



DHARMA-CENTER  
SAKYA CHANGCHUB CHÖLING

ESTABLISHED BY VENERABLE KHENCHEN SHERAB GYALTSSEN RINPOCHE

## ***Sakya Changchub Chöling***

*Lill-Jans plan 3  
114 24 Stockholm*

*Hemsida: [www.sakya.se](http://www.sakya.se)  
Facebook: Sakya Changchub Chöling  
Mejladress: [sakyaswe@hotmail.com](mailto:sakyaswe@hotmail.com)*



DHARMA-CENTER  
SAKYA CHANGCHUB CHÖLING

ESTABLISHED BY VENERABLE KHENCHEN SHERAB GYALTSSEN RINPOCHE

# ***Sakya Changchub Chöling***

## ***Program för hösten 2019***

### ***Meditationshelger***

***20-22 september Mike Bortolotti:***  
*Samatha-meditation och undervisning om  
"Clarifying the sage's intent", en text som utgår  
från Sakya Panditas undervisning.*

***1-3 november Sungrab Wöser:***  
*Samatha-meditation*

*Mer information kommer att finnas på  
[www.sakya.se](http://www.sakya.se), facebook och kommer även att skickas ut.*

## **Stockholm**

Alla träffar i Stockholm äger rum i centrets lokal på Lill-Jans plan 3. Vi ber om en liten gåva, ”dana”, per tillfälle som hjälp till hyran och bidrag till förenings omkostnader - alla bidrag lika välkomna!

**Datum för respektive aktivitet se kalendarieret.**

### Studier och meditation

**Öppet för alla**, nya som gamla, som är intresserade av buddhism och som är nyfikna på att prova på att meditera och lära sig mer om tibetansk buddhism. Tema för hösten kommer även fortsättningsvis att vara Buddhanaturen, men även de sex paramita - fulländningarna. Vi mediterar också tillsammans och vi lyssnar och tittar på inspelningar av olika Sakya-lamors undervisning.

**Alla är varmt välkomna att delta!**

### Tantradelen av Lamdre: studier och meditation

Alla som fått initiation i Hevajra är välkomna att delta.

### Hevajra-meditation

Alla som fått initiation i Hevajra är välkomna att delta.

Vi läser den långa sadhanan tillsammans.

### Gröna Tara-ritual

Gröna Tara-ritual hålls en söndag i början av varje månad.

Alla med Tara-initiation eller -välsignelse är välkomna.

### Andra aktiviteter

- Medlemsmöte söndag 10/11, kl 13, efter Tara-ritualen
- Filmvisning – Ett tillfälle att träffas för att fika och titta på en film med anknytning till buddhism eller Tibet.\*
- Samatha-meditation – stillhetsmeditation. Passa på att meditera med andra och stilla sinnet tillsammans. Vi avslutar med en kopp te och samtal för de som vill.\*
- Chökor Düchen och Lhabab Düchen, firande av Buddhas första undervisning respektive Buddhas nedstigande från Tushitahimlen, två av de fyra större buddhistiska högtiderna. Vi träffas och mediterar tillsammans. Alla varmt välkomna!
- Varjayogini-meditation. Alla med initiation i Vajrayogini är välkomna att delta.\*
- Dagar då det är speciellt bra och gynnsamt kommer vi att träffas och meditera tillsammans.\*

\*Datum meddelas på vår hemsida, på Facebook och via månadsutskick.

*Kom gärna förbi föreningens center på i Stockholm,  
på Lill-Jans plan 3 (T-bana Tekniska högskolan)*

*Det finns möjlighet att ta en kopp te, ställa frågor eller  
botanisera bland böcker mm som finns till försäljning.*

*Kontakta oss på [sakyaswe@hotmail.com](mailto:sakyaswe@hotmail.com)  
så bestämmer vi en tid.*

## **Uppsala**

### Studier och meditation

Höstens tema är ”Bodhicharyavatara”, ”The Way of the Bodhisattva ” av Shantideva.

Varannan tisdag med början 3 september träffas vi för att läsa och samtala kring texten tillsammans. Till hjälp använder vi oss av kommentarer från Pema Chödröns bok ”No time to loose”. Shantideva komponerade sin poetiska text som en inre dialog och den har i århundraden använts av mahayana- och vajrayanabuddhister som hjälp till inre andlig utveckling och vägledning i vardagen.

Varje tillfälle avslutas med ca en halvtimmes meditation.

Tisdagskvällarna är öppna både för dig som är nybörjare och för dig med mer erfarenhet.

Plats: Torkelsgatan 24, (vi hyr Zenbuddhisternas lokal)

Kontaktperson : Bori Katona 0735 900923

eller mejla sakyaswe@hotmail.com

Vi ber om en liten gåva, ”dana”, per tillfälle som hjälp till hyran, t ex 25 kr. Pengarna kan betalas in på plusgirokonto 479 75 59-4, mottagare Sakyacentret eller lämnas i samband med respektive meditationstillfälle.

## **Kalendarium Uppsala**

### **September**

Ti 3/9 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

Ti 17/9 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

### **Oktober**

Ti 1/10 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

Ti 15/10 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

Ti 29/10 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

### **November**

Ti 12/11 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

Ti 26/11 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

### **December**

Ti 10/12 Studier och meditation, öppen för alla, kl. 18-20.30

## ***Bidrag till hyra för centrets lokal, Lill-Jans plan 3, Stockholm***

*Vill du vara en av oss som är med och sponsrar hyran till vårt center? Stort eller litet belopp, allt är lika välkommet!!*

*Valfri summa kan sättas in på föreningens pluskonto: 479 75 59-4, märk inbetalningen lokalbidrag. Det finns också en ”dana-låda” på centret där det går bra att lägga en slant.*

*Är du intresserad av att bli månadsgivare. Meddela oss genom att mejla till [sakyaswe@sakya.se](mailto:sakyaswe@sakya.se).*

*Mejla oss gärna om du har några frågor.*

## ***Medlemsavgift 2019***

*Medlemsavgift: 400 kr*

*Stödande medlem: 120 kr*

*Betalas till föreningens plusgiro 479 75 59-4. Märk inbetalningskortet ”Medlemsavgift 2019”.*

## ***Sakyastöd***

*Bidra gärna till utbildning av tibetanska Sakyamunkar och -nunnor i Indien. 300 kr är ett vanligt belopp, men alla bidrag är välkomna.*

*Sätt in pengar på vårt plusgiro 479 75 59-4 och märk inbetalningskortet ”Sakyastöd höst 2019”.*

## ***Information***

*Om du vill veta mer om de årliga sommar- och nyårsretreaterna på Vördade Khenchen Sherab Gyaltzen Rinpoche/Khenpo Tashi Sangpo Amipas huvudcenter i Frankrike, Sakyaundervisning utanför Sverige och lamor på besök i Stockholmsområdet – mejla till [sakyaswe@hotmail.com](mailto:sakyaswe@hotmail.com)*

## ***Kalendarium Stockholm***

### ***Augusti***

*Sö 4/8 Chökor Düchen kl. 11-ca 13, gemensam meditation, öppen för alla*

### ***September***

*Sö 1/9 Gröna Tara-ritual kl. 10.30-12.30*

*To 5/9 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30*

*To 12/9 Studier och meditation 18-20.30, öppen för alla*

*Lö 14/9 Hevajra-meditation kl. 12.30-ca 16.00*

***Fr 20- Undervisning Mike Bortolotti***

***Sö 22/9 Samatha och ”Clarifying the sage’s intent”***

### ***Oktober***

*Sö 6/10 Gröna Tara-ritual kl. 10.30-12.30*

*To 10/10 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30*

*Lö 19/10 Hevajra-meditation kl. 12.30-ca 16.00*

*To 24/10 Studier och meditation 18-20.30, öppen för alla*

### ***November***

***Fr 1- Undervisning Sungrab Wöser:***

***Sö 3/11 Samatha***

*Sö 10/11 Grön Tara-ritual kl. 10.30-12.30*

*Sö 10/11 Medlemsmöte kl 13-ca 14.30*

*To 14/11 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30*

*Ti 19/11 Lhabab Düchen, gemensam meditation, kl. 18-20, öppen för alla*

*Lö 23/11 Hevajra-meditation kl 12.30-ca 16.00*

*To 28/11 Studier och meditation 18-20.30, öppen för alla*

### ***December***

*Sö 1/12 Grön Tara-ritual kl. 10.30-12.30*

*To 5/12 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30*

*To 12/12 Studier och meditation kl. 18-20.30, öppen för alla*

*Må 31/12 Hevajra-meditation kl 12.30-ca 16.00*