

## HVAD MEDITATION VIRKELIG ER

Vi ønsker alle at være lykkelige men ofte gør det moderne livs tempo og udfordringer det svært for os at finde ud af, hvor vi overhovedet skal søge efter den lykke.

Imidlertid kan vi finde både indre fred og tilfredshed gennem den visdom, der udspringer af meditation.

Når vi lige så stille lader sindet falde til ro i dets egen naturlige fred, sker der noget ganske særligt.

Meditationskursus  
forår  
2012



Dette unikke kursus er blevet sammensat af Sogyal Rinpoche efter mange års undervisning i Vesten. Det sammenfatter over 2000 års buddhistisk visdom og erfaring på en autentisk, tilgængelig og fuldstændig relevant måde i forhold til en moderne livsstil.

Kurset, der ledes af erfarne meditationsudøvere, tilbyder en komplet introduktion til meditation og viser, hvordan det at meditere kan frisætte vores naturlige selvtillid, medfølelse og kreativitet.

Du vil opnå en ægte oplevelse af meditation og få alle de redskaber i hænde, som behøves for at omsætte den gavnlige effekt til hverdagslivet.

Sogyal Rinpoche er en verdenskendt meditationslærer fra Tibet. Han er også forfatter til den højt anerkendte Den tibetanske bog om livet og døden.

[www.rigpa.dk](http://www.rigpa.dk)

## Meditationskursus

### Hvem

Åbent for alle

### Hvor

Teosofisk Fellowship / Heart Flow Healingscenter  
Sankt Peders Stræde 27 B, 3.sal,  
1453 København K.

### Tilmelding

Senest d. 15. februar til Desirée Nielsen:  
[cloudless\\_castle@yahoo.dk](mailto:cloudless_castle@yahoo.dk)

### Hvornår

onsdage kl. 18.30-20.45:  
22. februar, 28. marts, 25. april, 23. maj,  
20. juni

### Pris inkl. arbejdsbog:

950 kr.

## Instruktører

*Per Pinholt* har været elev af Sogyal Rinpoche siden 1986 og instruktør siden 1992. Har oversat Den tibetanske bog om livet og døden af Sogyal Rinpoche og startede Rigpa Danmark i 1995.

Kursusgebyr indbetales til Danske Bank:  
reg.nr. 3109 kontonr. 3109170062  
(husk at skrive navn i meddelelsesfeltet)

For spørgsmål vedrørende kurset er du velkommen til at skrive til  
Per Pinholt: [pinholt@dbmail.dk](mailto:pinholt@dbmail.dk) efter d. 5. februar

### Arrangør

Rigpa Danmark er en gren af det internationale  
buddhistiske netværk kaldet Rigpa under ledelse af  
Sogyal Rinpoche [www.rigpa.org](http://www.rigpa.org)



RIGPA