

HET PAD VAN STUDIE en BEOEFENING - OVERZICHT

Pad van Studie Smalle Voertuig 1 & 2 (Hinayana)

- The *Hinayana* View (HIN 201)
- The *Hinayana* Path and its Fruits (HIN 202)

Aantal dagen: circa 8

Pad van studie Grote Voertuig 1 t/m 5 (Mahayana)

- Introduction to the *Mahayana*: The Heart of Daring (MAH300)
- The *Mahayana* View I: Everything is Mind (MAH310)
- The *Mahayana* View II: Not Even a Middle (MAH311)
- The *Mahayana* Path I: *Bodhicitta* and the Six *Paramitas* (MAH330)
- Path and Fruition: The Ten *Bhumis*, the Three *Kayas*, and the Five Wisdoms (MAH350)

Aantal dagen: circa 10

Pad van Beoefening Smalle Voertuig & Grote Voertuig (Hinayana & Mahayana)

- Innerlijke rust meditatie (*shamatha*)
- Grondslagen van aandacht (*shamatha/vippashyana*)
- Inzicht meditatie (*vippashyana*) - Vijf leegtes
- Hart-geest training (*Lojong*)
- Vier onmetelikheden & compassievolle uitwisseling (*tonglen*)

Aantal dagen: circa 10