

Temalørdag om Tibetansk Buddhisme & meditation på den Store Medfølende

Lørdag den 25. marts 2017



Kl. 11.00-12.30

INTRODUKTION TIL BUDDHISME

Hvad er buddhisme? Hvorfor bliver vi buddhister? Hvad er Karma?
Med afsæt i buddhismens 4 ædle sandheder vil foredraget omhandle den
buddhistiske vej som en mulighed for at opnå varig lykke i sit eget sind.

Kl. 13.00- 15.00

CHENRESIG – BUDDHAEN AF KÆRLIGHED OG MEDFØLELSE

Foredraget vil gennemgå, hvem Chenresig er, og hvordan man mediterer på dette
buddhaaspekt, så man på en effektiv måde transformerer sine forstyrrende følelser
(stolthed, begær, vrede, jalousi og uvidenhed) til visdom, og dermed lettere kan
gavne andre. Med udgangspunkt i Bokar Rinpoches korte praksis af Chenresig vil vi
herefter meditere sammen. Nye interesserede er velkomne.

Kl. 15.30-17.00

CHENRESIG – TID TIL FORDYBELSE

Her vil der være yderligere forklaringer på praksis, og meditationen vil være
længere.



Foredrag ved Claus Hermansen, Buddhist gennem 40 år. Foredragene er gratis og finder sted i
Søndersø Medborgerhus, Dallundvej 20, 5471 Søndersø.