



Stockholms buddhistcenter & Dharmagiri retreatcenter HÖSTEN 2012

Buddhistiska gemenskapen Triratna

Introduktionskväll

Ett tillfälle att pröva på meditation och få en introduktion till buddhismen och centrets verksamhet. Ingen kostnad eller anmälan.

Onsdag 29 augusti kl 18.30 – ca 20.00.

Onsdag 17 oktober kl 18.30 – ca 20.00.

Introduktionskurser

Vi lär ut två meditationsövningar och grunderna i den buddhistiska läran. Kursen omfattar sex träffar och ges två gånger under hösten. Tid: onsdagar kl 18.00 – 21.00. Kostnad 1500 kr (975 kr / 1 875 kr).

5 september - 10 oktober. Leds av Satyaprabha.

31 oktober - 5 december. Leds av Viryabodhi.

Introduktionshelger

1. En helgkurs 19 – 21 oktober med grundläggande introduktion till buddhistisk meditation och en inblick i Buddhas lära. Kursen äger rum på vårt retreatcenter Dharmagiri (fredag kväll – söndag e.m). Leds av Viryabodhi, Maya Simson m fl. Kostnad 1500 kr (975 kr / 1875 kr).

2. En helgkurs 1 – 2 december på Stockholms buddhistcenter (lörd/sönd kl 13.00 – 17.30). Leds av Satyaprabha. Kostnad 1000 kr (650 kr / 1250 kr).

Fördjupningskurser

Dessa kurser är för dig som har gått en introduktionskurs och vill lära mer om buddhism och få vägledning i meditation.

1. Fördjupning i meditation – med fokus på metta 4 september – 9 oktober (6 tillf.)

Metta bhavana är en av våra grundövningar i meditation, men den är inte alltid så lätt att göra. Ett vanligt problem är att man helt enkelt anstränger sig för mycket. Kom på denna kurs och lär dig att göra metta bhavana mer avspänt, och även om andra facetter av metta, som glädje, tacksamhet, medkänsla, jämnmod och acceptans. Leds av Viryabodhi, Lennart Falk, Viveca Brandberg & Hridayacandra. Kostnad: 750 kr (490 kr / 940 kr).

2. Dharmastudier för kvinnor 20 september – 13 december (6 tillf.)

Kursen vänder sig till kvinnor som vill fördjupa sig i Dharma. Vi träffas varannan torsdag under hösten och studera en grundkurs i Dharma som berör många centrala frågor; när blir man buddhist? hur påverkar det ens liv? och vem var egentligen Buddha? Alla texter är på svenska och e-postas ut vid anmälan till kursen. Kursen leds av Nagajyotis och Karin Magnusson. Kostnad 750 kr (490 kr / 940 kr).

3. Studiekurs – ”Kärnan i Buddhas undervisning” 6 – 27 november (4 tillf.)

En kurs där vi utforskar principen om villkorlighet och hur den ligger till grund för centrala undervisningar som de fyra ädla sanningarna och karma. Som studiematerial använder vi korta texter hämtade ur Palikanon. (tisdagar kl. 18.30–21.00). Varje kväll inleds med meditation. Leds av Satyaprabha och Fredrik Busk. Kostnad 500 KR (325 kr / 625 kr).

Sanghakovällen

MÅNDAGAR KL. 18.30 – 21.00, 27 augusti – 17 december

Den här kvällen är för dig som kommit regelbundet till centret en tid och vill fördjupa dig. Temat för hösten är **”Att skapa sangha”** i samband med planerna på att skaffa ett nytt och större center. Vi kommer utforska hur generositet, vänligt tal, att göra gott i världen och exemplet av vår egen praktik skapar sangha. Detta gör vi genom meditation, personliga föredrag, delande i grupp och puja. Teamet för hösten är: Viryabodhi, Padmasurya, Helene Kahm, Sven Fasth, Taraka, Kristina Karlsson. Rekommenderad dana 100 kr (60kr).

Buddhismen och de stora frågorna

Vi fortätter bjuda in allmänheten några kvällar till föredrag om de stora frågorna och hur buddhismen möter och hanterar dem (mer info kommer senare.).

8 oktober **”VIOLENCE AND RELIGION, from a buddhist view”**, med Ratnaguna

5 november **”KÄRLEKEN & BUDDHISMEN”**, med Viryabodhi.

Morgonmeditation

SÖNDAGAR KL. 9.30–11.30, 2 september – 16 december

Två till tre meditationspass och gångmeditation, ibland recitation (puja).

Leds av olika mitror med lång erfarenhet. Rekommenderad dana 50 kr.





HÖGTIDER

Puja för Sangharakshita måndag 27 augusti

Vi håller en puja för Triratnas grundare varje år i samband med hans födelsedag den 25 augusti. Vi kommer även välkomna den nyligen ordinerade Pavarabodhi (Ingrid Wiklund Landin). Leds av Taraka.

Sanghadagen söndag 25 november, kl 9.30–16.30

En dag då vi firar och gläder oss över den andliga gemenskapens (sanghans) betydelse. Dagen inleds med meditation följt av vegetarisk buffé till lunch, (ta med eget bidrag) och avslutas med puja. Denna sanghadag kommer vi att fokusera på planerna för ett nytt center. Program meddelas senare.

RETREATER

Att åka på retreat är en möjlighet att fördjupa sin meditationspraktik och förståelse av buddhismen. Alla retreatare äger rum på vårt retreatcenter **Dharmagiri**, beläget i natursköna omgivningar utanför Sala. Här finns utrymme att koppla av, reflektera och få perspektiv på sitt liv. Varje retreat har en särskild betoning men alla innehåller flera meditationsperioder. Till kostnaden för retreaten tillkommer reskostnad. Vi försöker ordna med samåkning i bil eller hämtning vid tågstationen i Sala.

1. Ung buddhist retreat 7 – 9 september

Ett tillfälle för yngre (under 35 år) som bor i Norden att samlas, utbyta erfarenheter, meditera och göra roliga saker tillsammans. Fokus ligger på Sangha, den buddhistiska gemenskapen. Leds av Satyaprabha, Viktor Bäckström och Fredrik Busk. Kostnad 900 kr (585 kr / 1125 kr).

2. Ekobuddhism retreat 14 – 16 september

Under denna retreat kommer vi att utforska hur vi kan förhålla oss till naturen och omsorgen om vår miljö utifrån vår buddhistiska praktik. Leds av Aryaka, Padmasurya, Jessica Packalén och Helene Kahm. Kostnad 1300 kr (845 kr / 1625 kr).

3. "The Art of Reflection" 4 – 7 oktober (3 dygn)

Denna retreat leds av den erfarna ordensmedlemmen Ratnaguna, som skrivit boken The Art of Reflection. Han kommer att leda övningar som hjälper oss att utveckla vår förmåga att reflektera över Buddhas undervisning och vår egen upplevelse. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

4. Nordisk mansretreat 8 – 11 november (3 dygn)

Under helgen utforskar vi vårt praktikersystem, i och utanför meditation, och bjuder in våra nordiska sanghavänner. Kom och inspireras av många olika erfarenheter att praktisera i Triratna. Leds av Vaddhaka, Viryabodhi, m.fl. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

5. Kvinnoretreat 15 – 18 november (3 dygn)

Med Buddha Amitabha i fokus kommer vi att dessa dagar ge utrymme för meditation, reflektion, ritualer och tystnad. Öppen för alla kvinnor som har gått en introduktionskurs och har en regelbunden meditationspraktik. Leds av Taraka, Hridayacandra m.fl. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

6. Mindfulness – fördjupningsretreat 29 november – 2 december (3 dygn)

En retreat för alla som gått kursen "Mindfulness på buddhistiskt vis" på centret eller är bekanta med materialet i boken "Life with full attention, Maitreyabandhu". Vi återknyter till viktiga teman i kursen och tar vår praktik djupare. Leds av Viryabodhi, Helene m.fl. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

7. Vinterretreat "Integration, Insight and Receptivity" 27 december – 3 januari (7 dygn)

En intensiv meditationsretreat för dig som är relativt erfaren. Den leds av Tejananda – en mycket erfaren och uppskattad ordensmedlem från England. Kostnad: 3200kr (2080 kr / 4000 kr).

Praktikperiod: Det kommer även finnas möjlighet att komma över julen och praktisera i stillhet med andra, inklusive Tejananda, 22 – 27 dec. Kontakta centret för mer information.

Sanghahelger

Vi anordnar också sanghahelger, då vi har ett lättare retreatprogram och arbetar praktiskt för att ta hand om och renovera vårt vackra retreatcenter Dharmagiri. Rekommenderad dana 250 kr/dag. Leds av Pär Norling, Maya Simson och Viryabodhi. Se hemsidan eller kontakta centret för mer information.

21 – 23 september (2 dygn).

6 – 9 december (3 dygn).

Buddhistiska gemenskapen Triratna

info@stockholmsbuddhistcenter.se
Södermannagatan 58, nb pl
116 65 Stockholm
08-641 8849
plusgiro nr. 490 42 36-9
mottagare: "Buddhistiska gemenskapen
Triratna"

www.stockholmsbuddhistcenter.se

Om betalning

Priset inom parentes (65% av fullt pris) avser främst arbetslösa och studerande eller de som av annat skäl har begränsad ekonomi. Man kan även betala ett högre *dana-pris*, för att stödja vår verksamhet. All anmälan till kurser och retreatare sker direkt på hemsidan.

Föredrag, skolbesök etc.

Vi erbjuder även introduktioner, kurser, föredrag och seminarier anpassade efter olika önskemål.

