

NYUNGNE

(FASTENDE RETRÆTE)

ER EN MEDITATIONS PRAKSIS PÅ
MEDFØLELSENS BUDDHA, DEN
TUSINDARMEDE CHENRESIG.



Det er en meget effektiv meditation til at rense negative handlinger og indtryk, mens den samtidig genererer positive indtryk i vores sind. Det er en fantastisk måde at udvikle medfølelse for alle følede væsener og har mange gavnlige effekter.

Et sæt af Nyungne varer to og en halv dag.

Under reatræten følger vi de 8 Mahayana løfter og mediterer sammen 8-10 timer, opdelt i 4 sessioner dagligt.

På reatræten anden dag hverken taler, drikker eller spiser vi. Dette hjælper også med til at holde vores sind fokuseret i meditationspraksissen, hvorunder vi reciterer og synger mantraet Om Mani Padme Hung, den længere mantra-version og bønner inkluderet i teksten.

Hvis du af helbredsmæssige årsager er ude af stand til at følge ovenstående begrænsninger, men stadig ønsker at deltage, bedes du kontakte os for information før programmet.

Du kan også deltage som frivillig, hvorved du hjælper de praktiserende med praktiske opgaver og selv delvis deltager i praksissen.

Under reatræten er praktiserende også velkomne til at deltage, uden løfter, i en session som muligt for dem, og dermed forbinde sig til praksissens energi og generere positivt aftryk.

Kontakt os gerne for eventuelle spørgsmål, du måtte have.

Siden 2008 hvor Dupseng Rinpoche startede praksissen her, forsøger vi at arrangere reatræten næsten hvert år.

Hvis du ønsker at læse mere om praksissen, anbefaler vi bogen "Buddhist Fasting Practice, the Nyungne method of thousand-armed Chenresig, Snow Lion 2009 af Wangchen Rinpoche"

Vi vil gerne henlede opmærksomheden på en besked fra den 17. Gyalwa Karmapa i 2018, her citeret:

"Kære dharma-venner, først og fremmest ønsker jeg at udtrykke min hjertelige tak for alle jeres beskeder i anledning af min fødselsdag.

Benyt venligst denne lejlighed til at overveje at deltage i praksis af Nyungne. Denne dybe praksis af den Tusindarmede Chenresig, Medfølelsens Buddha, har stor gavn - ikke kun for praktiserende, men også for Buddha Dharma generelt, og vores Kagyu-linje i særdeleshed.

Derfor opfordrer jeg jer alle til at deltage i Nyungne-praksissen så meget som muligt, til gavn for vores dyrebare linje.

Med medfølelse

Thaye Dorje, Hans Hellighed den 17. Gyalwa Karmapa"