



# Sherab Jhamma Retreat



## Lehr- und Meditationsleitfaden

aus der Yungdrung Bön Tradition, der ältesten buddhistischen Linie in Tibet.

### mit Khenzur Nyima Wangyal Rinpoche

Khenzur Nyima Wangyal Rinpoche ist ein zeitgenössischer Laien-Dzogchen-Meister und Schüler seiner Eminenz Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche und er war auch der erste Khenpo des Triten Norbutse-Klosters in Kathmandu, Nepal.

Er wurde 1961 im tibetischen Flüchtlingslager Pokhara in Nepal geboren. Im Alter von acht Jahren wurde er in Nepal auf traditionelle tibetische Weise unter dem zweiten Abt des Bön-Klosters in Dhorpaten erzogen.

Heute lebt er mit seiner Familie in Frankreich, wo er seit 2015 unterrichtet, eine Einführung in die Dzogchen-Sichtweise anbietet und die erfahrenen Meditationsanweisungen, die zur Buddha-Natur führen, mit jedem teilt, der dies tun möchte.

**Sherab Jhamma** (die große Mutter der Weisheit und liebenden Güte) ist als Mutter aller erleuchteten und fühlenden Wesen und Quelle aller Weisheit und liebenden Güte sowie als große Mutter aller universellen Dinge bekannt.

Die Sherab Jhamma-Praxis wird uns helfen, unsere innere, geheime Mutter der Weisheit und liebevollen Güte zu entwickeln und uns mit ihr zu verbinden. Es schützt auch alle Ängste und Heilungen, da es die Kraft hat, alle Hindernisse wie Angst, Krankheit, Traurigkeit oder negative Auswirkungen dämonischer Kräfte zu zerstreuen. Es ist in der Lage, uns zu schützen und allen Lebewesen zu helfen.

Im Buddhismus ist die Praxis des Mitgeföhls tatsächlich die Grundlage für alle anderen Formen der Meditation. Das Ziel dieser wertvollen Meditationspraxis ist es, guten Willen für sich selbst und alle fühlenden Wesen zu entwickeln. Mitfühlende Praxis kann jedem etwas bieten.



## Konzert mit tibetischen Liedern und Mantras

### mit Gazom Lhamo

Gazom Lhamo wurde in einem Nomadendorf in Tibet geboren und liebte es, zu den traditionellen Liedern ihres Nomadenstammes zu singen, die ihr ihre Großmutter beigebracht hatte. Bereits im Alter von 7 Jahren stand sie als Solokünstlerin auf der Bühne und singt seitdem die traditionellen Lieder sowie Khamlu und tibetische Mantras.

Ausstellung und Verkauf von tibetischem, handgefertigten Schmuck

**30. November - 3. Dezember 2023**

**im Seminarhaus am Waldsee**

im Westerwald zwischen Limburg und Wetzlar

**Spende erbeten** (Empfehlung € 200,-), zzgl. Übernachtung & Verpflegung

**Beginn:** Do 18 Uhr mit dem Abendessen, Bitte Sitzkissen mitbringen

**Anmeldung:** [mihm@praxis-adarsha.de](mailto:mihm@praxis-adarsha.de) (TNzahl ist begrenzt, bitte zeitnah anmelden!)

**[www.waldsee-gemeinschaft.de](http://www.waldsee-gemeinschaft.de)**