

Földiné Dr. Irtl Melinda „**Buddhista életmód (elmélet és gyakorlat)**” kurzusa valamennyi tagozat hallgatói számára nyitott, személyes részvételi formában látogatható hétfőnként 10:30-tól a Sarokdharma teremben.

Tantárgy kapcsán érintett témakörök rövid leírása:

- Buddhista életmód régen és ma
- Az ájurvéda alapjai (prakriti, vikrti, mahá bhúták, dósák)
- Tri sztabha - az alappilérek (áhára, nidrá, brahmácsarja)
- Egészség buddhista szemmel
- Szammá Ádzsíva (megélhetés, életmód)
- A diagnosztika alapelvei
- Ájurvéda a Páli kánonban
- Tisztító gyakorlatok
- Napirend
- Évszakok rendje

Ajánlott irodalom:

Vasant Lad: Ájurvéda, az alapok

Vasant Lad: A diagnosztika alapelvei

Jyotirmitra: A critical appraisal of Áyurvedic Material in Buddhist Literature, with Special Reference to Tripitaka