

# Das Grundlagenprogramm (GP)

Das Entwickeln unseres spirituellen Potenzials ist die Methode, unser Leben mit tiefster Freude und wirklicher innerer Freiheit zu erfüllen. Um dieses Potenzial hervorzubringen, brauchen wir die Praxis des spirituellen Pfades. Wenn sie wirkungsvoll sein soll, bedarf diese Praxis eines klaren Wissens der spirituellen Zusammenhänge. Mit dieser Klarheit wächst in uns ein unerschütterliches Vertrauen, dunkle und leidbringende geistige Prägungen und Geisteszustände erkennen und aufgeben zu können. Das Erblühen positiver Qualitäten in uns wird zu einem Spiel eines von inneren Zwängen befreiten Geistes, was unserem Leben einen tiefen Sinn verleiht.

Um diesen Prozess zu ermöglichen, hat der Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso ein hervorragendes Studienprogramm für spirituell Praktizierende in der westlichen Welt entwickelt. In diesem lernen wir alle Grundlagen kennen, um damit eine vollständige und authentische Praxis des spirituellen Pfades aufzubauen. Es ist eine einmalige Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit Vertrauen in uns selber und die Zuversicht zu gewinnen, unser Leben in einen spirituellen Pfad umwandeln zu können.

Die Studienbücher sind allesamt Werke von Geshe Kelsang Gyatso, die klar und praxisbezogen einen zeitgemässen Rahmen für die grossartigen Unterweisungen Buddhas bilden.

Im Buch **Freudvoller Weg des Glücks** werden die Stufen des Pfades zur Erleuchtung aufgezeigt. In **Allumfassendes Mitgefühl** und **Acht Schritte zum Glück** wird uns die buddhistische Geistesschulung näher gebracht. Das Erkennen der tiefsten Zusammenhänge unserer Realität wird in **Herz der Weisheit** erklärt und im Buch **Sinnvoll zu betrachten** wird die Lebensweise eines Bodhisattvas dargestellt. Schliesslich vermittelt **Den Geist verstehen** ein umfassendes Verständnis unseres Geistes.

Diese sechs Bücher werden in einem Zyklus gelehrt. Die Gesamtdauer beträgt mehrere Jahre. Die Klassen bestehen aus Lesungen, Unterweisungen, gesungenen und stillen Meditationen sowie Diskussionen. Das Programm ist abgeschlossen, wenn man den ganzen Zyklus vollendet hat. Man kann sich auch nur für ein Thema einschreiben und der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wenn Sie es wünschen, können Sie an zwei bis drei Abenden kostenlos zum Schnuppern reinschauen.

## Grundlagenprogramm in Luzern

Seit Mai 2009 wird das Thema **Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas**, basierend auf dem Buch *Sinnvoll zu betrachten* von Geshe Kelsang Gyatso, studiert. Lehrer am Grundlagenprogramm in Luzern ist der Zentrumslehrer Gen Kelsang Gyalchog (1x wöchentlich am Freitagabend).

## Grundlagenprogramm in Aarau

Seit Oktober 2008 wird das erste Thema **Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung** (Lamrim), basierend auf dem Buch *Freudvoller Weg des Glücks* von Geshe Kelsang Gyatso, studiert. Lehrer am Grundlagenprogramm in Aarau ist Gen Kelsang Gyalchog (alle zwei Wochen am Montagabend).

## Grundlagenprogramm in Zug

Seit April 2009 wird das erste Thema **Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung** (Lamrim), basierend auf dem Buch *Freudvoller Weg des Glücks* von Geshe Kelsang Gyatso, studiert. Lehrerin am Grundlagenprogramm in Zug ist Rahel Planta (1x wöchentlich am Freitagabend).

## Teilnahmebedingungen

Die Teilnehmer/-innen sollten möglichst jede Lektion besuchen und werden gebeten, im Verhinderungsfall das Zentrum rechtzeitig zu informieren. Für diejenigen, die einen Abschluss mit Zertifikat oder das Lehrerausbildungsprogramm anstreben, ist die Teilnahme an der Prüfung zum Abschluss eines Themas obligatorisch.

## Anmeldung und Kosten

Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden Formular an.

Die Kursgebühr beträgt in Luzern und Zug CHF 100.-, in Aarau CHF 50.- pro Monat und ist im voraus zahlbar.

## Das GPplus mit zusätzlichem Nutzen

Diese Variante beinhaltet die monatliche GP-Kursgebühr und berechtigt dazu, an den allgemeinen Vorträgen, Meditationen und Tagesretreats kostenlos teilzunehmen. Bei besonderen Anlässen des Nalanda Zentrums gilt i.d.R. ein reduzierter Beitrag. Die Monatsgebühr beträgt zusätzlich zur Kursgebühr CHF 20.-. Die GPplus-Teilnahme gilt für eine Mindestdauer von sechs Monaten und ist anschliessend mit einmonatiger Frist kündbar.

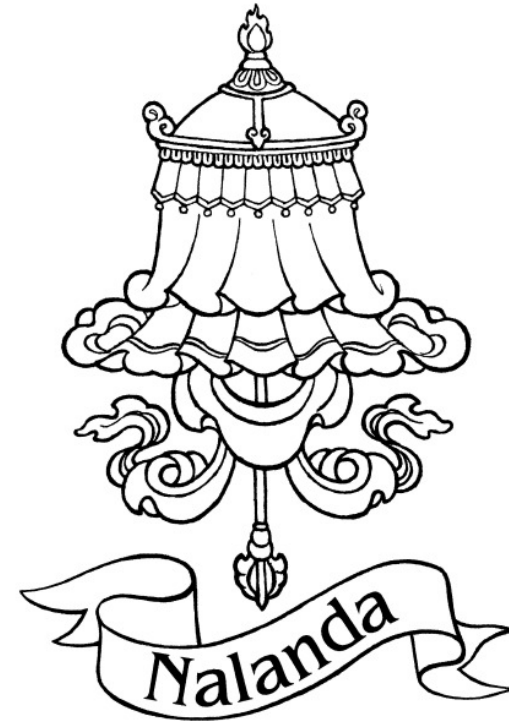




NKT – IKBU

**Nalanda Zentrum für Kadampa-Buddhismus**  
Staffelnhofstrasse 18, 6015 Luzern, Telefon: 041 360 48 00  
info@nalanda.ch, www.nalanda.ch

# Die Lehre Buddhas studieren



Mitglied der Neuen Kadampa Tradition –  
International Kadampa Buddhist Union

**Grundlagenprogramme  
in Aarau, Luzern und Zug**