

SISSEJUHATAV KURSUS BUDISTLIKUSSE PSÜHHOTERAAPIASSE JA NÕUSTAMISSE

Dhammavinaja Instituut

Läbiviija: Dr Kahn, Andrus (MA ja PhD budoloogias)

Kursuse eesmärk

Kursuse tulemusena on õppijal üldised teadmised budistliku psühhoteraapia olemusest, teoreetilistest alustest, praktikast ning sellest, kuidas budistlikud psühhoterapeutilised meetodid võivad soodustada inimese sisemise tasakaalu ja vaimse heaolu taastumist ning säilitamist.

Kursuse käigus õpivad osalejad, kuidas kasutada budistliku psühhoteraapia tööriistu isiklikus ja professionaalses elus.

Kursuse temaatika

1. Budistliku psühhoteraapia tähendus ja olemus

- Budistliku psühhoteraapia ja nõustamise määratlus
- Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis

2. Budistliku psühhoteraapia lähtekohad

- Budistlikku psühhoteraapia alustekstid (suttad)
- Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

3. Budistliku psühhoteraapia etapid

- Terapeutilise suhte loomine
- Stressi põhjustavate vaadete – uskumused, hoiakud, väärtushinnangud – ja neil põhineva mõtlemise analüüsimine ja korrigeerimine
- Kõlbelise käitumise analüüsimine ja kultiveerimine
- Teadlikkuse analüüsimine, loomine ja arendamine
- Keskenduse – *samatha* ehk rahu ja *vipassanā* ehk läbivaatamise – rajamine ja arendamine
- Integratsioon, rehabilitatsioon ja sotsialiseerimine

- Vaatelist väärtuste analüüsi harjutus ja refleksioon

4. Kursuse tulemused

Kursuse lõpuks osaleja:

- mõistab budistliku psühhoteraapia põhialuseid ja rakendamisvõimalusi
- teab budistliku psühhoteraapia alustekste ja olulisemaid seisukohti
- tunneb budistliku psühhoteraapia etappe, terapeutiliste eesmärkide püstitamist ja tulemuse saavutamise kriteeriumeid
- oskab kasutada teadlikkuse ja keskenduse tehnikaid vaimse heaolu toetamiseks
- saab aru teraapia tulemuslikkuse hindamiskriteeriumite olemusest
- oskab kasutada praktilisi tööriistu isiklikuks ja professionaalseks arenguks

INTRODUCTORY COURSE IN BUDDHIST PSYCHOTHERAPY AND COUNSELING

Dhammavinaya Institute

Instructor: Dr. Kahn, Andrus (MA and PhD in Buddhist Studies)

Course Objective

Upon completion of the course, learners will have a general understanding of the nature of Buddhist psychotherapy, its theoretical foundations, practical applications, and the ways in which Buddhist psychotherapeutic methods can facilitate the restoration and maintenance of inner balance and mental well-being.

Throughout the course, participants will learn how to apply the tools of Buddhist psychotherapy in both personal and professional contexts.

Course Topics

- The meaning and essence of Buddhist psychotherapy
- Definition of Buddhist psychotherapy and counseling
- The universality of the Buddhist paradigm in the process of healing and development
- Fundamentals of Buddhist psychotherapy
- Core texts of Buddhist psychotherapy (Suttas)
- General postulates of Buddhist psychotherapy
- Stages of Buddhist psychotherapy
- Establishing a therapeutic relationship
- Analyzing and correcting stress-inducing views – beliefs, attitudes, and values
- Examining and cultivating ethical behavior
- Developing mindfulness: analysis, creation, and enhancement
- Cultivating concentration – establishing and developing Samatha (calmness) and Vipassanā (insight)
- Integration, rehabilitation, and socialization
- Reflective exercises on value-based perspectives

Course Outcomes

By the end of the course, participants will:

- understand the fundamental principles of Buddhist psychotherapy and its applications.
- be familiar with the foundational texts and key perspectives of Buddhist psychotherapy.
- recognize the different stages of Buddhist psychotherapy, including the establishment of therapeutic goals, the phases of therapy, and the criteria for achieving outcomes.
- have knowledge of mindfulness and concentration techniques to support mental well-being.
- comprehend the nature of assessment criteria for evaluating therapeutic effectiveness.
- be able to apply practical tools for personal and professional development.