



DHARMA CENTER
SAKYA CHANGCHUB-CHÖLING
ESTABLISHED BY VENERABLE KHENCHEN SHERAB GYALTSEN AMIPA
STOCKHOLM/SWEDEN

Varmt välkomna till en helg med meditation och undervisning tillsammans med Mike Bortolotti
20-22 september 2024

DANCING WITH ONE'S DEMONS: INSPIRED BY THE TEACHINGS OF MACHIG LABDRON

20-22 september har vi en meditationshelg som leds av Mike Bortolotti, Schweiz. Mike har besökt vår center vid flera tillfällen, vilket var mycket uppskattat, och vi är väldigt glada att åter välkomna honom till Stockholm. Även denna gång passar helgens tema både nya intresserade och personer med mer erfarenhet.

Mike har studerat och utövat tibetansk buddhism sedan 2000. Till hans lärare kan bl a räknas Vördade Khenchen Sherab Amipa Rinpoche och H. H. Sakya Trizin. Mike har också en BA i tillämpad filosofi och en MA i religiösa studier, båda från universitetet i Lugano, Schweiz.

Så här beskriver Mike själv helgens undervisning och meditationer:

Both in spiritual life and in ordinary life, we are daily confronted with a multitude of mental states, not always easy to manage. We often find ourselves overwhelmed by strong emotions, anxieties, fears, obsessions, desires, hopes, sadness, disorders, difficulties, and so on. There are various ways to deal with these mental states, which we here call "demons," and the ancient Tibetan science of the mind offers us extremely effective methods that allow us to work with them from different angles.

It is primarily important to know one's mental structures and the mechanisms that induce disturbed states, and secondarily learn to use the various emotions in the most constructive way. Demons can destroy us but can also lead us to a very deep understanding of ourselves and consequently to a state of deep peace and awareness.

The journey towards the knowledge of our most sacred and profound nature necessarily involves confronting one's own shadows. The great Tibetan Yogini Machig Labdron, as early as 1200 A.D., developed a unique system of spiritual practice that is based primarily on encountering one's own demons and has inspired generations of meditators to this day.

Observera att undervisningen ges på engelska, utan svensk översättning.



Undervisningen ges på centret, Lill-Jans plan 3

Frågor kring kursen kan skickas till info@sakya.se

Kursavgift (för att täcka mat/flyg/boende etc)

600 kr (fullt betalande medlem 500 kr)

Som vanligt finns det möjlighet till reducerad avgift.

Kontakta oss på info@sakya.se eller ring direkt till vår kassör Berit Nilsson tel 070-5131519.

OBS Sista anmälningdag 13/9.

Anmälan görs genom inbetalning till pg 479 75 59-4, betalningsmottagare Sakyacentret.

Märk inbetalningen

"Meditationshelg september 2024"

Skicka även din anmälan till föreningens mejl

info@sakya.se för att få en bekräftelse.

Undervisningen börjar på fredag kväll kl. 19 och fortsätter sedan under lördag och söndag med avbrott för lunch. Vi ordnar med en lättare lunch.

Preliminärt schema

Fredag

18.30 – 19.00 Samling (te, kaffe)

19.00 – ca 20.30 Undervisning/Meditation

Lördag och söndag

9.30 – 10.00 Samling (te, kaffe)

10.00 – ca 12.00 Undervisning/Meditation

12.00 – 13.30 Lunch

14.00 – ca 16.30 Undervisning/Meditation