



DHARMA-CENTER  
SAKYA CHANGCHUB CHÖLING

ESTABLISHED BY VENERABLE KHENCHEN SHERAB GYALTSEN 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 GYALTSEN RINPOCHE

# ***Sakya Changchub Chöling***

## ***Program för våren 2020***

### ***Vördade Khenpo Tashi Sangpo Amipa***

*besöker centret i Stockholm två gånger under våren*

***28 februari - 1 mars***

*Tjugoen Tara; undervisning och initiation*

***27 – 29 juni***

*Medicinbuddha; undervisning och initiation*

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

## **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 kalendariet.**

### Meditation

**Varje tisdagskväll** träffas vi och mediterar tillsammans med start i mitten av februari. Efter meditationen tar vi en fika tillsammans och pratar och diskuterar om buddhism, olika begrepp men framför allt den nytta vi har i vardagen av våra buddhistiska övning.

Ett bra tillfälle för alla som är intresserade av att prova på meditation och lära sig mera om buddhism, men passar även för personer med mer erfarenhet.

**Alla är varmt välkomna!**

### Gröna Tara-ritual

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

Alla med Tara-initiation eller -välsignelse är välkomna.

### Studier och meditation

**Öppet för alla**, nya som gamla, ytterligare ett tillfälle för alla som är nyfikna på att prova på att meditera och lära sig mer om tibetansk buddhism. Dessa träffar har lite mer fokus på studier.

Under våren kommer vi att fortsätta studier och diskussioner om de sex paramita – fulländningarna. Det går utmärkt att vara med även om man inte varit med under tidigare.

**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.

*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.*

## **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 2020**

Medlemsavgift: 400 kr

Stödande medlem: 120 kr

Betalas till föreningens plusgiro 479 75 59-4. Märk inbetalningskortet ”Medlemsavgift 2020”.

## **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 vår 2020”.

## **Information**

Om du vill veta mer om de årliga sommar- och nyårsretreaterna på Vördade Khenchen Sherab Gyaltsen 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)

Andra aktiviteter i Stockholm

Datum meddelas på vår hemsida, på Facebook och via månadsutskick

- Avalokiteshvara-meditation, en lördag i månaden\*
- Filmvisning – Ett tillfälle att träffas för att fika och titta på en film med anknytning till buddhism eller Tibet.\*
- Saga Dawa Düchen, tibetanska namnet för firande av Vesak, Buddhas upplysning och parinirvana, en av de fyra större buddhistiska högtiderna. Vi träffas och mediterar tillsammans. Alla varmt välkomna till centret fredag 5/6!
- Dagar då det är speciellt bra och gynnsamt kommer vi att träffas och meditera tillsammans.\*
- Varjayogini-meditation. Alla med initiation i Vajrayogini är välkomna att delta. Inbjudan skickas ut separat.

## **Kalendarium Stockholm**

### **Tisdagsmeditation**

OBS! från och med den 11/2 till 16/6 träffas vi **varje tisdag kväll** och mediterar tillsammans kl. 18.15-20. **Alla är varmt välkomna!**

### **Januari**

- To 9/1 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30
- Sö 12/1 Gröna Tara-ritual kl. 10.30-12.30
- To 16/1 Studier och meditation 18-20, öppen för alla
- Fr 24- Undervisning Christian Bernert**
- Sö 26/1 “The five paths”**
- To 30/1 Uppföljning helgens undervisning, meditation och diskussion kl. 18-20

### **Februari**

- Sö 2/2 Gröna Tara-ritual kl. 10.30-12.30
- To 6/2 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30
- Ti 11/2 **Start tisdagsmeditation 18.15-20, alla välkomna!**
- Lö 15/2 Hevajra-meditation kl. 12.30-ca 16
- To 20/2 Studier och meditation 18-20, **öppen för alla**
- Fr 28/2- Vördade Khenpo Tashi Sangpo Amipa**
- Sö 1/3 Undervisning/Initiation Tjugo Tara**

## ***Kalendarium Stockholm (forts)***

### ***Mars***

- To 5/3 Studier och meditation 18-20, **öppen för alla**  
Sö 8/3 Gröna Tara-ritual kl. 10.30-12.30  
Lö 14/3 Hevajra-meditation kl. 12.30-ca 16  
To 19/3 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30

### ***April***

- Sö 5/4 Gröna Tara-ritual kl. 10.30-12.30  
Ti 14/4 Meditation, årsdagen av Vördade Khenchen Sherab Rinpoches bortgång, kl 18-20, **alla välkomna!**  
To 16/4 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30  
To 23/4 Studier och meditation 18-20, **öppen för alla**  
Lö 25/4 Hevajra-meditation kl. 12.30-ca 16

### ***Maj***

- Sö 3/5 Gröna Tara-ritual kl. 10.30-12.30  
To 14/5 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30  
Lö 23/5 Hevajra-meditation kl 12.30-ca 16  
To 28/5 Studier och meditation 18-20, **öppen för alla**

### ***Juni***

- To 4/6 Tantradelen av Lamdre kl. 18-20.30  
Fr 5/6 Saga Dawa Düchen, kl. 18-20 **alla välkomna!**  
Sö 7/6 Grön Tara-ritual kl. 10.30-12.30  
To 11/6 Studier och meditation 18-20, **öppen för alla**  
Lö 13/6 Hevajra-meditation kl 12.30-ca 16  
Ti 16/6 **Sista** tisdagsmeditation 18.15-20, **alla välkomna**

## ***Uppsala***

### ***Studier och meditation***

**Varje tisdagskväll kl. 18.00 – 20.00** träffas vi för att lära oss mer om grundtankarna inom Mahayanabuddhismen, meditera och samtala om hur vi kan applicera Buddhas undervisning i vår vardag. Alla, både du som är nybörjare och du som har längre erfarenhet av buddhistiska övningar och meditationer är varmt välkomna.

Första träffen för året är den **21:a januari** och sedan träffas vi varje tisdag fram till den 16:e juni, med undantag för den 14:e april då vi istället träffas på centret i Stockholm med anledning av årsdagen för Vördade Khenchen Sherabs Rinpoches bortgång.

Plats i Uppsala: Torkelsgatan 24, ingång från gaveln (vi hyr Zenbuddhisternas lokal)  
Kontaktperson : Christina Strandell 072 324 71 67 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.