



Buddhadhamma-foreningen

Weekend retreat program. 8. – 10. april 2011. Karma Shedrup Ling, Siggerud.

Program

Fredag 8. april. Ankomstkvelden.

18:30 - 20:00 Velkomst og uformelt infomøte. Noe å spise /te.
20:00 - 21:00 Kveldsorganisering.

Lørdag 9. april.

04.00 - 05.00 Våkne opp, morgenstell. Gåmeditasjon før sitting.
05:00 - 06:00 Ta Atthasila /Sitte og høre meditasjonsinstruksjoner.
06:00 - 07:00 Gåmeditasjon. (Noen hjelper til med å sette frem frokost.)
07:00 - 08:00 Frokost.
08:00 – 09:00 Sittemeditasjon
09:00 - 10:00 Gåmeditasjon
10:00 - 11:00 Sittemeditasjon (Noen hjelper til med å servere Lunsj.)
11:00 - 12:00 Lunsj
12:00 - 13:00 Gåmeditasjon.
13:00 - 14:00 Sittemeditasjon
14:00 - 15:00 Gåmeditasjon
15:00 - 16:00 Sittemeditasjon
16:00 : 17:00 Tepage /Samtale om meditasjon
17:00 - 18:00 Sittemeditasjon
18:00 - 19:00 Gåmeditasjon
19:00 – 20:00 Sittemeditasjon
20:00 – 21:00 Tepage /Samtale om meditasjon
21:00 - 22:00 Kveldspuja med sitting.

Søndag 10. april.

04.00 - 05.00 Våkne opp, morgenstell. Gåmeditasjon før sitting.
05:00 - 06:00 Morgenpuja og sittemeditasjon.
06:00 - 07:00 Gåmeditasjon. (Noen hjelper til med å sette frem frokost.)
07:00 - 08:00 Frokost.
08:00 – 09:00 Sittemeditasjon
09:00 - 10:00 Gåmeditasjon
10:00 - 11:00 Sittemeditasjon (Noen hjelper til med å servere Lunsj.)
11:00 - 12:00 Lunsj
12:00 - 13:00 Gåmeditasjon.
13:00 - 14:00 Sittemeditasjon
14:00 - 15:00 Gåmeditasjon
15:00 - 16:00 Sittemeditasjon
16:00 Avslutningsresitasjon. Wrap-up!



Buddhadhamma-foreningen

Weekend retreat program. 8. – 10. april 2011. Karma Shedrup Ling, Siggerud.

Praktisk informasjon:

Adresse:	Siggerudveien 734, 1400 Ski.
Bekledning:	Løse ledige klær, som er behagelige for sittemeditasjon.
Stillhet:	Vi overholder edel taushet for vår egen og andres skyld.
Kontinuerlig praksis:	Alle må delta i programmet etter egen evne. Man kan endre sittestilling med oppmerksomhet hvis man ikke kan sitte hele økten, alternativt sitte på stol, eller stå, hvis man ikke kan sitte. Eller meditere liggende på siden. Man kan ikke legge seg ned og sove i meditasjonshallen under sitte- gåmeditasjonen.
Kostnad:	Weekend retreatet er en Dhamma-dana fra Buddhadhamma-foreningen. Alle deltagerne er velkommen til å gi en frivillig donasjon.
Off-line:	Mobiltelefoner er helt avslått under hele programmet. Man kan eventuelt sjekke om det er viktige meldinger eller ubesvarte anrop om kvelden før man legger seg.

Atthasila:

På meditasjonsretreat ønsker man å konsentrere seg mest mulig om meditasjonspraksisen. Derfor begrenser man andre aktiviteter til et minimum. Atthasila, eller de åtte treningsreglene observeres som en ekstra skjerper for en selv, og for at alle deltagerne følger samme praksis under retreatet. I følge Buddhismen er det svært fortjenestefullt å overholde Atthasila, selv for en kort periode.

De åtte treningsreglene er som følger:

1. Avstå fra å drepe noen levende vesener.
2. Avstå fra å ta det som ikke er gitt.
3. Avstå fra seksuell aktivitet
4. Avstå fra å snakke usant
5. Avstå fra å drikke alkohol /ruse seg.
6. Avstå fra å spise mat etter kl 12:00
7. Avstå fra dans, musikk og underholdning, smykker, parfyme, pynt og sminke.
8. Avstå fra å ligge på høye, brede, luksuriøse senger.

Reisebeskrivelse: Se Karma Shedrup Lings hjemmeside, <http://www.tibetansk-buddhisme.no/>

Undervisning

Retreatet er rettet mot innsiktsmeditasjon (Vipassana) hvor vi bruker den praktiske metoden for oppmerksomhetstrening, også kjent som Mahasi-metoden. Ansvarlig for gjennomføringen av retreatet 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.

Adresse: Siggerudveien 734, 1400 Ski.