

Hjärtligt välkomna till program hos Ratnashri 2020



God Jul och Gott Nytt År 2020

Önskar Ratnashri Meditation Center, Sweden

Grupputövning vid nyåret



31 december, 2019

kl. 9 – 12 Vajrasattva (Purification)

Tillfälle att rena vår negativa karma inför det nya året

kl. 12 – 14 lunch paus

kl. 14 – 17 Avalokestishvara (Compassion)

Tillfälle att utveckla vår medkänsla för alla levande varelser

1 januari, 2020

kl. 9 - 12 Amitabha (Bodhicitta)

Taga emot det nya året och stärka vår bodhicitta

kl. 12 – 14 lunch paus

kl. 14 – 17 Amitayus (Longevity)

Taga emot det nya året och stärka vår livskraft



Plats: Ratnashri Meditation Center, Friggavägen 11, Lidingö

Föreslagen donation: 100 kr per dag (vegetarisk lunch ingår)

anmälan till info@ratnashri.se (senast 28 dec.)



Vördade Khenpo Konchok Tamphel, 24 – 26 jan.

Coemergent Unification (Sahajayoga) Retreat, del 1

24 – 26 januari (fre. – sön.)

The text *Coemergent Unification* by Lord Phagmodrupa is based on his guru Gampopa's special transmission and is one of the most important instructions among Gampopa's definitive teachings. Phagmodrupa said, "*Sahajayoga* holds the essence of the whole spectrum of Buddha's teachings right from Vinaya up to Mahamudra." He continued, "Mind, thought and dharmakaya are primordially coemergent (inseparable). Since this has to be trained (yoga) through instructions, it is called *yoga of the coemergent*." Thus, it is a path to the realization of the true nature of the mind, mahamudra.

Tid: fredag (24 jan.) kl. 18 – 21; lördag – söndag (25 – 26 jan.) kl. 9 – 17

Plats: [Ratnashri Meditation Center](#), Lidingö

Khenpo Tamphel undervisar på engelska. Kursen passar både nybörjare och erfarna. Ett utmärkt tillfälle för att lära oss att upptäcka vårt sinne och dess sanna natur med en högt kvalificerad och omtyckt lärare.

[Detaljerad information om programmet finns här](#)

Varmt välkomna till hela eller delar av programmet.



Vördade Drubpon Tsering, 15 – 20 april

Three Principal Aspects of the Path by Je Tsongkhapa

15 – 17 april. (onsdag – fredag kl. 18 – 20:30)

The text, though short, contains the very essence of the Buddha's teaching. All sutras and tantras have the foundation based on these three: renunciation, strong bodhicitta and a correct view on emptiness as taught by Nagarjuna.

Ushnishavijaya Puja with 1000 Offerings

18 – 19 april (lör. – sön. heldagar) Ushnishavijaya initiering, undervisning, och Ushnishavijaya puja med 1000 offergåvor

Ushnishavijaya is a female Buddha of longevity and powerful purification who emanated from the Buddha's crown hair bun (ushnisha). Buddha proclaimed that her mantra, known as the Purifying All Evil Path Ushnishavijaya Dharani, can remove all karmic hindrances, eliminate suffering of all evil paths and transfer sentient beings onto the virtuous path. Thus, it should be widely proclaimed to all beings.

We accumulate merits and purify karma by offering 1000 Dharani, tormas, water, flower, incense, lamps, scented water, food and music and circumambulate the mandala and then dedicate the merits to all sentient beings

20 april (mån. kl. 18 – 20:30) Ushnishavijaya puja med Dharani recitation

Plats: Ratnashri Meditation Center, Friggavägen 11, Lidingö

Översättning från tibetanska till engelska av Solvej Nielsen.

[Detaljerad information om programmet finns här](#)

Varmt välkomna till hela eller delar av programmet.

Ackumulera meriter genom att sponsra offergåvorna i Ushnishavijaya Puja 1000 Offerings

Oavsett om du kan delta i puja-ceremonin eller inte så är det mycket meriterande att sponsra offergåvorna under ceremonin den 18 – 19 april. Sponsorererna får samma förtjänst. Detta är ett perfekt tillfälle att ackumulera meriter genom att stödja finansiellt. Vänligen skriv till info@ratnashri.se för detaljer om du är intresserad.



Vördade Khenpo Konchok Tamphel, 1 – 3 maj

Coemergent Unification (Sahajayoga) Retreat, del 2/2

1 – 3 maj (fre. – sön.)

The text *Coemergent Unification* by Lord Phagmodrupa is based on his guru Gampopa's special transmission and is one of the most important instructions among Gampopa's definitive teachings. Phagmodrupa said, "*Sahajayoga* holds the essence of the whole spectrum of Buddha's teachings right from Vinaya up to Mahamudra." He continued, "Mind, thought and dharmakaya are primordially coemergent (inseparable). Since this has to be trained (yoga) through instructions, it is called *yoga of the coemergent*." Thus, it is a path to the realization of the true nature of the mind, mahamudra.

Tid: fredag (1 maj) kl. 18 – 21; lördag – söndag (2 – 3 maj) kl. 9 – 17

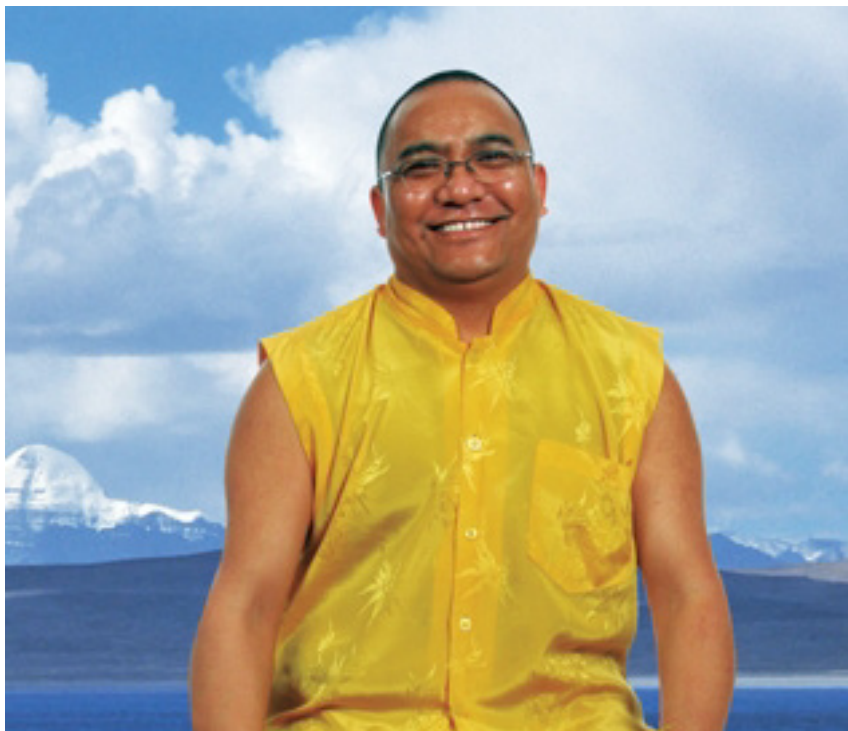
Plats: [Ratnashri Meditation Center](#), Lidingö

Khenpo Tamphel undervisar på engelska. Kursen passar både nybörjare och erfarna. Ett utmärkt tillfälle för att lära oss att upptäcka vårt sinne och dess sanna natur med en högt kvalificerad och omtyckt lärare.

[Detaljerad information om programmet finns här](#)

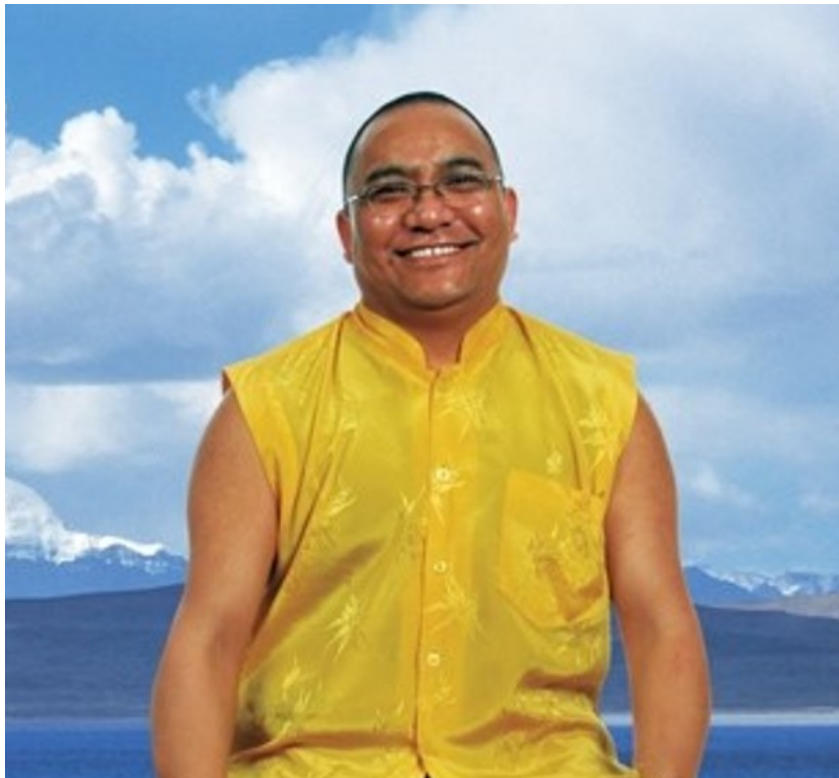
Varmt välkomna till hela eller delar av programmet.

*Avalokiteshvara Empowerment och Nyungne Retreat
med Drubpon Kunsang 22 - 25 juli 2020 på Ingarö (Stockholm)*



[Detaljerad information om programmet finns här](#)

*Tsa-lung retreat med tsa-lung yogin Drubpon Kunsang
25 - 29 juli 2020 på Ingarö (Stockholm)*



[Detaljerad information om programmet finns här](#)

Centrets utövningsschema (söndagar) finner du [här](#).

Medlemskap: Stöd Centrets Dharma-aktiviteter och ackumulera meriter genom att bli medlem i Ratnashri Meditation Center. Sätt in årsavgiften 250 SEK till centrets pg-konto 1287806-2. Skriv ditt namn, email-adress samt postadress för att få Ratnashri Tidskrift hemskickad (med Dharma-nyheter och nedskrivna Dharma-undervisningar). Intäkterna används enbart för att sprida kunskap om Buddha-Dharma och för välgörande ändamål. Tack på förhand för ditt stöd.

Markera din kalender och dela gärna denna information med dina vänner

Följ oss på Facebook ([Ratnashri Meditation Center, Sweden](#))



*Bodhicitta, det förträffliga och dyrbara sinnet,
Där det ännu inte uppstått må det uppstå;
Där det uppstått må det inte minska,
Utan öka mer och mer.*

Ratnashri Meditation Center, Sweden

Friggavägen 11

181 32 Lidingö

Sweden

Web: <http://www.ratnashri.se>

Email: info@ratnashri.se

Facebook: fb.me/ratnashri.sweden

YouTube Channel: Ratnashri Sweden

Phone: +46 (0) 8 765 5878

PG: 1287806-2 (Ratnashri Meditation Center)

Bank name: Nordea Bank Sweden

IBAN: SE91 9500 0099 6026 1287 8062

BIC-kod (SWIFT-adress): NDEASESS

Account Holder: RATNASHRI MEDITATION CENTER

Bank Address: Nordea Bank Sweden, 10571 Stockholm, Sweden Bank

Bank Account number : 99 602612 8780 62

