

# Glæden ved at være til

## Niveau 3: Opvågnende visdom

En weekend workshop med Myoshin Kelley og Antonia Sumbundu  
25.-27. april 2014, København

På denne weekend workshop vil vi lære at praktisere indsigtsmeditation, en dybtgående form for meditation, som kan løsrive os fra årsagerne til uro og lidelse. Ved at bringe fastgroede overbevisninger og tankemønstre frem i lyset af vores bevidsthed opdager vi hvordan vores stivnede idéer og forestillinger ofte gør os blinde for de positive kvaliteter, der kendetegner vores sande natur. Den visdom, der opstår gennem indsigtsmeditation, giver os mulighed for at se vores indre oplevelser med en større klarhed, hvilket fører til en følelse af frihed, velvære og tillidsfuldhed, som i kraft af at være forankret i opmærksomheden selv, er tilgængelig for os hvert eneste øjeblik.

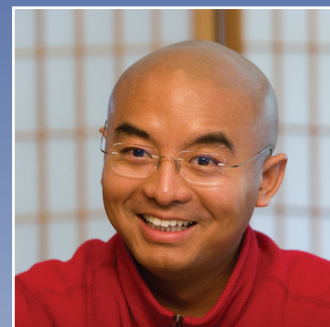
Weekendens program omfatter DVD-undervisning med Yongey Mingyur Rinpoche, korte forklaringer på centrale punkter i meditationsinstruktionerne af Tergar instruktør Myoshin Kelley og Tergar facilitator Antonia Sumbundu, guidede meditationer samt diskussioner.



Myoshin Kelley deltog i sin første meditationsretreat i 1975 som 20-årig. I de efterfølgende år har hun modtaget undervisning fra flere kendte buddhistiske meditationsmestre i Theravada, Zen og Vajrayana traditioner. Myoshin Kelley er mangeårig elev af Mingyur Rinpoche og arbejder som instruktør for Tergar (Mingyur Rinpoches meditations fællesskab).



Antonia Sumbundu har praktiseret meditation og modtaget undervisning fra anerkendte tibetanske buddhistiske mestre siden 1988 og hun har været elev af Mingyur Rinpoche siden 2002. Antonia er psykolog med speciale i klinisk anvendelse af meditation og har undervist og ledet retreats internationalt siden 2004. I 2010 inviterede Mingyur Rinpoche Antonia til at arbejde som facilitator for Tergar.



© 2009 MARVIN MOORE

**Yongey Mingyur Rinpoche** tilhører den nye generation af tibetansk buddhistiske mestre. En sjælden evne til at præsentere Tibets gamle visdom på en frisk og engagerende måde, samt Rinpoches dybe lære og legende sans for humor har gjort ham elsket af studerende rundt om i verden.

---

**Tid:** Fredag d. 25. april 19:00 - 21:00,  
Lørdag d. 26. april 09:00 - 17:00  
Søndag d. 27. april 09:00 - 17:00

**Sted:** Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, 1150 København K.

**Pris:** kr. 900,  
kr. 700 (studerende og arbejdsledige)

**Tilmelding:** Senest 20. april 2014. Skriv til [copenhagen@tergar.org](mailto:copenhagen@tergar.org)

*Hvis du vil vide mere om Tergar, så besøg [www.tergar.org](http://www.tergar.org)*