. An diesen Belehrungen nahmen auch Götterwesen aus dem himmlischen Bereich teil. Sie alle fanden Befreiung. Indra und Brahma hatten eine sehr kostbare Leiter für die Rückkehr des Buddha auf die Erde gefertigt, wo er schon sehnsüchtig erwartet wurde.

Another of the four high feast days, Lhabab Duchen, was on November 1st 2007, on the 15th day of the 9th month of the Tibetan calendar. This feast day commemorates the return of Buddha Shakyamuni from the god realm of Indra. The Buddha had ascended to repay his mother for her kindness and love by teaching her the dharma. A group of gods also took part in these teachings and they all gained liberation. Indra and Brahma built a very precious stairway for the Buddha for him to return to earth where he was eagerly awaited.

An diesem verheißungsvollen Tag begann unser Drei-Jahres-Retreat. Die Zeit bis zum Mittag verbrachten wir noch mit unseren Familien, UnterstützerInnen und FreundInnen. Dann verabschiedeten wir uns von unseren Lieben. Es war schon auch schmerzlich, sie da draußen hinter den Fahnen stehen zu sehen, wohl wissend, dass wir sie lange nicht mehr sehen würden.

Wir hatten eine Entscheidung getroffen: 3 Jahre, 3 Monate und 3 mal 2 Wochen wollen wir die Welt hinter uns lassen und uns auf den Buddhadharma konzentrieren. Es war ein freudiger Beginn.

Lama Kunga Dordsche vollzog mit der Unterstützung der beiden Lamas aus dem Kamalashila- Institut - Lama Sönam und Lama Kelsang - die Zeremonie des Schließens des Tores. Damit gilt das Haus, in dem ein Drei-Jahres-Retreat stattfindet, als versiegelt.

Abends hielt Lama Kelsang einen Vortrag über den Nutzen eines Retreats. Am Folgetag sprach Lama Sönam über Meditation.

An später folgenden Jahrestagen schmückten wir unseren Schrein mit vielfältigen Gaben, um positive Geisteseindrücke und Weisheit zu vermehren und Großzügigkeit zu üben. Alles, was wir tun, wird dem Wohl aller Wesen gewidmet. Wir wünschen uns, alle Wesen dabei zu unterstützen, vollständige Befreiung zu erlangen.

Es heißt, dass sich alle Taten, die an diesem Tag begangen werden, 100-fach multiplizieren.

We began our three-year retreat on this auspicious day. We spent the morning hours with our families, friends, and supporters. After lunch it was time to say good-bye to our loved ones. It wasn't altogether easy to see them now standing outside the ring of flagpoles, knowing that we wouldn't be seeing them again for a long time.
Now we made our decision – we wanted to leave the everyday world for three years, three months, and three weeks to concentrate on the Buddhadharma. This decision was the joyful beginning of our retreat.
With the support of the two lamas from the Kamalashila Institute, Lama Sönam and Lama Kelzang, Lama Kunga performed the Gate Closing ceremony. With this ceremony, all recognize that the three-year retreat premises are sealed off.
In the evening of that day, Lama Kelzang held a talk on the benefits of a retreat. Next day Lama Sönam talked to us about meditation.
On later feast days we decorated our shrine with many gifts and offerings to give rise to deeper devotion and wisdom and to practice generosity. We dedicate everything we do to all sentient beings to ensure their liberation. And it is said that all actions carried out on this day are multiplied a hundred-fold.

Tschö Khor Dütschen - Chöd Khor Düchen

Tschö Khor Dütschen ist ein anderer der vier höchsten Feiertage des tibetisch- buddhistischen Jahres. Er findet jeweils am 4. Tag des 6. Monats des tibetischen Kalenders statt.

Wir feiern an diesem Tag die erste Belehrung, die Buddha Schakyamuni 7 Wochen nach seinem vollständigen Erwachen gegeben hat. Dieses Ereignis ist auch bekannt unter der Bezeichnung "Das erste Drehen des Rades des Dharma". Buddha Schakyamuni hatte ursprünglich nicht vorgehabt zu lehren, da er sich nicht sicher war, ob das Ergebnis seiner langen Meditation für andere von Nutzen sein könnte. Aber durch die steten Bitten der Götter Indra und Brahma ließ er sich überzeugen und lehrte dann in Sarnath in Indien "Die vier Edlen Wahrheiten". Teilnehmer dieser ersten Belehrung waren die 5 Asketen, mit denen der Buddha während seiner Aszese im Wald gelebt hatte.

Traditionell werden an diesem Tag die Gebetsfahnen ausgetauscht, die die Grenzen des Klausurgeländes markieren. Die Fahnen sind mit Gebeten bedruckt, die der Wind in alle Richtungen trägt, um Frieden, Segen und Befreiung von Hindernissen in die Welt zu tragen. Die 5 Farben der Fahnen - weiß, blau, gelb, rot und grün - stehen u. a. für die 5 Buddhafamilien und die 5 Elemente, so dass auch durch die Farben Segen und Reinigung vom Wind um die Welt getragen werden.

Die Gebetsfahnen zeigen uns, wo der Rand unserer kleinen Welt ist, während wir im Drei-Jahres-Retreat sind.

Chöd Khor Düchen is one of the high feast days of the Tibetan Buddhist year. It is held on the 4th day of the 6th month of the Tibetan calendar.

On this day we celebrate the first teachings given by Buddha Shakyamuni seven weeks after his full awakening, which occasion is also known as The First Turning of the Wheel of Dharma. Initially, Buddha Shakyamuni wasn't planning to teach, as he wasn't sure that the outcome of his long period of meditation would be of use to anyone else. Only in response to the repeated pleas of the Gods Indra and Brahma could he be persuaded to teach The Four Noble Truths in Sarnath, India. The pupils who received this first teaching were the five ascetics with whom the Buddha had shared his asceticism in the woods.

Traditionally, the prayer flags encircling the retreat grounds are replaced on this day. The wind carries the prayers printed on the flags in all directions to bring peace, blessings, and liberation to the world. The five colours of the flags - white, blue, yellow, red, and green - symbolize, amongst other meanings, the five buddha families and the five elements. In this way, simply through the colours, blessings and healing are carried by the wind all over the world.
While we are in retreat the prayer flags show us the boundaries of our small worldly enclosure.

Losar

Zum neuen Jahr werden insbesondere den Schützern Gebete und Gaben dargebracht. Mahakala und die anderen werden ersucht, ihre Aktivität wirksam werden und wachsen zu lassen. Sie werden gebeten, Wohlergehen und Frieden in der Welt zu vermehren, Wünsche zu erfüllen und Hindernisse zu beseitigen., die sich uns auf dem Weg entgegen stellen könnten.
Am Neujahrsmorgen begehen wir die Bekenntniszeremonie vor den 35 Buddhas und bringen S. H. Karmapa und unseren anderen verehrten Lehrern Langlebensgebete dar.

At New Year we say prayers and make offerings to the protectors. Mahakala and others are requested to increase their activity and let it take effect. We ask them to bring well-being and peace to the world, to fulfill wishes, and to remove any obstacles which might obstruct our path of practice.
On the morning of New Year's Day we perform the ritual of confession in the presence of the 35 buddhas and recite the long-life prayers of His Holiness The Karmapa and our other revered teachers.

Saga Dawa Dütschen – Saga Dawa Duchen

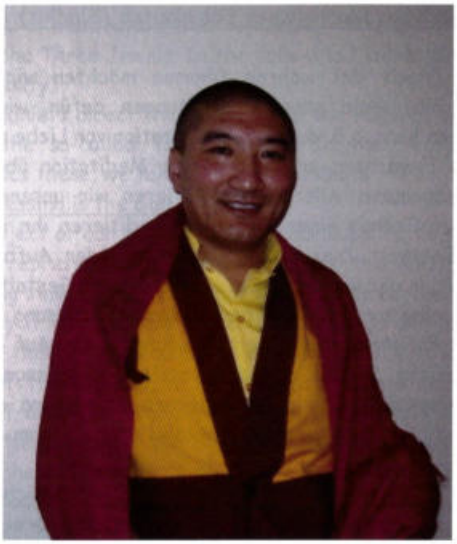
Saga Dawa

Saga Dawa ist Buddhas Monat. Der 4. Monat des tibetischen Kalenders trägt besonderen Segen, da in ihm Buddha Schakyamuni die vollständige Erleuchtung erreichte, in dem er geboren wurde und in dem er ins Parinirvana einging.
Es wird gelehrt, dass alle Taten, die am 15. des Monats Saga Dawa getan werden, in ihrer Auswirkung 100000fach zählen.

Saga Dawa is Buddha's own month. The 4th month of the Tibetan calendar carries special blessing as it is the month in which Buddha Shakyamuni reached enlightenment, in which he was born and also in which he passed into his Paranirvana. On the 15th day of the 4th month of the Tibetan calendar we celebrate the full enlightenment and the Paranirvana of the historical Buddha.
It is said that all deeds done on this day are multiplied 100,000-fold.

Die Drei Wurzeln des Vajrayana

von Lama Kunga Dordsche



Im Geheimen Mantrayana, dem Vajrayana, gibt es zusätzlich zu den Drei Juwelen die Drei Wurzeln. Im Folgenden die Gründe, warum diese notwendig sind.

Ihre Gebete richten alle Buddhisten im Allgemeinen an Buddha, Dharma und Sangha, die sogenannten Drei Juwelen. Im Geheimen Mantrayana spricht man abweichend davon auch von den Drei Wurzeln:

Die Wurzel des Segens ist der Lehrer.

Wenn wir Zuflucht nehmen oder Gebete sprechen, richten wir sie üblicherweise an den Buddha Bhagawan. Er ist gleichsam die Quelle sämtlicher buddhistischer Lehren. Da allerdings zwischen der Lebenszeit des Buddha und unserer eigenen ein großer Zeitraum liegt, ist es nicht möglich, seinen Segen und seine Kräfte direkt zu erhalten. Deshalb stützen wir uns auf einen Lehrer. Dieser Lehrer hält die Übertragung des Segens, der Schritt für Schritt vom ursprünglichen Buddha an durch die Linie weitergegeben wurde. Er hält somit auch die Kräfte des Segens und überträgt diese direkt an uns. Deshalb ist der Lehrer die Wurzel des

Segens. Er ist wie der Buddha selbst. Daher richten wir unsere Gebete auch an ihn.

Die Wurzel der außergewöhnlichen Fähigkeiten (Siddhis) ist die Yidam-Gottheit.

Durch unsere Praxis des wahren Dharma möchten wir ein Resultat erreichen. Es gibt viele gängige Anleitungen dafür, wie man dieses Resultat erlangen kann, z.B. durch die Meditation von Liebe und Mitgefühl, dem Geist des Erwachens, oder durch die Meditation über die Wahre Natur aller Phänomene. Allerdings meditieren wir unseren Geist auch manchmal in der Gestalt einer Figur, wir meditieren ihn in der Gestalt einer Yidam- Gottheit. Dies ist die Meditation der Aufbauphase einer Yidam- Gottheit, in der wir manchmal eine friedvolle Gestalt schaffen und manchmal auch eine zornvolle. Die anschließende Auflösung dieser Gestalt in Leerheit ist die Meditation der Vollendungsphase. Auf diese Art und Weise ist es leicht Siddhis und das Resultat zu erlangen. Da es sich hierbei um eine spezielle Praxis des Geheimen Mantrayana, des Vajrayana, handelt, heißt es hier, die Wurzel der Siddhis ist die Yidam- Gottheit.

Die Wurzel der Erleuchteten Aktivität sind die Dharma-Schützer.

Üblicherweise ist das dritte Zufluchtsobjekt der Drei Juwelen der Sangha, die Gemeinschaft der Praktizierenden. Dabei handelt es sich um menschliche Personen. Gibt es denn auch andere Sangha- Mitglieder, die keine Menschen sind? Auch nicht-menschliche Bodhisattvas und besonders erhabene Wesen zählen dazu. Wenn wir sie mit Gebeten zu Erleuchteter Aktivität anstellen, sind sie in der Lage, Hindernisse zu beseitigen und Erleuchtete Aktivität auszuführen. Nun ist es auch in der außergewöhnlichen Tradition des Geheimen Mantrayana, des Vajrayana, so, dass man Zuflucht zum Sangha nimmt. Darin allerdings nehmen wir insbesondere Zuflucht zu den Dakinis und Dharma-Schützern, also zu nicht-menschlichen Gestalten. Wir bringen den Dakinis und Dharma-Schützern auch Opfergaben dar, sowohl den männlichen als auch den weiblichen Erscheinungsformen. Wir richten unsere Gebete an sie und fordern sie zu Erleuchteter Aktivität auf, um Hindernisse zu beseitigen und günstige Bedingungen zu schaffen, was uns wiederum ermöglicht, den Pfad zu vollenden. In diesem Sinne handelt es sich bei Dakinis und Dharma-Schützern um authentische Wesen und es gibt den Brauch, ihnen Tormas darzubringen.

übersetzt aus dem Tibetischen von Susanne Schefczyk, Lensahnerhof, Februar 2011

The Three Roots of Vajrayana
by Lama Kunga Dorje

Within the Secret Mantrayana, the Vajrayana, there are the Three Roots in addition to the Three Jewels. In the following I will explain the reasons for their necessity.

In general buddhists direct their prayers to the Buddha, the Dharma and the Sangha, the so-called Three Jewels. In the Secret Mantrayana however, besides these, we talk of the Three Roots.

The Root of Blessing is the Guru (Teacher)

Usually, the object of our taking refuge or our supplications is the Buddha Bhagavan. He represents the source of all of the Buddhist teachings. However, a long time has passed from the lifetime of the Buddha to our own, that's why it is impossible to receive blessings and powers directly from him. For this reason we rely on a teacher. This teacher holds the transmission of the blessing, which was passed down starting with the Buddha himself and then gradually through the whole lineage. Thus our teacher holds the powers of the blessings and passes them on directly to us. That's why he is the root of blessing. He is like the Buddha himself, thus we direct our prayers to him as well.

The Root of Siddhis (Extraordinary Capacities) is the Yidam-Deity

Through our practice of the true dharma we want to achieve a result. There are many general instructions on how to achieve this result, as there are the meditation on loving kindness and compassion, the enlightened attitude, or the meditation on the true nature of all phenomena. Sometimes however, we meditate our mind as taking on a form, we meditate it in the form of a yidam-deity. This is the generation stage meditation of a yidam-deity, in which we sometimes create a peaceful deity, sometimes a wrathful one. The later dissolution of this figure into emptiness is the completion stage meditation. In this way it is easy to attain siddhis and the aspired result. And since this practice is one of the Secret Mantrayana, the Vajrayana, it is said here, that the root of siddhis is the yidam deity.

The Root of Enlightened Activity are the Dharma-Protectors

Generally, the third object of refuge within the Three Jewels is the sangha, which is the community of human members. So, are there also sangha members other than humans? There are also bodhisattvas and highly advanced beings that are non-human. When we employ them in enlightened activity and supplicate them, they are able to clear away hindrances and perform enlightened activity. Now, within the uncommon tradition of the Secret Mantrayana, the Vajrayana, we take refuge in the

sangha as well. And within that, we especially take refuge in the dakinis and dharma-protectors who are non-human. We also offer to the dakinis and dharma-protectors who appear in male as well as in female forms. We direct our prayers to them and exhort them to enlightened activity, so that they clear away hindrances and create favorable conditions, based on which we can complete the path. In this sense they are authentic beings, and thus it is the custom to offer tormas to the dakinis and dharma-protectors.
The Three Roots of Vajrayana translated from Tibetan by Susanne Schefczyk, Lensahnerhof, February 2011.

Die Retreat-Praktiken - The Retreat Practices

Vadschrakilaya (Dordsche Schönnu) – Vajrakilaya (Dorje Sheunnu)

Unsere erste Praxis war Vadschrakilaya. Sie gilt dem Beseitigen innerer und äußerer Schwierigkeiten, bewirkt den Nutzen aller Wesen und fördert den Frieden in der Welt. Während des Retreats wird die Vadschrakilayapraxis allabendlich als Einzelpraxis vollzogen. Zu Beginn des Drei-Jahres-Retreats praktizierten wir eine Woche lang gemeinsam im Schreinraum.

Vajrakilaya was our first practice, and it is performed to eliminate inner and outer obstacles. For the duration of the retreat the retreatants perform this practice every evening in solitude. For one week we practiced together in the shrine room.

Ngön Dro - Ngöndro

Darauf folgte das Ngön Dro, die "Außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen". Sie beginnen mit den "4 Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden". Wir kontemplierten je 1 Woche die Kostbarkeit einer menschlichen Existenz, Vergänglichkeit, das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma) und die Unzulänglichkeiten des samsarischen Daseinskreislaufs.
Nach dieser Zeit fingen die eigentlichen Übungen an: die Zufluchtnahme und die Entwicklung der Motivation, die auf Erleuchtung gerichtet ist, durch die Übungen mit Körper (Niederwerfung), Sprache (Rezitation) und

Geist (Visualisation). Darauf folgten die Reinigungspraxis des Vadschrasattva, die Darbringung von Mandalas als Übung von Großzügigkeit und Loslassen und das Guruyoga, das uns enger mit unserer Überlieferungslinie verbindet.
Für das Ngön Dro hatten wir 9 Monate Zeit. Traditionell werden in dieser Zeit je 100 000 Niederwerfungen, 100 000 Vadschrasattva-Mantras, 100 000 Mandalas und 100 000 Guru-Yoga-Verehrungen dargebracht. Wir stärken mit diesen Übungen Motivation und Hingabe zu Guru und Praxis.

The next step was Ngöndro, the preliminary or foundational practices. These comprise meditation on the four thoughts that turn the mind to dharma. For one week we contemplated each of the following: the precious human body, impermanence, the law of cause and effect (karma), and the disadvantages of samsara.
At the end of this period we started the actual practice of taking refuge and the generation of the motivation to attain enlightenment for the benefit of all sentient beings through the exercises of body (prostrations), speech (recitations), and mind (visualizations). The purifying practice of Vajrasattva followed. Then came the offering of mandalas to develop generosity and non-attachment, and then Guru Yoga which brings us closer to our transmission lineage.
We had nine months for Ngöndro. In the course of this time, one traditionally offers 100,000 prostrations, 100,000 Vajrasattva mantras, 100,000 mandalas, and 100,000 Guru Yoga repetitions. By performing these practices we strengthen our motivation and our steadfast devotion to the guru and the practice.

Guru- Yogas und ihre Bedeutung - Guru yoga and its Significance

Während des ersten Jahres praktizierten wir die Guru-Yogas, um den Segen der Überlieferungslinie zu erhalten. Wozu brauchen wir eine solche ungebrochene Überlieferungslinie? Sie verbindet uns mit den Anfängen bei Buddha Schakyamuni in Indien und garantiert uns vollständige Überlieferungen und Übertragungen, sodass die Segenskraft der jeweiligen Verwirklichung all dieser Meister vollständig bis in unsere Zeit weiter gegeben wurde.
Am Ende der Guru- Yogas wurde jeweils ein dreidimensionales Mandala aufgebaut, das während der Drubtschös - der gemeinschaftlichen Praxis im Schreinraum - das Zentrum der Verehrung darstellte.

During the first year of the retreat we practiced Guru Yogas to obtain the blessing of the transmission lineage. What is the value of such an uninterrupted line of transmissions? It connects us with the source of realization and guarantees a complete knowledge of the traditions which carry the blessings of realization right up to this present day.
At the end of each Guru Yoga, a three-dimensional mandala was built, which represented the center of our worship during the Drupchö - the communal practice in the shrine room.

Marpa

Marpa, der Übersetzer lebte von 1012- 1097 in Lhodrag in Tibet. Er studierte Sanskrit und reiste nach Indien, wo er seine Lehrer traf. Bei Atisha und später bei seinem Guru Naropa, darüber hinaus auch bei Maitripa, Kukuripa und Niguma studierte er den Buddhadharma. Insgesamt 3 Mal nahm er die gefahrvolle Reise nach Indien auf sich, um zu studieren, zu meditieren, das Gelernte in Erfahrung umzusetzen, Praktiken und ihre Texte nach Tibet zu bringen, zu übersetzen und zu lehren. Sein berühmtester Schüler war der große Yogi Milarepa. Marpa war ein hoch verwirklichter Praktizierender, der als Ehemann und Familienvater in einem normalen Leben "in der Welt" seine Meditation aufrecht erhielt und seine Verwirklichungen vertiefte.
Durch die Meditation auf Marpa verwurzeln wir uns in den indischen Uranfängen des Vadschrayana und dem Beginn des Buddhismus in Tibet.

Marpa, the translator, lived from 1012 - 1097 in Lhodrag in Tibet. He studied Sanskrit and travelled to India where he met his teachers. He studied the Buddhadharma with Atisha, and later on with his Guru Naropa, also with Maitripa, Kukuripa, and Niguma. He took this dangerous journey upon himself three times to study, meditate, put into practice what he had learned, to bring the practices and texts to Tibet, to translate them, and to teach. His most famous pupil was the prominent Yogi Milarepa. Marpa was a highly realized practitioner who, as a husband

and father, retained his normal worldly life while progressing in his meditation and deepening his realization.
By meditating on Marpa we become connected with the Indian roots of Vajrayana and the beginnings of Buddhism in Tibet.

Milarepa

Milarepa ist wohl der berühmteste tibetische Yogi. Er ist eine Art "Nationalheiliger" der Tibeter. Er ist der bekannteste Schüler von Marpa und sein Linienhalter. Geboren ca. 1052 als hochbegabtes Kind, erhielt er eine gute Ausbildung und wurde auch spirituell gefördert. Als sein Vater starb, änderten sich Milarepas Lebensumstände dramatisch: Milarepa, seine Mutter und seine Schwester verloren nicht nur alle Habe durch die Ränke der Familie, sie mussten ihnen auch Knecht und Mägde dienen, wurden gedemütigt und litten Not. Die verbitterte Mutter forderte den Sohn auf, schwarze Magie zu studieren, um die Familie für ihre Übergriffe zu strafen. Milarepa bewies seine Fähigkeiten, lernte rasch und tötete mit schwarzmagischen Ritualen 35 seiner Verwandten. Die Hauptübeltäter der Familie überlebten den Anschlag jedoch. Später war Milarepa in der Lage, ihnen Dharmabelehrungen zu geben.
Irgendwann wurde Milarepa bewusst, dass auch er sterben würde, und dass er sich dann seinem schlechten Karma nicht entziehen können würde. Voller Angst machte er sich auf die Suche nach einem Lehrer, der ihn

lehren könnte, seine schwarzen Taten zu reinigen. Nach einiger Suche fand er Marpa, der in ihm sofort seinen Herzensschüler erkannte.

Marpa unterwarf Milarepa schwersten Prüfungen, die für jedermann unverständlich waren, aber das schlechte Karma reinigten, die Stärke seiner Motivation und sein Vertrauen in Marpa prüften. So baute Milarepa zahlreiche Türme, für die er auch das Material herbei schaffen musste, nur um sie nach Fertigstellung auf Marpas Anweisung hin wieder einreißen zu müssen. Erst jetzt, als er an der Schwelle zum Suizid stand, aber sein Karma so weit gereinigt hatte, erhielt er von Marpa die erste Dharmabelehrung. Erst jetzt übertrug Marpa Milarepa alle Praktiken, die er selbst verwirklicht hatte. Im Unterschied zu seinem Lehrer zog sich Milarepa in die Einsamkeit zurück, um in Höhlen, in denen schon verwirklichte Meister praktiziert hatten, das Gelernte in Erfahrung umzusetzen. Milarepa erlangte umfassende Realisation. Er verlor jedes Interesse am weltlichen Leben und seinen Annehmlichkeiten, lebte nur vom absolut Nötigsten und ging später sogar nackt. Mit der Verwirklichung von Tummo hatte er neben der Kleidung auch die herkömmliche Vorstellung von Scham abgelegt, womit sich im besonderen seine Schwester schwer abfinden konnte. Menschen, die ihn und seine Verwirklichung nicht kannten, spotteten gerne über ihn. Milarepa nutzte solche Situationen, sang spontane Gesänge der Verwirklichung und traf die Menschen damit direkt ins Herz. Er benutzte in seinen Liedern ihnen vertraute Bilder und Situationen, mit Hilfe derer er ihnen den Dharma nahe brachte. Seine Gesänge werden heute noch in Tibet und überall auf der Welt gesungen. So wirkt Milarepas tiefe Verwirklichung bis heute fort.
Milarepa hatte viele Schülerinnen und Schüler. Seine Herzensschüler und Hauptlinienhalter waren Retschung Dordsche Dragpa und Gampopa.
Milarepa ist uns im Retreat - das ja immer auch Härte und Prüfung ist - stete Inspiration. Er hatte völlige Verwirklichung in einem einzigen Leben erreicht und damit zeigte er uns, dass das auch für uns möglich ist. Mit der Meditation auf ihn verbinden wir uns mit dem yogischen Weg und mit einer Durchsetzungskraft und Beharrlichkeit, die allen denkbaren Widrigkeiten trotzt, und das höchste Ziel erreicht. Wie Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche immer sagte: "Mach Fehler um Fehler um Fehler, sie bringen dich auf den rechten Weg."

Milarepa is surely the most famous Tibetan yogi and is something like the patron saint of Tibet. He is Marpa's most well-known pupil and his lineage holder. He was born around 1052 as a highly talented child, was given a

good education and was generally fostered. Upon the death of his father, the situation changed dramatically. Not only did Milarepa, his mother and his sister lose all their possessions through the intrigues of his relatives, but they had to serve as labourers, were degraded and were plunged into great poverty. His embittered mother forced him to study black magic so as to punish the relatives for their wicked deeds. Milarepa proved his abilities, learned quickly, and killed 35 of his relatives by the use of black magic rituals. The main culprits, however, survived and Milarepa was later able to give them dharma teachings.

Eventually Milarepa realized that he would one day have to die and that at that time his karma would catch up with him. Filled with fear, he started searching for a teacher who could teach him how to purify his black deeds. After a while he found Marpa who immediately recognized him as his heart son.

Marpa subjected Milarepa to grueling tasks, which nobody could understand but which cleansed the negative karma and, at the same time, tested the sincerity of his motivation and devotion to Marpa. Marpa had him build innumerable towers for which he had to cut the stones and drag them to the site of building himself. On completion he was ordered to destroy them and start again. Only when he was at the point of taking his life, did Marpa consent to give him his first Dharma instructions. At this point Marpa transmitted all the practices he had realized himself to Milarepa.

Unlike his teacher, Milarepa withdrew into the seclusion of caves in which realized masters had practiced, to experience himself what he had learned. In this way, Milarepa gained all-encompassing realization. He had no interest anymore in a worldly life with its amenities, lived with the bare necessities and later on even shed his clothing. At the same time as he realized *tummo* (inner heat), not only did he discard his clothes but also the conventional feeling of shame, which was very difficult for his sister to accept. People who didn't know him and who knew nothing about his realization, ridiculed him.

In response, Milarepa sang songs of realization. By doing this he directly reached the hearts of the people. In his songs he used easily understandable analogies of daily life to illustrate the Dharma to them. Milarepa's songs are still sung in Tibet and all over the world. In this way he still influences us by his deep realization.

Milarepa had many pupils, male and female. His heart students were Rechung Dorje Dragpa and Gampopa.

Retreat is always a hardship and a test, and so Milarepa was a great inspiration to us. Since he attained complete realization in one lifetime,

this gives us inspiration that it could also be possible for us. By meditating on him, we connect to the yogic path with a will for accomplishment, and develop the persistence to reach the highest goal in the face of all obstructions. As Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche often said, "Make many mistakes, one after the other, they will lead you onto the correct path."

Gampopa

Gampopa – der aus Gampo stammt – fing schon sehr früh an, Medizin zu studieren. Er wurde ein sehr fähiger Arzt, der jedoch nicht verhindern konnte, dass eine Seuche ihm seine junge Frau und seine beiden Kinder nahm. Er konnte sie trotz seines Wissens und seiner Fähigkeiten nicht retten. An ihrem Sterbebett versprach er seiner Frau, sein Leben dem Dharma zu widmen. Er wurde in der Tradition der Kadampa ordiniert und fand später seinen Weg zu Milarepa, der sein Hauptlehrer wurde. Gampopa ist der Begründer der monastischen Tradition der Kagyüpa. Von seinen Schülern leiten sich die großen und die acht kleinen Traditionslinien der Kagyüschule her.
Wie Milarepa uns mit dem yogischen, verbindet Gampopa uns mit dem monastischen Weg. Beide Wege sind Möglichkeiten, die zwar grundsätzlich jedem offen stehen, aber nicht für jeden geeignet sind. Jeder muss für sich entscheiden, welchen Weg er/ sie gehen möchte.

Gampopa - the doctor from Gampo - started studying medicine very early in life. He became an accomplished doctor but was not able to prevent his wife and two children being taken by an epidemic. In spite of his knowledge and his capabilities he was not able to save them. He promised his wife on her deathbed to give his life to the Dharma.
He was ordained in the Kadampa lineage and later his path led him to Milarepa, who became his main teacher.
Gampopa is the founder of the monastic tradition of the Kagyüs. The four main and eight minor lineage traditions of the Kagyu school are derived from his pupils.
As Milarepa connects us to the yogic path, so Gampopa connects us with the monastic path. Both paths are in general open to everyone, but one of them may be more suitable to one individual than to another. Everyone must decide for him or herself which path to follow.

Karma Pakschi - Karmapakshi

Karma Pakschi war ein hochbegabtes Kind, das sich schon sehr früh mit buddhistischer Philosophie beschäftigte und sie tief durchdachte.
Er wurde von Pomdragpa, einem Schüler des 1. Karmapa, als Reinkarnation seines Lehrers erkannt und erhielt so den Titel des 2. Karmapa. Er war der erste anerkannte, bewusst reinkarnierte Lehrer in Tibet.
Karma Pakschi lebte im Hauptsitz der Karmapas in Tsurphu in Zentraltibet, wo er die meiste Zeit der ersten 35 Jahre seines Lebens im

Retreat verbrachte und vollständige Verwirklichung erlangte. Danach verbreitete er auf mehreren Reisen, die ihn bis in die Mongolei und nach China brachten, den Dharma.
Der Karma-Pakschi-Guruyoga verbindet uns ganz besonders eng mit der Linie der Karmapas. Die Praxis umfasst nicht nur den Guruyoga im engeren Sinne, sondern verbindet uns auch mit den Hauptschützern und einem Teil der Yidams der Kagyüpa.

Karmapakshi was a very gifted child who at an early age immersed himself in Buddhist philosophy.
Pomdragpa, a pupil of the First Karmapa, Dusum Khyenpa, recognized Karmapakshi as the reincarnation of his own teacher, and subsequently the title of Second Karmapa was bestowed on him. Karmapakshi was the first teacher in Tibet who was acknowledged as a reincarnation.
Karmapakshi lived in the main residence of the Karmapas in Tsurphu in Central Tibet where he passed the largest part of the first 35 years of his life in retreat and attained full realization. He then spread the Dharma on many journeys which took him as far as Mongolia and China.
The Guru Yoga of Karmapakshi connects us very closely with the lineage of the Karmapas. The practice comprises not only the Guru Yoga in its narrower sense, but also in its wider sense of connecting us with the main protectors and some of the yidams of the Kagyu lineage.

Lodschong- Lojong

Lodschong ist gleichermaßen ein Training des Geistes und ein Öffnen des Herzens. Während dieser Praxis einer Folge von 59 Merksätzen beschäftigen wir uns u. a. wieder mit den vier Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden - die wir schon während des Ngön Dro meditiert hatten. Wir haben die Möglichkeit, tiefer in unseren Geist einzudringen, in unsere neurotischen Strukturen und können unsere Selbstbezogenheit aufweichen. In der Meditation können wir unsere Verbundenheit mit allen Wesen und unserer Umwelt erfahren.
Während dieser Praxis lernt man viel über seine „Schatten", seine neurotischen Angewohnheiten. Man lernt, wie man „tickt". Diese Selbsterkenntnis hilft einem, sich zu verändern, aber auch zu begreifen, dass es nicht nur einem selbst so ergeht, sondern dass alle Wesen mit mehr oder weniger denselben Problemen zu kämpfen haben. Im Rahmen dieser Praxis üben wir auch Tonglen - das Geben und Nehmen. Wir üben uns dabei in selbstloser Großzügigkeit, um das Leid aller Wesen auf uns zu nehmen. Auf unserer Entwicklungsstufe sind wir natürlich noch nicht in der Lage, das tatsächlich umzusetzen. Aber nach der Überlieferung konnten hochverwirklichte Meister wirklich das Leid der Wesen auf sich nehmen und ihr Leiden beenden - es ist also möglich.

To the same extent that Lojong is a training of the mind, it is an opening of the heart. During the study of a series of 59 slogans that train the mind, we are again occupied with the four thoughts that turn the mind to

dharma, which we had already meditated upon during the Ngöndro practice. We learn to lessen our attachment to ego by putting the slogans into practice, and in our reactions to the training, we see more clearly the neurotic aspects of our minds. In meditation we experience our connection with all beings and our environment.
In this practice we learn a great deal about our obscurations, our neurotic habits. We learn how we "tick." This better knowing of ourselves helps us to initiate change and also to realize that it is not just about ourselves, but that all beings are struggling with more or less the same problems. In the context of this practice we also perform Tonglen - the practice of giving and taking. We strive to practice selfless generosity by taking the suffering of all beings unto ourselves. On our level of development we are not able to achieve this fully. But for truly realized masters, we are told, it is possible.

Schinä/ Lhagtong/ Mahamudra - Shinay / Laktong / Mahamudra

bezeichnen die Stufenfolge der Arbeit mit unserem Geist: Geistesruhe, analytische Erkenntnis und Erkennen der Natur des Geistes, was die Essenz unserer Meditation ist. Es ist möglich, dieses Überwinden der Dualität, das Erkennen der Leerheit aller Phänomene, das Eintreten in die höchste Weisheit, das Erkennen der Buddhanatur in einem Leben zu erfahren.

Der 3. Karṃapa Rangdschung Dordsche sagt in seinem "Mahamudra-Gebet des wahren Sinnes":

"Alle Phänomene sind das illusorische Spiel des Geistes.
Der Geist ist ohne Geist - er ist leer, ohne Essenz.
Er ist leer und erscheint doch ungehindert als jedwede Form.
Dies gründlich untersuchend, mögen wir Basis und Wurzel durchtrennen.
Nicht existierende Erscheinungen werden für wirkliche Objekte gehalten
Und selbstgewahres Bewusstsein hält sich unter dem Einfluss von Unwissenheit für ein Ich.
Aufgrund dieses dualistischen Haftens irren wir im Kreislauf der Existenzen.
Mögen wir Unwissenheit und Verwirrung unmittelbar an der Wurzel durchtrennen."

Wir hatten für diese Praxis nur einen Monat zur Verfügung. In so kurzer Zeit kann man nur eine ungefähre Vorstellung über die Richtung bekommen, in die es geht – um dann für den Rest seines Lebens unbeirrt weiter zu üben.

These terms describe the steps we take in working with our minds: calm abiding, superior seeing, and the realization of the nature of mind, the last of which is the essence of our meditation. Through these methods it is possible to overcome duality, to recognize the emptiness of all phenomena, to enter into the highest wisdom, and to fully realize the buddha nature in the span of one life.
The 3rd Karmapa, Rangjung Dorje, says in one verse of his *Aspiration Prayer of Mahamudra:*

"All phenomena are illusory displays of mind.
Mind is no mind – the mind's nature is empty of any entity that is mind.
Being empty, it is unceasing and unimpeded, manifesting as everything whatsoever.
Examining well, may all doubts about the ground be cut through discernment.
Naturally manifesting appearances, that never truly exist, are confused into objects.
Spontaneous intelligence, under the power of ignorance, is confused into a self.

By the power of this dualistic fixation, beings wander in the realms of samsaric existence.
May ignorance, the root of confusion, be discovered and cut through discernment."

We had one month for this practice, in which time one can gain a certain sense of the direction in which to go – so as to be able to continue on the path unwaveringly for the rest of one's life.

Dordsche Pagmo (Vadschravarahi) - Dorje Pagmo (Vajravarahi)

Dordsche Pagmo ist der Hauptyidam der Karma Kagyüpa. Wir praktizierten ihre Sadhana 10 Monate lang als unsere Hauptpraxis. Wir übten Erzeugungs- und Vollendungsphase in den verschiedenen Phasen der Sadhana. Durch die Praxis ist es möglich, das Begehren – das die vorherrschende Emotion des Menschenbereiches darstellt – in seine reine Form zu transformieren. Essentiell ist zu begreifen, zu verinnerlichen, dass die Gottheit von unserem Geist nicht verschieden ist. Unser Kern ist rein, kann nicht verletzt oder beschmutzt werden. Wir können diese Tatsache nur wegen der vielen neurotischen Geistesschleier nicht sehen - und müssen die reine Sicht immer und immer wieder einüben.
10 Monate sind eine gute Zeit, sich mit einer Yidampraxis zu verbinden. Danach folgt zwingend die lebenslange Vertiefung der Praxis eines Yidams - sei es nun Vadschravarahi oder einer der anderen.

Dorje Pagmo is the main yidam of the Karma Kagyu lineage. We did her sadhana for ten months as our main practice. We practiced the phases of generation and completion in the various stages of the sadhana. This practice enables us to transform desire – the main poison of the mind in the human realm – into its pure form. It is essential to understand and to internalize that the deity is not separate, no different from our mind.
Ten months is a good length of time for connecting with the yidam practice, after which a life-long deepening of the practice is imperative, be it Vajravarahi or any of the other yidams.

Dharmas von Naropa - The Six Dharmas of Naropa

Die sogenannten 6 Yogas sind eine Serie geheimer Körperübungen der Vollendungsphase, die mit Visualisationen und Rezitation Körper, Sprache und Geist einbeziehen und hauptsächlich mit dem feinstofflichen Körper arbeiten. Diese Praxis ist der innerste Kern aller Retreatpraktiken.
Bevor Drei-Jahres-Klausuren im heutigen Sinne eingerichtet wurden, waren die 6 Yogas die eigentliche Praxis, für die sich die Yogis in die Einsamkeit zurückzogen. Heute führen alle anderen Praktiken auf diese Praxis hin und bereiten sie vor. Wir hatten 6 Monate Zeit, uns mit diesen Übungen ein wenig vertraut zu machen, die dann sinnvollerweise ein Leben lang weiter geführt werden.

The so-called Six Yogas are a group of completion phase practices which involve body, speech, and mind through visualizations and recitations, and furthermore deal with the subtle body. This practice is the essence of all the practices of the Retreat.
Before there were any three-year retreats, the Six Yogas were the practice for which yogis entered into solitude. All other practices converge into this practice and prepare for it. We had six months to learn

these practices, which ideally should be continued for the rest of one's life.

Tschakrasamvara (Khorlo Demtschog) - Chakrasamvara (Khorlo Demtchok)

"Rad der höchsten Glückseligkeit" ist der Name der Meditationsgottheit, für deren Praxis wir 4 Monate Zeit hatten. Es ist die Rede von der Freude, die unpersönlich, nondual und umfassend wie der Raum ist. Tschakrasamvara wird ikonographisch stehend und in Vereinigung mit Dordsche Phagmo dargestellt. Auch diese Praxis ist ein Mittel gegen Anhaftung und Begehren.

Chakrasamvara, or "Wheel of Highest Bliss," is the name of a meditation deity which we practiced for four months. What is meant is the bliss which is impartial, non-dualistic and equal in extent to space itself. Iconographically Chakrasamvara is depicted as standing up in union with Vajravarahi. This practice is an antidote to attachment and desire.

Gyalwa Gyamtso

Gyalwa Gyamtso ist die Praxis des sitzenden roten Tschenresig in Vereinigung. Er ist von den Tschenresigs der vier Familien und den Dakinis, die die Aktivitäten übertragen, umgeben. Nach äußerer, innerer und geheimer Praxis vollzogen wir als Höhepunkt die Selbsteinweihungen.

Gyalwa Gyamtso is the practice of the sitting Red Chenresig in union. He is surrounded by the Chenresigs of the 4 buddha families and the Dakinis who transmit the activities. After the outer, inner, and secret practices, it was an absolute delight to perform the self-initiations.

Tschö - Chöd

Tschö heißt "abschneiden". Und abgeschnitten werden soll die falsche Annahme, ein Ich zu sein. Während der Praxis bietet man seinen Körper als Opfergabe dar, wodurch nach und nach die Identifikation mit diesem Körper aufgeweicht wird. Man bietet seinen geliebten Körper nicht nur den Drei Juwelen, den Drei Wurzeln und Wesen dar, sondern im besonderen allen Feinden, Schadenbringern und allen, bei denen man karmische Schulden hat. Traditionell wurde - und wird - die Praxis an furchterregenden Orten wie Leichenäckern alleine und im Dunkel der Nacht durchgeführt. Man stellt sich damit seinen Ängsten und kann sie dadurch langsam los lassen.
Am Ende des Retreats wird diese eigentliche Abendpraxis während der traditionellen vier Sitzungen des Retreattages praktiziert.

Chöd means "to cut off." What is to be cut off is the erroneous assumption that we have a "self." During the practice we offer up our body as a sacrifice. By doing so, we gradually loosen our identification with this body. The body is sacrificed not only to the Three Jewels and the three Roots, but especially to all enemies, sources of harm, and to all with whom we have karmic debts. Traditionally this practice was – and is – performed in frightening places like charnel grounds, alone and at night. This way one confronts one's fears and they slowly dissolve.
At the end of the retreat this evening practice, Chöd, is practiced during the four main practice periods of the retreat day.

Weiße Tara - White Tara

Die letzte Praxis im Drei-Jahres-Retreat ist die der Weißen Tara. Sie symbolisiert völlige Reinheit und höchste Weisheit. Durch ihre Praxis kann Gesundheit, langes Leben und Fortschritt in der Meditation erlangt werden. Auch schützt sie vor Gefahr. Es heißt, die Weiße Tara sei eine Manifestation des Windelementes, deshalb zeige ihre Praxis so rasche Erfolge.

The last practice of the three-year retreat is White Tara. She embodies absolute purity and highest wisdom. By practicing White Tara we can attain health, long life, and make progress in our meditation. She also protects us from danger. It is said that White Tara is a manifestation of the element of wind - and that because of this, her practice shows quick results.

Allgemeine Praktiken - General Practices
Sodschong - Sojong

An jedem 01. und 15. Tag, also an Neu- und Vollmond, des tibetischen Kalenders feiern wir morgens die traditionelle Zeremonie des Bekennens. Wir stellen damit eventuell verletzte oder gebrochene Gelübde wieder her, indem wir unser Fehlverhalten vor den 35 Buddhas der Reinigung offen legen. Durch die Rezitation vergegenwärtigen und stärken wir unsere Motivation für das Leben im Retreat. Nach dem Rezitieren des Textes umschreiten wir meditierend das Retreat- Zentrum.

On every first and fifteenth day of the Tibetan calendar – at new moon and full moon – we celebrate the traditional ceremony of confession. By confessing our wrong-doing to the 35 Buddhas of Confession we can purify or restore vows which may have become tarnished or have been broken. The recitation brings to mind and strengthens the motivation which brought us to our retreat. We then walk around the retreat center in meditation.

Ganatschakra (Tsog) - Ganachakra (Tsok)

Tsogs sind Bestandteil der meisten großen Yidam- Praktiken. Sie stellen eine Zusammenkunft, eine Versammlung von Praktizierenden dar, die

gemeinsam dieses rituelle Fest begehen. In diesem speziellen Teil der Sadhanas werden auf der äußeren Ebene der Meditationsgottheit und den Linienlamas schön angerichtete Speisen und Getränke dargebracht. Am Ende der Praxis werden von jedem Teilnehmer Reste der Speisen eingesammelt, gesegnet und nach draußen gebracht, um sie den Wesen zu schenken, die vorher nicht am Tsog teilnehmen konnten.
Durch diese Praxis werden verletzte Gelübde wieder hergestellt, die im Rahmen von tantrischen Einweihungen gegeben wurden. Darüber hinaus können Hindernisse beseitigt, Negatives bereinigt und förderliche Umstände erreicht werden.
Tsogs werden oft an besonderen Feiertagen des tibetischen Kalenders zelebriert.

Ganachakras are integral parts of most of the great yidam practices. They represent a meeting, a gathering together of dharma practitioners with the intent of celebrating this ritual feast together. In this specific part of the sadhanas, carefully and beautifully prepared dishes and drinks are offered to the meditation deity and the lamas of the lineage on the outer level. At the end, each participant offers the remainder of their food, it is blessed, and then is brought outside as a gift to those beings who could not take part.
This practice purifies and restores impaired vows made in the course of tantric practices. Furthermore, obstacles can be removed, negativity cleansed, and helpful circumstances can be attained.
Ganachakras are often celebrated on special holidays of the Tibetan calendar.

Feuerrituale - Fire Rituals

Die großen Yidampraktiken enden jeweils mit einem traditionellen Feuerritual. Durch das rituelle Darbringen und Verbrennen einer Vielzahl verschiedener Substanzen, werden Verfälschungen, Unterlassungen und Übertreibungen unser Praxis bereinigt. Jede Darbringung ist mit einer bestimmten Visualisation, einem besonderen Mantra und besonderen Wünschen für alle Wesen verbunden. Durch das Feuerritual verbinden wir uns noch enger mit der Meditationsgottheit der jeweiligen Praxis.

Each main yidam practice ends with a traditional fire ritual. Through the ritualistic offering and burning of a multitude of different substances, mistakes, carelessness and exaggerations in our practice are purified. Each substance which is offered is accompanied by a certain visualization, a certain mantra, and special aspirations for all beings. With the fire ritual we connect more deeply with the meditation deity of the specific practice.

Tschö - Chöd

Tschö - die Praxis, die von einer Frau, Matschig Labdrön - nach Tibet gebracht und dort weitergegeben wurde - wurde von uns jeden Abend als Tagesabschluss praktiziert.

It's a special practice that was brought to Tibet and propagated by the female siddha, Machig Labdrön. We practiced Chöd every evening at the conclusion of the day.

Öffnung des Retreats - Opening the Retreat

Das rituelle Ende des Retreats wird im Rahmen einer Zeremonie durch die "Öffnung des Tores" vollzogen. Das Haus, in dem ein Drei-Jahres-Retreat stattfindet - der Drubkang - wird dadurch zeremoniell entsiegelt und geöffnet. Das Haus ist nun wieder frei von außen zugänglich und die KlausurteilnehmerInnen können es wieder verlassen.

The end of the Retreat takes place with a special ritual of the "Gate-Opening". The house and premises – the Drupkang – where the Retreat is taking place is ceremonially opened and the seal removed. The house can be entered again from outside and the participants of the retreat are free to leave.

Was sagen die Retreatlerinnen und Retreatler über ihr Retreat? - What do the participants say about their Retreat?

Mark

Dieses Retreat war überaus wertvoll, um die Tradition gut kennen zu lernen und einen stabilen Grund für zukünftige Praxis zu legen. Es gab unerwartete Ereignisse und ich war konfrontiert mit vielen Hindernissen. Einige waren nicht leicht als Training zu akzeptieren, aber zu erleben, dass sie sich in Gold verwandeln können, macht das Retreat besonders wertvoll. Ich bin dankbar dafür, dass Thrangu Rinpoche und alle Lamas dieser Linie uns diesen Praxisweg zeigen.

This retreat has been invaluable in coming to know the tradition and in laying the ground for future practice. It's also taken unexpected turns, and I've seen many obstacles. Sometimes they're not easy to accept as training. But when I'm able to mine gold in difficulty, the retreat feels especially precious. I'm grateful to Thrangu Rinpoche and all the lamas of this lineage for showing us that it can be done.

Wangmo

Nach meinem ersten Retreat (2003-2007) bin ich überrascht, dass dieses zweite Retreat nicht leichter, sondern ganz anders ist. Ich fühle mich sehr zuhause in dieser Tradition, Linie und Praxis und bin dankbar für diese kostbaren Jahre. Ich habe erlebt wie inspirierend und hilfreich es

ist, die traditionellen Methoden um Lehren und Erfahrungen aus dem sich entwickelnden westlichen Buddhismus und unserer westlichen Kultur zu bereichern.
Vielen Dank für die wunderbare Unterstützung, die wir von überall bekamen!

After completing my first retreat in 2007, it was surprising to me that the second was not easier, but very different. I feel completely at home in this lineage, tradition, and practice and am very grateful for these precious years. This retreat, especially in the face of difficulty, I found that teachings and experiences from the developing western buddhism and our own culture are inspiring and very helpful. With deep gratitude I think of the wonderful support we have received from everyone.

Evelin

Dieses Retreat war das zweite in Halscheid, an dem ich zum überwiegenden Teil wieder teilgenommen habe. Es war keine einfache Zeit. Nachrichten vom Erdbeben in Yushu schwappten z.B. ins Retreat und hatten ihre Wirkung. Von den Naturkatastrophen bis hin zu den außergewöhnlich heftigen Stürmen, die hier in Windeck ums Haus tobten - sie berührten unsere mehr oder weniger "abgeschlossene" Welt: Meditationsgegenstand in diesem Zeitalter, das nicht das strahlendste ist. Über die inneren Stürme will ich gar nicht reden. Und ich werde fühlbar älter, der Körper beweist es. Krankheiten kommen und nicht alle gehen wieder. Auch das: Meditationsobjekt.
Positive Veränderungen brauchen Zeit. Gut Ding will Weile haben und man braucht einen langen Atem. Meist bemerken es zuerst die anderen, ob sich etwas getan hat. Ob man liebevoller und ein bisschen geduldiger geworden ist im Umgang mit ihnen. Nicht mehr so ambitioniert vielleicht und gleichgültiger gegenüber Selbstprofilierung. Bin ich nun weniger rechthaberisch als noch vor siebeneinhalb Jahren? Na, hoffentlich.
Ich möchte in Halscheid bleiben, die überwiegende Zeit des Jahres. "Mach langsam und pass auf deine Gesundheit auf!" hat Thrangu Rinpoche zu mir gesagt.
Ich hab "Ja!" gesagt, und das macht mich richtig froh.

This retreat was the second one, I joined in for most of it. The time was not an easy one. News like the earthquake in Yushu found its way into the retreat, and with great impact. From the heavy disasters to the extraordinary storms howling around the retreat house in Windeck, our

more or less closed retreat was touched: such world changes are a meditation object in our wild times. Not to mention the inner storms.
I can feel getting older now, the body gives proof. Sicknesses come and not all of them go away again. That is a meditation object as well.
It takes time to change for the better. Mostly the others can see if one is acting with more care and behaves a little more patiently. Maybe not so ambitious and less showing off. Am I less self-opinionated than seven years before? Hope so.
I would like to stay in Halscheid for most of the year. "Go slowly and take care of your health!" Thrangu Rinpoche said to me.
I said "Yes!" and that makes me really happy.

Christel

Die Dinge sind nicht so wie sie zu sein scheinen, aber anders sind sie auch nicht.

Things are not as they seem, but they also are not different.

„Lankavatara Sutra"

Ich danke Tai Situ Rinpoche, Thrangu Rinpoche, Lama Kunga und allen anderen lieben Menschen, die mein Retreat wohlwollend begleitet haben.
I give thanks to Tai situ Rinpoche, Thrangu Rinpoche, Lama Kunga, and all the other dear people who accompanied my retreat benevolently.

Ich liebe das Leben!
I love life!

Dschangtschub

„Drei-Jahres-Retreat ist wie Fallschirmspringen ohne Fallschirm!"

„Three-Year-Retreat is like parachuting without any parachute!"

„Ein Drei-Jahres-Retreat ist eine Chance, zu sich selbst und seiner wahren Natur zu finden. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Gelegenheit dazu hatte und bete, dass jedes Wesen seinen eigenen Weg zu mehr Weisheit, Liebe und Mitgefühl findet."

„A Three-Year-Retreat is a chance to find yourself and your true nature. I am very grateful that I had this opportunity and I pray that every single being finds its own way to more wisdom, love and compassion."

Excerpt from Maha Ati text
by the Vidyadhara, Chöggyam Trungpa Rinpoche:

„The everyday practice is simply to develop a complete acceptance and openness to all situations and emotions, and to all people, experiencing everything totally without reservation and blockages, so that one never withdraws or centralizes onto oneself.

This produces a tremendous energy which is usually locked up in the process of mental evasion and generally running away from life experiences.

Clarity of awareness may in its initial stages be unpleasant or fear-inspiring; if so, then one should open oneself completely to the pain or fear and welcome it. In this way the barriers created by one's own habitual emotional reactions and prejudices are broken down."

Iveta

Ich hatte das Glück, dass mir mein Lehrer, der Ehrw. Thrangu Rinpotsche, den Segen gab, meine Ngön Dro-Praxis im Drei-Jahres-Retreat in Halscheid unter der Leitung von Lama Kunga zu machen.

I had the luck, that my teacher, the Ven. Thrangu Rinpoche, gave me the blessing of absolving my Ngon Dro retreat in Halscheid Retreat Center under the guidance of Lama Kunga Dorje.

Britt

Ich bin meinem Lehrer Thrangu Rinpotsche und Lama Kunga Dordsche sehr dankbar, dass sie mich für einige Monate herkommen ließen. Das gab mir die Möglichkeit, meine Praxis in dieser unterstützenden Umgebung fortzuführen.
Ich danke den RetreatlerInnen vielmals für ihre Unterstützung und warmherzige Sorge.

I am very grateful to my teacher Thrangu Rinpoche and to Lama Kunga Dorje, who let me come here for a couple of months. That made it possible for me to continue my practice in this supportive environment. Many thanks to all retreatants for help and warm care.

Drönma

Den Guru über dem Kopf, den Dharma im Herzen – ich falle hin, ich stehe auf, ich falle wieder hin, ich stehe wieder auf, ich falle immer wieder hin, aber ich stehe immer wieder auf - und ich gehe weiter, einfach immer weiter - Schritt für Schritt für Schritt... auf dem Weg von Liebe und Mitgefühl.

The Guru above the crown, Dharma in the heart –I fall, I stand up,I fall again,I stand up again, I fall again and again, but I stand up again and again - and I simply go on, I just go on - step by step by step... on the path of love and compassion.

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist bei denen entstehen, wo er noch nicht entstanden ist.
Möge er nicht abnehmen, wo er schon entstanden ist, sondern mehr und mehr heranwachsen.

Precious bodhicitta may it rise in those in whom it has not yet arisen. Wherever it has arisen, may it never deteriorate but progress, ever more.

Danksagung

Wir möchten uns bei allen Menschen bedanken, die uns ermöglicht haben, dieses Drei-Jahres-Retreat durchzuführen. Wir wurden in vielfältiger Weise unterstützt:

- Wir bedanken uns bei S. H. Karmapa. Er schenkte uns seinen Segen.
- Wir bedanken uns bei dem Sehr Ehrw. Thrangu Rinpotsche. Er schenkte uns seine spirituelle Leitung und Lama Kunga.
- Wir bedanken uns bei Lama Kunga. Er schenkte uns seine Zeit, seine Erfahrungen und sein Wissen, das er großzügig mit uns teilte.
- Der Vereinsvorstand erledigte die reibungslose und flexible Planung und Organisation der Klausur. Da gilt unser Dank im Besonderen Horst Rauprich und Dorothea Nett, die uns durch die ganze Zeit bei Bedarf Ansprechpartner waren.
- Einen speziellen Dank richten wir an die immer engagierte, hilfsbereite und flexible Rosi Schröder, die sich um unsere Finanzen und die Abrechnungen sorgte - und immer einen coolen Spruch hatte.
- Wir bedanken uns bei den Windeckern, die uns stets freundlich und hilfsbereit zur Seite standen.
- Wir bedanken uns bei unseren FreundInnen und Familien, die unsere Entscheidung akzeptierten, ein Retreat zu machen und auf unsere Anwesenheit verzichteten.
- Wir bedanken uns bei Übersetzern aus aller Welt, die uns uns großzügig Texte zur Verfügung stellten.

- Wjr bedanken uns für reichhaltige Tsog-, Sach- und Geldspenden.
- Wir bedanken uns bei unseren großzügigen Sponsoren, die einzelne und das Gesamtretreat von Anfang bis Ende des Retreats unterstützten.
- Wir bedanken uns bei unseren Handwerkern, die im Notfall immer ganz schnell für uns da waren.
- Wir bedanken uns bei denen, die uns in Gebet und Gedanken verbunden waren. Ihre Briefe, Fragen und Anregungen waren uns stete Inspiration.
- Wir bedanken uns bei unserer genialen Köchin und nimmermüden Versorgerin Gerlinde für ihren Einfallsreichtum und all die Mühe.
- Und - last but not least - bedanken wir uns bei einander, dass wir uns gegenseitig Hilfe und Prüfung waren in dieser Zeit des Retreats und uns damit auf unserem Dharma-Weg unterstützt haben.
- Und wir bedanken uns bei allen, die jetzt hier nicht genannt wurden und bitten für das Versäumnis um Entschuldigung

Dank euch allen.

Möge der Verdienst- entstanden durch diese Klausur - allen Wesen Nutzen bringen und sie auf ihrem Weg zur vollständigen Erleuchtung unterstützen.

Acknowledgement

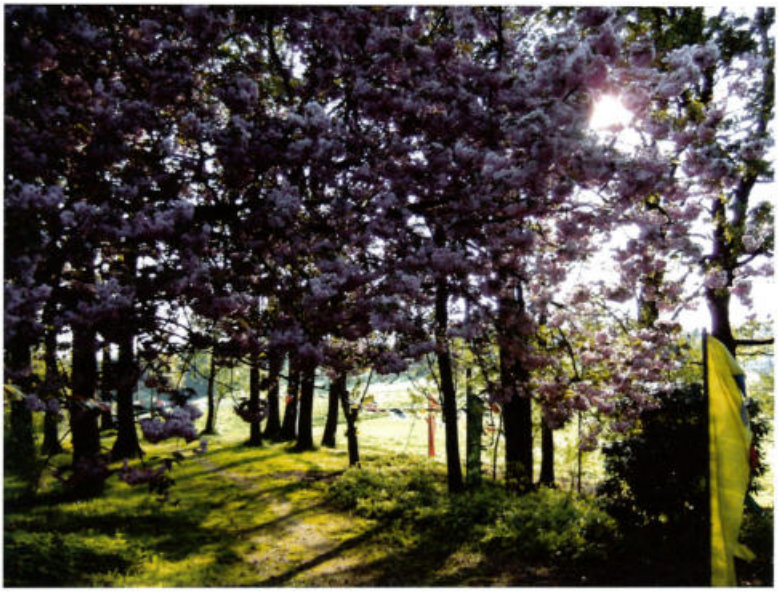
We want to thank all those people, who made it possible to run this retreat. We got manifold support:

- We thank H.H. Karmapa. He gave us his blessing.
- We thank the Very Ven. Thrangu Rinpoche. He gave us his spiritual guidance and Lama Kunga.
- We thank Lama Kunga. He gave us his time, his experiences and his knowledge, that he shared generously.
- The trust's directorate executed the smooth and flexible planning and organisation of the retreat. Our thanks go especially to Horst Rauprich and Dorothea Nett, who were in contact with us whenever it was necessary in the whole course of the retreat.
- Special thanks go to our Rosi Schröder, the always dedicated, helping and flexible one, who took care for our finances and book keeping – and who always had "cool" saying.
- We thank the people of Windeck, who always were at our side helping and friendly.
- We thank our friends and families who accepted our decisions to retreat and relinquished to our presence.
- We thank translators all over the world providing texts.
- We thank for rich material, financial and Tsok, donations.
- We thank the generous sponsors of retreatants and the retreat in general. They supported us the whole course of the retreat through.

- We thank our craftsmen being here in case of emergency in an instant.
- We thank the people being connected with us in prayer and thoughts. Their letters, questions and suggestions had been a constant inspiration.
- We thank our ingenious cook and caretaker Gerlinde for her inventiveness and effort.
- And – last but not least – we thank each other, having been each other's help and challenge in the course of the retreat and by that having supported each other on the path of Dharma.
- And we thank all those not named here by mistake and apologize for that.

Thanks to all of you,

May the merit out of this retreat be beneficial for all beings and support them on their path to complete enlightenment.



Karma Thekchen Yi On Ling

Auf dem Kuppen 7
51570 Windeck- Halscheid
BRD/ Germany
Phone: 00 49 (0) 2292 74 38 Fax: 00 49 (0) 3212 - 1120112
Email: karma.thekchen.yi.ong.ling@online.ms, halscheid-retreat@web.de
Website: www.halscheid-retreat.de
Twitter: http://twitter.com/kagyuhalscheid

Bankverbindung/ Bank information:
Kontoinhaber/ account holder: Tibetisch-buddhistische Religionsgemeinschaft e.V.
Bank/ bank: Deutsche Bank,
Kontonummer/ account number: 783466603
BLZ: 37070024, IBAN: DE42 370 700 240 783 466 603,
BIC: DEUTDEDB