



## Befrielsesvejen: Undervisning i de grundlæggende praksisser (ngøndro) ved Khenpo Kunga

De grundlæggende praksisser (ngøndro) i tibetansk buddhisme er et sæt meditationspraksisser, der bringer Buddhas mest essentielle undervisning direkte ind i vores egen oplevelse. Disse meditationer udrenser destruktive mønstre og forhindringer og hjælper den praktiserende med direkte at forbinde sig med buddhanaturens oplyste kvaliteter. I den tibetanske tradition anvendes disse praksisser til at klargøre sindet til den spirituelle vej. Disse meditationer har været videregivet gennem århundreder, overført fra lærer til elev i en ubrudt praksislinje.

I undervisningen vil senior Tergar lama, Khenpo Kunga tilbyde praktisk undervisning i de grundlæggende praksisser. Sessionerne vil indeholde perioder med guidede meditationer, diskussion og undervisning. Undervisningen henvender sig til personer, der har en baggrund i buddhistisk meditationspraksis og er interesseret at fordybe sig i metoderne.

### 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 ngøndro).
- 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 Danmark

**Tid:** Mandag den 20. november og tirsdag den 1. december.  
Begge aftener fra kl. 19.00 – 21.00

**Pris:** Kr. 400