

# Shamatha

Studie & praksisgruppe m.  
Alan Wallace's & Yangchen  
's undervisning via film

En onsdag hver måned  
start d. 8. feb. kl. 19 - 21

Introduktion ved  
Ven. Tenzin Drolkar  
Fredag d. 27. jan. kl. 19 - 21  
Lørdag d. 28. jan kl. 11 - 16



## Studie- og praksisgruppe i meditationsformen Shamatha Onsdag i den anden uge i måneden kl. 19 - 21

Shamatha er en meditationsform, der sigter til at kultivere et roligt, klart og fokuseret sind, og er en juvel i den buddhistiske skatkiste af metoder og indsigter.

Studiegruppen vil mødes én gang om måneden og se en video af 60-100 minutters varighed, fra et retreat ledt af Lama Alan Wallace og Yangchen.

Hver video indeholder en dharmatale samt én guided meditation. I gruppen vil vi have mulighed for at drøfte indhold og spørgsmål både før og efter videoen vises. Der er ingen tilmelding - man opfordres til at deltage mest muligt - især fra start af.

Dharmalærer Tenzin Drolkar vil komme og introducere til metoderne og grundlaget:  
Fredag d. 27. kl. 19 - 21 og lørdag d. 28. jan. kl. 11 - 16.

Deltagerpris til intro: 400 kr. - støttemedlemmer 300 kr. (Eller hvad du har råd til).

Shamatha-gruppen mødes  
foreløbigt disse datoer:

- D. 8. februar
- D. 8. marts
- D. 12. april
- D. 10. maj
- D. 14. juni



Undervisningen fra filmene er på engelsk. Læs mere på hj. siden.

Deltagerpris pr. gang:  
40 kr. (eller hvad du har råd til).  
Støttemedlemmer gratis  
(20 kr. for te og snacks).