

HOW TO MEDITATE

HVORDAN MAN MEDITERER

KURSUS OG MEDITATIONSWEEKEND VED VEN. SANGYE KHADRO I CENTER FOR VISDOM OG MEDFØLELSE
13.-14. FEBRUAR 2010

HOW TO MEDITATE er titlen på dette weekend-kursus, hvor Venerable Sangye Khadro vil guide os igennem en række essentielle områder indenfor meditation:

- Hvad er meditation?
- Hvorfor meditere?
- Forskellen på meditation og afslapning
- Den rette kropsholdning
- At meditere alene
- Forhindringer og distraktioner
- Forskellige typer meditationer

Weekenden vil bestå af foredrag, diskussioner, forskellige meditationer som mindfulness meditation, analytisk meditation og visualisering.

HOW TO MEDITATE er også titlen på en bog skrevet af Venerable Sangye Khadro. Bogen er en grundig introduktion til meditation. En bestseller, der i dag er genoptrykt 17 gange og oversat til 9 sprog.

Venerable Sangye Khadro er med sine mange års erfaring en inspirerende og motiverende formidler af buddhismen, og det er derfor med stor glæde, at Center for Visdom og Medfølelse kan byde hende velkommen til sit første besøg i København.



***VENERABLE SANGYE KHADRO** Kathleen McDonald er født i USA i 1952. Hun blev ordineret nonne i 1974 og har siden modtaget undervisning fra mange store lærere som Lama Zopa, Lama Yeshe, H.H. Dalai Lama. I 1979 begyndte hun at undervise og har siden rejst og undervist over hele verden, de sidste 11 år på Amithaba Buddhist Center i Singapore. Sangye Khadro er forfatter til bestselleren *How to Meditate: A practical guide*, 1984.*

PROGRAM	Lørdag kl. 10.00-17.00 Søndag kl. 10.00-16.00	How to Meditate How to Meditate
PRISER	Lørdag eller søndag 400-500 kr. Hele weekenden 700-900 kr. Prisen afhænger af medlemskab	
TILMELDING	kursus-cvm@fpmt.dk	Tilmelding nødvendig
BETALING	reg: 1551 konto: 9945024. Mærk "dit navn" - "Khadro"	

