

VÍPASSANA GRUPPEN

Med Dharmalærer
Birgit Scott



Birgit starter gruppen op ved at undervise 2 søndage:
d. 27. sept. og d. 25. oktober - begge dage kl. 11 - 16

Hvis der er interesse for flere gange, fortsættes dér, for dem som har været med de første 2 gange. Forløbene bygger på hinanden, så det er bedst at være med fra start. Birgit vil give relevante hjemmeøvelser og meditationer som del af undervisningen.

Vi vil starte med Shamatha-meditation for at afklare sindet og derefter fortsætter vi med skærpe vores opmærksomhed ved at åbne op for Buddhas universelle sandheder om forgængelighed, lidelse og fraværet af et jeg/ego.

Således kommer vi i harmoni med os selv og andre, oplever den dybeste glæde og får præcis viden om sindets og alle fænomeners natur - igennem direkte erfaring og erkendelse - via Vipassana-meditation især.

Birgit Scott har beskæftiget sig med Dharma og Buddhas lære det meste af sit liv, hun har især fulgt de 2 store tibetanske mestre: Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche og Tenga Rinpoche, og hun har oversat flere tibetansk buddhistiske værker fra tibetansk til dansk.

Tilmelding på: tilmeld.osal@gmail.com

Deltagerpris: 400 kr. pr. dag eller 700 kr. for 2 dage. Støttemedlemmer: 300 kr/500 kr.
(Det er også muligt at give mindre, hvis det kniber med økonomien, så lav en aftale om det!)

Øsal Ling, Fredensgade 39, baghuset, Aarhus C. www.osalling.dk