

# *Búddísk hugleiðsla frá Tíbet*



**5 vikna námskeið hefst þriðjudaginn 29.september kl.20:00 og lýkur 27.október 2026.**

**Hugleiðslunámskeið haldið í sal KSD/Hugleiðslu- og friðarmiðstöðvarinnar á Grensásvegi 8, 4.hæð t.h.**

**Frjáls framlög t.d. eins og einn bíómiði hver tími, eða 18000 kr. í allt. Hver kennslustund er frá kl. 20:00-22:00 (2 tímar) með pásu á milli alltaf á þriðjudögum. Kaffi og te ásamt smá meðlæti innifalið. Farið verður í uppruna núvitundar og hina fornu hugleiðslu Búdda sem er kennd í klaustrum í Tíbet.**

**Kennarar: Dagmar Vala Hjörleifsdóttir, Halldór Jónsson**  
**Kennslubókina Demantshugur eftir Rob Nairn er hægt að fá á staðnum fyrir þá sem ekki eiga.**

**Skráning og upplýsingar á [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)**

**Námskeiðið er ætlað þeim sem vilja læra dýpri hugleiðslu **Samatha og Vipassana** og fyrir þá sem vilja rifja upp.**