

**INTRODUKTION TIL  
SHAMATHA & VIPASSANA  
MEDITATION M. DHARMALÆRER  
BIRGIT SCOTT  
ONSDAG D. 6. APRIL KL. 19 - 21  
FREMOVER 1. ONSDAG I MÅNEDEN (OGSÅ VIA ZOOM)**

**To grundlæggende buddhistiske meditationsformer:**

Rolig tilstedeværelse, shamatha, og særlig indsigt, vipassana, går hånd-i-hånd og er væsentlig for os som mennesker i en tid, hvor sanserne bombarderes af indtryk og der er uendeligt mange ting at tage stilling til.

Vi vil kigge indad og anvende den buddhistiske vejs metoder til at opdage det, der ligger bagved vores travle hverdag, for derved at udvikle kærlighed, medfølelse og rummelighed.

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.



**Deltagerpris: 150 kr. pr. gang**

**Støttemedlemmer og zoomdeltagere: 100 kr. pr. gang eller betal hvad du har råd til. Tilmelding til Zoom her: [tilmeld.osal@gmail.com](mailto:tilmeld.osal@gmail.com)**

**[www.osalling.dk](http://www.osalling.dk)**

**Øsal Ling - Lysets Have, Fredensgade 39 C, Aarhus C.**