

NYUNGNE

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



Nyungne er en dybdegående og transformerende retrætepraksis inden for tibetansk buddhisme, dedikeret til Chenresig, Medfølelsens Buddha, der er repræsenteret med tusind arme, hvilket symboliserer hans evne til at nå ud og hjælpe utallige væsener samtidigt.

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

Retræten kombinerer faste, meditation, mantra-syngning og prostrationer (glidefald) i en praksis skabt til at rense kroppen og sindet samt at udvikle og dybe medfølelse og bodhicitta (opvågnelsens sind).

Hvad Indebærer Praksissen?

En central del af Nyungne-praksissen er recitationen af Chenresig-mantraet "Om Mani Padme Hum". Dette hjælper med at fokusere sindet og fremkalde Chenresigs kvaliteter i den praktiserendes sind. Meditationerne fokuserer på Chenresigs form, og deltagerne visualiserer ham som en strålende kilde til medfølelse og heling. På retrætens anden dag hverken taler, drikker eller spiser vi (der tages forbehold for individuelle behov). Dette hjælper også med til at holde vores sind fokuseret i meditationspraksissen. Under retræten forpligter deltagerne sig til at overholde de 8 Mahayana løfter.

Denne praksis ses som en hurtig vej til at udvikle bodhicitta og en dybere medfølelse samt at akkumulere omfattende positiv karma.

Selvom Nyungne kan være en udfordrende praksis, udføres den ofte i et fællesskab, hvor deltagerne støtter hinanden i deres praksis. Dette fællesskab forstærker oplevelsen og skaber et miljø af fælles åndelig stræben og forståelse.

Nyungne er en af de mest respekterede og værdifulde retræter inden for tibetansk buddhisme.

Det er en fantastisk måde at udvikle medfølelse for alle følende væsener og har mange gavnlige effekter.

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

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"

Nyungne-retræter på Buddha Center Karma Shedrup Choeling meddeles på programsiden.