

*Gott Nytt Järnråttans År och välkomna till program hos Ratnashri*

Glad Losar

3  
7  
2  
2



2  
0  
2  
0

Må bodhicitta, det oöverträffade beskyddande hjulet,  
växa högre och högre



Varmt välkomna till hela eller delar av programmet.

*Översättning från tibetanska till engelska av Solvej Nielsen.*

## Vördade Drubpon Tsering Rinpoche, 15 – 21 april

### Three Principal Aspects of the Path av Je Tsongkhapa

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

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

### Ushnishavijaya: initiering, undervisning, och puja med 1000 offergåvor

**18 – 19 april** (lör. – sön. heldagar)

Ushnishavijaya, is Mother Buddha Tara of longevity and powerful purification, who emanated from the Buddha's crown hair bun (ushnisha). Buddha proclaimed: 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 propagated.

We accumulate merits and purify karma by offering to Ushnishavijaya 1000 Dharani, torma, water, flower, incense, lamps, scented water, food and music, and circumambulate the mandala and 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

[Detaljerad information om programmet finns här](#)

### Föredrag: Milarepa Songs of Realization

**21 april** (tis. kl. 18:30 – 20) Föredrag i samarbete med Folkuniversitetet

Plats: Folkuniversitetet, Kungstensg. 45 (T-Rådmansg.)

[Detaljerad information om programmet finns på Facebook](#)

## Akkumulera 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. Det är ett utmärkt tillfälle att ackumulera meriter genom att stödja finansiellt och som sponsor få samma förtjänst. Vänligen skriv till [info@ratnashri.se](mailto:info@ratnashri.se) för detaljer om du är intresserad.



## Vördade Khenpo Konchok Tamphel, 1 – 3 maj

### Coemergent Unification (Sahajayoga) Retreat, del 2/2

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, thoughts 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. 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 Kunsang, 22 - 29 juli

### Avalokiteshvara Empowerment och Nyungne Retreat, 22-25/7

Tid: onsdag 22/7 kl. 18 – lördag 25/7 kl. 10

(Avalokiteshvara Empowerment äger rum på onsdags kvällen den 22/7)

Plats: Ingarö, Stockholms skärgård

[Detaljerad information om programmet finns här](#)

### Tsa-lung retreat i enlighet med *den femfaldiga mahamudra-vägen*, 25 – 29/7

Tid: lördag 25/7 kl. 14 – onsdag 29/7 kl. 17

Plats: Ingarö, Stockholms skärgård

[Detaljerad information om programmet finns här](#)



### För att motverka spridningen av coronaviruset i världen uppmuntrar Hans Helighet Chetsang Rinpoche alla att recitera Parnashavari- mantrat och texten *Praise to Parnashavari who Eliminates All Diseases*

Text med tibetansk-fonetik och betydelsen av mantrat finns [här](#)

Inspelning av Parnashavari-mantrat finns [här](#)

Inspelning av *Praise to Parnashavari* finns [här](#)

Muntlig överföring av *Praise to Parnashavari* finns [här](#)



## Vördade Khenchen Konchog Gyaltshen Rinpoches undervisning om Loving Kindness and Compassion

[Video 1](#)

[Video 2](#)

[Video 3](#)

[Video 4](#)

[Video 5](#)

[Video 6](#)

**På grund av coronaviruset har Milarepa Boom Tsog (28 maj – 12 juni) blivit inställt tills vidare. Mer information 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 växa högre och högre.*

Ratnashri Meditation Center, Sweden

Friggavägen 11

181 32 Lidingö, Sweden

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

Email: [info@ratnashri.se](mailto:info@ratnashri.se)

Facebook: [fb.me/ratnashri.sweden](https://fb.me/ratnashri.sweden)

YouTube Channel: [Ratnashri Sweden](https://www.youtube.com/RatnashriSweden)

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

