



Stockholms buddhistcenter & Dharmagiri retreatcenter HÖSTEN 2013

Buddhistiska gemenskapen Triratna

Introduktionskväll

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

Onsdag 28 augusti kl 18.30 – ca 20.00.

Onsdag 16 oktober kl 18.30 – ca 20.00.

Lördag 12 oktober kl 14.00 – 17.00 öppet hus på Dharmagiri retreatcenter

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).

4 september – 9 oktober. Leds av Padmasurya.

30 oktober – 4 december. Leds av Satyaprabha.

Introduktionshelger

1. En helgkurs 1 – 3 november 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, Sridaya m fl. Kostnad 1500 kr (975 kr / 1875 kr).

2. En helgkurs 30 november – 1 december på Stockholms buddhistcenter (lörd/sönd kl 13.00 – 17.30).

Leds av Satyaprabha och Viktor Bäckström. 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. Mindfulness på buddhistiskt vis 3 september – 22 oktober (8 tillf.)

Denna fördjupningskurs (OBS! tisdagar kl. 18.00–21.00) bygger på boken "Life with Full attention" av Maitreyabandhu, som finns att köpa på centret. För att delta i denna kurs behöver du göra ett åtagande att praktisera varje dag och följa övningarna i boken. Kursen innehåller en dagretreat den 27/10. Leds av Viryabodhi, Fredrik Broman, Kia Almegård, Lennart Falk och Pierre Riesbeck. Kostnad 1 500 kr (975 kr).

2. Dharmastudier för kvinnor 17 oktober – 12 december (5 tillf.)

Denna kurs vänder sig till dig som är kvinna (biologisk kvinna resp. kvinnoridentifierad) och vill fördjupa dig i Dharma. Du har redan gått en introduktionskurs och en fördjupningskurs alternativt varit på retreat inom Triratna. Vi kommer att studera "Friends and Teachers" i "The Essential Sangharakshita". sid. 485-557 av Sangharakshita som berör ämnet Sangha. Boken är på engelska och kan köpas på centret för ca 210 kr. Vi startar kursen med en dagretreat 7/9 och sedan träffas vi varannan torsdag kväll. Leds av Nagajyotis och Dhammasiri. Kostnad 750 kr (490 kr / 940 kr).

3. Helgkurs "Begär och Medkänsla" 19 – 20 oktober

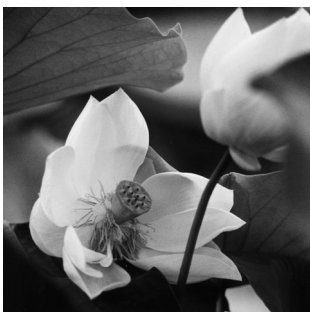
En helgkurs där vi undersöker förhållandet mellan begär och medkänsla. Vi upplever alla begär av olika former, det är en naturlig del av att vara människa. Men genom att observera sinnet i ögonblick utan begär, kan vi få en glimt av vad som verkligen mättar våra hungriga hjärtan. Leds av Satyaprabha. Tid: lördag och söndag kl 13.00 - 17.00. Kostnad 400 kr (260 kr / 500 kr). Leds av Satyaprabha.

4. Fördjupningskurs i meditation 12 november – 10 december (5 tillf.)

En kurs för dig som vill fördjupa dig i grundmeditationerna; uppmärksamhet på andningen, metta bhavana och "bara sitta" (tisdagar kl 18.30 - 21.00). Genom olika övningar tränar vi oss i konsten att förena avslappning och vakenhet, receptivitet och aktivitet, icke-strävande och tydlig intention. Leds av Vidyapriya, Viryabodhi, Hridayacandra och Pavarabodhi. Kostnad 625 kr (405 kr / 780 kr).

5. Yoga på centret - datum meddelas senare

En kurs för dig som är nyfiken på yoga och vill utforska hur denna kan vara ett stöd i din meditationspraktik. Genom grundläggande övningar från yoga och andra rörelseformer kommer vi att undersöka vilka förutsättningar vi kan skapa för att behålla vår medvetenhet förankrad i vår kroppsupplevelse och se hur dessa kan integreras med en buddhistisk meditation. Ledare är Alexandre Westerlund (utbildad yin-yogalärare).



Sanghakovällen

MÅNDAGAR KL. 18.30 – 21.00, 26 augusti – 16 december

Den här kvällen är för dig som kommit regelbundet till centret en tid och vill fördjupa dig. Temat för hösten är **Sangha - den andliga gemenskapen**. Flera olika ordensmedlemmar bidrar. Teamet för hösten är: Vajramuni, Hridayacandra och Kia Almegård. Rekommenderad dana 100 kr (60kr).

Morgonmeditation

SÖNDAGAR KL. 9.30 – 11.30, 1 september – 15 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 26 augusti

Vi håller en puja för Triratnas grundare varje år i samband med hans födelsedag den 25 augusti. Leds av Taraka.

Sanghadagen söndag 17 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 retreatar 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 6 – 8 september

Öppen för alla under 35 år, oavsett tidigare erfarenhet. Denna helg är inriktad på kommunikation (snarare än meditation). Det exakta temat kommer meddelas senare, men säkert är att det blir olika föredrag och gott om utrymme för diskussioner. Leds av Viktor Bäckström, Fredrik Busk m.fl. Kostnad 900 kr (585 kr / 1125 kr).

2. Ordensretreat 19 – 22 september (3 dygn)

När sanghan växer är det viktigt att vi som ordensmedlemmar tar vår praktik djupare och stärker banden mellan oss. Leds av Satyaraja, som ser fram emot att dela denna långhelg med oss. Kostnad 1000 kr.

3. Qigong och meditation 17 – 20 oktober (3 dygn)

Helgretreat med fokus på Zhineng Qigong. Dra, samlar och utforska qi i rörelse med Padmasûrya och Sridaya. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

4. Kvinnoretreat 24 – 27 oktober (3 dygn)

Temat för denna retreat är *Therigatha*, berättelser av de första kvinnliga buddhisterna. Leds av Taraka, Hridayacandra m.fl. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

5. Ordensmitraretreat 7 – 10 november (3 dygn)

Bodhisattvaidealet som en naturlig utveckling av de fyra brahma viharas. Från vår övning i medvetenhet och metta öppnar sig vägen naturligt till bodhisattvas medkännande aktivitet, för alla varelser. Leds av Guhyavajra, en erfaren och dynamisk ordensmedlem från England. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

6. Fördjupningsretreat 28 november – 1 december (3 dygn)

En möjlighet att gå djupare i din meditation, samt utforska buddhismens syn på livet och tillvaron. Leds av Viryabodhi & Sridaya. Kostnad 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

7. Vinterretreat 27 december – 5 januari (9 dygn)

Leds av Hridayacandra, Viryabodhi, Vidyapriya och Sridaya; denna gång ett helsvenskt team. Temat blir de fyra brahma viharas: metta, medkänsla, glädje och jämnmot, som vi kommer att utforska genom meditation, puja, samtal, reflektion. Kostnad: 3800kr (2470 kr / 4750 kr).

Sanghahelger

Dessa helger är ett utmärkt tillfälle att uppleva den lekfulla sidan av sanghan och att bidra till att vi tar hand om vårt retreatcenter Dharmagiri. Rekommenderad dana 250 kr/dag. Leds av Pär Norling, Sridaya, Viktoria Konstenius och Viryabodhi. Se hemsidan eller kontakta centret för mer information.

13 – 15 september (2 dygn).

12 – 15 december (3 dygn).

Buddhistiska gemenskapen Triratna

info@stockholmsbuddhistcenter.se
Södermannagatan 58, nb pl
116 65 Stockholm
08-641 8849
bankgiro nr. 5857-4773
mottagare: "Buddhistiska gemenskapen
Triratna"
www.stockholmsbuddhistcenter.se

NYTT CENTER! Vi växer och behöver en större lokal i Stockholm. Vill du bidra på något sätt? Kontakta centret för mer information.

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 retreatar sker direkt på hemsidan.

Föredrag, skolbesök etc.

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

