

# SHINE MEDITAZIOAREN IKASTARO-ERRETIROA

Gogoaren joan-etorrian begirada pausatu, olatuek ozeanoan bezala, bare-bare, har dezan atsedena.

## Karma Samten Ling zentroan

**Abenduaren 26tik 31ra.**

Goizez: 9etatik 12,45etara.

Arratsaldez: 4etatik 20,45etara.

Ondoren, hartu nahi duenarentzat, Puja de Chenrezy.

Erretiroa erabateko isiltasunean egingo da.

Saoien iraupena: 40 minutuko meditazioaldia eta, arreta desbideratu gabe, 20 minutuko atsedenaldua.

**Informazioa eta izen ematea:** zentroan bertan.