



**Nyungne Meditationsretreat
mit Lama Yeshe Gyamtso
Freitag, 29.9. - Montag, 2.10 2023**

Das Nyungne ist eine intensive 2½-tägige Meditation auf den Bodhisattva des Mitgefühls, Chenrezig, in seiner tausendarmigen Form. Sie umfasst auf der äußeren Ebene das Einhalten von acht grundlegenden Gelübden (nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen etc.), auf der inneren Ebene die Rezitation von Gebeten und Mantrén, verbunden mit Visualisationen und Mudras. Die

Wirkung dieser Praxis wird am 2. Tag durch den Verzicht auf Essen, Trinken und Sprechen zusätzlich verstärkt.

Die Nyungne Praxis geht auf die indische Nonne Gelongma Palmo zurück. Sie hat damit nicht nur ihre damals medizinisch nicht heilbare Lepreaerkrankung geheilt, sondern auch Erleuchtung erlangt. Bis heute gilt diese Praxis als eine der stärksten Methoden, um Körper und Geist zu reinigen und Mitgefühl zu entwickeln.

Lama Yeshe Gyamtso ist gebürtiger Hamburger und nahm 1998 im Theksum Tashi Chöling bei Acharya Lama Tenpa Gyaltsen Zuflucht. Nach einem Jahr in Nepal lebte er von 2001 bis 2020 in den USA, wo er zwei traditionelle 3-Jahres-Retreats unter seinem Lehrer Khenpo Karthar Rinpoche absolvierte. 2021 praktizierte Lama Yeshe unter Anleitung von Wangchen Rinpoche im Einzelretreat 108 Nyungnes. Lama Yeshe hat 11 Jahre lang als Mönch gelebt und ist seit 2022 einer der Residenz-Lamas des Kamalashila Instituts.

Beginn: Freitag, 29. September, 19 Uhr

Ende: Montag, 2. Oktober 2023, gegen 11 Uhr

Kosten (incl. drei Übernachtungen und Verpflegung am Freitag und Sonntag):

85,- Euro (bzw. 70,- Euro ermäßigt)

Wir werden für diesen Kurs den Praxistext von Wangchen Rinpoche rezitieren, dessen deutsche Übersetzung im Zentrum ausgeliehen oder käuflich erworben werden kann. Teilnehmer vergangener Nyungne Kurse mit Lama Manfred bedenken bitte, dass dieser Text von ihrem Text abweicht.

Wangchen Rinpotsche ist ein zeitgenössischer Nyungne Meister und Schüler (und Neffe) von Kalu Rinpotsche. Er lebt in den USA und ist Autor des Buches „Buddhistische Fastenpraxis: Die Nyungne Methode des tausendarmigen Chenrezig“, dessen deutsche Übersetzung auf Anfrage bei dem Kursleiter erworben werden kann.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist es, Zuflucht genommen zu haben.

Bitte unbedingt spätestens zwei Wochen vorher anmelden!