

STOCKHOLMS BUDDHISTCENTER DHARMAGIRI RETREATCENTER



VÅREN 2015 // Buddhistiska gemenskapen Triratna

Introduktionskväll

onsdag 18 mars : kl 18:30 – ca 20:00

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

Introduktionskurser

Onsdagar kl 18.00 – 21.00

14 jan – 18 feb : *Leds av Padmasurya m.fl.*

1 april – 6 maj : *Leds av Bodhisakta och Hridayacandra.*

Vi lär ut två meditationsövningar och grunderna i den buddhistiska läran. Kursen omfattar sex träffar och ges två gånger under våren.

Kostnad 1500 kr (975 kr / 1875 kr).

Helgkurser

Med grundläggande introduktion till buddhistisk meditation och en inblick i Buddhas lära.

7 & 8 feb (för yngre, under 35 år)
lördag och söndag kl 13.00 – 17.30

På Stockholms buddhistcenter
Leds av Bodhisakta, Fredrik Busk m.fl.

Kostnad 1000 kr (650 kr / 1250 kr).

6 – 8 mars

fredag kväll – söndag e.m.

På Dharmagiri retreatcenter.

Leds av Shridaya och Viktoria Konstenius.

Kostnad 1500 kr (975 kr / 1875 kr).

25 & 26 april

lördag och söndag kl 13.00 – 17.30

På Stockholms buddhistcenter

Leds av Satyaprabha och Viktor Bäckström.

Kostnad 1000 kr (650 kr / 1250 kr).

Morgonmeditation

11 jan – 14 juni : söndagar kl 9.30 – 11.30

Två till tre meditationspass och gångmeditation, ibland recitation (puja). *Leds av olika mitror med lång erfarenhet.*

Rekommenderad dana 50 kr.

Dagretreater

Under våren kommer det hållas ett antal dagretreater på centret. Dessa är öppna för alla som gått introduktionskurs. För mer info se hemsidan.

FÖRDJUPNINGSKURSER

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

Fördjupningskurs i meditation

27 jan – 3 mars (6 tillf.) : tisdagar kl 18.30 – 21.00

En kurs för dig som vill fördjupa dig i grundmeditationerna; uppmärksamhet på andningen, metta bhavana och "bara sitta". *Leds av Aryaka, Viriyavasin och Pavarabodhi.*

Kostnad: 960 kr (625 kr / 1200 kr).

Buddhas ädla åttafaldiga väg

24 mars – 12 maj (8 tillf.) : tisdagar kl 18.30 – 21.00

På denna kurs kommer vi att undersöka den mest välkända av Buddhas alla undervisningar, med boken av Sangharakshita som kursbok. Vi lär känna läran och hur vi kan leva efter den i våra moderna, komplexa, uppkopplade och pressade liv. Varje kväll inleds med meditation, en kort presentation och sedan diskussion i grupper.

Leds av Vajramuni, Viriyabodhi och team.

Kostnad: 1280 kr (830 kr / 1600 kr).

Sanghakvällen

12 jan – 15 juni : måndagar kl 18.30 – 21.00

Den här kvällen är för dig som kommit regelbundet till centret en tid och vill fördjupa dig. Temat för våren är fördjupad praktik. En vecka får vi någon form av input och nästa är det mer meditation, puja m.m. *Leds av Guhyavajra, Satyaprabha, Vajramuni, Viriyabodhi m.fl.*

Rekommenderad dana 100 kr (60kr).



HÖGTIDER

Parinirvanadagen // söndag 15 feb : kl 9.30 – 16.30

En dag av meditation och reflektion kring förgänglighet, döden och framför allt Buddhas parinirvana (uppnående av slutgiltig nirvana). Under dagen har vi också en särskild metta bhavana då vi minns de som dött den senaste tiden.

Buddhadagen // söndag 3 maj : kl 9.30 – 16.30

Det här är den viktigaste högtiden i vår buddhistiska kalender, att Gautama vaknade upp och blev en BUDDHA. Program meddelas senare på hemsidan och mejl.

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. Man ska ha gått en introduktionskurs (i Triratna) för att kunna delta i våra retreatar; på Sanghahelger är alla välkomna. Vi försöker ordna med samåkning i bil eller hämtning vid tågstationen i Sala. Här finner du endast en kort beskrivning av retreaterna. För **mer information** se på hemsidan: <http://stockholmsbuddhistcenter.se/retreater/anmaelan-till-retreater.html>.

Meditationsretreat

22 – 25 januari (3 dygn)

Anapanasati, integration från grunden av vår kropp och andning; och reflektion på Buddha. *Leds av Shridaya och Viryabodhi* **Kostnad:** 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

Mansretreat

12 – 15 februari (3 dygn)

En chans för män att träffas och praktisera tillsammans. Tema meddelas senare. *Leds av Bodhisakta, Kusalananda, Padmasurya, Satyaprabha, & Vajramuni.*

Kostnad: 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

Yoga retreat (Bodhiyoga)

25 feb – 1 mars (4 dygn)

(Se hemsidan för mer info.) *Leds av Sadhita.*

Kostnad: 2800 kr (1820 kr / 3500 kr)

Meditationsretreat

12 – 15 mars (3 dygn)

Denna helg kommer vi att utforska sinnets naturliga öppenhet. Tonvikten kommer att ligga på meditation och reflektion över sinnets natur. Du bör ha en flerårig meditationspraktik bakom dig samt grundläggande Dharmakunskap. *Leds av Pavarabodhi & Shridaya.*

Kostnad: 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

Påskretreat ”De 5 Buddhorna”

2 – 6 april (4 dygn) En innehållsrik retreat, som förenar det mytiska med det praktiska. *Leds av Shridaya & Viryabodhi.*

Kostnad: 2000 kr (1300 kr / 2500 kr)

Ung Buddhist

17 – 19 april (2 dygn)

På denna retreat, för oss som är 35 år och under, fokuserar vi på reflektion som en del av den buddhistiska praktiken. *Leds av Bodhisakta, Viktor Bäckström & Fredrik Busk.* **Kostnad:** 900 kr (585 kr / 1125 kr).

Alexanderteknik & meditation

”Stillhet i rörelse” 24 – 26 april (2 dygn)

Under denna helg utforskar vi kropp och rörelse, sittställning och meditation. *Leds av Terry Gerolimos och Shridaya.* Terry är en uppskattad Alexandertekniklärare och gästlärare denna helg. **Kostnad:** 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

HBTQ-retreat 8 – 10 maj (2 dygn)

En helg med meditation och samtal om buddhistisk praktik för dig som gått en introduktionskurs och har erfarenhet av HBTQ- relaterade normbrott. *Leds av Vajradarshini & Nagajyotis.* **Kostnad:** 1200 kr (780 kr / 1500 kr)

Fördjupningshelg

14 – 17 maj (3 dygn)

Du bör ha en längre erfarenhet av meditation.

Leds av Guhyavajra & Hridayacandra.

Kostnad: 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

Kvinnoretreat

21 – 24 maj (3 dygn)

Hur blev det så här? Villkorlig samverkan i våra liv. För kvinnor som gått minst en introduktionskurs i Triratna.

Leds av Padmachitta, Dayadharini & Shridaya.

Kostnad: 1600 kr (1040 kr / 2000 kr).

”The Unfolding Heart”

26 juni – 3 juli (7 dygn)

Dharma and meditation retreat navigating the mystery of human existence. On this retreat we’ll be unfolding some of the essential teachings of Buddhism and creating real and relevant rituals to engage the heart. *Led by Vajradarshini and team.* **Kostnad:** 3200 kr (2080 kr / 4000 kr).

Tyst retreat

26 – 30 augusti (4 dygn)

Denna retreat kommer att vara i medveten tystnad från introduktionen på onsdag kväll tills efter lunch på söndagen. *Leds av Viryabodhi & Shridaya.*

Kostnad: 2000 kr (1300 kr / 2500 kr).

Sanghahelger

29 jan. – 1 feb. | 30 april – 3 maj | 4 – 7 juni

Under dessa helger har vi ett lättare retreatprogram och arbetar praktiskt med att ta hand om och förbättra Dharmagiri. **Rekommenderad dana** 250 kr/dygn. *Leds av Shridaya, Viktoria, Kia och Viryabodhi.* Se hemsidan för mer information. (Du kan alltid komma en dag tidigare.)

Anapanasati retreat

18 – 27 sept (9 dygn)

Leds av Guhyavajra. **Kostnad:** 3800 kr (2470 kr / 4750 kr).

Buddhistiska gemenskapen Triratna

Södermannagatan 58, nb pl

116 65 Stockholm

08-641 8849

info@stockholmsbuddhistcenter.se

www.stockholmsbuddhistcenter.se

Bankgiro nr. 5857-4773

Mottagare: ”Buddhistiska gemenskapen Triratna”



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 danapris, 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.