



Dharmakallet

Läroprogram i meditation 2026 - 2027



Dharmakallet

dharmakallet@proton.me

2-årig lärotråning i meditation - Vipassana/Insight-meditation

Har du drömt om att undervisa i meditation, har du kånt dig kallad?

Vill du bidra med något som världen verkligen behöver?

Vill du fördjupa din egen utövning och få kreativt utbyte med en grupp dedikerade?

Läroprogrammet börjar 2026 med 10 torsdagskvållar 16 april - 25 juni (ej 14 maj) samt 10 sep - 26 nov (ej 8 okt & 29 okt) dessutom ingår en helgretreat per termin (stadsretreat) 25-26 april & 7-8 nov samt en veckas sommarretreat med gästlårare Radha Nicholson, 9- 16 augusti.

För att delta är det önskvårt att du har:

*Helst fem års meditationsutövning

* Minst 3 längre tysta retreatar, (5 - 10 dagar)

* Du får gärna ha en bakgrund som präst/diakon, sjukvård, lærare, terapeut, yoga, mindfulness, tai chi/qi gong osv men det är inte ett krav.

* En intervju med Kali, Franciska von Koch för att samtala om detta är rätt för dig. Samtalet kan ske per telefon, via Zoom eller i

samband med 3juvelers måndagsmeditation, före eller efter kvällens program.

Innehåll:

1:året av "Dharmakallet"

- * 10 torsdagar - under våren och hösten 2026
- * en helgretreat på våren och en på hösten samt deltagande på sommarretreaten.
- * Föredragsserie med gästlärare: Staffan Hammers: "om chanting" - (mot dana), Lotta Ekelund: Om Mindfulness och stresshantering - (mot dana).
- * Individuella samtal med Kali en gång i månaden- (mot dana)
- * Grunden i den buddhistiska läran och olika sätt hur man kan undervisa i den.
- * Läsuppgifter - skrivuppgifter - presentationsuppgifter/övningar och inquiries.
- * Ämnen: Hur samtalar man - överföring och motöverförings psykologi - vilka projektioner får man som lärare och hur hanterar man dessa.
- * Att guida meditation, att förbered, skriva och hålla dharmaföredrag, att ha individuella samtal och hålla frågestunder i olika grupper och hur det kan läggas upp.

Drom Tönpa
Erstagatan 28
Stockholm



Huvudlärare och
koordinator:
Kali, Franciska von Koch



Innehåll 2:året: Samma upplägg som 2026

Tema:

- * Fördjupning av den buddhistiska läran och olika sätt hur man kan undervisa i den.
- * Läsuppgifter - skrivuppgifter - presentationsuppgifter/övningar och inquiries.
- * Praktik och övning i att hålla meditation och undervisa på valt sammanhang - följs av feedback och samtal. Kanske assistera på retreat.
- * Att guida meditation, att hålla dharmaföredrag, att ha individuella samtal och hålla frågestunder i olika grupper. Sitta med på retreatar, börja öva lite själv, osv.

Mot slutet av andra året:

Att organisera retreatar, Dana, ekonomi, strukturer för grupper, att skapa/bygga en grupp - att få igång meditationsgrupper hemma hos folk ute i landet osv.

Huvudlärare och koordinator
Kali, Franciska von Koch

Kostnader:

Terminsavgift 1650 kr för 10 ggr (18.30 - 20.30 torsdagkvällar på Södermalm/Stockholm)

Helgretreaterna (en per termin) är danabaserade och deltagare betalar 250 kr för hyra, fika och frukt samt dana för undervisningen.

Veckoretreat på sommaren tillkommer samt individuella samtal med Kali som är danabaserade.

Max 12 deltagare

Övriga frågor och motiv

- * Bli lärare på ditt unika sätt!
- * Tycker du att du är för erfaren eller för lite erfaren - då är detta för dig.

* **Vem är det som håller i programmet?**

- * Jag har undervisat i buddhistisk meditation (Vipassana) sedan slutet av 90-talet främst i Sverige men då och då i Indien, både själv och tillsammans med andra lärare. Jag har en examen i psykoterapi och Expressive Arts och arbetade under 25 år med grupper och enskilda samtal.

Under 7 år bedrev jag en utbildning med Frans Kocken som hette Voice Institutet där vi utbildade Voice Dialogue - vägledare. Numera arbetar jag som författare och meditationslärare förutom att jag tycker om att måla och ibland spela gitarr och piano.

- * Som en av lärarna i 3juvelers verksamhet har jag med mig min långa erfarenhet sedan 80-talet av retreatar och möten med lärare i öst och väst.
- * Min längsta tysta retreat var 6 månader på Gaia House. Därefter har jag suttit många en månadslånga retreatar, de flesta i Theravada-sammanhang men även inom Zen och Advaita.
- * Hemsida: <http://www.franciskavonkoch.info>

Denna träning innebär inte att de som deltar ska undervisa hos 3juveler. Ev kanske någon eller några så småningom kommer göra det, men det är inte det primära motivet. Meditation kan föras ut på arbetsplatser, fängelser, sjukhus, kyrkor och institutioner av olika slag och detta vill jag uppmuntra. Världen behöver etik/sila och den kan växa fram ur visdomen - panna och samadhi - utövandet, (om den uppmuntras att göra så).

Metta och frid/Kali, Franciska
Kontakta mig gärna om du har frågor:
0723 11 80 44
dharmakallet@proton.me

Intresseanmälan skickas per mejl till: dharmakallet@proton.me

Förnam och efternamn (smeknamn)

Epostadress

Telefonnummer

Tidigare erfarenheter av meditation, antal dagars retreats: (all form av meditation inklusive Zen, Vipassana, mindfulness, Goenka etc)

Vad jobbar eller har du jobbat med i livet:

Vilka lärare har du suttit med:

Vad är din motivation:

Har du gjort något eget terapeutiskt arbete:
