

2018 Meditation Topics སློམ་སྦྱིལ་ས་བཅད།

January: What is Meditation? རྒྱ་བ་དང་བོ། སློམ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

February: The Methods of Meditation རྒྱ་བ་གཉིས་བ། སློམ་གྱི་ཐབས།

March: Six Preliminaries, Actual Meditation, Physical postures
གསུམ་རྒྱ་བ། རྒྱ་ཚོགས་བྱུག ཞི་གནས་སློམ་དངོས། ལུས་གྱི་སྤྲོད་སྦྲངས།

April: How to attain Calm Abiding (How to eliminate Fave Faults through Eight Antidotes base on text 'Extreme and Middle')

རྒྱ་བ་ཞི་བ། གནས་སྦྱབ་ཚུལ། རྒྱ་དབྱུང་མཐའ་ལྟར་ཉེས་པ་ལྔ་སྤོང་ཚུལ་དང་གཉེན་པོ་འདུ་འབྲེད་བརྒྱུད་བསྐྱེན་ཚུལ། །

May: How to achieve Calm Abiding (Nine stages according to 'Hearers Ground' and 'Compendium of Higher Training')

རྒྱ་བ་ལྔ་བ། ཞི་གནས་སྦྱབ་ཚུལ། རྒྱ་ཉན་ས་དང་ཀུན་བཏུས་ལྟར་སེམས་གནས་དགུ། །

June: Achieving Calm Abiding through Six Powers & Four Mental Engagement, Signs and Measures

རྒྱ་བ་བྱུག་བ། ལྷོ་བས་བྱུག་དང་ཡིད་བྱེད་བཞིས་སློ་ནས་ཞི་གནས་སྦྱབ་ཚུལ། ཞི་གནས་སྦྱབ་པའི་ཚད་དང་བརྟགས།

July: Introduction to Deity Meditation through Calm Abiding meditation

རྒྱ་བ་བདུན་བ། ཞི་གནས་གྱི་སློ་ནས་ཡིད་དམ་སློམ་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད།

August: Differences between Analytical and Placement Meditation. Introduction to Analytical Meditation

རྒྱ་བ་བརྒྱུད་བ། དབྱུང་སློམ་དང་འཛོག་སློམ་གྱི་ཁྱད་བར། དབྱུང་སློམ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་བ།

September: Preliminaries of Special Insight Meditation. Introduction to Special Insight

རྒྱ་བ་དགུ་བ། སློམ་ཚུལ་གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་སློམ་གྱི་ཚོགས། ལྷག་མཐོང་གི་སློམ་ངོ་སྤྲོད་བ།

October: Meditation of Emptiness through Special Insight

རྒྱ་བ་བཅུ་བ། ལྷག་མཐོང་གི་སློ་ནས་སྤོང་ཉིད་སློམ་ཚུལ།

November: Meditation on Four Seals of Buddhism

རྒྱ་བ་བཅུ་གཅིག་ལྟུང་གི་ཉམས་པ་དང་ཟག་བཅས་སྦྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་ཚོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པ་དང་སྤོང་བ་སློམ་ཚུལ།

December: Meditation on Loving-Kindness and Compassion

རྒྱ་བ་བཅུ་གཉིས། བྱམས་པ་དང་སྤྲོད་རྗེ་སློམ་ཚུལ་བཤད་བ།