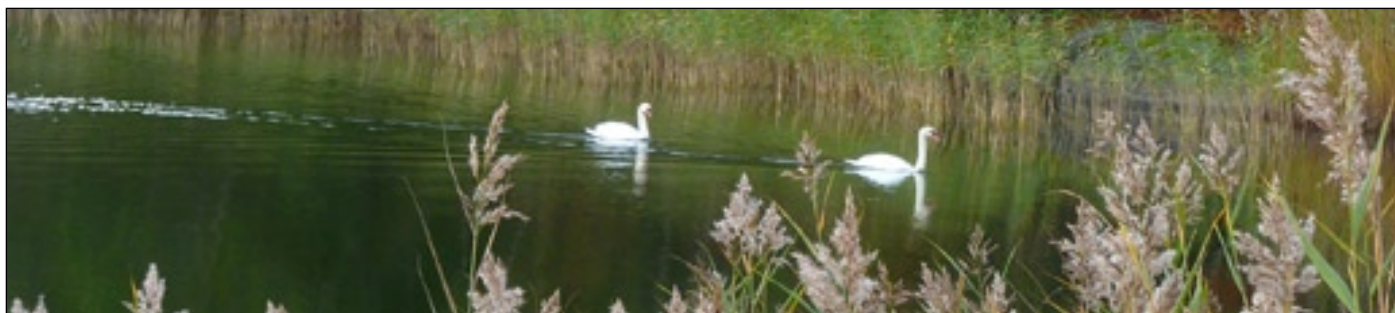


Sanghabrevet

Vipassanagruppens nyhetsbrev • nr 32 • Våren 2014





Hej kära Sanghavän!

Här kommer ditt Sanghabrev med program för våren, sommaren och hösten 2014. **Detta Sanghabrev distribueras endast digitalt.** Vi har av ekonomiska, arbetsbesparande och miljömässiga skäl beslutat att hädanefter endast distribuera digitalt via mailinglistan och hemsidan. Om du inte fått Sanghabrevet per mail, men vill ha det i framtiden, maila till staffan@sangha.nu.

Att delta i en *sangha*, en buddhistisk förening, ger stöd och inspiration i utövandet av generositet, etik och meditation, grundstenarna i Buddhas lära. Vipassanagruppen är öppen för alla och fri från kommersiella vinstintressen. Alla aktiviteter i vårt program är till självkostnadspris. Lärare och personal ställer upp gratis, men tar gärna emot frivilliga gåvor. Det kallas *dana* på pali och betyder donation eller generositet. Det är en buddhistisk tradition att ge *dana*. Det kan vara i form av pengar, mat, tid eller arbete för allas bästa. Så om du själv vill, eller känner någon som vill arbeta som kock eller manager på våra retreatar, hör av dig! Man bör ha erfarenhet av kursorganisation och/eller matlagning för många personer. Du får *dana* i slutet av retreaten, kan lyssna på dhammatal, får din resa betald, samt förstås massor av tacksamhet, beröm och god *karma*.

Även i år har vi ett spännande och intressant program framför oss:

Den **9–17 maj** kommer **Yanai Postelnik och Catherine McGee**, våra återkommande lärare från Gaia House i England. Denna retreat är redan fullbokad, men det finns en väntelista, så anmäl dig i alla fall om du vill.

Vipassana/Qigong retreaten **Stillhet och rörelse** med **Marie Ericsson och Franz Möckl** hålls i år på Barnens Ö den **13–17 augusti**. Det är ett fantastiskt tillfälle att utöva både sittande meditation och meditation i rörelse, två metoder som berikar varandra och underlättar koncentration och närvaro. Denna kombination har även visat sig vara helande för både kropp och sinne. Många deltagare har rapporterat förbättring av onda leder, spänningshuvudvärk och andra fysiska och psykiska krämpor. Det finns platser kvar än så länge!

Steve och Rosemary Weissman är nya bekantskaper för de flesta, men en del har kanske mött dem tidigare på Koh Phangan. Nu kommer de till Sverige för första gången den **22–31 augusti**. Några få platser kvar!

Vipassanagruppen är medlem i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd och är därför berättigad till statsbidrag. Bidraget beräknas på antal medlemmar. Man måste registrera medlemmarnas födelsedag och även ha en underskrift för att räknas. Därför har vi infört nya registreringsblanketter på retreaterna och de finns även tillgängliga på torsdagskvällarna. Medlemskap är gratis men om du vill stödja **Vipassanagruppen** kan du skicka in en **medlemsdonation** (valfri summa) till Vipassanagruppens plusgirokonto **17 43 75 - 6**.

På vår hemsida www.sangha.nu finns alltid information om våra retreatar och vi har även uppdaterat sidan **Dhammatal.se** med talen från alla förra årets retreatar. Ha en trevlig vår, sommar och höst!

önskar

Vipassanagruppens styrelse

Kallelse till Vipassanagruppens årsmöte

30 mars 2014, kl 14.00

Alla medlemmar är välkomna att komma till årsmötet och göra sina röster hörda om vår verksamhet. Efter de gängse årsmötesförhandlingarna bjuder Vipassanagruppen på mackor, sallad, dryck samt trevlig samvaro.

Tid: Söndagseftermiddagen den 30 mars, kl 14.00

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm, pk 1930



Meditationskvällar 2014

Varje torsdag är det meditation, fika samt dhammaföredrag.
18.30–19.30 Kort inledning och 45 min meditation
19.30– 20.00 Fikapaus
20.00–21.00 Dhammatal, ev frågor, kort meditation
Andra torsdagen i varje månad: Introduktion för nybörjare.

Tid: Torsdagar kl 18.30–21.00

Alternierende lärare: Staffan Hammers och Marie Ericsson

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, pk 1930, Stockholm, gå in på gården, port till höger, 1 tr ned.

Pris: Frivillig donation!

8 maj – gästlärare Yanai Postelnik och Catherine McGee.

19 juni – sista torsdagen på vårterminen, därefter sommarlov.
 Höstterminen börjar **4 september 2014**.

Välkommen!

Kalendarium 2014 (se mer detaljerade uppgifter på följande sidor)

- 30 mars** Vipassanagruppens årsmöte
9–17 maj **Awakening the Boundless Heart-Mind** med Yanai Postelnik och Catherine McGee
29 maj Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd har årsmöte och öppet Sanghamöte
13–17 aug **Stillhet och rörelse - Vipassana & Qigong** med Marie Ericsson och Franz Möckl
22–31 aug **Theravadin Vipassana** med Steve och Rosemary Weissman
31 okt–2 nov **Allhelgonaretreat** med Staffan Hammers

Dagordning för Vipassanagruppens årsmöte den 30 mars 2014 på Drom Tönpa kl 14.00

1. Årsmötets öppnande
2. Fråga om årsmötets stadgeenliga utlysande
3. Fastställande av dagordning
4. Val av mötesordförande och mötessekreterare
5. Val av justeringspersoner tillika rösträknare
6. a) Styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomiska berättelse
 b) Revisorernas berättelse
7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
8. Fastställande av medlemsavgift
9. Val av ny styrelse:
 - a) Val av ordförande
 - b) Val av övriga styrelseledamöter
 - c) Val av eventuella styrelsesuppleanter
10. Val av revisorer
11. Val av valberedning
12. Val av SBS-representant + suppleant
13. Övriga frågor
14. Mötets avslutande

Stadgar för Vipassanagruppens Stipendiefond

Fonden har instiftats för att ge medlemmar med låga inkomster; till exempel på grund av arbetslöshet, sjukdom eller annan orsak, möjlighet att söka bidrag för att delta i retreat anordnade av Vipassanagruppen.

Bidrag ges i form av nedsatt deltagaravgift med som mest hälften av den aktuella retreatens pris. Fonden finansieras i första hand med ej återbetalade anmälningsavgifter, men även överskott från retreat kan användas.

Ansökan görs i form av ett kort personligt brev eller e-post till Vipassanagruppens styrelse senast tre veckor före retreat, med angivande av orsak till ansökan.

Styrelsens beslut kan ej ifrågasättas.

Välkommen med din ansökan om du känner att du uppfyller kraven för stipendium!

Awakening the Boundless Heart-Mind, Loving Kindness and Insight Meditation Retreat with Yanai Postelnik and Catherine McGee

9–17 maj 2014

This retreat will offer an opportunity to explore and deepen the profound and transformative practices of Loving Kindness (metta) and Insight (vipassana) meditation. We will begin with the cultivation of Loving Kindness for three days, and then turn the focus to Insight practice.

Through the practise of Loving Kindness we can free our hearts from fear and contraction, open to forgiveness, and discover the fullness of the radiant heart: a natural caring for ourselves and a boundless love for all beings.



Insight Meditation connects us with our potential to awaken to ever deepening levels of calm, love and wisdom in life. In this retreat we will learn to welcome our experience with a rest-full, steady, and attentive presence. As the qualities of mindfulness and calm naturally deepen, we will bring wisdom to bear on the movements of mind and the art of release. As inner strength, sensitivity and clear-seeing deepen, we come to know for ourselves the boundless heart that is closer to us than our very breath.

There will be full meditation instructions, teachings, guided meditations and regular meetings with the teachers. The retreat is held in silence.

Yanai Postelnik has been practicing and studying Insight Meditation and Buddhist teachings for over 20 years. He has been teaching internationally since 1992, and is inspired by the Thai forest tradition and the natural world. He is the Dharma Director of Gaia House, England.

Catherine McGee has practised and studied Buddhist meditation with eminent teachers in Asia, Europe and USA. She has been teaching Vipassana meditation at Gaia House in England and other parts of the world since 1997.

Language: English

Tid: Fredag 9 maj kl 18.00 - lördag 17 maj ca kl 14.00

Plats: "Sjukstugan" - kursgård på Barnens Ö, Vaddö, utanför Norrtälje.

Pris: 4.400 kr enkelrum i Sjukstugan, 3.800 dubbel i Sjukstugan eller enkel i småstugorna, 3200 dubbelrum i småstugorna, inklusive mat, tillkommer frivillig donation till lärare och personal.

Info: **Bodil**, bodhi@sangha.nu

Anmälan: OBS! Retreaten är fullbokad, men du kan anmäla dig till väntelistan. Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **500:-** på Vipassanagruppens plusgiro **17 43 75-6** före **15 april 2014**. Skriv **namn, adress, e-postadress och telefonnummer samt kod "YPCM"**. Om du inte får plats returneras anmälningsavgiften.

Om betalning görs via Internet och uppgifterna inte får plats, skicka dessa i ett separat mail.

Avgiften återbetalas ej om avanmälan sker senare än tre veckor före retreatstart.

För att stödja både den egna och andra deltagares meditationsutövning är det viktigt att alla deltagare har för avsikt att delta i hela retreaten. Om man av någon anledning inte har möjlighet att delta fullt ut, vänligen informera retreatmanagern, bodhi@sangha.nu Vid fullbokad retreat ges deltagare som gör hela retreaten företräde.



Stillhet och rörelse – Vipassana och Qigong

– retreat med Marie Ericsson och Franz Möckl

13–17 augusti 2014



Denna retreat kombinerar stillheten och tystnaden i buddhistisk Vipassanameditation med de medvetna rörelserna i Qigong. Detta underlättar sittandet och befrämjar en kontinuerlig uppmärksamhet på kroppen och sinnet här och nu. Vi utvecklar koncentration, lugn och insikt i våra livsmönster och tränar även kroppens balans och mjukhet. Detta leder till större glädje och acceptans av oss själva och andra.

Retreaten innehåller instruktioner i sittande, gående och stående meditation, samt Metta-meditation på kärleksfull vänlighet. Varje kväll ges ett dhammaföredrag och frågestund. Det finns även tillfälle till möten med lärarna i grupp eller enskilt. För övrigt hålls retreaten i tystnad. Det innebär att avhålla sig från småprat med andra deltagare och endast prata med lärare och personal när det är nödvändigt.

Retreaten passar både för nybörjare och erfarna meditatörer. Vi gör Qigong ute vid vattnet eller bland träden och mediterar inomhus.

Marie Ericsson började meditera 1970 i Indien och har sedan gjort långa retreatar i Thailand, Burma, England och USA. Hennes lärare är bl a Sayadaw U Pandita och Joseph Goldstein. Hon leder Vipassanagruppens torsdagssittningar och retreatar.

Franz Möckl har tränat Taiji och Qigong i över 30 år med kinesiska och västerländska lärare. 1985 började han med Vipassanameditation och har praktiserat både i Väst och i Asien, där han tillbringade en tid som buddistmunk. Dessutom har han studerat och

arbetat tillsammans med Jon Kabat-Zinn på MBSR Clinic i Massachusetts, USA.

Språk: Undervisningen sker på svenska, engelska eller tyska vid behov

Tid: Onsdag 13 aug kl. 18.00 till söndag 17 aug till ca klockan 14.00

Plats: "Sjukstugan" - kursgård på Barnens Ö, Vaddö, utanför Norrtälje

Pris: 2.400 kr enkelrum i Sjukstugan, 2.100 dubbel i Sjukstugan eller enkel i småstuga, inklusive mat, tillkommer frivillig donation till lärare och personal.

Info: Marie, marievip@sangha.nu

Anmälan: Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **500:-** på Vipassanagruppens postgiro **17 43 75-6** före **1 aug 2014**. Skriv **namn, adress, e-postadress och telefonnummer samt retreatkod "MEFM"**.

Om betalning görs via Internet och uppgifterna inte får plats, skicka dessa i ett separat mail.

Avgiften återbetalas ej om avanmälan sker senare än tre veckor före retreatstart.

OBS! Om man vill göra både Vip&Qigong och nästa retreat Theravadin Vipassana finns det en möjlighet att stanna kvar under de mellanliggande 4 dagarna. Gratis enkelt logi, egen mat kan inhandlas på ICA.



Theravadin Buddhist Vipassana Meditation, retreat with Rosemary & Steve Weissman

22–31 August 2014

Many skillful meditation methods will be taught: including concentration, mindfulness, Compassion/Lovingkindness and Wise Reflection; to help the meditator develop a balanced practice. Daily application will also be emphasized. This enables us to find more inner peace and contentment in any situation of life.

With the unfolding of a deeper Compassionate Understanding of life, many beneficial qualities of Compassion, Wisdom, Patience, Lovingkindness, Acceptance, Equanimity, Joy, etc. are developed. While attachments to unbeneficial qualities such as anger, hatred, greed, worry, frustration, self-pity, envy, etc. are lessened.

The retreat is suitable for both beginners and advanced meditators and is held in silence.



Rosemary and Steve have practiced meditation for 40 years, and have received instruction from many of the leading Buddhist meditation teachers of Thailand, Burma, Sri Lanka, and the West.

In 1987 they were requested to teach at Wat Kow Tahm in Thailand and founded the International Meditation Center retreat programs in 1988. They were the resident teachers for 25 years. They have led nearly 250 retreats with over 8.000 students from 85 countries.

For more information, please visit www.rosemary-steve.org.

Language: English

Tid: Fredag 22 augusti kl 18.00 - söndag 31 augusti ca kl 14.00

Plats: "Sjukstugan" - kursgård på Barnens Ö, Väddö, utanför Norrtälje.

Pris: 5.000 kr enkelrum i Sjukstugan, 4.400 dubbel i Sjukstugan eller enkelrum i småstuga, 3.800 dubbelrum i småstuga, inkl. mat, tillkommer frivillig donation till lärare och personal.

Info: Staffan, staffan@sangha.nu

Anmälan: Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **1000:-** på Vipassanagruppens plusgiro **17 43 75-6** senast **25 juli 2014**. Skriv **namn, adress, e-postadress och telefonnummer samt kod "SRW"**.

OBS! All bookings for this retreat are subject to the approval of the teachers. When you have payed the registration fee, we will send you Steve & Rosemary's guidelines and registration form. You must fill it in within 2 weeks and send it by email or post to the teachers in Australia for approval. In the event that such approval is not given, a full refund will be made. If you have any questions concerning any of the information contained in these papers, or think there may be a problem, please contact staffan@sangha.nu to discuss it.

Om betalning görs via Internet och uppgifterna inte får plats, skicka dessa i ett separat mail. Avgiften återbetalas ej om avanmälan sker senare än tre veckor före retreatstart.



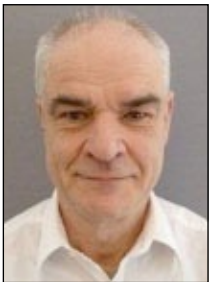
Allhelgonaretreat med Staffan Hammers

31 oktober–2 november 2014

En långhelg på Drom Tönpa Center – fredag eftermiddag till söndag – inbjuder till fortsatt utveckling av mindfulness, insikt och vänlighet. En långhelgretreat är ett unikt tillfälle att ta del av Buddhas undervisning här och nu, utan besvär med att ta ledigt från arbete eller ansöka om semester.

Programmet omfattar sittande och gående meditationer med instruktioner och föredrag samt möjlighet till individuella frågestunder. Dessutom blir det traditionella buddhistiska inslag såsom tillflykter, fem föreskrifter och chanting. En vegetarisk lunch serveras mitt på dagen.

Retreaten hålls på svenska och är anpassad för alla, nybörjare såväl som mer erfarna meditatörer. Eventuell övernattnings i Stockholm får man själv ordna.



Staffan Hammers var med och startade Vipassanagruppens verksamhet i slutet av 1970-talet. 1985 ordinerades han till buddhistmunk på Sri Lanka och levde sedan under elva år i olika kloster och ägnade sig åt meditation, studier och undervisning.

Efter att ha återvänt har han under de senaste 15 åren lett Vipassanagruppens meditationskvällar och helgretreat. Civilt arbetar Staffan med systemsupport på ett dataföretag i Stockholm. Han bor tillsammans med sin fru på landet söder om Stockholm.

Tid: Fredag 31 oktober – söndag 2 november 2014; fredagen 15–19.30, lör-och söndagen 9–19.

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm

Pris: 350 kronor + frivillig donation till läraren

Info: Staffan, staffan@sangha.nu

Anmälan: Genom att betala in hela avgiften **350 kr** på Vipassanagruppens plusgirokonto **17 43 75-6** Ange **namn, adress, mail-adress och telefonnummer samt retreatkod, "SHAllh"**.

Om betalning görs via Internet och uppgifterna inte får plats, skicka dessa i ett separat mail.



Andra vipassana-retreater i Norden under 2014:

Anordnade av Nirodha i Finland:

July 5–13, 2014: Vipassana retreat with Leela Sarti & Yanai Postelnik
August 3–10, 2014: Trekking retreat in Lappland with Yanai Postelnik
October 18–25, 2014: Vipassana retreat with Caroline Jones & Paul Burrows
<http://nirodha.fi/english>

Skogskloster i Norge:

May 1–4, 2014: Spring retreat (full with a waiting list) with Ajahn Kalyano
June 21–29, 2014: Summer retreat (full with a waiting list) with Ajahn Khemavaro
November, 6–9, 2014: Autumn retreat with Sister Kovida
<http://www.skogskloster.no>

Vipassana i Danmark:

June 20–28, 2014: Retreat with Joseph Goldstein and Uffe Damborg
<http://www.vipassana2014.dk>

Övriga i Sverige:

28 maj–1 juni 2014: Retreat med Leela och Kali
<http://3juveler.se/kalendarium>
June 27–July 2, 2014: Vipassana retreat with Ajahn Sucitto
natthiko@gmail.com

Vipassanagruppens retreats 2015

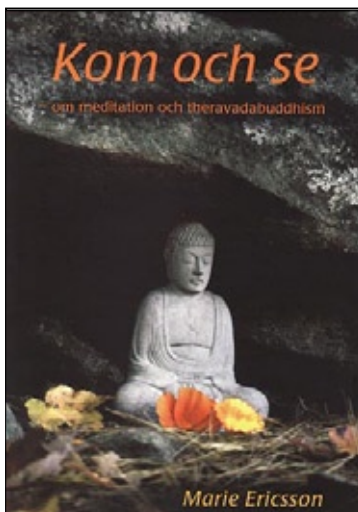
Under 2015 planerar Vipassanagruppen att anordna retreats med **Yanai och Catherine** (datum ej bestämt), **Marie och Franz** (datum ej bestämt) samt med **Leigh Brasington** 18–27 sept.
I samarbete med Northern Light Vipassana anordnar vi också en retreat med **Bhante Rahula** ca 22–30 juni.
Mer info kommer på hemsidan www.sangha.nu



ZAFU - Meditationskudde

Uppblåsbar – perfekt för resor. Kan vikas ihop och väger nästan ingenting.
Finns i två färger: **Svart och klarblått**.
300 kr + ev. frakt.

Kan beställas av Marie Ericsson, marievip@sangha.nu



Kom och se - om meditation och theravadabuddhism, en dhammabok på svenska av Marie Ericsson

“Ehipassiko är ett ord på pali, som betyder “kom och se”, och det är en av de egenskaper som karaktäriserar Dhamma, den theravadabuddhistiska läran. I denna bok får vi följa med på författarens resor till buddhistiska kloster och meditationscenter i Asien och ta del av både teori och praktiska övningar i vipassanameditationens konst.”

Om man köper boken direkt på Vipassanagruppens torsdagsmeditationer eller retreats kostar den 160 kr. Man kan även få den hemskickad men då tillkommer porto 40 kr.

Maila till vipassanagruppen@sangha.nu

Raghahala – folkdans på Sri Lanka

Under den mörkaste delen av vintern 2012-13 befann jag mig på den tropiskt blommande ön Sri Lanka. Jag reste runt från söder till norr och ungefär på mitten, uppe bland bergen, ligger den lilla staden Kandy. Klimatet där är alltid behagligt, ungefär som den bättre delen av svensk sommar, mycket sol och lite regn. Där finns också det berömda Tandtemplet, som hyser en helig relik – en av Buddhas tänder. Huruvida det verkligen är en orginaltand kan man undra, men den sägs i alla fall ha magisk kraft och ge lycka. Pilgrimer köar ständigt för att defilera förbi guldbehållaren, där tanden bevaras. Tandtemplet ligger vid en liten sjö, som är trevlig att promenera runt. En dag när jag var ute och gick fick jag syn på en skylt om en dansföreställning och medan jag stod och läste kom en man ut ur porten och sa: ”Kom in! Kom in! Föreställningen börjar snart!” Det visade sig att jag hade tur som hade gått förbi The Red Cross Society precis en kvart innan deras välgörenhetsföreställning skulle börja.

Så jag gick förstås in och köpte biljett. Publiken bestod av både srilankeser och turister, vilket bådade gott. Om det bara är ett turistjippo, kan det hända att dansen inte är speciellt genuin, en besvikelse som jag råkade ut för på Malta tidigare.

Srilankesisk klassisk dans har myck-

et gamla anor. En del danser är mer än 2.500 år gamla och utförs endast av män. Andra danser är mer folkliga och uppstod ur folktro på andar, demoner och gudar innan buddhismen antogs på 200-talet f Kr. I sådana danser kunde även kvinnor delta. De handlar ofta om olika sätt att förmå och beveka andarna att ge god skörd, bota sjukdomar eller beskydda folket från olika faror. Danserna i den föreställning jag såg var nog främst av den senare sorten.

Föreställningen började med ett nummer som enligt programmet hette Magul Bera – magiska trummor. In på scenen kom ett gäng killar i stora turbaner och med avlånga trummor framför magarna, samt en äldre man som lyfte en stor vit snäcka till munnen och blåste en lång, dovt ton. Så började trummorna ljuda, en gäll flöjt föll in och föreställningen var igång. Nu kom några vackra unga damer in på scenen bärande små oljelampor, som de sirligt svängde upp och ner medan de dansade.

Föreställningen fortsatte med elva olika folkdanser. Både män och kvinnor dansade. Männerna ofta mer akrobatiskt och ”manligt”, medan kvinnorna var smidiga och graciösa. Hand- och armrörelser och ansiktsuttryck spelar stor roll i danserna, liksom de typiska bred-



Överst: Typisk pose. Under: Påfågeldans

benta knäböjningarna. Alla danser hade ett eget tema, t ex i en dans härmade flickorna påfåglar. I en annan ingick balansnummer med tallrikar på pinnar. Några av killarna briljerade med volter och höga hopp. En skördedans fanns det förstås och en komisk maskdans utfördes av en ensam man.

De hela avslutades med elddansen, Gini Sisila, som enligt programmet är: ”En dans från södra Sri Lanka som visar dansarnas makt över elden och de tjugo demonerna, som kan besvära mänskligheten”. Elldansarnas absoluta tillit beskyddar dem från lågorna. Och medan trummorna fortsatte att dåna byggdes en glödbädd framför scenen och en del av dansarna hoppade fram och tillbaka genom elden och glöden helt oskadda. Andra dansade och jonglerade med facklor, blåste eld eller lät elden smeka armarna och händerna.

Efter detta crescendo var föreställningen slut och jag tyckte verkligen, att jag hade fått valuta för pengarna. Det hela kändes genuint, seriöst och glädjefyllt. När jag kom ut på gatan igen var det mörkt och månen hade just gått upp över sjön och jag tog en så kallad trehjulig scooter rickshaw tillbaka till hotellet.

Marie Ericsson



Oljelampsdans



Maskdans. Foton: Marie Ericsson



Balansdans och elddans

