

Kära Dharmavänner

Här är information om Sakya Changchub Chölings aktiviteter, meditationer,



studiegrupper mm under april månad.

Men först vill vi påminna om att **Vördade Khenpo Tashi Sangpo Amipa** kommer till Sakya Changchub Chöling, Stockholm 23-25 maj. Tema för undervisning och initiation är Buddha Amitayus nio aspekter. Buddha Amitayus kallas även "Det gränslösa livets Buddha". Boka helgen redan nu!!

Vi vill också passa på att påminna om inbetalning av **medlemsavgift** för 2025. Hoppas du vill fortsätta vara medlem och vi välkomnar varmt nya medlemmar. Som ideell förening är vi beroende av medlemsavgifter och donationer för att kunna fortsätta vår verksamhet.

Medlemsavgiften för 2025 är oförändrad dvs 400 kr (rekommenderad avgift för stödjande medlem 200 kr).

Medlemsavgiften betalas till föreningens plusgiro 479 75 59-4, märk inbetalningen "Medlemsavgift 2025".

Föreningens **årsmöte** hålls lördag 10 maj kl. 13 och för att ha rösträtt på årsmötet krävs fullt medlemskap.

En kort sammanställning av mars månads träffar

8/4 och 22/4 kl. 19.15	Dharma Chakra program - Abhidharma, fortsättning online-kurs med H.H. 42:a Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche information och anmälan https://sakyapa.eu
10/4 och 24/4 kl. 18.00	Temakväll - samtal och studier kring buddhistiska teman se nedan
13/4 kl. 7.00	Grön Tara-ritual på tibetanska med Khenpo Tashi Sangpo, zoom, information och anmälan https://sakyapa.eu
14/4 och 28/4 kl. 18.00	Stillhetsmeditation på centret

14/4 kl. 19.15	Årdsagen av Vördade Khenchen Sherab Gyaltsen Amipa Rinpoches bortgång, se nedan.
15/4 kl. 18.30	Grön Tara-ritual, zoom (svenska) anmälan https://sakyapa.eu

Våra träffar på centret i Stockholm, Lill-jans plan 3, och online

Måndag 14 april är årdsagen av vår älskade lärare Khenchen Sherab Gyaltsen Amipa (1931- 1914) bortgång, grundare av våra Dharmacentrer i Europa.



Khenchen Sherab Rinpoche var en älskad lärare och erkänt stor mästare. Att be om hans välsignelser på denna speciella årdsdag är särskilt kraftfullt och kommer att ge förtjänst för alla. Till hans minne träffas vi och mediterar tillsammans med de andra europeiska centret

Program:

kl. 10.00 - 12.00 Vairocana-ritual - tillsammans med Khenpo Tashi Sangpo Amipa, obs endast zoom. Anmälan och registrering <https://sakyapa.eu>

kl. 19.15 - 20.45 Guruyoga Lama Chöpa.

Det finns ingen bättre metod än att utföra Guruyoga för att få de välsignelser vi behöver för vårt Dharma-utövande, och Lama Chöpa är den mest effektiva ritualen.

Vi träffas på centret i Stockholm och kopplar upp oss på zoom för att tillsammans med Khenpo Tashi och de andra europeiska centren utföra den djupgående Guruyoga-ritualen Lama Chöpa.

Ta gärna med offergåvor till centret t.ex. blommor, frukt, rökelse etc.

Alla är varmt välkomna - ingen föränmälan behövs!

Givetvis går det också bra koppla upp sig på zoom hemifrån, anmälan och registrering <https://sakyapa.eu>

MEDITATIONSTRÄFFAR - stillhetsmeditation

Datum och tid: måndagar 14/4 och 28/4 kl. 18 - 19.

Vi fortsätter att träffas på centret i Stockholm varannan måndag för att meditera tillsammans kl. 18-19. Efteråt kommer det att finnas möjlighet till samtal, reflektioner och att dricka en kopp te.
Alla är varmt välkomna - ingen föranmälan behövs.

TARA-RITUAL på svenska, online Zoom

Datum och tid: onsdag 15/4 kl. 18.30-20.00

Tara, befriarskan är en viktig kvinnlig Buddha i Tibet. Hon är fylld av stor medkänsla och vishet och är alltid redo att snabbt hjälpa, stilla alla hinder, sjukdomar, svårigheter och lidanden. Tararitualen utförs bl a för universell fred.

Anmälan görs på hemsidan <https://sakyapa.eu>

TEMAKVÄLLAR - Samtal och studier kring buddhistiska teman

Datum och tid: torsdag 10/4 och 24/4 kl. 18-19.30 på centret.

Under våren fortsätter vi med temakvällar för samtal, reflektion och studier kring teman som och ett utgör fundament i den tibetanska buddhismen. Vi studerar bl a texter av flera framstående lärare så som H.H. Dalai Lama, H.H. Sakya Gongma Trichen Rinpoche, 42:a Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche och Vördade Khenchen Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche.

Så om du är nyfiken på att fördjupa dina kunskaper i tibetansk buddhism är du varmt välkommen!

Under våren är vår utgångspunkt De sex fulländningarna, eller som de också kallas de sex paramitas. Dessa är avgörande egenskaper att utveckla för att nå upplysning.

Vi börjar 27 mars och då är temat för kvällen De tio goda handlingarna, och sedan fortsätter vi med De sex fulländningarna de följande träffarna.

27 februari: De tio goda handlingarna

13 mars: Generositet

27 mars: Moral inställt pga sjukdom

10 april: Moral / Tålamod

24 april: Tålamod / Glädjefylld flit

8 maj: Meditativ koncentration

15 maj: Vishet

Vi hoppas att du vill och kan komma på alla träffar, men man kan också hoppa in efter hand eller bara då och då. Träffarna passar både för dig som är helt ny inför buddhismen, och även för de mer bevandrade.

Träffarna är avgiftsfria, men då lokal med mera innebär vissa kostnader tar vi gärna emot en frivillig gåva. Antingen kan man Swisha i samband med en träff, eller sätta in pengarna på 479 75 59-4. Tack!

Temat för varje kväll kan komma att ändras.

Hevajrameditation - dag och tid meddelas senare

Alla med Hevajrainitiation är välkomna.

X - X - X - X - X - X - X - X -

Khenpo Tashi Sangpo Amipa - online

anmälan och registrering på <https://sakyapa.eu>



13 april kl. 7.00 Grön Tara-ritual kl. 7.00 - på tibetanska

Tara, befrierskan är en viktig kvinnlig Buddha i Tibet. Hon är fylld av stor medkänsla och vishet och är alltid redo att snabbt hjälpa, stilla alla hinder, sjukdomar, svårigheter och lidanden. Tararitualen utförs bl a för universell fred.

UPPVAKNANDETS LYCKSALIGA VÄG: en Guruyoga komponerad av Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

Samma undervisningen ges vid två tillfällen

5-6 april: lördag & söndag kl. 10.00 - 12.00 & 13.30 – 15.30

11-13 april: fredag kl. 20.30-22, lördag & söndag kl. 10-12 & 14-16

Språk: engelska, ingen översättning till svenska denna gång

Föreslagen gåva: 30 CHF/€, 300 SEK

Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö (1893-1959) var en av de mest framstående tibetanska mästarna under det senaste seklet. Bland de texter han komponerade finns en kort men kraftfull GuruYoga-övning i förening med Buddha Avalokitesvara, den stora medkänslan personifierad.

Med anledning av årsdagen av Khenchen Sherabs bortgång, grundare av våra center, kommer Khenpo Tashi att ge undervisning och förklaringar av denna övning. Khenchen Sherab var en älskad lärare och erkänt stor

mästare, känd för sin gränslösa medkänsla och kärleksfullhet, vilket gör det särskilt gynnsamt att ta emot en GuruYoga där Avalokitesvara och vår dyrbara Mästare är oskiljaktigt förenade.

Vänliga hälsningar
Sakya Changchub Chöling / Ingrid

I samarbete med **sensus**