

# **Eine Retreatumgebung schaffen indem wir uns Grenzen setzen**

Welche körperlichen, sprachlichen oder geistigen Neigungen halten Dich davon ab, Dich auf das Retreat zu fokussieren?

- Schreibe je eine (nur eine) Verhaltensweise auf.
- Heb den Zettel während des Retreats auf um Dich zu erinnern.
- Tue dein Bestes um dieses Verhalten zu stoppen.

## **Körperliche Gewohnheiten**

## **Sprachliche Gewohnheiten**

## **Geistige Gewohnheiten**

## **Nutzung von Technik**

# **Eine reines Lamrim Land erschaffen**

Schreib Situationen in Deinem täglichen Leben auf, die Dich über das Thema des Retreats lehren werden

1.

2.

3.

4.

5.

## **Während dem Retreat**

- Vergiß alle Probleme die Du normalerweise hast,
- Bewahre einen glücklichen Geist, indem Du Dich auf Dharma richtest