



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR STUDIUM & MEDITATION

PANCHEN LOSANG CHOGYEN

Nyung Nä Retreat

Kursleiter*innen:

Die Praxis wird von Vicky Igel angeleitet, die schon viele Nyung Näs durchgeführt hat.

Beschreibung:

Nyung Nä ist eine kurze und sehr kraftvolle Reinigungspraxis über zweieinhalb Tage. Es beinhaltet das Ablegen der 8 Mahayana Gelübde, und am 2. Tag vollständiges Fasten (auch kein Trinken und Sprechen) sowie Niederwerfungen, Meditationen und Rezitationen zur Stärkung von Mitgefühl und Weisheit. Die Praxis steht in Verbindung mit Chenrezig, dem Buddha von Mitgefühl. Die Chenrezig- Sadhana (Texte) werden vom Zentrum zur Verfügung gestellt. Dank der Intensität kann ein einziges Nyung Nä Retreat wirkungsvoller sein als 3 Monate Reinigungspraktiken.

Teilnahmebedingungen:

Die Chenrezig Einweihung ist nicht Vorbedingung, um am Retreat teilnehmen zu können. Zuflucht und Vertrauen in den Buddhismus sind ausreichend.

Das Retreat ist am Samstag offen auch für jene, die nur einen Tag mitmachen wollen. Gib dies bitte bei der Anmeldung bekannt. Die Einführung am Freitagabend ist freiwillig, wird aber empfohlen, vor allem für jene, die bisher noch kein Nyung Nä Retreat gemacht haben.

Anmeldung unbedingt erforderlich. Essensunverträglichkeiten oder Allergien sowie eine Teilnahme erst ab Samstag sind bitte vorab der Kursleitung bekanntzugeben.

Kurszeiten:

Freitag, 26. März 2021

Vorbereitungen und Abklärung der organisatorischen Details, ab 17:00

Samstag, 27. März 2021

Erste Sitzung	04.30 – 07.30
Zweite Sitzung	08.30 – 11.00
Dritte Sitzung	15.30 – 18.30

Sonntag, 28. März 2021

Erste Sitzung	05.30 – 08.30
Zweite Sitzung	10.00 – 12.30
Dritte Sitzung	15.30 – 18.30

Montag, 29. März 2021

Abschluss-Sitzung	04.00 – 07.00
-------------------	---------------

Organisatorisches:

Wir treffen uns am Freitag um 17.00 im Zentrum. Nach einer Begrüßung richten wir gemeinsam den Altar her und bauen die Räumlichkeiten nach unseren Bedürfnissen um. Anschließend setzen wir uns zusammen und besprechen den Ablauf und offene Fragen und genießen zur Stärkung eine kleine Mahlzeit. Freitag abends habt ihr noch die Wahlmöglichkeit nach Hause zu fahren oder gleich im Zentrum zu übernachten. Solltest du Samstag Früh anreisen beachte bitte die Fahrzeiten der öffentlichen Verkehrsmittel und komme pünktlich.

Im Zentrum gibt es 3 WCs, 1 Dusche, 2,5 Waschbecken (nur jenes im Bad, mit warmen Wasser). Wir werden uns gemeinsam eine gute Einteilung überlegen, sodass alles reibungslos läuft.

Bitte folgendes mitbringen:

- Mala (kann bei Bedarf auch im Zentrumsshop gekauft werden)
- Mandala/Dorje & Glocke (wer hat und möchte)
- Schlafsack & Isomatte (wer braucht Kopfpolster)
- Handtuch
- Hausschuhe oder dicke Socken
- bequeme Kleidung (bedenkt, wir machen sehr viele Niederwerfungen, also etwas worin ihr euch gut bewegen könnt ist angemessen)
- Ohropax (optional)
- Wir schlafen im Lager am Boden...alles, was ihr braucht, um es Euch möglichst bequem zu gestalten)
- eventuell Medikamente (oft zeigen sich bei Reinigungspraktiken "Entgiftungserscheinungen". Wir empfehlen nicht gleich die Einnahme eines Schmerzmittels, jedoch kann es beruhigend sein, etwas dabei zu haben.
- Wecker/Uhr (es gilt am Retreat-Wochenende Handypause). Bitte nur im Notfall benutzen. Es wird zur zeitlichen Orientierung der Gong geschlagen, an dem ihr Euch auch ohne Uhr orientieren könnt.

- Offerings - Wir werden einen sehr üppigen Altar mit Gaben gestalten. Diese Gaben werden durch unsere Praxis transformiert. Wenn ihr eine Person nach dem Retreat beschenken wollt, dann bringt die dafür vorgesehenen Produkte wie z.B. Schokolade oder Kekse mit und offeriert nach dem Retreat dieser Person "energetisch-aufgeladen" das Geschenk. Dies ist nur als Anregung zu verstehen. Seitens des Zentrums werden ausreichend Gaben vorbereitet.

Am Montag morgen werden wir nach der letzten Einheit das Retreat mit einem gemeinsamen Frühstück und einer kurzen Aufräumaktion beenden.

Herzlichen Dank für Deine Mitwirkung!