

Undervisning i buddhistisk  
***Shamatha meditation*** (+ *Vipassana*)  
m. Dharmalærer **Birgit Scott**

Onsdage i ulige uger fra d. 28. aug. - 20. nov. kl. 19 - 21



Kom og bliv bedre i at være mindful og få mere styr på den indre vilde elefant, som tanker, følelser og moderne liv kan være. Buddhistisk lærer Birgit Scott giver undervisning, praktiske og filosofiske anvisninger på at styrke fokuseringsevner, samt at være i nu'et, og på en blid og kærlig måde fastholde sin meditation på enten indre, ydre eller ingen objekter.

Der er 2 hovedformer indenfor buddhistisk meditation:

**Shamatha:** beroligende og entydig meditation med eller uden objekt (Shiné på tibetansk) og **Vipassana:** - analytisk- eller indsigt- meditation (Lhagthong på tibetansk).

I dette kursusforløb vil Dharmalærer Birgit Scott mest lægge vægt på **Shamatha** - at vi lærer at fokusere og få sindet bragt til ro, så det bliver mere klart og mere 'mindfuldt'. Vi vil også lave lidt Vipassana meditation og høre om forskellige relaterede buddhistiske emner.



Full Lotus

Half Lotus

Burmese



On a stool



Seiza



On a Chair

**Birgit Scott** har selv været praktiserende buddhist i de sidste ca. 35 år, og har oversat flere tibetansk buddhistiske værker. Hendes egne mestre er Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche og Tenga Rinpoche fra Kagyuskolen. Hun er kendt for sin viise, varme og lattermilde undervisning, hvor der også er plads til debat, meditation og grin.

Pris pr gang: 50 kr. for medlemmer af Øsal Ling

og 100 kr. for ikke medlemmer - eller betalt hvad du har råd til

Ingen tilmelding - man kan komme fra gang til gang, men det anbefales at følge hele forløbet!

Øsal Ling - Lysets Have, Fredensgade 39 i baghuset, Aarhus C.  
Buddhistisk Center - læs mere her: [www.osalling.dk](http://www.osalling.dk)