

Wat kost het Basisprogramma?

Het Basisprogramma kost 50 euro per maand. Hiervoor krijgt u een Centrum Kaart van KMC Nederland die toegang geeft tot alle lessen en meditaties, (halve) dag- en weekendcursussen, retraites en machtigingen die georganiseerd worden door KMC Nederland zonder extra kosten. (Dit omvat niet eventuele maaltijden, accommodatie en evenementen met buitenlandse leraren.)

Wat zijn de verplichtingen?

De verplichtingen van het Basisprogramma zijn zeer gemakkelijk na te komen. Studenten geven zich op voor de studie van een boek, of een deel van een boek, en verplichten zich ertoe elke les bij te wonen, het materiaal te leren en een schriftelijke test te maken aan het eind van de studie (die uitsluitend bedoeld is om de eigen kennis te testen). Als studenten om een geldige reden niet in staat zijn om een les bij te wonen dan kunnen zij dit inhalen door te luisteren naar een opname van de les. De maandelijkse betaling bedraagt 50 euro en dient voldaan te worden voor de zevende van de maand, bij voorkeur via automatische overschrijving. Het is mogelijk om het Basisprogramma uit te proberen door maximaal drie keer het programma gratis bij te wonen.

Als het vanwege reistijd of een andere reden onmogelijk is voor een student om de lessen bij te wonen dan kan hij of zij deelnemen aan Basisprogramma per correspondentie. Studenten die hieraan deelnemen ontvangen opnames van de lessen in MP3 die zij kunnen downloaden van de website van KMC Nederland.

Wanneer en waar?

Voor data, tijd en locatie neem alstublieft contact op met KMC Nederland.

Boeddhisme Bestuderen



Voor meer informatie:

Kadampa Meditatie Centrum Nederland

043 - 459 24 58

kmcnederland@gmail.com

www.kmcnederland.nl

www.facebook.com/kmcnederland



Het Basisprogramma

van Kadampa Meditatie Centrum Nederland



Wat is het Basisprogramma?

Het Basisprogramma (BP) is een inspirerend studieprogramma dat speciaal ontworpen is om ons begrip van en praktische ervaring met Boeddha's leringen te ontwikkelen en verbeteren door een systematische studie van zes teksten. De lessen bestaan uit leringen, discussie, gezongen gebeden en geleide meditaties. De zes teksten die worden bestudeerd op het Basisprogramma zijn:

Vreugdevol pad van geluk – Stadia van het pad naar verlichting, of Lamrim.

Universeel mededogen en **De nieuwe acht stappen naar geluk** – Trainen van de geest, of Lojong.

Het nieuwe hart van wijsheid – Een verklaring van de Hartsoetra.

Zinvol te aanschouwen – Een verklaring van Shantideva's *Gids tot de levenswijze van een Bodhisattva*.

Hoe we de geest begrijpen – Soorten geest en de relatie tussen onze geest en zijn uiterlijke objecten, of Lorig.

“De teksten zelf zijn zeer duidelijk. De Lamrim- en Lojongteksten in het bijzonder zijn zeer gemakkelijk te begrijpen. Wanneer we echter studeren op dit programma, hebben we een speciale manier van begrijpen nodig. Dit omvat luisteren, overdenken, discussieren, memoriseren, en mediteren.”

Eerwaarde Geshe Kelsang Gyatso

Een uniek studieprogramma

Boeddhisme leert dat we een spiritueel pad moeten volgen om blijvend geluk te vinden en om zin te geven aan ons leven. Om dit pad te volgen is het belangrijk om een goede connectie te hebben met een gekwalificeerde leraar die ons persoonlijk advies en aanmoediging kan geven, om te luisteren naar zuivere Dharmaleringen en om deel uit te maken van een sterke, spirituele gemeenschap. Op deze manier zijn we in staat om een dieper begrip van Boeddha's leringen te verkrijgen en echte, spirituele vooruitgang te maken.

Het Basisprogramma biedt dezelfde training die gevolgd werd door spirituele beoefenaars vanaf de tijd van Boeddha Shakyamoeni tot aan onze huidige tijd. Door dit programma te volgen kunnen we authentieke Dharmarealisaties verkrijgen, zelfs in onze drukke, moderne tijd. Ook leren we alles over meditatie – van basistechnieken voor het overwinnen van dagelijkse problemen tot oefeningen die leiden tot het hoogste geluk en blijvende innerlijke vrede. Op het BP ontstaan vaak spirituele vriendschappen met mensen die elkaar inspireren, en inzichten en ervaringen met het spirituele pad met elkaar delen.

Wat gebeurt er tijdens een les?

Voor de les bereiden de studenten zich voor door alvast dat deel van de tekst te lezen dat besproken zal worden en door de belangrijkste punten ervan te memoriseren. De les zelf begint met gezongen gebeden en geleide meditatie. Vervolgens leest de leraar voor uit de tekst die bestudeerd wordt en geeft een uitleg. De studenten spitsen zich dan op in groepjes van twee voor discussie. De leraar en de studenten komen vervolgens samen tot een conclusie over waarop de volgende week te mediteren en hoe te oefenen tijdens de komende week.

