

Shamatha påske-retreat

Skærtorsdag d. 6. april kl. 14 - 20

Langfredag d. 7. april kl. 11 - 17

i Øsal Ling - Lysets Have



Mini-retreat for deltagere fra Shamatha studiegruppen, samt for andre øvede i meditation (der er ingen Dharmalærer tilstede).

Vi starter med at se Alan Wallace's korte introduktioner til body-scan og Shamatha meditation.

Desuden ses Eva Yangchens varme fortale for vigtigheden og den dybe gavn af at gå på retreats. De taler et fint forståeligt engelsk.

I de andre sessions benytter vi individuelt instruktionerne til vores praksis - der vil være meditationer á 24 min.s længde. Der udveksles oplevelser sidst på dagen, hvis det ønskes.

Man deltager min. en dag af gangen og allerhelst fra start af om torsdagen. Ingen tilmelding.

Deltagerpris: 150 kr. pr. dag - støtte medlemmer 100 kr. pr. dag. Eller betal hvad du har råd til. Prisen er inkl. Suppe/brød, te/kaffe.

Øsal Ling - Fredensgade 39C - Aarhus C - www.osalling.dk