



GRUNDPROGRAMMET

Ett studie- och meditationsprogram om Buddhas grundläggande läror på Tara Kadampa Buddhistcenter

Enligt buddhismen behöver vi följa en andlig väg för att finna sann lycka och djupare mening i våra liv. För att följa denna väg är det viktigt att ha nära kontakt med en kvalificerad lärare som kan ge oss uppmantran och personliga råd, att lyssna till rena dharmaundervisningar och att vara en del av en stark andlig gemenskap. På detta sätt kan vi nå en djupare förståelse om Buddhas läror, utveckla en daglig meditationsövning som är både fokuserad och kraftfull och göra stora framsteg på vår andliga väg.

ETT UNIKT STUDIEPROGRAM

Genom regelbundna undervisningar och meditationer, systematiska studier och gruppdiskussioner erbjuder Grundprogrammet samma träning som följts av andliga utövare i ett obrutet led hela vägen tillbaka till Buddha Shakyamuni. På detta sätt kan vi få en djup erfarenhet av dharma samtidigt som vi lever i ett modernt samhälle med en aktiv livsstil. Genom att följa detta studieprogram kommer du att utveckla ett självförtroende i din meditation – från grundläggande tekniker för att lösa dina dagliga problem till övningar som leder till perfekt lycka och varaktig inre ro. Varma vänskaper utvecklas också genom att kursdeltagarna inspirerar varandra när de delar med sig av sina insikter och erfarenheter på den andliga vägen.

HUR FUNGERAR DET?

Grundprogrammet har ett mycket uppskattat upplägg som bygger på en tydlig studiestruktur och ett positivt åtagande från kursdeltagarna. Man anmäler sig till en hel termin i taget, och åtar sig att delta vid varje kurstillfälle, att lära sig studiematerialet, att delta på en gruppuja på centret en gång i månaden och att skriva ett prov vid slutet av varje avsnitt. Under terminen hålls ett kurstillfälle per vecka.

HUR SER EN LEKTION UT?

Innan varje kurstillfälle förbereder man sig genom att studera en del av texten, vanligtvis några sidor, och att försöka memorisera de viktigaste punkterna. Lektionen börjar med sjungna böner och en vägledad meditation. Läraren läser sedan den förberedda delen av texten samtidigt som han / hon ger kommentarer och förklaringar till texten. Gruppen delar sedan upp sig i par och diskuterar materialet tillsammans. Lektionen avslutas med att man tillsammans bestämmer vad man ska meditera på nästa lektion, och vad man ska praktisera under de kommande veckorna. Var fjärde lektion är en gruppdiskussion, då man går igenom materialet från de föregående tre lektionerna och lyfter fram frågor och delar med sig av sina personliga erfarenheter.

VILKA BÖCKER STUDERAR MAN?

Syftet med Grundprogrammet är att erbjuda en systematisk presentation av särskilda ämnen inom Mahayanabuddhismen för att ge utövare möjligheten att fördjupa sin kunskap och erfarenhet av buddhism. Programmet består av följande fem ämnen från Buddhas Sutraläror och de motsvarande kommentarerna av Geshe Kelsang Gyatso.

- Stegen på vägen till upplysning - Joyful Path of Good fortune
- Sinnesträning - Universal Compassion och Eight Steps to Happiness
- Hjärtsutran - Heart of Wisdom
- Guide till en Bodhisattvas levnadssätt - Meaningful to Behold
- Typer av sinnen - Understanding the Mind



Meditera i Stockholm

Tara Kadampa Buddhistcenter

För närvarande studerar vi boken *Eight Steps to Happiness*, en text som förklarar en serie av kraftfulla meditationer och som ger praktiska råd om hur vi kan förvandla alla våra dagliga situationer till möjligheter för personlig utveckling på den andliga vägen. Vi lär oss hur vi kan bli godare och lyckligare människor och hur vi kan utöka vår kapacitet att hjälpa andra runt omkring oss på ett meningsfullt sätt.

OBS! All undervisning sker på svenska. En svensk översättning av kurslitteraturen ges ut till alla deltagare - som komplement till den engelska boken. (*Eight Steps to Happiness* finns att köpa på centret)

KURSLEDAREN

Grundprogrammet leds av Gen Kelsang Jima, en svensk buddhistisk nunna som är Tara KBCs huvudlärare. Hon har många års erfarenhet av buddhistiska studier, utövning och meditation, som elev till Geshe Kelsang Gyatso, den Nya Kadampatraktionens grundare.

BEHÖVER JAG HA NÅGRA FÖRKUNSKAPER?

Vi rekommenderar att du har varit med på någon av våra kurser tidigare, men du behöver inte vara väldigt erfaren.

NÄR HÅLLS KURSEN?

För närvarande har vi ett kurstillfälle i veckan, och tiden är alltid densamma: torsdagar kl. 18.00 - 20.00. För aktuella terminsdatum vänligen se hemsidan - www.mediteraistockholm.se.

HUR MYCKET KOSTAR DET?

Kursavgiften är 550 kr per månad. Avgiften betalas in till Tara KBCs plusgiro konto (307726-0) inför varje ny månad. Kontakta centret för uppgifter om hur du kan lägga upp en automatisk månadsbetalning via autogiro. Om du väljer att betala 750 kr per månad ingår även alla kvällskurser under terminen.

HUR ANMÄLER MAN SIG?

Du kan anmäla dig när som helst under terminen. Om du är intresserad av att börja Grundprogrammet, eller om du har frågor, är du välkommen att kontakta centret på info@mediteraistockholm.se.



Tara Kadampa Buddhistcenter är en registrerad ideell förening med org. nr. 802436-0060, och är en del av den Nya Kadampatraktionen. Centrets ändamål är att erbjuda meditation för alla, som en väg till medkänsla, visdom och ett meningsfullt liv. Alla centrets intäkter från kurser och donationer går oavkortat till att uppfylla detta mål.