

Ngöndro

Zitat

Ngöndro ([Wylie sngon 'gro](#)) - sind vorbereitende und grundlegende Praktiken im [Vajrayana](#). Die Ngöndro-Praktiken sind tiefgründige und kraftvolle Mittel (*geschickte Mittel*, Upaya), um unabhängig von der eigenen spirituellen Verwirklichungsstufe eine tiefgründige Heilung und Reinigung des eigenen Geistes zu bewirken. Diese Praktiken bereiten Praktizierende nicht nur auf den Pfad des Vajrayana und die Lehren des [Dzogchen](#) vor, sondern führen Praktizierende auch schrittweise zur Erfahrung von Erleuchtung.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ng%C3%B6ndro>

[#ngöndro](#) [#Grundübungen](#) [#Vajrayana](#)