

Richtlinien für den Aufenthalt im Halscheid Retreat Zentrum

Das Retreat Zentrum Halscheid ist ein Ort intensiver meditativer Praxis. Vieles wird sich von Ihrem Leben zu Hause unterscheiden und ist dazu gedacht, Ihre Praxis zu unterstützen. Retreat – Rückzug – bedeutet eben auch Rückzug von unseren täglichen Gewohnheiten, um Raum zu schaffen für Veränderungen in unserem Geist.

- Bitte bewegen Sie sich während des Retreats im Bereich der Gebets-Fahnen, die den Zentrumsbereich optisch begrenzen.
- Den Inhalt Ihrer Meditationsklausur können Sie in Absprache mit Lama Kunga selbst gestalten. Die Zeiten der Sitzungen sind dagegen für alle verbindlich. Der Tagesablauf ist in insgesamt vier individuelle Sitzungen (Thüns) gegliedert, daneben gibt es zwei gemeinsame Pujas im Schreinraum. Die Teilnahme an den Pujas ist freiwillig, außer für Teilnehmer des Dreijahres-Retreats.

5:00 – 6:45 Uhr 1. Thün

7:00 – 8:00 Uhr Grüne Tara-Puja und Riwo Sang

9:30 – 12:00 Uhr 2. Thün

14:30 – 16:00 Uhr 3. Thün

16:30 – 17:30 Uhr Mahakala-Puja und Sur-Opfer

19:00 – 21:00 Uhr 4. Thün

- Bitte gehen Sie davon aus, dass einige Teilnehmer im Rahmen ihrer Meditationssitzungen Ritualinstrumente benutzen, sie sind ein Teil der Praxis.
- Rauchen sowie der Konsum von Alkohol und Drogen ist im Retreatbereich nicht erlaubt.
- Auf Wunsch von Thrangu Rinpoche verzichten wir als Retreat-Teilnehmer auf die Benutzung von Internet und Handy. In notwendigen und dringlichen Fällen besteht die Möglichkeit, Briefe zu versenden.
- Karma-Yoga, die Mithilfe in Haus und Garten, ist fester Bestandteil der Praxis im Retreat. Bitte planen Sie täglich ca. 30-60 Minuten Mithilfe in Haushalt und Garten mit ein.
- Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur begrenzt in der Lage sind, Essen unter individuellen oder diätetischen Gesichtspunkten bereitzustellen. Bitte sprechen Sie dies vor Ihrem Aufenthalt mit uns ab.
- Für kurze Klausuren bringen Sie bitte alles Notwendige mit. Einkäufe können nur in Notfällen von uns geleistet werden.
Für Retreat-Teilnehmer, die sich an längeren Klausuren (über mehrere Monate) beteiligen, werden alle zwei Wochen begrenzt Besorgungen gemacht, wenn sie durch die Einkaufsmöglichkeiten in unserer Nähe abgedeckt werden können.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

Das Halscheid-Team