

# MANTRAJÁNA

uvádí

## Online audio kurz tibetského buddhismu

podle knihy Jeho Svatosti dalajlámy *Transformace mysli*

### *Osm veršů - LO DŽONG*

se ctihodnou **Tenzin Palmo**

- čtyři audio lekce se cvičením
- diskusní fórum / komunita

Text **Osm veršů** Gešeho Lagri Thangpy patří do kategorie učení tibetského buddhismu zvané *lo džong* – výcvik mysli. Výklad **Jeho Svatosti dalajlámy** existuje v knižní podobě také v češtině. Audio kurz je založený právě na této knize a stejně tak je zaměřen na hlubší poznávání moudra a rad soustředěných do tohoto krátkého textu. Dozvíme se, jak ideálně praktikovat **etiku buddhismu v každodenním životě** a zbavit se tak postupně negativních zlovyků mysli, které se odráží na našem chování a vnímání reality, a dosáhnout tak úlevy od životních strastí a problémů. Upřímná praxe časem vede k úplné proměně mysli, duchovnímu poznání a nakonec i osvícení.

Provázet nás bude česká mniška **Tenzin Palmo** - studentka z nepálského kláštera a kvalifikovaná instruktorka Dharmy.

*info: [mantrajana.cz/kurz8smversu](http://mantrajana.cz/kurz8smversu)*

*registrace: [kurz8.mantrajana@gmail.com](mailto:kurz8.mantrajana@gmail.com)*