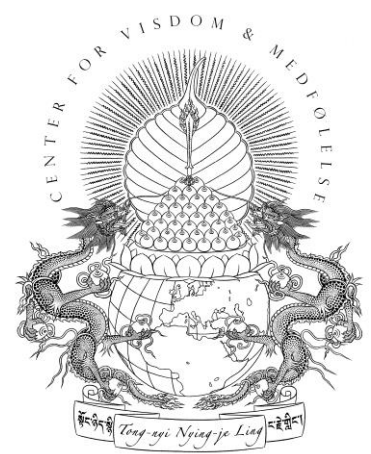


CENTER FOR VISDOM & MEDFØLELSE

E-mail: info@fpmt.dk • Hjemmeside: www.fpmt.dk



TROSGRUNDLAG

Centrets trosgrundlag er Shakyamuni Buddhas belæringer, som de er blevet videregivet i den tibetanske Mahayana buddhisme. Specifikt følger centret Gelug-traditionen indenfor tibetansk buddhisme og H.H. Dalai Lama og Lama Zopa Rinpoches spirituelle vejledning. Centret er tilknyttet den internationale Mahayana-buddhistiske organisation *The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT).

Trosgrundlaget er dermed de centrale buddhistiske belæringer som videregivet i denne tradition og her står centralt de fire ædle sandheder og tilflugtsritualet. Vores tilgang til buddhistisk undervisning er derudover især baseret på *Lamrim*, som først blev præsenteret af Lama Atisha i *Light of the Path*, som blev yderligere forklaret af Lama Tsongkhapa i hans Lamrim tekster.

CENTRALE AKTIVITETER OG RITUALER

Følgende aktiviteter og ritualer er centrale for centret:

- **Meditationsaftener** – undervisning med fokus på buddhistisk meditation samt meditationssessioner.
- **Undervisningsaftener** – undervisning med fokus på buddhistiske belæringer med baggrund i Lamrim og andre tekster fra den tibetanske buddhisme samt meditation.
- **Afholdelse af buddhistiske retræter** - længere tids tilbagetrækning med undervisning og meditation hele dagen.
- **Afholdelse af pujaer (ceremonier)** herunder:
 - Tsog ofring
 - Tara Puja
 - Medicin Buddha Puja
 - Wishgranting Sovereign PujaPujaer er traditionelle ceremonier karakteriseret ved meditation, oplæsning af tekst og bønner samt ofringer.
- **Afholdelse af tilflugtsceremonier** – hvor interesserede kan tage tilflugt i buddhismen, dvs. gennem en ceremoni erklære at de ønsker at følge den buddhistiske lære i livet.

Til alle aktiviteter er det centralt for os først at ære Buddha samt vores buddhistiske lærere, hvilket vi gør ved at opstille et alter med ofringer samt billeder af dem, derefter laver vi tre glidefald i retning mod alteret. Herefter gør vi os klar til meditation og undervisning ved at kontemplere og skabe en god motivation, hvilket vi bruger tilflugtsbønnen til samt ofte de fire umådelige tanker:

Tilflugtsbønnen:

*Jeg tager tilflugt indtil jeg er fuldt oplyst
I Buddha, Dharma og den allerhøjeste forsamling
Gennem min praksis med at give og andre fuldkommenheder
Må jeg blive en Buddha for at gavne alle følende væsener
(gentages 3 gange)*

Bønnen om De Fire Umådelige Tanker:

*Gid alle følende væsener må have lykke og årsagerne til lykke
Gid alle følende væsener må være fri for lidelser og årsagerne til lidelser
Gid alle følende væsener aldrig må være adskilt fra den lykke, som er uden lidelse
Gid alle følende væsener altid må være i ligevægt, fri for både tilknytning og had, ved at holde nogle tæt og andre på afstand*