



**Lama Changchub underviser i Øsal Ling:
HJERTE - SUTRAEN
i weekenden d. 22. - 24. februar**



Det er med stor glæde at Øsal Ling igen byder Lama Changchub Tsering velkommen! Lama Changchub har været fast og residerende Dharmalærer i Karma Tashi Ling i Oslo i 26 år. Vi kan varmt anbefale, at komme og høre hans indsigtsfulde undervisning.

Ven. Lama Changchub Tsering underviser i Hjertesutraen 22. – 24. februar
Introducerende foredrag fredag d. 22. feb. kl. 19 – 21
Weekendkursus lørdag og søndag d. 23. – 24. feb. begge dage kl. 11 – 17

I dette introforedrag og weekendkursus vil Lama Changchub lede os gennem en af de mest essentielle oprindelige buddhistiske tekster: *Hjertesutraen*, som er den mest brugte og reciterede, generelt set, indenfor de fleste buddhistiske retninger.

Essensen af Hjertesutraen findes i mantraet: **Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha** - som vi vil recitere ind imellem sammen med selve teksten, og der vil være perioder med meditation og kontemplation, samt mulighed for spørgsmål og dialoger.

Lama Changchub taler et rigt forståeligt engelsk. Der er ingen forhåndstilmelding.

Intro-foredrag fredag d. 22. feb.: 100 kr. for div. Medlemmer og ikke-medlemmer: 150 kr.

Weekendkursus lørdag d. 23. – 24. feb.:

Alm. medlemmer og ikke-medlemmer: 700 kr. for begge dage eller 400 kr. pr. dag

Støttemedlemmer: 500 kr. for begge dage eller 300 kr. pr. dag. Eller betal hvad du har råd til.