



## Udforskning af sindets natur

### Undervisning i "Befrielsesvejen" med senior lama Khenpo Kunga

Ægte frihed i sindet er noget vi kan erfare for os selv gennem meditationstræning. I tibetansk buddhisme er den mest direkte og kraftfulde måde at opleve denne indre frihed på gennem udforskning af bevidsthedens natur, en rejse der bringer os i kontakt med en kilde til ligevægt, visdom og medfølelse som vi kan få adgang til når som helst og alle steder.

Dette intensive meditationskursus tilbyder en værdifuld mulighed for at modtage dybtgående undervisning i sindets natur fra Khenpo Kunga, der er senior lama i Tergar meditationsfællesskabet. Undervisningen i sindets natur er funderet i Mahamudra og Dzogchen traditionerne, de højeste og mest dybtgående meditationsbelæringer fra Kagyu og Nyingma-skolerne indenfor tibetansk buddhisme.

Undervisningen som bliver givet på kurset indeholder alle de nødvendige overførelser for at begynde formel buddhistisk praksis i Tergar meditationsfællesskabet, herunder undervisning der omfatter "udpegning af sindets natur", tilflugtsløfter (de løfter som tages for formelt at følge den buddhistiske vej) og de overførelser som kræves for at påbegynde de grundlæggende praksisser i tibetansk buddhisme (ngöndro). Kurset er henvendt personer som allerede har en solid baggrund i meditationspraksis.

#### Deltagerforudsætninger:

Undervisningen henvender sig til alle som har interesse i formel buddhistisk praksis og som opfylder mindst et af de følgende kriterier:

- 1) Har deltaget på alle tre *Glæden ved at være til*-kurser; niveau 1: Et roligt sind, niveau 2: Et åbent hjerte, niveau 3: Opvågnende visdom og har gennemført de tilhørende praksiskrav.
- 2) Har deltaget på *Befrielsesvejen niveau 1* eller *Mahamudra niveau 1* med Yongey Mingyur Rinpoche og har fuldført praksiskravene eller vil færdiggøre dem inden kurset.
- 3) Har gennemført mindst et sæt af de grundlæggende praksisser (de 4 x 100,000 ngöndro).
- 4) Har modtaget undervisning med instruktioner der udpeger sindets natur af en kvalificeret buddhistisk linjeholder (tulku eller Rinpoche)
- 5) Har haft en daglig meditationspraksis i mindst fem år og deltaget enten i gruppe- eller individuelle retreats (med min. 6 timers daglig formel meditationspraksis) under vejledning af en buddhistisk lærer, i samlet set mindst 30 dage.



### **Om Khenpo Kunga**

Khenpo Kunga blev i en tidlig alder munk og begyndte sin uddannelse ved Tergarklostret, hvor han studerede ritualer, bønner og andre traditionelle praksisser i den tibetansk buddhistiske tradition. Som 15-årig påbegyndte han et længere meditationsretreat og tilbragte tre år med at mestre de dybtgående kontemplative praksis fra Kagyu-linjen. Efter denne periode med intensiv meditationspraksis blev han indskrevet på det anerkendte monastiske universitet, Dzongsar, i nærheden af Dharmasala i det nordvestlige Indien. Da han havde studeret der i 11 år og modtaget en Khenpo-grad, underviste han i yderligere 3 år på Dzongsar universitetet. Khenpo Kungas hovedlærer er Yongey Mingyur Rinpoche og han har endvidere studeret ved en lang række andre anerkendte mestre. De seneste år har Khenpo Kunga undervist i Taiwan, Hongkong og USA som en af hovedlærerne for det internationale netværk af Tergar klostre, meditationscentre og grupper.

**Sted:** Sangye Tashi Ling – Karmapa Trust, Frederiksborggade 5C,  
1360 København, K Denmark

**Tid:** Fredag den 27. og lørdag den 28 november kl. 9.00 – 21.00  
Søndag den 29. November kl. 9.00 – 17.00

**Pris:** Kr. 1.300 (almindelig pris)  
Kr. 1.000 (studerende og arbejdsledige)  
Kr. 500 (reduceret pris efter aftale)