

Tibetansk Buddhisme

en vei til glede, medfølelse og visdom

Våren 2023

Kurs og aktiviteter, bl.a.

- Innholdsrike helger i tempelet
- Ukentlige kurs
- Introduksjon til buddhisme i Oslo sentrum
- Retreat
- Nettbasert undervisning
- ... og mye mer



Karma Tashi Ling buddhistsamfunn, Oslo

For mer informasjon og påmelding til kursene: www.ktl.no

Velkommen til vårprogrammet 2023

Er du nysgjerrig på meditasjon og buddhisme? Vil du å lære å meditere og bli nærmere kjent med ditt eget sinn? Søker du svar på evige spørsmål som «hvem er jeg» og «hvordan kan vi forstå virkeligheten»? Eller er du alt i gang med buddhistisk praksis, ønsker å lære mer og praktisere sammen med andre? Den buddhistiske vei har mange verktøy for å jobbe med eget sinn og disse spørsmålene.

Våren 2023 har vi lagt opp til ulike kurs og aktiviteter – fra grunnleggende buddhisme til avanserte metoder. Vi vil også skape mange arenaer hvor vi kan meditere og utvikle oss sammen som sangha, gjennom øvelser, samtaler, diskusjoner og praktisk arbeid (karmayoga).

Lamabesøk i 2023

H.H. Sakya Trichen, leder for Sakya-linjen i tibetansk buddhisme, besøker Karma Tashi Ling buddhistsenter i juli. Det er første gang han besøker Norge, og dette er en stor begivenhet for vår sangha og det tibetanske samfunnet! I tillegg har vi invitert mange eksterne lærere til å undervise hos oss i 2023 og flere har takket ja. Vi venter på endelig bekreftelse og dato for besøket. Informasjon om besøk og kurs vil komme fortløpende på nettsidene, Facebook og i nyhetsbrev.

Karma Tashi Ling buddhistsamfunn

Karma Tashi Ling buddhistsamfunn (KTLBS) har som viktigste formål å tilby undervisning i buddhisme etter den tibetanske tradisjon. KTLBS er tilknyttet Buddhistforbundet, som er et registrert trossamfunn. Vi mottar offentlig støtte for medlemmer som er registrert som medlemmer i Buddhistforbundet med tilhørighet til KTLBS. Karma Tashi Ling buddhistsenter (KTL) ble grunnlagt i 1975, og tempelet på Bjørndal ble innviet i 2015. Karma Shedrup Ling retreatsenter (KSL) nær Siggerud har vært i drift siden 1998. Hovedlama er Lama Changchub Tsering. Minling Jetsün Khandro Rinpoche er vår rådgiver.

KTLBS tilhører Karma Kagyu-tradisjonen av tibetansk buddhisme. Vi praktiserer en åpen, ikke-sekterisk buddhisme og inviterer derfor også lærere fra andre tradisjoner til å undervise ved våre sentre. Alt arbeid knyttet til kurs, undervisning og drift av sentrene gjøres på frivillig basis. Det er en viktig del av treningen å gjøre en innsats for fellesskapet (karmayoga), og en fin måte å bli kjent med likesinnede. Alle inntekter fra offentlig støtte, kurs og retreatar går til å finansiere aktivitetene og kursstedene.



Lærere

Lama Changchub Tsering

Lama Changchub kom til Norge i 1992. Han gjorde 3-års retreat (lamautdannelsen) i perioden 1988–91 under sin rotlama Kalu Rinpoche. Lama Changchub har vært hovedlama i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn siden 1994. Gjennom alle disse årene har han med stor hengivenhet og tålmodighet undervist og veiledet oss i buddhisme. Lama Changchub underviser på engelsk.

Lama Roar Vestre



Roar Vestre kom til Karma Tashi Ling buddhistsenter høsten 1977. I perioden 1979–83 gjorde han det tradisjonelle 3-års retreatet under veiledning av Kalu Rinpoche. Han har siden undervist i mange år ved KTLBS. Siden 1994 har han vært elev av Minling Jetsün Khandro Rinpoche. Han bor nå ved hennes senter Mindrolling Lotus Garden i USA, hvor han siden 2005 har vært Drupön (retreatmester). Lama Roar underviser både på norsk og engelsk.

Lama Fredrik Liland



Fredrik Liland har vært aktiv i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn siden 1999. Han har studert buddhisme og tibetansk språk ved Rangjung Yeshe Institute i Nepal og Universitetet i Oslo, og har oversatt flere buddhistiske tekster fra tibetansk til engelsk og norsk. Fredrik har vært i retreat i fire år ved Thrangu Sekhar Retreat Centre i Nepal.

Ani Könchog Lhamo



Ani Könchog er ordinert nonne i den tibetanske tradisjon og psykolog. Hun har praktisert buddhisme i over 30 år og har bl.a. Pema Chödrön, Tsoknyi Rinpoche og B. Alan Wallace som sine hovedlærere. Hun underviser hovedsakelig på norsk.

Menpa Namgyal Phunrab



Menpa Namgyal Phunrab er en sertifisert og godkjent lege innen tibetansk medisin. Han mottok sin sertifisering med utmerkelse og er kjent for sin holistiske tankegang og sin omsorgsfulle behandling av pasienter. Han bor i Sør-India og underviser på engelsk via Zoom.

Anne Berteig



Anne Berteig kom i kontakt med buddhismen første gang i 1975. Siden 1996 har hun vært aktiv i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn. Hun har mottatt undervisning av Lama Changchub og mange lærere som har besøkt senteret. Hun følger undervisning med B. Alan Wallace.

Marte Møller



Marte Møller har vært tilknyttet KTLBS siden 2005. Hun bodde på Karma Tashi Ling i perioden 2015–18 hvor hun blant annet ble kjent med fenomenet klardrømming (lucid dreaming), som hun også denne våren leder en studiegruppe i.

Marit Moan



Marit Moan har praktisert meditasjon innenfor tibetansk buddhisme siden 1999. Hun har formell sertifisering som mindfulnessinstruktør og meditasjonsformidler fra 2013. Til daglig arbeider hun som psykolog i privatpraksis. Hun har spesiell interesse i å integrere østlig og vestlig psykologi. Hennes buddhistiske lærere er Ringu Tulku Rinpoche, Minling Jetsün Khandro Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche og B. Alan Wallace.

Januar		
9	Ma	Start Åpen meditasjon i sentrum, Oslo Buddhistsenter
14	Lø	Start Åpent tempel og stille fellesmeditasjon, KTL
21–22	Lø–Sø	Heldagsmeditasjon – Nynthun m/Mette Miriam B. Sollid, KTL
23	Ma	Start Introduksjon til buddhisme og meditasjon m/Anne Berteig og Fredrik Liland, Oslo Buddhistsenter
28	Lø	Start Klassisk hatha-yoga m/Sarita Sadhika Jeanette Kall, KTL
Februar		
2	To	Start Mahamudra m/Lama Roar Vestre, Zoom
4–5	Lø–Sø	Workshop m/Menpa Namgyal Punrab, Zoom
11	Lø	Heldagsmeditasjon – Nynthun m/Mette Miriam B. Sollid, KTL
14	Ti	Start Praksisgruppe i klardrømming og drømmeyoga, KTL
25–26	Lø–Sø	Klassisk yoga m/Ada Raknes, KTL
Mars		
1	On	Start Åpen undervisning m/Lama Changchub, KTL/Zoom
5	Sø	Årsmøte i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn, KTL
11–12	Lø–Sø	Kurs i meditasjon på Chenrezig m/Lama Changchub, KTL
18	Lø	Start Åpent tempel og Chenrezig- og Mahakala-meditasjon
19	Sø	Heldagsmeditasjon – Nynthun m/Mette Miriam B. Sollid, KTL
24–26	Fr–Sø	Dugnad, KSL
27	Ma	Start Mahayana m/Ani Könchog Lhamo, Oslo Buddhistsenter
31.3–3.4	Fr–Ma	Nyungne fastemeditasjon m/Lama Changchub, KSL
April		
14–16	Fr–sø	Dugnad, KSL
22–23	Lø–Sø	37 øvelser for bodhisattvaer m/Lama Changchub, KTL
29–30	Lø–Sø	Lojong m/Ani Könchog Lhamo, KTL
Mai		
5	Fr	Vesak (mer informasjon kommer)
6–7	Lø–Sø	Ngöndro m/Lama Changchub, KTL
12–14	Fr–Sø	Åpne ditt hjerte m/Ani Könchog Lhamo, KSL
Juni		
3–4	Lø–Sø	Skånsom yoga m/Ada Raknes, KTL
9–11	Fr–Sø	Åpne ditt hjerte m/Ani Könchog Lhamo, KSL
16–20	Fr–Ti	Vajrayana praksis-retreat m/Lama Changchub, KSL
23–25	Fr–Sø	Stille helgeretreat m/Marit Moan, KSL
28.6–2.7	On–Sø	Milarepa arbeidsretreat, KSL
30	Fr	H.H. den 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorjes fødselsdag
Juli		
8	Lø	Feiring av H.H. den 14. Dalai Lamas fødselsdag
7–16	Fr–Sø	9 dagers stille retreat m/Ani Könchog Lhamo, KSL
26–27	On–To	Besøk av H.H. Sakya Trichen, KTL

Uketimeplan

Mandag Oslo Buddhistsenter	Tirsdag KTL	Onsdag KTL/Zoom	Torsdag Zoom	Lørdag KTL
17.30 Åpen meditasjon fra 9.1 til 12.6 19.00 Introduksjon til buddhisme og meditasjon fra 23.1 til 20.3 19.00 Mahayana fra 27.3 til 12.6	18.30 Praksisgruppe klardrømming, annen hver tirsdag (oddetalls-uker) fra 14.2 til 20.6	18.00 Åpen undervisning m/ Lama Changchub fra 1.3 til 14.6	18.00 Mahamudra m/Lama Roar fra 2.2 til 30.3	16.00 Åpent tempel: 14.1, 4.2 og 25.2. 16.00 Åpent tempel m. hatha-yoga: 28.1, 18.2, 25.3, 15.4, 20.5 og 3.6 18.00 Felles stillemeditasjon: 14.1, 28.1, 4.2, 18.2 og 25.2. 18.00 Chenrezig- og Mahakala-meditasjon: 18.3, 25.3, 15.4, 13.5, 20.5, 27.5, 3.6 og 10.6.

Steder for aktivitetene:

- Karma Tashi Ling buddhistsenter (KTL), Bjørnåsvn. 124, 1272 Oslo. Tempelet ligger på Bjørndal i bydel Søndre Nordstrand. Nærmeste T-bane er Mortensrud, nærmeste bussholdeplass er Sommerro.
- Karma Shedrup Ling retreatsenter (KSL), Siggerudveien 734, 1425 Ski. Retreatsenteret ligger i skogen i Nordre Follo kommune, mellom Siggerud og Ski. Nærmeste bussholdeplass er Boger gård.
- Oslo Buddhistsenter, Helgesens gate 10, 0535 Oslo. Vi leier lokaler hos Oslo Buddhistsenter på Grünerløkka, hjørnet Markveien/Helgesens gate. Nærmeste trikkestopp er Olaf Ryes plass.

Påmelding til kursene

Påmelding til kurs og retreat er tilgjengelig fra vår nettside www.ktl.no. Forhåndspåmelding er nødvendig, også for innehavere av gullkort. Påmeldingsfrist står under beskrivelsen av det enkelt kurs.

Rabatter

Under hvert kurs står ordinær pris oppgitt. Trygdede, alderspensjonister, arbeidsledige og studenter som har betalt medlemskontingent i 2023 kan få 20% rabatt. Ungdom opptil 18 år og ordinerte i rober kan få 50% rabatt. Dokumentasjon som kvittering for betalt medlemskontingent i 2023 og studiebevis e. l. må kunne fremvises. Gullkort gir gratis adgang til all undervisning og retreat i regi av Karma Tashi Ling buddhistsamfunn i 2023. Praktiske opplysninger og mer informasjon om betingelser og rabatter finner du på side 21.

Nærmere beskrivelse av kursene finner du på side 7–20.

OBS! Det kan bli endringer i programmet.

Daglig meditasjon i tempelet på Karma Tashi Ling buddhistsenter

– åpent for alle



Morgenmeditasjon kl. 07. Lama Changchub leder stille meditasjon.

Kveldsmeditasjon kl. 18. Lama Changchub leder meditasjon på bodhisattva Chenrezig, som uttrykker alle buddhaers kjærlighet og medfølelse. Kveldsmeditasjonen utgår når Lama Changchub har undervisning og når det er andre aktiviteter i tempelet.

Meditasjonene med tilhørende tekster finnes også på vår YouTube-kanal (youtube.com/@KarmaTashiLing): Morning meditation with Lama Changchub, Chenrezi Sadhana with Lama Changchub.



Dharmabutikken i templet på Karma Tashi Ling buddhistsenter

Butikken har et godt utvalg av bøker om buddhisme, buddhastatuer, syngeboller, røkelse m.m. Butikken er åpen når det er kurs og aktiviteter i tempelet. Utenom åpningstid, send e-post til post@ktl.no for å avtale tid.



Samtale med Lama Changchub

Ønsker du en privat samtale med Lama Changchub, er det mulig å avtale tid.

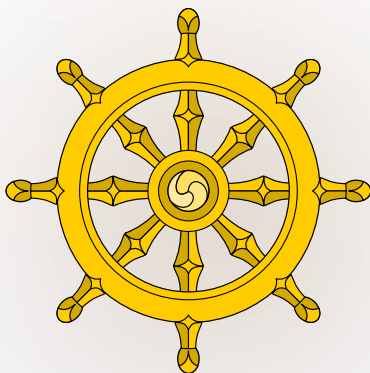
Tid: Lørdag og søndag kl. 17–18
Kontakt: post@ktl.no



Samtale med Ani Könchog

Det er mulig å kontakte Ani Könchog Lhamo for veiledning og privat samtale.

Send en e-post for å avtale tid:
konchoglhamo@gmail.com



Kurs og aktiviteter etter dato

Januar

Åpen meditasjon

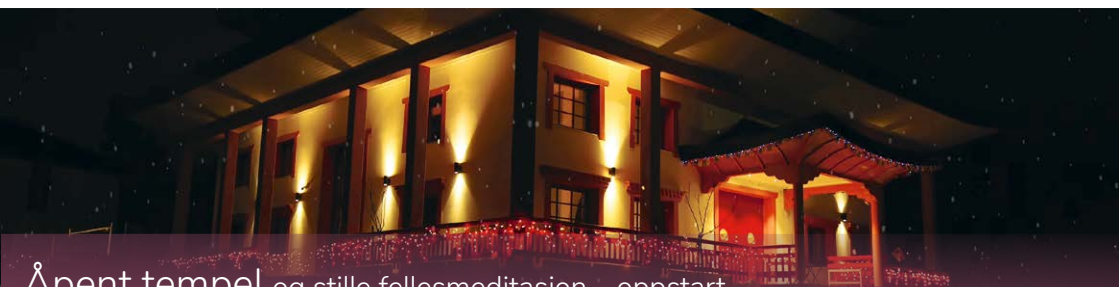
i Oslo sentrum – oppstart

9. januar

Vi holder fellesmeditasjon hver mandag i Oslo sentrum. Dette tilbudet er åpent for alle. Meditasjonene blir ledet av ulike lærere. Det blir to økter med stille meditasjon á ca. 24 minutter med en liten pause imellom. Dersom du ikke har mediteret før, ønsker veiledning eller har spørsmål, kan du komme kl. 17.

Tid og sted: Mandager kl. 17.30–18.30 på Oslo Buddhistsenter, Helgesens gate 10. Siste gang i vår er 12.6.

Påmelding: Ikke nødvendig, men ønsker du veiledning fra kl. 17, send e-post til post@ktl.no senest dagen før. Gi gjerne en valgfri donasjon til leie av lokale.



Åpent tempel og stille fellesmeditasjon – oppstart

14. januar

Lørdager i januar og februar hvor det ikke er annet program i tempelet, blir det åpent tempel og stille fellesmeditasjon. Templet er åpent fra kl. 16. Du kan besøke butikken og biblioteket, komme innom for en prat og en kopp te, eller meditere på egen hånd.

Fra kl. 18 blir det stille fellesmeditasjon. Meditasjonen ledes av ulike lærere. Åpent for

alle interesserte, ta med familie, naboer og venner!

Tid og sted: Lørdager kl. 16–19, Karma Tashi Ling buddhistsenter. Det er planlagt åpent tempel og stille fellesmeditasjon datoene 14.01, 28.01, 4.02, 18.02 og 25.02.



Heldagsmeditasjon

– Nynthun-helg med Mette Miriam B. Sollid

21.–22. januar

Nynthun gir mulighet til komme dypere i meditasjon ved å meditere i gruppe over tid. Vi veksler mellom sittende, liggende og gående meditasjon. Meditasjonen ledes av mindfulness-instruktør Mette Miriam Sollid. Det vil bli gitt noe instruksjon i starten, men for det meste vil vi meditere i stillhet.

For å være med må du komme før kl. 11, men du kan gå tidligere hvis du ikke kan bli hele dagen. Ta med matpakke til lunsj. Det blir Nynthun også

lørdag 11. februar og søndag 19. mars.

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 11–17, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Påmelding: Send gjerne en e-post til post@ktl.no og si fra at du kommer. Gi gjerne en valgfri donasjon.



Introduksjonskurs til buddhisme og meditasjon

med Fredrik Liland og Anne Berteig

23. januar

Vi lever i et samfunn som er rikt på ytre goder. De fleste har mat, klær, bolig og det som trengs for å leve et godt liv. Men mer velstand fører ikke nødvendigvis til mer lykke. Vitenskapen har gitt oss store teknologiske framskritt og mange hjelpemidler, men den har gitt lite kunnskap om hva som faktisk gjør oss tilfredse og lykkelige, og hva som gjør oss ulykkelige. På dette kurset vil vi undersøke hva Buddhas lære sier om dette. Vi vil gå igjennom grunnleggende buddhistisk filosofi, som kan sammenfattes i fire innsikter, ofte kalt «de fire edle sannheter». En viktig del av kurset er å lære å trene sinnet gjennom meditasjon. Oppmerksomhet på pusten brukes for å trene ro og klarhet. Vi lærer også meditasjoner for å utvikle gode kvaliteter som vennlighet, medfølelse, glede og upartiskhet. Det blir god tid til spørsmål og samtaler.

Kursbøker: *The Four Immeasurables.*

Practices to Open the Heart av B. Alan Wallace (kan kjøpes) og utdrag av *Daring Steps Toward Fearlessness* av Ringu Tulku Rinpoche (deles ut).

Anbefalt lesning: *Old Path White Clouds* av Thich Nhat Hanh.

Tid og sted: 9 mandagskvelder fra 23.01 til 20.03, kl. 19–21, Oslo Buddhistsenter. Søndag 26.03 kl. 11–17, Karma Tashi Ling buddhistsenter. Vegetarisk lunsj 26.03 er inkludert.

Ordinær pris: 2500 kr. Rabatter, se side 21.

Påmeldingsfrist: 16. januar

En lørdag i måneden blir det klassisk hatha-yoga i tempelet. Hver yogaklasse tilpasses deltakernes nivå. Yogaklassen varer i 90 min, slik at det blir god tid til å varme opp kroppen, få god tid i hver stilling og nok tid til avspenning både før og etter undervisningen. Unngå å spise to-tre timer før yogaen starter.

Lærer: Yogainstruktør Sarita Sadhika
Jeanette Kall.

Tid og sted: Lørdager kl. 16–17.30, Karma Tashi Ling buddhistsenter.
Det blir klassisk hatha-yoga: 28.1, 18.2, 25.3, 15.4, 20.5 og 3.6.

Utstyr: Ta med egen yogamatte og pledd. Eventuelt niste dersom du ønsker delta på meditasjonen kl. 18.

Donasjonsbasert. Anbefalt donasjon 100 kr (50 kr for studenter /arbeidsledige/trygdede).

Februar

Mahamudra med Lama Roar Vestre

2. februar

Mahamudra er sanskrit og betyr “det store segl”. Betydningen gir assosiasjoner til et stempel som viser til at dette er en autentisk vei som leder til opplysning. Mahamudra er både et uttrykk for vår egen og alle fenomeners sanne natur og en betegnelse på øvelsene som leder til erkjennelse av denne naturen. Lama Roar vil gjennom 9 torsdagskvelder veilede i hvordan bruke mahamudra i daglig praksis. Han vil ta utgangspunkt i mahamudra-linjebønnen som står i KTLBS’ bønnehefte *King of Prayer*. Han vil også snakke om ulike meditasjonsformer, som shamatha, vipashyana og kreativ

visualiseringsmeditasjon, hvor man trener i å se seg selv og sine omgivelser som rene og opplyste. Alle disse metodene henger sammen og støtter opp om mahamudra. Kurset er åpent for alle, for den med lang, kort eller ingen bakgrunn fra buddhisme. Lama Roar vil undervise på norsk.

Tid og sted: 9 torsdagskvelder fra 2. februar til 30. mars, kl. 18–20, Zoom.

Påmeldingsfrist: 26. januar.
Donasjonsbasert.

Hvordan håndtere depresjon, stress og angst

– workshop med Menpa Namgyal Phunrab

4.–5. februar

Depresjon, stress og angst kan lett oppstå når vi tar inn over oss hvilken alvorlig situasjon vår verden befinner seg i. Hva kan vi gjøre og hvordan kan vi håndtere slike følelser? Workshopen holdes på engelsk og er via Zoom.

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 10–13, Zoom

Påmeldingsfrist: 28. januar

Ordinær pris: 600 kr. Rabatter, se side 21.

Heldagsmeditasjon

– Nynthun med Mette Miriam B. Sollid

11. februar

Se beskrivelse 21.–22. januar.



Praksisgruppe i klardrømming og drømmeyoga

– oppstart med nye medlemmer

14. februar

Er du interessert i å være bevisst til stede også når du sover? Praksisgruppen i klardrømming (lucid dreaming) og drømmeyoga tar opp nye deltakere fra 14. februar. Da starter vi med studier og praksis med bakgrunn i Charlie Morleys bok *Dreams of Awakening – Lucid Dreaming and Mindfulness of Dreams and Sleep*. Gruppen møtes på KTL annen hver tirsdag og ledes av Marte Møller.

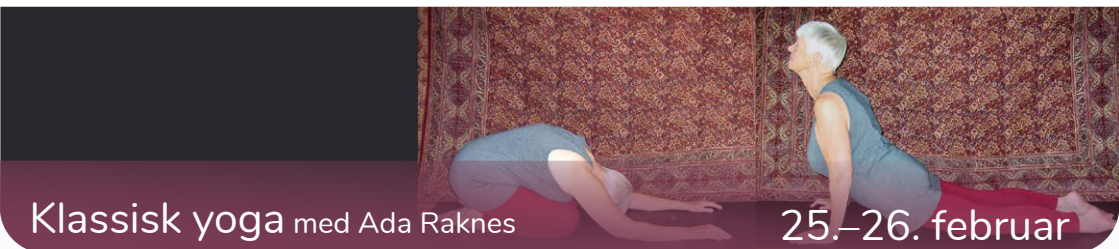
Tid og sted: Fra 14. februar og annenhver tirsdag (oddetallsuker) kl. 18.30–20.30 på Karma Tashi Ling buddhistsenter

Påmelding: Send e-post til martemoller@hotmail.com

Bok: *Dreams of Awakening – Lucid Dreaming and Mindfulness of Dreams and Sleep* av Charlie Morley

Anbefalt litteratur: *Klardrømming – Å være bevisst tilstede når du drømmer* av Charlie Morley

Gi gjerne en valgfri donasjon.



Klassisk yoga med Ada Raknes

25.–26. februar

Helgen 25.–26. februar blir det klassisk yoga på Karma Tashi Ling buddhistsenter. Vi skal gjøre fysiske øvelser og pusteøvelser, avspenning og stille meditasjon, teknikker som bidrar til å gjøre kroppen smidig og lar roen senke seg så man føler seg vel og avspent. Dette er også en god forberedelse til meditasjon. Kurset krever ingen forkunnskaper. Ta med egen yogamatte og et pledd/sjal til avspenning og meditasjon.

Lærer: Ada Raknes, daglig leder og yogalærer ved Ananda Yogasenter i Tønsberg

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 10–13, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Påmeldingsfrist: 18. februar.

Ordinær pris: 800 kr. For rabatter se side 21.



Åpen undervisning

med Lama Changchub – oppstart

1. mars

Velkommen til åpen undervisning onsdager på Karma Tashi Ling buddhistsenter. På disse kveldene vil Lama Changchub undervise i forskjellige temaer innen buddhismen. Undervisningen er på engelsk og er åpen for alle. Det er også mulig å følge undervisningen via Zoom. Zoom-lenke finnes på våre hjemmesider.

Tid og sted: Onsdager kl. 18–20 på Karma Tashi Ling buddhistsenter. Siste gang 14.6.

Påmelding: Ikke nødvendig. Gi gjerne en valgfri donasjon.

Årsmøte i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn (KLBS)

5. mars

Tid og sted: Søndag 5. mars kl. 14–18, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Kurs i meditasjon på Chenrezig

med Lama Changchub

11.–12. mars

Bodhisattva Chenrezig uttrykker alle buddhaers kjærlighet og medfølelse. Meditasjon med visualisering av Chenrezigs form og resitasjon av mantraet Om Mani Padme Hum er den mest utbredte form for vajrayana-meditasjon. Meditasjon på Chenrezig gjøres hver kveld i tempelet med en kort tekst og på visse lørdager i en lengre puja-versjon. Denne helgen er en fin sjanse til å få en inngående forklaring på de ulike

elementene i meditasjonen og hvordan meditasjonen utføres. Undervisningen er på engelsk.

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 11–17, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Ordinær pris: kr 1500. Inkluderer lunsj begge dager. For rabatter se side 21.

Påmeldingsfrist: 4. mars.



Åpent tempel og meditasjon på Chenrezig og Mahakala – oppstart

18. mars

Lørdager hvor det ikke er annet program i tempelet og når lama Changchub er til stede er det åpent tempel og fellesmeditasjon på Chenrezig og Mahakala. Templet er åpent fra kl. 16. Du kan besøke butikken og biblioteket, komme innom for en prat og en kopp te, eller meditere på egen hånd. Fra kl. 18 blir det fellesmeditasjon på Chenrezig og Mahakala (puja). Vi veksler iblant med meditasjon på Hvit Tara og Chöd.

Følg med på nettsiden www.ktl.no og på vår Facebook-side for oppdatert informasjon og eventuelle endringer i programmet.

Tid og sted: Lørdager kl. 16–19, Karma Tashi Ling buddhistsenter. Det er planlagt åpent tempel og meditasjon på Chenrezig og Mahakala 18.03, 25.03, 15.04, 13.05, 20.05, 27.05, 3.06 og 10.06.

Heldagsmeditasjon

– Nynthun med Mette Miriam B. Sollid

19. mars

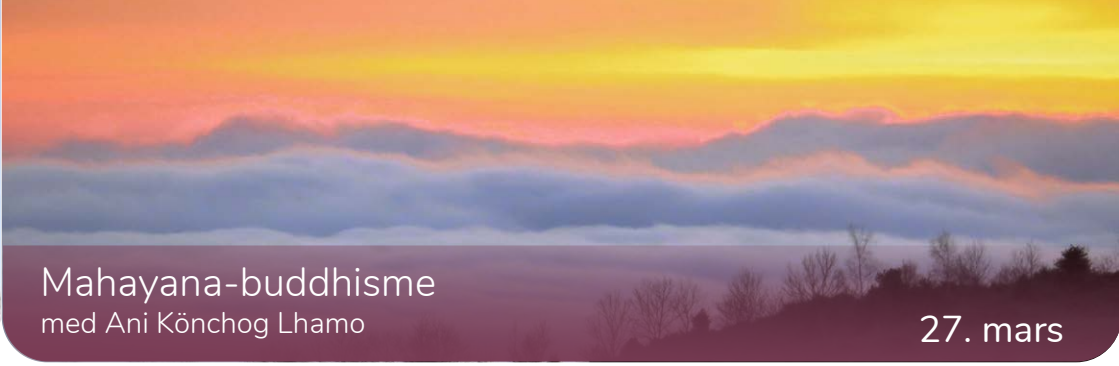
Se beskrivelse 21.–22. januar.



Dugnad på Karma Shedrup Ling retreatsenter

24.–26. mars

Velkommen til årets første dugnad på KSL med vårpuss og rengjøring etter vinteren. Det blir små og store oppgaver, noe for alle! Hold av dagene, nærmere annonsering kommer på Facebook, i nyhetsbrev og på våre hjemmesider.



Mahayana-buddhisme

med Ani Könchog Lhamo

27. mars

De viktigste emnene i mahayana-buddhismen er utvikling av visdom og medfølelse.

Motivasjonen er å bli opplyst for å kunne hjelpe andre til også å bli fri fra all lidelse.

Gjennom 9 mandagskvelder vil vi trene i ulike meditasjoner for å øke vår kapasitet for kjærlighet og medfølelse, og vår evne til å glede oss på andres vegne. Vi jobber med de indre prosessene vi går igjennom i meditasjonstreningen og ser på hvordan vi takler utfordringer og blokkeringer vi møter i oss selv. Kurset er lagt opp med rikelig mulighet til spørsmål og diskusjon.

Kursbøker: *Path to Buddhahood* av Ringu Tulku Rinpoche og *Start Where You Are* av Pema Chödrön.

Anbefalt lesning: *The Power of an Open Question: The Buddha's Path to Freedom* av Elizabeth Mattis Namgyel.

Tid og sted: 9 mandagskvelder fra 27.03 til 12.06, kl. 19–21, Oslo Buddhisenter.

Påmeldingsfrist: 20. mars

Ordinær pris: 1800 kr. Rabatter, se side 21.



April

Nyungne – fastemeditasjon
retreat med Lama Changchub

31. mars–3. april

Nyungne er en fastemeditasjon på den tusenarmede Chenrezig (Avalokitesvara). Nyungne regnes som et særlig kraftfullt rituale for å rense karma og opparbeide «sönam» eller positiv åndelig energi. Det er en unik og intens praksis som kombinerer elementer fra ulike buddhistiske tradisjoner: overholdelse av løfter og disiplin, medfølelse ved å kjenne sult og tørst, visualisering og mantra-resitasjon. Fasten starter lørdag

etter lunsj og brytes med frokost mandag morgen. Undervisningen er på engelsk.

Tid og sted: Fra fredag kl. 19 til mandag kl. 13, Karma Shedrup Ling retreatsenter.

Påmeldingsfrist: 24. mars. Det kreves minimum 8 påmeldte deltakere for at retreatet kan gjennomføres.

Ordinær pris: 1200 kr. Rabatter, se side 21.

Ny dugnad på KSL, som må gjøres klar til våren og sommerens retreatsenter. Små og store vedlikeholdsoppgaver, noe for alle! Hold av dagene, nærmere annonsering kommer på Facebook og i andre media.



37 øvelser for bodhisattvaer

– med Lama Changchub

22.–23. april

37 øvelser for bodhisattvaer er en viktig tekst som beskriver sinnstrening (lojong) for bodhisattvaer. Teksten er skrevet av Gyalsé Tokmé Zangpo, som var en munk av sakya-tradisjonen. Gjennom 37 vers gir han instruksjoner i hvordan man kan trene for å bli en bodhisattva. Teksten er mye brukt i tibetansk buddhisme og kjente lærere i alle tradisjoner har

skrevet kommentarer til den. Undervisningen er på engelsk.

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 11–17, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Ordinær pris: 1500 kr. Inkluderer lunsj begge dager. For rabatter se side 21.

Påmeldingsfrist: 15. april.



Lojong med Ani Könchog Lhamo

29.–30. april

Lojong betyr sinnstrening eller tanketransformasjon. Teksten vi vil bruke stammer fra den indiske buddhistiske læremesteren Atisha (982–1054). Undervisningen tar utgangspunkt i at alle opplevelser, uansett om de oppleves som gode eller dårlige, kan bidra til veien mot oppvåkningen. Blant annet kommer vi til å lære og øve i tonglen-meditasjon, som betyr å ta og gi. Det er en effektiv og dyp meditasjonsmetode for å utvikle bodhichitta,

det våkne hjertet – selve essensen av mahayana-buddhismen.

Anbefalt lesning: *Start Where You Are* av Pema Chödrön.

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 11–17, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Ordinær pris: 1500 kr. Inkluderer lunsj begge dager. For rabatter se side 21.

Påmeldingsfrist: 22. april.

Vesak

– feiring av Buddhas fødsel, oppvåkning og parinirvana

5. mai

Buddhistforbundet inviterer til høytidelig markering av Buddhas fødsel, oppvåkning og parinirvana. Seremoni med taler, tekstlesning og sang etterfulgt av sosialt samvær med servering av mat og drikke.

Alle er velkomne. Mer informasjon om tid og sted kommer.



Ngöndro med Lama Changchub

6.–7. mai

Ngöndro – de forberedende øvelsene – regnes som inngangsporten til å bruke metodene i vajrayana-buddhisme, inkludert mahamudra. Å gjøre ngöndro bidrar til å skape positiv «fortjeneste» og fjerne hindringer slik at en har nytte av de mest avanserte øvelsene i vajrayana. Men de er også selvstendige øvelser som gradvis leder oss på veien til oppvåkning.

De fire allmenne øvelsene er refleksjoner over 1) verdien i å være født som menneske, 2) forgjengelighet og død, 3) karma – sammenhenger mellom årsak og virkning og 4) den samsariske (uopplyste) tilværelsens iboende utilfredshet. Disse refleksjonene vil bidra til endring i våre prioriteringer og motivasjon til å bli fri.

De fire spesielle øvelsene er 1) tilflukt og bodhichitta, 2) meditasjon på Vajrasattva, 3) mandala-ofring og 4) guruyoga. Dette

er egne praksistekster med fysiske øvelser, mantraer og visualiseringer. Lama Changchub vil gå igjennom alle øvelsene, men med vekt på å vise hvordan mandala-ofring og guru-yoga gjøres.

Kurset passer som oppfølging for de som var med på kurs i november 2022, men passer også godt for de som holder på med ngöndro og ønsker påfyll, inspirasjon og oppfriskning.

Nye som vil begynne med ngöndro er også velkomne. Undervisningen er på engelsk.

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 11–17, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Påmeldingsfrist: 28.april. Donasjonsbasert. Ta med matpakke til lunsj.

Åpne ditt hjerte med Ani Könchog Lhamo

12.–14. mai

Kjærlighet og medfølelse er gode kvaliteter som vi alle naturlig har i oss. Kjærlighet og medfølelse kan også trenes, slik at de kommer fram lettere, oftere og mer upartisk. På kurset vil Ani Könchog undervise i ulike meditasjoner for å åpne hjertet – meditasjon på vennlig kjærlighet, på medfølelse og tonglen-meditasjon, som betyr «å ta og gi». Det blir rikelig tid til øvelse, spørsmål og samtaler. Kurset er hovedsakelig basert på undervisning Ani

Könchog har fått fra Pema Chödrön. «Åpne ditt hjerte» holdes også 9.–11. juni.

Tid og sted: Fredag kl. 18 til søndag kl. 17, Karma Shedrup Ling retreatsenter.

Ordinær pris: 2300 kr. Prisen inkluderer 2 overnattinger og alle måltider. Rabatter, se side 21.

Påmeldingsfrist: 5. mai.



Skånsom yoga med Ada Raknes

3.–4. juni

Helgen 3.–4. juni blir det skånsom yoga på Karma Tashi Ling buddhistsenter. Vi skal gjøre fysiske øvelser og pusteøvelser, avspenning og stille meditasjon. I mange av øvelsene sitter vi på stol. Alle er velkomne – de fleste vil få til det meste, også den som kjenner seg litt stiv eller har noen skader. Passer også for seniorer.

Lærer: Ada Raknes, daglig leder og yogalærer ved Ananda Yogasenter i Tønsberg

Tid og sted: Lørdag og søndag kl. 10–13, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Ordinær pris: 800 kr. Rabatter, se side 21.

Påmeldingsfrist: 27. mai.

Åpne ditt hjerte med Ani Könchog Lhamo

9.–11. juni

Se beskrivelse 12.–14. mai.

Tid og sted: Fredag kl. 18 til søndag kl. 17, Karma Shedrup Ling retreatsenter.

Ordinær pris: 2300 kr. Inkluderer 2 overnattinger og alle måltider. For rabatter se side 21.

Påmeldingsfrist: 2. juni



Vajrayana praksis-retreat

med Lama Changchub

16.–20. juni

Dette er en mulighet til å bli godt kjent med en vajrayana-praksis-tekst gjennom fem dagers intens praksis. Vi vil lære de ulike elementene i meditasjonen, som den 7-grenede bønn, visualisering av en mandala med buddhaform, mantraresitasjon og oppløsning av visualiseringen. Dette retreatet passer best for dem som har et grunnlag fra mahayanabuddhisme. Undervisningen er på

engelsk.

Tid og sted: Fredag 16. juni kl. 17 til tirsdag 20. juni kl. 17, Karma Shedrup Ling retreatsenter.

Ordinær pris: 3200 kr. Prisen inkluderer undervisning, fire overnattinger og alle måltider. For rabatter se side 21.

Påmeldingsfrist: 9. juni.



Stille helgeretreat på Karma Shedrup Ling retreatsenter

med Marit Moan

23.–25. juni

Velkommen til en helg med stillhet og meditasjon i skogen på Karma Shedrup Ling retreatsenter. Det blir noe meditasjonsveiledning og mye meditasjonspraksis – først og fremst oppmerksomt nærvær (shamatha). Å holde stillhet bidrar til at en kommer dypere i meditasjonen og blir bedre kjent med sitt eget sinn. Retreatet passer for alle, og særlig for de som vil prøve retreat for første gang eller bare kan delta en helg. Helgeretreatet ledes av Marit Moan. Det blir et lengre stille retreat

på Karma Shedrup Ling 7.–16. juli.

Tid og sted: Fredag 23. juni kl. 17 til søndag 25. juni kl. 17, Karma Shedrup Ling retreatsenter.

Ordinær pris: 2300 kr. Prisen inkluderer undervisning, to overnattinger og alle måltider. For rabatter se side 21.

I tillegg gis 50 kr rabatt per natt for overnatting i eget telt.

Påmeldingsfrist: 18. juni.



Milarepa arbeidsretreat på Karma Shedrup Ling retreatsenter

28. juni–2. juli

Vi satser på å holde det tradisjonelle Milarepa arbeidsretreatet på Karma Shedrup Ling retreatsenter i månedsskiftet juni–juli. Det blir mye hyggelig samvær i skogen og oppgaver av alle slag. Både de med praktisk kompetanse og de med 12 tommeltotter kan bidra. Vi har fellespraksis morgen og kveld og felles måltider. Det går an å overnatte på KSL eller reise fram og tilbake.

Tid og sted: Onsdag 28. juni til søndag 2. juli, Karma Shedrup Ling retreatsenter

Påmelding: Send en e-post til post@ktl.no og skriv når du kommer og hvor mange dager du blir. Si gjerne også fra om kompetanse og hva slags arbeid du kan bidra med.

Påmeldingsfrist: 21. juni.



Feiring av H.H. Karmapa Ogyen Trinley Dorjes fødselsdag

30. juni

Vi feirer H.H. den 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorjes fødselsdag, med Karma Pakshi tsog puja og hyggelig samvær. (Karma Pakshi var den andre i linjen av Karmapaene.) Vi resiterer teksten med Karmapas mantra,

Karmapa Chenno. Deretter feirer vi ved å dele ofringene.

Tid og sted: Fredag kl. 18, Karma Tashi Ling buddhistsenter



Feiring av H.H. Dalai Lamas fødselsdag

8. juli

Det tibetanske samfunnet i Norge i samarbeid med Karma Tashi Ling buddhistsamfunn arrangerer en feiring av Hans Hellighet den 14. Dalai Lama i tempelet og i tempelhagen.

Dette i anledning hans fødselsdag 6. juli. Alle er velkomne!

Tid og sted: Lørdag kl. 10, Karma Tashi Ling buddhistsenter



Stille retreat på Karma Shedrup Ling retreatsenter med Ani Könchog Lhamo 7.-16. juli

Velkommen til ni dagers stille retreat i skogen på Karma Shedrup Ling retreatsenter. Det blir vekselvis sitte- og gå-meditasjon og noe meditasjonsveiledning og deling av erfaringer. Å holde stillhet bidrar til at en kommer dypere i meditasjonen og blir bedre kjent med sitt eget sinn. Det er mulig å være med én uke eller hele retreatet på ni dager, men alle må være med fra start. Hvis du ønsker et kortere retreat, anbefaler vi helgeretreatet 23.–25. juni.

Tid og sted: Fredag 7. juli kl. 17 til søndag 16. juni kl. 17, Karma Shedrup Ling retreatsenter.
Påmeldingsfrist: 18. juni.
Lærere: Retreatet ledes av Ani Könchog Lhamo og andre lærere vil bidra.

Stille retreat 7.–16. juli på KSL

	En uke 7. –14. juli	Hele retreatet 7. –16. juli
Ordinær pris	4900	6300
Trygdede, arbeidsledige og studenter som har betalt medlemskontingent i 2023 – 20% rabatt	3920	5040
Ungdom opptil 18 år og ordinerte i rober – 50% rabatt	2450	3150
Gullkort 2023	0	0



Besøk av H.H. Sakya Trichen Rinpoche
på Karma Tashi Ling buddhistsenter

26.–27. juli

Hans Hellighet Kyabgon Gongma Sakya Trichen Rinpoche er den 41. Sakya Trizin, den øverste lederen av Sakya-skolen for tibetansk buddhisme. Han er en høyt realisert mester og blir ansett som en utstråling av Buddha Manjushri. Han ble født i Tibet i 1945 og begynte å studere buddhistisk filosofi og utføre retreater i en veldig ung alder. I 1959 ble han øverste leder av Sakya-skolen, og samme år måtte han flykte til India. Siden den gang har han jobbet utrettelig for det tibetanske folk, Sakya-tradisjonen og buddhismen i eksil. Han har bygget og renoveret munke- og nonneklostre, skoler og landsbyer for tibetanske flyktninger i Nepal og India, og støttet etableringen av en rekke Sakya-sentre over hele verden. I 2014 ble det etablert et nytt troneholdersystem med en treårig rotasjon av Sakya Trizin-tittelen, og i 2017 overlot han ledelsen av Sakya-skolen til sin eldste sønn, H.H. Gyana Vajra Rinpoche, som dermed ble den 42. Sakya Trizin.

Hans Hellighet reiser ofte rundt i verden og underviser i dharma. Siden han har mottatt undervisning og innvielser fra alle fire hovedskolene i tibetansk buddhisme, blir han sett på som en ikke-sekterisk (rimé) lama. Han snakker godt engelsk. Det er første gang Hans Hellighet besøker Norge, og det er en svært stor begivenhet for Karma Tashi Ling-sanghaen.

26. juli kl 10.00: Hans Hellighet vil gi langt-liv-initiering av Mahasiddhi Thangtong Gyalpo og Vajrakilaya Kago. Kago er et rituale for å fjerne hindringer og gi beskyttelse og velsignelse.

27. juli kl.10.00 vil Hans Hellighet gi undervisning på “True Happiness and the Power of Compassion”.

Tid og sted: Onsdag og torsdag kl. 10, Karma Tashi Ling buddhistsenter.

Endringer kan forekomme og mer informasjon kommer på Facebook, nyhetsbrev og på nettsiden, men hold av datoene allerede nå!

Praktisk informasjon om

påmelding, rabatter, avmelding, sentre, retreat og opphold

Påmelding til kursene

Påmelding og forhåndsbetaling er nødvendig til de fleste kurs og aktiviteter. Påmeldingsfrist for alle kurs er én uke før kursstart, og dato står under hvert kurs. Påmelding er tilgjengelig fra nettsiden www.ktl.no. Av administrative grunner ber vi om at du bruker påmeldingssystemet på nettsiden. Dersom det er umulig for deg å bruke påmeldingssystemet, kan du melde deg på ved å sende en e-post til post@ktl.no og betale til Karma Tashi Ling buddhistsamfunns kontonummer: 1644 02 22548. Skriv tydelig hvilket kurs du melder deg på, hva du heter, adresse, e-post og (mobil) telefon. NB! Skriv hvilket kurs det gjelder og navnet ditt også på innbetalingen.

Om rabatter Trygdede, alderspensjonister, arbeidsledige og studenter som har betalt medlemskontingent i 2023 kan få 20% rabatt. Ungdom opptil 18 år og ordinerte i rober kan få 50% rabatt. Dokumentasjon som kvittering for betalt medlemskontingent i 2023 og studiebevis el. må kunne fremvises.

Gullkort Gullkortet gjelder for kalenderåret 2023 og inkluderer medlemskontingenten for 2023. Gullkortet gir gratis adgang til all undervisning i regi av Karma Tashi Ling buddhistsamfunn i 2023. Det inkluderer også mat og overnatting ved sentrene dersom det er en del av kurset. Gullkortet må være betalt ved påmelding og forhåndspåmelding til kursene er påkrevd.

Ordinær pris: 12 000 kr. Trygdede, alderspensjonister, arbeidsledige og studenter kan kjøpe gullkort til 20% rabatt, dvs. 9 600 kr. **Bestilling av gullkort:** Send e-post til post@ktl.no

Regler for avbestilling og avlysning av kurs:

Ved avmelding fra kurs inntil én uke før kursstart refunderes kursavgiften minus et gebyr som utgjør 4 % av kursprisen + 10 kr. Ved avmelding fra 6 til 2 dager før kursstart refunderes 50% av kursavgiften. Ved senere

avmelding gis ingen refusjon. KTLBS forbeholder seg retten til å avlyse kurs hvis det er for få deltakere. Vi refunderer da hele kursavgiften.

Frivillig innsats – karmayoga

På kursene er det nødvendig at deltakerne bidrar med karmayoga, som praktisk innsats på kjøkkenet, rengjøring, rydding og lignende. Alle vil få passende oppgaver. Alle kurs og aktiviteter i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn utføres av medlemmer på frivillig basis. Å bidra til at andre skal få undervisning og praktisere dharma er svært fortjenestefullt. Det er veldig velkomment dersom du vil bidra med noe – matlaging,

snekring, hagestell, vasking, web-design, skrijving, administrativt arbeid, informasjonsarbeid eller praktiske ting ved gjennomføring av kurs og aktiviteter. Frivillig arbeid er en måte å bli kjent med likesinnede, og det er morsomt og sosialt. Så bli med på dugnader, ta kontakt med noen i staben eller skriv en e-post til post@ktl.no og meld din interesse!



Våre sentere

Karma Tashi Ling buddhistsenter (KTL)

Karma Tashi Ling buddhistsenter er hovedsete for KTLBS og ble etablert i 1975 på Bjørndal i Oslo. Her er det bygget en stupa til minne om at H.H. Dalai Lama mottok Nobels fredspris i 1989. Tempelet på Karma Tashi Ling buddhistsenter ble innviet i juni 2015.

Hvordan komme seg dit?

Fra Mortensrud T-banestasjon kan man ta buss 71B (Seterbråten) til Sommerro, som ligger rett ved inngangen til KTL. Buss 71B går hver dag unntatt søndag. Fra Mortensrud T-bane kjører også Buss 71A (Bjørndal) daglig. Nærmeste busstopp er da Nyjordet, og derfra er det ca. 10 minutters gange til tempelet.

Karma Shedrup Ling retreatsenter (KSL)

Retreatsenteret ligger i et fredelig og stille skogsområde på Siggerud i nærheten av Ski. Her har vi et hovedhus med et stort meditasjonsrom hvor vi har undervisning og felles praksis. Ellers er det 11 hytter til bruk for individuell praksis og retreat. Karma Shedrup Ling retreatsenter har enkel standard på innkvartering, men har nylig fått tre flotte dusj- og toalettrom. Måltidene spises i telt ute på gårdsplassen. Man må selv ha med sovepose/sengetøy inkl. dyne og pute, pluss håndkle, lommelykt, varmt tøy, paraply og gummistøvler. Når du deltar på retreat, la det gjerne være en ferie fra sosiale og elektroniske medier også.

Personlige retreat og leie av sentrene

Det er mulig å gjøre personlig retreat både på KTL og KSL. Lengre retreat gjøres under veiledning av Lama Changchub eller egen lærer. Det er mulig å leie tempelet på Karma Tashi Ling buddhistsenter og Karma Shedrup Ling retreatsenter til grupperetreat eller egne arrangementer. Ta kontakt med post@ktl.no for forespørsel om retreat og leie.

Medlemskap

i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn (KTLBS)

Det finnes to former for medlemskap:

1) Medlemskap i Buddhistforbundet med gruppetilhørighet i Karma Tashi Ling buddhistsamfunn (KTLBS). Buddhistforbundet er et tros- og livssynssamfunn. Man kan ikke være medlem av andre tros- og livssynssamfunn samtidig. Dette medlemskapet er gratis for medlemmene, og gir KTLBS ca. kr 1200 pr. år i offentlig tilskudd. Du kan registrere deg som medlem og/eller oppdatere din kontaktinformasjon på www.buddhistforbundet.info. Ved første gangs innlogging må Bank ID benyttes av sikkerhetsgrunner.

2) Kontingentbetalende medlem. Her betaler man en medlemskontingent direkte til KTLBS. Medlemskontingenten for 2023 er 650 kr. Kjøper du gullkort for 2023, inkluderer gullkortet medlemskontingenten. Alle som betaler medlemskontingent, får automatisk tilsendt zoom-lenke til Lama Changchub's onsdagsundervisning og kan låne bøker gratis i Karma Tashi Ling buddhistsenters rikholdige bibliotek. Trygdede, alderspensjonister, arbeidsledige og studenter som har betalt medlemskontingent for inneværende år kan få 20% rabatt på alle typer kurs.

Medlemmer over 18 år som både er medlem i Buddhistforbundet med gruppetilhørighet KTLBS og har betalt årets medlemskontingent, har stemmerett på årsmøtet og kan inneha styreverv.

Om donasjoner

Tradisjonen med donasjoner stammer helt fra Buddhas tid. Regelen var at munkene og nonnerne skulle samle eller tjene penger. Samfunnet understøttet munkene og nonnene med det de trengte av mat, medisiner, klær og husvære. Slik kunne de leve sitt liv til å tjene andre gjennom å studere og meditere, for deretter å bruke sin visdom til å undervise og hjelpe andre.

Vi prøver å opprettholde tradisjonen med donasjoner og bidra til at flere får kjennskap til Buddhas lære og får mulighet til å praktisere. Gjennom å utvikle giverglede åpner vi hjertet og skaper positiv energi for oss selv, samtidig som vi har gleden av å bygge opp noe vi tror på.

Gaver med skattefradrag via Buddhistforbundet

Det er mulig å få skattefradrag for gaver til Karma Tashi Ling buddhistsamfunn. I 2022 kunne man få skattefradrag for gaver på mellom 500 og 25.000 kroner pr. år. Hvis du ønsker å gi en gave til Karma Tashi Ling

buddhistsamfunn og få skattefradrag, gå inn på www.buddhistforbundet.no og følg instruksjonene for gaver med skattefradrag. Husk å merke donasjonen med «KTLBS»!

Shenpen Aid – KTLBSs humanitære organisasjon

Shenpen Aid gir humanitær bistand til fattige mennesker i Himalaya-områdene i India og Nepal med spesielt fokus på helse, utdanning og primære behov. Se mer informasjon på www.shenpen.no.



KARMA TASHI LING BUDDHISTSENTER

Bjørnåsveien 124, 1272 Oslo

Tlf.: 22 61 28 84

E-post: post@ktl.no

Bankkonto: 1644.02.22548

Org. nr: 983 389 740 MVA

KARMA SHEDRUP LING RETREATSENTER

Siggerudveien 734, 1400 Ski

IBAN: NO54 1644 02 22548

BIC: DNBANOKKXXX

For mer informasjon og påmelding til kursene:
www.ktl.no