

STUDIEGRUPPEN

En kriger under uddannelse

Studieplan 2025 - 2026

DEN GYLDNE LÆRE

Introduktion til studiegruppen

Østens visdom i en moderne tid

Tibetansk buddhisme (*Diamantvejen, den store og lille vej*)

Buddha, Sangha og Dharma (*De tre juveler*)

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Buddhas liv og lære

VEJEN TIL ERKENDELSE

Buddhas belæringer

De fire ædle sandheder

Middelvejen (*Den ottelede vej*)

Samsara (*Livshjulet*)

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Lidelse (dukkha), befrielse & erkendelse

STUDIEGRUPPEN

En kriger under uddannelse

Studieplan 2025 - 2026

DEN SPIRITUELLE KRIGER

Shambhala traditionen

De fire grænseløse kvaliteter

At blive voksen

Bodhichitta (*Et ægte og vågent hjerte*)

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Helt, fuldkomment & sårbart

EN HELHJERTET PRAKSIS

Praktisk buddhisme

De otte verdslige dharmaer (*Håb og frygt*)

Tre slags dovenskab

De ti skadelige handlinger

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Anvisninger og vejledninger til frigørelse

STUDIEGRUPPEN

En kriger under uddannelse

Studieplan 2025 - 2026

INTERNAT

3 døgns stilhedsinternat

Stilhed og meditationstræning

ÅBENT HJERTE

Ubetinget venskab

Iboende godhed

Tonglen praksis

Betingelsesløs venlighed

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Gavmildhed, venlighed, åbenhed, medfølelse & glæde

STUDIEGRUPPEN

En kriger under uddannelse

Studieplan 2025 - 2026

DEN EVIGE ELEV

Den åndelige ven (*Den spirituelle lærer*)

Hverdagslivet

Buddhistisk levevis

Seks slags ensomhed

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Hengivenhed, tillid & taknemmelighed

EN BEDRE VERDEN

Indre bæredygtighed

De seks paramitaer (*En Bodhicittas egenskab og kvaliteter*)

Det rene menneske

Sundhed i dag

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Rutiner & praksisser

STUDIEGRUPPEN

En kriger under uddannelse

Studieplan 2025 - 2026

DET MENINGSFULDE LIV

Det spirituelle kald

At give det videre

Fredskunsten

En åben himmel

Grundlæggende meditationstræning

Undervisningstemaer: Kunsten at leve lykkeligt

STUDIEGRUPPEN

En kriger under uddannelse

Studieplan 2025 - 2026

INSPIRATION TIL LITTERATUR:

Turning the mind into an ally (Sakyong Mipham)

The path of individual liberation (Chogyam Trungpa)

The Bodhisattva path of wisdom & compassion (Chogyam Trungpa)

Shambhala, The Sacred path of the warrior (Chogyam Trungpa)

Welcome the unwelcome (Pema Chodron)

Veje til frygtløshed (Pema Chodron)

Når verden bryder sammen (Pema Chodron)

Becoming Bodhisattvas (Pema Chodron)

The way of the Bodhisattva (Shantideva)

Zen and the art of saving the planet (Thich Nhat Hanh)