

# Meditation

## i Hverdagen

Meditation giver os muligheden til at berolige sindet, åbne hjertet og leve fuldt ud i det nuværende øjeblik. Meditationsteknikkerne beskrevet af Yongey Mingyur Rinpoche i bogen "Glæden ved at være til" viser os hvordan vi kan transformere enhver oplevelse, selv svære situationer og følelser, til en kilde af glæde. Disse meditationsteknikker kan praktiseres af alle, uanset religion, tro og kulturelle baggrund. Og erfaring. Vi mødes mandage for at udforske de rigdomme som meditation kan bringe til vores liv.

© 2009 MARVIN MOORE



Yongey Mingyur  
Rinpoche

### Møn Tergar praksisgruppe

Vi mødes de første 3 mandage i hver måned, kl. 19:00 – 20:30.

Desuden holder vi her i januar et Introduktionsforløb over 4 lørdag formiddage på Stege bibliotek, 1. sal med bl.a. DVD optagelse af Yongey Mingyur Rinpoche.

Ud over DVD fremvisningerne, bliver der også guidede meditationer, diskussioner samt tid til te, småkager og spørgsmål.

**Lør 10/1-2015 kl. 10:30 – 12:00:** Hvad er meditation?

**Lør 17/1-2015 kl. 10:30 – 12:00:** Udforskning af bevidstheden med åndedrættet.

**Lør 24/1-2015 kl. 10:30 – 12:00:** Åndedrættet og åben bevidsthed.

**Lør 31/1-2015 kl. 10:30 – 12:00:** At genkende bevidstheden.

**Der er gratis adgang til alle møder. Tilmelding på mail ell. tlf: 28 60 38 48**

**26 55 47 01**