

Meditation, sange og buddhistisk filosofi med buddhist Halfdan Muurholm

Torsdage i ulige uger med start d. 31. jan. 19

Hver 2. torsdag i hele foråret 2019 vil Halfdan stå for at guide meditationer, sange og fælles snakke om buddhistisk filosofi til hverdagsbrug med vægt på hjertet og udviklingen af boddhicitā: ønsket om at ville hjælpe alle levende væsner igennem kærlighed og visdom.

Halfdan fortæller: *Ud fra bedste evne, vil jeg fortsætte ud fra vores tidligere Dharmalærer Tsewangs undervisning og meditationer, der er dybe og enkle.*

Vi indleder med Lakhas sang til Tjenresig sammen m. andre relevante buddhistiske sange. Vi mediterer både før og efter pausen, og undervejs snakker vi om at integrere buddhistisk filosofi og praksis i hverdagen.

Nogle gange vil vi også chante mantraer og fremsige gode ønskebønner og snakke om deres betydning. Til sidst synger vi et par realisations- og hjerterørende sange mere.

Halfdan har i 12 år beskæftiget sig med buddhistisk filosofi og praksis og været aktiv fra Øsal Ling's start for 9 år siden, samt været centrets formand et års tid.

Der vil evt. komme andre lærere og erfarne buddhister, som gæsteforlæggere ind imellem.

Alle er velkomne - både begyndere og folk der har arbejdet med forskellige former for praksis førhen.



Ingen tilmelding - man kan komme fra gang til gang.

Deltagergebyr for ikke medlemmer og alm. medlemmer: 50 kr. pr. gang

Støttemedlemmer: 40 kr. pr. gang.

(Eller betal hvad du har råd til - pengene går til Øsal Lings husleje).

Øsal Ling - Lysets Have, Fredensgade 39 i baghuset, Aarhus C.
www.osalling.dk