

## Meditasjon

### Weekend-samling med innsiktsmeditasjon 8. – 10. april 2011

---

**Sted:** Karma Shedrup Ling. Siggerudveien 734, 1400 Ski.

**Arrangør:** Buddhadhamma-foreningen. (en gruppe i Buddhistforbundet)

**Tradisjon:** Theravadabuddhisme, Satipatthana, Vipassana.

**Undervisning** Samlingen er rettet mot innsiktsmeditasjon (Vipassana) hvor vi bruker den praktiske metoden for oppmerksomhetstrening, kjent som Mahasi-metoden. Ansvarlig for gjennomføringen av samlingen er Hasse Krystad, en norsk buddhist med mange års meditasjonserfaring. Hasse har lært Mahasi-metoden fra noen av tradisjonens eldste nålevende lærere, både som munk på Sri Lanka, og senere som legmann.

**Å ha med:** Løse, ledige klær. Sovepose, et pledd og et åpent sinn!  
**Påmelding:** e-post: [info@buddhadhamma.no](mailto:info@buddhadhamma.no). Ring eller SMS: til 90771550

**Kostnad:** Weekend-samlingen er en Dhamma-gave fra Buddhadhamma-foreningen. Alle deltagerne er velkommen til å gi en frivillig donasjon.

---

#### Veibeskrivelse:

**Med buss** (501 mot Enebakk-Lillestrøm) fra Bussterminalen til Sværsvann. Der går du over på buss 905 (mot Tusenfryd) og går av på Boger (gård). Turen tar ca. 50 minutter.

**Kjøre bil** fra Oslo: Kjør Ringveien eller Svartdalstunnelen via Ryen og fortsett sørover på E6 til du kommer til avkjøringen ved Klemetsrud (ved Reo-anlegget). Ta av og kjør via to rundkjøringer ned til ny rundkjøring i krysset

Enebakkveien og Ljabruveien. Ta til venstre retning Enebakk og kjør til venstre mot Siggerud ved bensinstasjonen ved Sværsvann. Kjør forbi Siggerud og forsett i retning av Ski helt til du kommer til Boger gård. Kjør til høyre gjennom tunet mellom uthuset og hovedhuset, deretter ca 100 m hvor du tar til høyre og kjører på en skogsvei inn i skogen i ca ett minutt, til du kommer til parkeringsplassen på KSL.

