

7 basis meditationer med Dharmalærer Tsewang

ud fra Kilung Rinpoches bog *'The Relaxed Mind'*
Hver 2. torsdag kl. 18.30 – 20.30
- starter d. 12. april i Øsal Ling



Øsal Lings faste lærer Tsewang gennemgår og underviser i grundlæggende buddhistiske meditationsformer, der indimellem suppleres af korte film med Dza Kilung Rinpoche med hver af de 7 grundlæggende meditationer fra bogen: *'The Relaxed Mind'*.

Kilung Rinpoche har tilpasset de 7 grundmeditationer ud fra basisteknikker fra de tre store buddhistiske traditioner - Theravada, Mahayana og Vajrayana – som alle er repræsenteret indenfor tibetansk buddhisme.

Undervisningen er både for øvede som for nye - alle kan få megen gavn af at gå dybere i meditation og desuden frigive spændinger i den fysiske krop - fra hjertet og til sindets mest subtile planer.

Man opfordres til så vidt muligt at følge hele forløbet, det er også muligt at komme fra gang til gang.

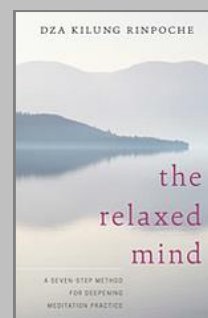
Kursuspris:

ikke-medlemmer & alm. medlemmer: 75 kr. pr gang
støttemedlemmer:

50 kr. pr gang

Frivilligbilletter kan også bruges eller lav en aftale

Der er ingen tilmelding



Øsal Ling Fredensgade 39 i baghuset www.osalling.dk