

Winterretreat 2025 – “Ein Ozean unendlichen Glücks”

Retreat über das Namensmantra des Gurus mit Gen Ananda, dem nationalen spirituellen Leiter der NKT für Deutschland. Während des Retreats betonen wir die Praxis des Guru Yoga und nähern uns unserem Wurzelguru durch die Rezitation des Namensmantras des Ehrwürdigen Geshe-an. Wer möchte, kann 100.000 Mantra-Rezitationen sammeln, um ein Annäherungsretreat zu vollenden. Jeder ist herzlich eingeladen, nach den eigenen Möglichkeiten teilzunehmen und glückverheißende Ursachen für die Zukunft des Kadam Dharma hierzulande und in der Welt zu schaffen. Hier sind einige nützliche Informationen:

WAS DU BENÖTIGST:

- Mala und Retreatzähler
- Sadhanas:
 - (1) *Die Hunderte von Gottheiten des Freudvollen Landes gemäß Höchstem Yoga Tantra*
 - (2) *Bitte an den heiligen spirituellen Meister, den Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso, von seinen vertrauensvollen Schülern*
 - (3) *Vajradaka Feuerdarbringung*
 - (4) *Herzjuwel*

Zur Vorbereitung auf das Retreat ist es hilfreich, dich mit den beiden erstgenannten Sadhanas vertraut zu machen und sie idealerweise auswendigzulernen, so dass du sie geistig rezitieren kannst.

- Bücher: Wenn du magst, bringe die Texte *Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra* und *Der Spiegel des Dharma mit Ergänzungen* mit, die über den Tharpa Verlag bezogen werden können.

TERMINE UND ZEITPLAN

- Das Retreat findet vom 3. bis 30. Januar statt.
- Es finden vier Sitzungen pro Tag statt:

07:30-09:00 – 1. Sitzung | 11:00-12:30 – 2. Sitzung
16:00-17:30 – 3. Sitzung | 19:30-21:00 – 4. Sitzung
- Diejenigen, die weniger Zeit haben und nicht an allen vier Sitzungen teilnehmen können, können nach jeder Sitzung länger bleiben, um mit dem Zählen fortzufahren.
- Gen Ananda wird am Donnerstag, den 30. Januar, als Retreatabschluss, vier Gruppensitzungen Vajradaka Feuerdarbringung leiten. Wenn du früher fertig bist, kannst du diese Sitzungen eigenständig daheim ausführen.

ANNÄHERUNGSRETREAT ODER DROP-IN-SITZUNGEN

- Wenn du dich auf das Annäherungsretreat ausführst, sollten alle 100.000 Mantras auf demselben Sitz gezählt werden.
- Jeder, auch Bewohner, hat die Möglichkeit, an irgendeiner der Sitzungen teilzunehmen, für ein paar Tage oder ein oder zwei Wochen. Das Retreat ist offen.