

Program hösten 2018
Föreningen för
Tibetansk Buddhism
i Göteborg



Om oss

Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg är en ideell förening. Våra aktiviteter kommer till stånd tack vare medlemmarnas ideella engagemang.

Alla aktiviteter, förutom retreat, sker i vår lokal som finns på andra våningen i Viktoriahuset (Hagabiohuset). Ingång via trappan till höger på framsidan. Vid aktiviteter hänger vi ut en ringklocka.

Adress: Linnégatan 21, 413 04 Göteborg

E-post: info@tibetanskbuddhism.se

Telefon: 0768-85 82 99

Webb: www.tibetanskbuddhism.se

Håll dig uppdaterad...

Du hittar mer utförlig information om aktiviteterna som nämns i det här programmet på vår webbplats där du också kan prenumerera på e-postutskick. Webbplatsen och kalendariet uppdateras kontinuerligt.
<http://tibetanskbuddhism.se/kalendarium/>

Du kan följa föreningen på Facebook på två sätt:

- Gilla föreningens sida "Tibetansk Buddhism i Göteborg" så får du våra uppdateringar i ditt flöde.
- Gå med i föreningens grupp "Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg" och delta i diskussionen.

Vill du bli medlem?

Medlem i föreningen blir du genom att betala in medlemsavgiften, 250 kr för 2018, till plusgiro 831 87 20-3 eller swisha till 123 018 21 21. Glöm inte att ange namn och adress på inbetalningen. Ange också e-postadress eller skicka ett mejl till info@tibetansk buddhism.se. Som medlem bjuds du in på föreningens medlemsmöten ett par gånger per år och deltar på undervisning för lägre avgift.

Introduktion om buddhism och meditation

Kvällsträffar

Vi går igenom en del av buddhismens grundtankar, berättar om meditation och provar att meditera. Grundläggande instruktioner ges i stillhetsmeditation för dem som vill delta i måndagsmeditationerna. Det finns också tid att ställa frågor. Ingen föranmälan behövs.

21 augusti, 30 september, 22 oktober och 18 december kl 19:00 – 21:00.

Frivilligt bidrag: 20 kr.

Heldagar

Innehållet är detsamma som på kvällsintroduktionerna men under en heldag finns det större möjligheter att ställa frågor. Det ges även möjligheter att prova på meditation. Introduktionen ges som en heldag med avbrott för lunch (ingår ej). Ingen föranmälan behövs.

Kl 11:00 – 17:00. Frivilligt bidrag: 40 kr.

Datum hittar du på www.tibetansk buddhism.se

Undervisning

Khenpo Pema Wangdak

Den första läraren som besöker oss i höst är Khenpo Pema Wangdak som föddes 1954 i västra Tibet och är munk och lärare inom Sakya-traditionen. Lama Pema besökte Göteborg för första gången 1992 och har sedan dess kommit tillbaka i stort sett varje år, senaste besöket var 2016. För mer information om Khenpo Pema se hemsidan.

Föredrag: "Enthusiasm" Kostnad: 100 kr
Onsdag 22 augusti 19:00-21:00

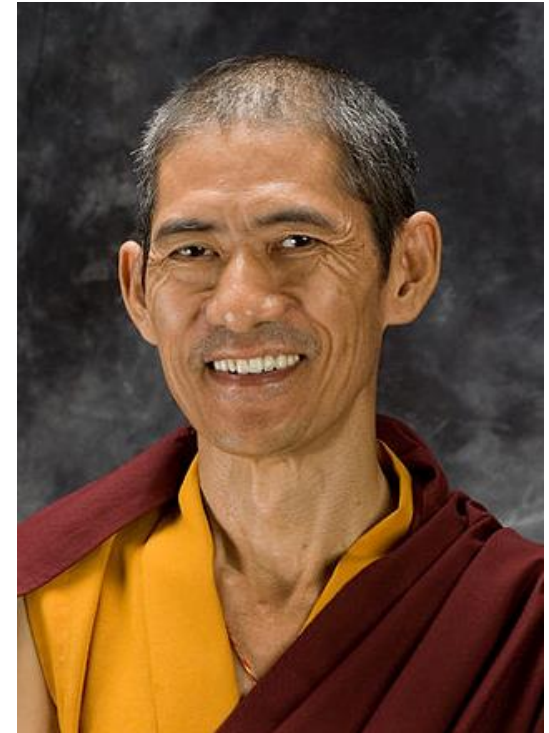
Helkurs: "Patience" Kostnad: 900 kr (icke medlem 1000 kr)
Lördag 25 augusti, 10:00-17:00
Söndag 26 augusti, 10:00-17:00

Tålmod är en av de sex paramitas (perfektionerna), dvs egenskaper man bör sträva efter på vägen mot upplysning vilket bland annat behandlas i den berömda texten "En boddhisattvas liv" skriven av Shantideva på 700-talet. Söndagens undervisning avslutas med en **tillflyktsceremoni** som är ett tillfälle för den som formellt vill bli buddhist genom att ta sin tillflykt till "de tre juvelerna" (Buddha, Dharma och Sangha). Det finns också möjlighet att boka tid för ett personligt samtal med Khenpo Pema.

För anmälan eller mer information kontakta asa@tibetansk buddhism.se.

Kursavgiften betalas till Plusgiro 831 87 20-3 (skriv vad det gäller!).

All undervisning sker på engelska!

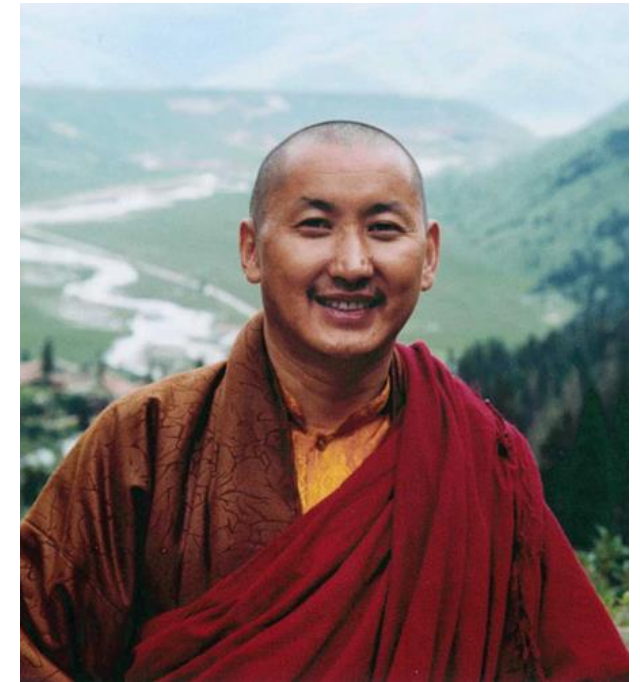


“The Two Truths Explained”

Dzogchen Ranyak Patrul Rinpoche

Understanding the nature of reality is important. Compassion (relative truth) must be supported by a right view of reality (ultimate truth) – or it will be flawed. One can be full of compassion, but very short on wisdom – so despite good intentions, one can harm more than help. We need love, compassion, altruism, and all the positive aspects of our emotional life (relative truth), but we need wisdom (ultimate truth) as well.

Dzogchen Ranyak Patrul Rinpoche was born in Kham province in Eastern Tibet and has been recognised as a reincarnation of the renowned Dzogchen Master, Dza Patrul. Rinpoche is a contemporary Lama with more than 20 years extensive experience of living in the West and teaching Dharma to Westerners.



He is humorous, gentle and humble and he transmits Buddha’s profound wisdom in an accessible way to the contemporary Westerners. Rinpoche speaks excellent English. (See also <http://zpi.patrulrinpoche.net>)

Thursday 11 October, 16:00 – 18:00 and 18:30 - 20:00

Friday 12 October, 15:00 – 17:00 and 18:00 – 20:00

Fee: Two days: 700 kr (800 kr for non-members) One day: 400 kr (450 kr for non-members)

To register, please e-mail katja@tibetansk buddhism.se or SMS 072 – 705 30 10

You can send the amount to PG 831 87 20-3 or SWISH to 123 018 21 21 (please indicate the purpose!)

Please check our webpage, www.tibetansk buddhism.se, for more information about the course.

Heart like the sky 3 – The Way of the Bodhisattva, Stephan Pende Wormland

Welcome to the third weekend course with Stephan Pende on a commentary on Shantideva's Bodhicharyavatara. The course consists of four weekends during a period of two years, two summer retreats and video conferences in between. It is not necessary to sign up for the whole course. The course is suitable for everyone, independent of your background. The emphasis will be on how to bring the wisdom and experiences of this text into our daily life and relationships.

Friday 2 Nov, 18:30 - 21:00 (introduction)

Saturday 3 Nov, 10:00 - 17:00

Sunday 4 Nov, 10:00 - 17:00

Place: Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg, Linnégatan 21 B, Göteborg

Price: Friday November 2: 100:-

Entire weekend, November 2 – Sunday November 4: 800:- (members) & 900:- (non-members)

Registration & Questions:

Please register by email to helen.persson@tibetansk buddhism.se and pay the fee to Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborgs Plusgiro 831 87 20-3.

Please check our webpage, www.tibetansk buddhism.se, for more information about the course.



A Weekend Exploration of Time and Space, Carolyn Pasternak

41 years ago, Tarthang Rinpoche introduced the Time, Space and Knowledge vision. A few students have been exploring and practicing with the vision for decades, and now it appears “the time is right” for it to be presented widely. This weekend workshop will guide participants through a variety of dynamic and experiential encounters with space and time, allowing fresh insights into these wondrous dimensions. We will focus strongly on TSK exercises and lots of practice together, and then connect our practice experience to key points of the vision.

The basis for this weekend workshop is topics from Tarthang Rinpoche’s first TSK book, Time, Space and Knowledge: A New Vision of Reality.



Friday 23 Nov, 19:00 - 21:00

Saturday 24 Nov, 10:00 - 17:00

Sunday 25 Nov, 10:00 - 16:00

Workshop Fee: 1100 sek.

To register please pay the fee to Plusgiro nr 831 87 20-3 or Swish 123 018 21 21.

Please then send an email to stig@tibetansk buddhism.se to inform about your registration.

Please check our webpage, www.tibetansk buddhism.se, for more information about the course.

Meditation

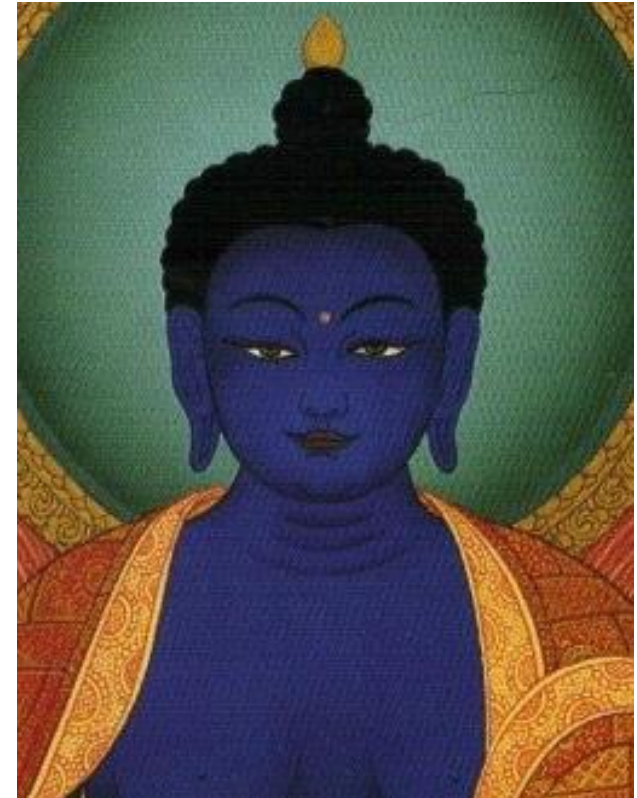
Måndagsmeditation

Vi växlar mellan stillhets- och gående meditation. Alla är välkomna. Den som vill kan efter meditationen stanna på en kopp te.

Kom i så god tid att du sitter på plats någon minut innan meditationen börjar.

Varje måndag kl 19:00 – 20:30.

Frivilligt bidrag: 20 kr.



Medicinbuddha

Tillsammans reciterar vi Medicinbuddhas mantra för att motverka ohälsa, olycka och annat lidande, och för att främja lycka, inre utveckling och insikt. Ingen initiering krävs. Alla är hjärtligt välkomna.

Varje måndag kl 17:30 – 18:15.

Frivilligt bidrag: 20 kr.

Chenrezig

Vi träffas och utför en enkel meditation och mantra-recitation över Chenrezig. Chenrezig, medkänslans Buddha, räknas som en av de viktigaste och mest kraftfulla av alla de utövningar man kan praktisera inom tibetansk buddhism.

Du behöver inga speciella förkunskaper för att delta.

Varannan onsdag kl 19:00. Datumerna hittar du i kalendariet på vår hemsida.
Frivilligt bidrag: 20 kr.

Vid frågor mejla: stefan@tibetanskbuddhism.se



Nigumas Lodjong-meditation



Vi utför en meditation som kommer ur Shangpa Kagyu-skolan, från den kvinnliga vishetsdakinien Nigumas visade esoteriska undervisning. Vi praktiserar meditationen och mantrarecitationen/tonglen efter de instruktioner vi fått av Jetsunma Wangyal. Alla är hjärtligt välkomna.

Varannan onsdag kl 19:00. Datumerna hittar du i kalendariet på vår hemsida.
Frivilligt bidrag: 20 kr.

Vid frågor mejla: stefan@tibetanskbuddhism.se

Kum Nye Yoga

Kum Nye är en meditativ form av yoga som balanserar upp kropp och sinne, vilket leder till mer närvaro och medvetenhet. Vi kommer dit genom att uppmärksamma känslor och förnimmelser i kroppen, samt arbeta med den speciella Kum Nye-andningen, och olika former av mjuka rörelser.

De flesta som provar Kum Nye brukar uppleva en påtaglig effekt relativt snabbt. Några upplever att effekten sitter i dagar eller ibland veckor. Sedan är ett av målen att det vi gör kan komma att bli en del av vårt dagliga liv. Att vi kommer bli mer medvetet uppmärksamma på vad som händer i kroppen, och har lärt oss metoder att använda i olika situationer.

Vi brukar säga att det första ändamålet med Kum Nye är stressreducering, och sedan är Kum Nye en väg som kan leda så djupt och långt vi önskar. Det är en andlig väg som leder oss mer och mer i kontakt med en inre kunskap. Mer information finns på vår webbplats, www.tibetansk buddhism.se.



Kum Nye Yoga

Öppen grupp torsdagar

Drop-in grupp på torsdagar kl 18:30 – 20:00:

6/9, 20/9, 4/10, 18/10, 11/1, 15/11, 29/11

Vänligen var på plats 10 minuter innan vi börjar. Ledig klädsel.

Avgift: 40 kr.

Vid frågor mejla: annika@tibetansk buddhism.se

Praktikgrupp söndagar

Gruppen leds av Stig Albansson.

Sju söndagar, med start den 9 september, kl 10:00 - 12:45.

Exakta datum meddelas deltagarna.

Avgift: 850:- betalas till föreningens Plusgiro 831 87 20-3 eller Swish 123 018 21 21.

Vid frågor mejla: stig@tibetansk buddhism.se

Heldag Kum Nye med Stig Albansson

Heldagen är lämplig för alla intresserade, och rekommenderad om du skulle vilja vara med i praktikgruppen i Kum Nye i höst, och tidigare inte praktiserat Kum Nye.

Gruppen leds av Stig Albansson som lett grupper i Kum Nye på föreningen i 20 år, och gått de Teacher Trainings-kurser som getts av Dharma Publishing

Dagen är en möjlighet att få erfara vad Kum Nye är och få känna på dess unika mjuka och kraftfulla metoder. Instruktionerna och övningarna kommer att anpassas till deltagarna. Målsättningen är att både de som är helt nya, och de som har tidigare erfarenhet skall komma att finna dagen givande och intressant.

Att ägna en hel dag åt något som Kum Nye blir till en slags miniretreat. Man kommer bort från sin vanliga omgivning, och får tillfälle att praktisera tillsammans med andra i föreningens vackra och inspirerande lokal. Dagen kommer att bestå av rörelseövningar, andningsövningar, och med stilla sittande före, mellan och efter rörelserna. Även en del självmassage som ingår i Kum Nye Tibetan Yoga kommer att praktiseras. Målsättningen är att du under denna dag kommer lära dig metoder som sedan kan fortsätta praktiseras i ditt dagliga liv.

Söndagen den 2 september, 10:00-16:30.

Avgift: 400:- betalas till föreningens Plusgiro 831 87 20-3.

Skicka sedan ett mail till stig@tibetansk buddhism.se och berätta att pengar är insatta.

Mer information om dagen och hur du anmäler dig finns på www.tibetansk buddhism.se



Retreat

Chenrezig-retreat 1-4 nov 2018

Höstens Chenrezig-retreat blir av precis som vanligt och ändå inte. Vi kommer att genomföra den som vi brukar, med skillnaden att vi inte längre kan ha vår lärare Jetsunma Wangyal (Britt Lindé), som hastigt avled i våras, som förebild och stöd.

Viss meditationsvana är bra för att delta, men det finns inga krav på mer förkunskaper. Vi kommer att ha tyst meditation och Chenrezig. Retreaten äger rum på Smedstorp vid Östra Ingsjön, en halvmil öster om Landvetter flygplats. Vi ordnar hämtning vid närmaste busshållplats för de som färdas kollektivt.

Vi delar på alla praktiska göromål såsom matlagning och städning.

Retreaten avslutas efter söndag lunch, sen vidtar städning och transport tillbaks till föreningen.

Maten är enkel vegetarisk. Boendet är i tvåbäddsrum. En härlig vedeldad bastu finns vid stranden.

Tid: 1-4 nov Start torsdag kväll. Möjligt att ansluta fram till ca 19.00 på fredag 2 november.
Återkomst till Göteborg ca 17.00 söndag 4 november.

Pris: 1400 kr inkl enkel vegetarisk mat (1600 kr för icke medlemmar)

Sista anmälningsdag: **15 oktober**, gärna tidigare eftersom antalet bäddar är begränsade

Anmälan: Betala in avgiften till föreningens plusgiro 831 87 20-3 och mejla till susanne@tibetansk buddhism.se som också svarar på eventuella frågor.

Utförligare information finns på vår webbplats www.tibetansk buddhism.se.



Föredrag

Kulturnatta 19 oktober

Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg har Öppet hus på Kulturnatta!

Kom och testa att meditera, se vårt utbud av böcker, ställ frågor till föreningens medlemmar om buddhism så svarar de efter bästa förmåga!

Men framför allt - upplev en bildvisning om Tibets och Indiens kloster, arkitektur och symboler av Ann Löwenstein och Davey Hammarsten!



Datum: Fredag 19 oktober

Tid: Öppet Hus 17.00 till 21.30

Bildvisningen börjar **20.00**.

Plats: Vår lokal finns på andra våningen i Viktoriahuset (Hagabiohuset).
Ingång via trappan till höger på husets framsida.

På Kulturnatta är entrédörren öppen. Om inte så hänger vi ut en temporär ringklocka.

Välkomna!

40 år som buddhist

Föredrag med Jan Bärmark

Jan Bärmark kommer att utifrån sina egna erfarenheter tala om den tibetanska buddhismens väg in i vår kultur. Jan tog tillflykt för den store lamam Kalu Rinpoche då han besökte Sverige 1974 alltså för över 40 år sedan. Mycket spännande har hänt sedan dess.

Jan Bärmark är professor emeritus i vetenskapsteori och har bl a varit föreningens ordförande.

Tisdag 23 oktober kl. 19:00 – 21:00

Avgift: 100 kr.



Filmkvällar

Håll utkik på vår webbplats www.tibetansk buddhism.se för information om filmvisningar under hösten!

Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg

Linnégatan 21, 413 04 Göteborg

e-post: info@tibetanskbuddhism.se

www.tibetanskbuddhism.se

Facebooksida: “Tibetansk Buddhism i Göteborg”

