

**Class Schedule for Jan– May 2024**

7 <sup>th</sup> Jan 2024 10am – 11:15am	How to Train in Shamatha – Meditative Stabilization (in English) – Online only
21 <sup>st</sup> Jan 2024 10am – 11:15am	འཕགས་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱལ། (in Tibetan) – Online only
4 <sup>th</sup> Feb 2024 10am – 11:15am	How to Train in Shamatha – Meditative Stabilization (in English) – Online only
18 <sup>th</sup> Feb 2024 10am – 11:15am	རྒྱལ་ལས་སྐྱེས་ལག་ལེན་སྐོར་བརྒྱུན་པ། (in Tibetan) - Online only
3 <sup>rd</sup> March 2024 10am – 11:15am	Bodhicaryavatara: Chapter 8 – Meditative Concentration (in English) - Online only
17 <sup>th</sup> March 2024 10am – 11:15am	རྒྱལ་ལས་སྐྱེས་ལག་ལེན་སྐོར་བརྒྱུན་པ། (in Tibetan) - Online only
7 <sup>th</sup> April 2024 10am – 11:15am	Bodhicaryavatara: Chapter 8 – Meditative Concentration (in English) - Online only
21 <sup>st</sup> April 2024 10am – 11:15am	རྒྱལ་ལས་སྐྱེས་ལག་ལེན་སྐོར་བརྒྱུན་པ། (in Tibetan) - Online only
5 <sup>th</sup> May 2024 10am – 11:15am	Bodhicaryavatara: Chapter 8 – Meditative Concentration (in English) - Online only
12 <sup>th</sup> May 2024 10am – 11:15am	རྒྱལ་ལས་སྐྱེས་ལག་ལེན་སྐོར་བརྒྱུན་པ། (in Tibetan) - Online only
19 <sup>th</sup> May 2024 10am – 11:15am	Bodhicaryavatara: Chapter 8 – Meditative Concentration (in English) - Online only
26 <sup>th</sup> May 2024 10am – 11:15am	རྒྱལ་ལས་སྐྱེས་ལག་ལེན་སྐོར་བརྒྱུན་པ། (in Tibetan) - Online only
Month of June	<b>Summer Break</b>
7 <sup>th</sup> July 2024	Class Resumes