



KARMA DHAGPO GYURME LING
UNWANDELBARES GAMPOPA-KAGYÜ-DHARMAZENTRUM

KDGL
Thornerstr. 14
80993 München
089 - 140 100 38

kdgl.zentrum@googlemail.com

18.08.2017

Fr., den 08. Dezember 2017 19:00 bis
Mo., den 11. Dezember 2017 7:30 Ende

Nyungne Fasten-Ritual
des 1000-armigen Chenresig

mit Lama Ngawang

Nyungne ist eine Yidam-Praxis der Kriya-Tantra-Tradition und hilft, viel negatives Karma in kurzer Zeit zu reinigen. Es heißt, dass die reine Praxis eines Nyungne die Tore zur Wiedergeburt in niederen Bereichen schließt, und das reine Vollenden von 8 Nyungnes zu einer Wiedergeburt im Reinen Land Dewachen führt.

Außerdem ist das Nyungne eine Vajrayana-Praxis zur Heilung des Körpers.

Das Nyunge-Fastenritual jährlich einmal durchzuführen wurde uns vom Ehrwürdigen Tenga Rinpoche sehr ans Herz gelegt, und wir freuen uns sehr, dass wir es erneut Ende Oktober unter Lama Ngawangs Leitung zum

zweiten Mal durchführen können.

Nyungne ist ein Fasten-Ritual des 1000-armigen Chenresig: Es gibt täglich vier Sitzungen, alles zusammen ungefähr täglich 10 Stunden Praxiszeit. Am ersten Tag gibt es eine strikt vegetarische Mahlzeit (kein Fleisch, keine Eier und auch keine Zwiebel, kein Knoblauch, keine Radieschen, kein Rettich, kein Lauch, kein Schnittlauch, keine Bohnen oder Erbsen), während am zweiten Tag weder gegessen noch getrunken wird.

Während des Zwei-Tage-Rituals müssen 8 Gelübde strikt eingehalten werden: Die Teilnehmer nehmen Abstand davon, 1) zu töten, 2) zu stehlen, 3) zu lügen 4) man lebt zölibatär, also ohne sexuelle Aktivitäten, 5) man enthält sich des Alkohols, man raucht keine Zigaretten, nimmt keinerlei Drogen, 6) man verwendet keinerlei Parfums, trägt weder Make-up noch Schmuck, man enthält sich jeder Art von Unterhaltung wie Singen, Musik Machen, Tanzen und ähnliches, 7) man isst nicht zu den nicht-vorgesehenen Zeiten und 8) man sitzt nicht auf hohen Sitzen.

Um teilnehmen zu können, ist eine Einweihung in den 1000-armigen Chenresig oder eine andere Chenresig-Ermächtigung nötig.

Programm-Ablauf:

Freitag, den 08. Dezember 2017

- **Um 19.00 Uhr Einführung in die Praxis und Erläuterung der Gelübde.**

Samstag, den 09. Dezember 2017

- **6 Uhr bis 8.30 Uhr Nehmen der Gelübde und erste Sitzung**
- **10 Uhr bis 11.45 Uhr Zweite Sitzung**
- **12 Uhr Mittagessen (wir gehen zusammen essen)**
- **14 Uhr bis 17 Uhr Dritte Sitzung**
- **18.30 Uhr bis 20.30 Uhr Vierte Sitzung**

Sonntag, den 10. Dezember 2017

Gleiches Programm, aber ohne Essen und ohne Trinken und in völliger Stille (abgesehen vom Rezitieren der Mantras)

Montag, den 11. Dezember 2017

- **6 Uhr bis 7.30 Uhr Abschließende Sitzung**
- **7.30 Uhr Frühstück und Ende des Nyungne**

Kosten:

60. - € (zur Deckung von Lama-Reisekosten, Essenskosten & Sonstiges)

Ort des Nyungne

Shambala Zentrum, Montenstr. 9, 80639 München

Anmeldung

**Bitte melde Dich unter der E-Mail des Zentrums an:
kdgl.zentrum@googlemail.com**

Anleitung

Lama Ngawang, der von S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche und Kyabje Tenga Rinpoche eingesetzte ständige Lama des Dharmazentrums Benchen Phuntsok Ling in Allmuthen, Belgien wird das Nyungne leiten. Lama Ngawang Tsültrim gehört zur zweiten Gruppe Lamas, die ihr Drei-Jahres-Retreat im Benchen Retreat Center in Pharping abgeschlossen haben.

AN OVERVIEW for English speaking practitioners

The Nyungne Retreat is a Tibetan Buddhist practice designed to purify negative karma and accumulate merit and wisdom. It involves two and a half days of practice centering on the strict keeping of vows (including a day and a half of complete fasting from food and drink); the generation of the Bodhisattva attitude; and the recitation of the sadhana (meditation practice) of the 1000-arm form of Chenresig, Bodhisattva of compassion. Additional commitments include strict silence and abstinence from intimate contact.

The Nyungne Retreat is comprehensive in that it combines practice methods from all three Yanas, or Vehicles, of Buddhism. The vows reflect the rigorous discipline of the Common Vehicle, the generation of the Enlightened Attitude reflects the Greater Vehicle, and the actual practice of 1000-armed Chenresig reflects the Vehicle of Secret Mantra.

Participants are encouraged to stay at the Center (room facilities have still to be solved). Driving is NOT recommended. The Nyungne is structured such that a participant who works Monday - Friday need not take any time off work.

Anyone who has taken Refuge may participate in the practice, and anyone who wishes may sit in and observe or meditate quietly.

The Nyungne Retreat is said to be a powerful means of purifying the negative karma that causes rebirth in lower realms of existence. It is said that to successfully complete even one Nyungne Retreat (that is, keeping all the vows and participating in all the meditations) closes the gates to one's rebirth in the lower realms.

This practice is quite challenging. It should only be undertaken by those who have made

a firm commitment to themselves to see it through. Anyone needing to be excused from a particular vow needs to get approval from the Lama.



**Excerpt from 'THE PRACTICE OF NYUNGNE',
a talk given by Khenpo Karthar Rinpoche:**

"There is great benefit in this Nyungne practice in that one is doing the practice of all the three yantras, Hinayana, Mahayana, Vajrayana. If one can commit oneself to such a practice, this practice alone could be one's only tool or method necessary towards the attainment of enlightenment. So it is a very profound and beneficial practice.

This Nyungne practice, taking the precepts and the commitments from an unbroken lineage, is important for one. The transmission from this unbroken lineage of practitioners is given to the participants of the retreat. That is very important. From the time of the great nun Gelongma Palmo in India, up until this day, there is an unbroken lineage of this practice.

Receiving transmission and precepts from this unbroken lineage is very, very beneficial. It makes one's practice very proper and effective.

The Nyungne is a very special and a very skillful practice as mentioned earlier, because one takes the precepts only for an overnight. For instance, you would take it tomorrow morning until the next morning, and then take it again, [the second morning] renewing the vows and precepts. Yet, the benefit is immeasurable because in the light of the Bodhichitta one would do such a practice, for the benefit, and for the liberation and the enlightenment of all beings, one makes the proper aspiration and the proper action of doing the practice.

From that point of view this practice is a great friend and a great support in one's regular practice as well as in commitment to the teachings in general.

When you take the precepts in the morning, you will take it with the clear attitude, with the aspiration that for the benefit and liberation of all sentient beings one is committing oneself to this practice. Having this attitude clearly is very important."

Mit herzlichen Grüßen von

KDGL