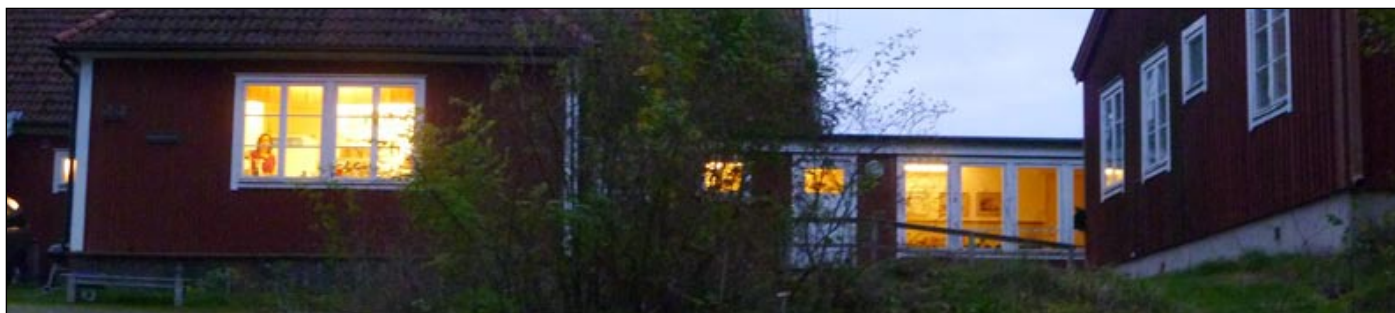


Sanghabrevet

Vipassanagruppens nyhetsbrev • nr 33 • Februari 2015





Hej kära Sanghavän!

Här kommer ditt Sanghabrev med program för våren, sommaren och hösten 2015. **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. 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:

Först ut är en stadsretreat med **Sumana Ratnayaka** och **Staffan Hammers** den 7–8 mars på Drom Tönpa.

Ett spännande, nytt koncept och en ny plats: **Vipassana och Yinyoga, 2–6 april** med **Staffan** och **Magdalena Mecweld** på Borntorpet i Skinnskatteberg.

Den 15–23 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.

I år kommer tyvärr inte Franz Möckl till **Vipassana/Qigong**-retreaten **Stillhet och rörelse**. Men vi har hittat en värdig ersättare, **Ragnvald Jonsson** håller i Qigong undervisningen i år tillsammans med **Marie Ericsson**, som lär ut meditationen. Retreaten hålls på Barnens Ö den 19–23 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.

Leigh Brasington har kommit till oss flera gånger och undervisar i **Jhana och Vipassana**. I år blir det den 18–27 september på Barnens Ö. Deltagarantalet är begränsat till 25, eftersom Leigh träffar alla individuellt.

På fullmånarna den 4 april och 3 maj är det traditionellt **Uposatha-retreat** med **Marie Ericsson**.

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. 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 information om våra retreatar och möjlighet att lyssna på dhammatal.

Ha en trevlig vår, sommar och höst önskar

Vipassanagruppens styrelse, mailadress: vipassanagruppen@sangha.nu

Kallelse till Vipassanagruppens årsmöte

22 mars 2015, 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 22 mars, kl 14.00–17.00

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm, pk 1906



Meditationskvällar 2015

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

Alternierande lärare: Staffan Hammers och Marie Ericsson

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, pk 1906, Stockholm, gå in på gården, port till höger, 1 tr ned.

Pris: Frivillig donation!

18 juni – sista torsdagen på vårterminen, därefter sommarlov. Höstterminen börjar **3 september 2015**.

Kalendarium 2015 (se mer detaljerade uppgifter på följande sidor)

- 7–8 mars **Stadshelgretreat** med Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers
- 22 mars **Vipassanagruppens årsmöte**
- 2–6 april **Vipassana och yinyoga** med Staffan Hammers och Magdalena Mecweld
- 4 april, 3 maj **Uposatha – fullmåneretreat** med Marie Ericsson
- 15–23 maj **Awakening the Boundless Heart-Mind** med Yanai Postelnik och Catherine McGee
- 19–23 aug **Stillhet och rörelse –Vipassana & Qigong** med Marie Ericsson och Ragnvald Jonsson
- 18–27 sep **Jhana och Vipassana – koncentration och insikt** med Leigh Brasington

Dagordning för Vipassanagruppens årsmöte den 22 mars 2015 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!

Stadshelgretreat

med Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers

7–8 mars 2015

En stadshelgretreat på Drom Tönpa Center 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.

Vipassana är en meditationsform där man observerar kroppen och sinnet och tränar sig att på ett icke reaktivt sätt utforska det som händer här och nu.

Retreaten är anpassad för alla – nybörjare såväl som mer erfarna meditatörer. Programmet omfattar sittande och gående meditationer varvade med instruktioner, föredrag och frågestunder. Dessutom blir det traditionella buddhistiska inslag såsom fem träningsregler och chanting.

Deltagarna inbjuds att praktisera ädel tystnad under hela retreaten förutom vid frågestunder.

En vegetarisk lunch serveras mitt på dagen. Eventuell övernattnig i Stockholm får man själv ordna.

Språk: Språket växlar mellan svenska och engelska.



Sumana Ratnayaka kommer ursprungligen från Sri Lanka, men har sedan 1985 ofta bott i Sverige. Fram till för 20 år sedan levde han som buddhistmunk, men har sedan dess gift sig och bor nu tillsammans med sin fru i Sri Lanka.

Sumana innehar ett lektorat vid universitet i Peradeniya i Sri Lanka, men håller parallellt på med att avsluta sin doktorsavhandling vid Lunds Universitet inom ämnet Mindfulness. Han har under de senaste åren lett flera kortare meditationsretreater i Skandinavien, Europa och Sri Lanka.



Staffan Hammers har också varit buddhistmunk, mestadels verksam i Sri Lanka, men bodde under ett års tid tillsammans med Sumana på Stockholm Buddhist Vihara. Han var med och startade Vipassanagruppens verksamhet i slutet av 1970-talet och har under de senaste 15 åren lett föreningens meditationskvällar och helgretreater. Civilt arbetar Staffan med systemsupport på ett dataföretag i Stockholm. Han bor tillsammans med sin fru på landet söder om Stockholm.

Tid: Lördag 7–söndag 8 mars 2015. Båda dagarna 9–19.

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm

Pris: 300 kronor + frivillig donation till lärarna

Info: Staffan, staffan@sangha.nu

Anmälan: OBS! Retreaten är fullbokad och med väntelista. Det går att anmäla sig till väntelistan på samma sätt som man anmäler sig till retreaten. Genom att betala in hela avgiften på Vipassanagruppens plusgirokonto 17 43 75-6. Ange **namn, adress, mailadress** och **mobilnummer** samt retreatkod **SSmar**.

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

Anmälningsavgiften återbetalas inte om avanmälan sker senare än två veckor före retreatstart.



Vipassana och yinyoga

påskretreat med Staffan Hammers och Magdalena Mecweld

2–6 april 2015 (Skärtorsdagen – Annandag påsk)

En kombination av vipassanameditation och yinyoga – ett unikt tillfälle att träna mindfulness och koncentration samtidigt som man är vänlig mot kroppen och utvecklar flexibilitet och böjlighet.

Retreaten är anpassad för både nybörjare och mer erfarna. Programmet omfattar sittande och gående meditationer varvade med yinyogapass samt instruktioner, föredrag och frågestunder. Dessutom blir det traditionella buddhistiska inslag såsom fem träningsregler och chanting. Deltagarna inbjuds att praktisera ädel tystnad under hela retreaten förutom vid frågestunder.

Tre vegetariska måltider serveras dagligen. Övernattning sker i två- eller flerbäddsrum.

Vipassana är en meditationsform där man observerar kroppen och sinnet och tränar sig att på ett icke reaktivt sätt utforska det som händer här och nu.

Yinyoga är en syntes mellan mindfulness och yoga. I denna relativt enkla yogastil stannar man i varje position under en längre tid. Alla yinyogaställningar är sittande eller liggande och ökar flexibiliteten i stela höfter, hårda benmuskler och gör hela ryggraden mer böjlig.



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 meditationkvällar och helgretreater.

Civilt arbetar Staffan med systemsupport på ett dataföretag i Stockholm. Han bor tillsammans med sin fru på landet söder om Stockholm.



Magdalena Mecweld har ägnat sig åt meditation och yoga sedan 1994, och undervisat i den senare sedan 2003. De senaste tio åren har hon fördjupat sig i Buddha-dhamma och gjort retreatar med olika lärare inom vipassana-traditionen.

Magdalena är författare till boken **Vila dig i form med yinyoga**. Hon har en akademisk bakgrund och är, förutom yogalärare och författare, även etablerad som journalist och skriver främst för Svenska Dagbladet.

Magdalena bor med sin sambo på Södermalm i Stockholm.

Tid: Torsdag 2–måndag 6 april 2015, incheckning torsdagen 15–17, avslut måndagen 13.30.

Plats: Borntorpet, Skinnskatteberg, Bergslagen

Pris: 2 500 kronor + frivillig donation till lärare och manager

Info: Staffan, staffan@sangha.nu

Anmälan: Genom att betala in hela avgiften på Vipassanagruppens plusgirokonto 17 43 75-6 (möjlighet till delbetalning kan ordnas). Ange **namn, adress, mailadress** och **mobilnummer** samt retreatkod **SHMM**.

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

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

Uposatha – fullmånedagar

– endagsretreater med Marie Ericsson

lördag 4 april och söndag 3 maj 2015

Det finns en buddhistisk tradition att man firar fullmånen genom att tillbringa dagen och ibland även hela natten i ett tempel eller kloster. Man reciterar, mediterar och lyssnar till Dhammaföredrag. Vi vill följa traditionen och anordnar därför traditionella fullmåneretreater när fullmånen inträffar på en helgdag.

Fullmånen i april kallas Citta, ett paliord som betyder hjärta eller sinne. Denna dag kommer att ägnas mest åt Metta-meditation, för att öppna hjärta och sinne och utveckla vänlighet mot oss själva och andra.

Fullmånen i maj är den största buddhistiska högtiden. Den kallas Vesak och firas till åminnelse av Buddhas födelse, uppvaknande och död. I år firas Vesak den 3 maj på Sri Lanka och i Burma, men inte förrän den 1 juni i Thailand. Så man kan alltså fira Vesak två gånger, om man vill.

Programmet består av sittande, gående och stående Vipassanameditation med utförliga instruktioner, Mettameditation samt Dhammaföredrag och frågestund. Större delen av dagen råder nobel tystnad.

Vipassana kallas även insiktsmeditation eller ”mindfulness” och är ett verktyg som hjälper oss att se verkligheten på ett nytt och klarare sätt. Vi ser våra förnimmelser, tankar och känslor uppstå och försvinna, utan att döma eller fördöma dem, och det ger oss en upplevd insikt om alltings föränderlighet. Det ger oss även tillfälle att iaktta våra livsmönster och hur vi förhåller oss till dem. Utifrån detta seende kan vi gå vidare i livet med större klarhet och energi.

Vegetarisk lunch och fika ingår. Alla är välkomna, både nybörjare och erfarna meditatörer.



Marie Ericsson började meditera 1970 i Indien och har sedan gjort långa retreater i Thailand, Burma, England och USA. Nu senast en 5 månader lång retreat på Insight Meditation Society i USA, september 2014 – januari 2015. Hennes lärare är Joseph Goldstein, Sayadaw U Pandita och många andra både asiatiska och västerländska lärare. Hon har varit aktiv i Vipassanagruppen sedan starten och leder sedan 1998 torsdagssittningar och retreater. Marie är författare till boken **Kom och se – om meditation och theravadabuddhism.**

Tid: Lördag 4 april eller söndag 3 maj 2015, kl 10 – 18.

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm

Pris: 150 kr, tillkommer frivillig donation till läraren.

Info: Marie, marievip@sangha.nu

Anmälan: Genom att betala in 150:- på plusgirokonto 17 43 75-6 senast en vecka före respektive retreatdag. Skriv **namn, adress, e-postadress, och mobilnummer samt kod ”MEapr eller MEMaj** .

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

Avgiften återbetalas ej om avanmälan sker senare än en vecka före retreaten.



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

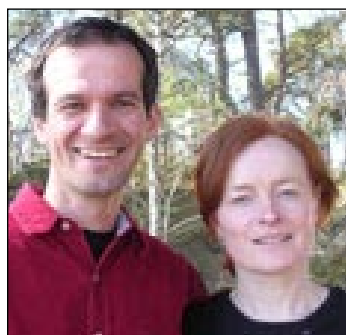
15–23 maj 2015

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 15 maj kl 18.00 - lördag 23 maj ca kl 14.00

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

Pris: 4.400 kronor enkelrum i huvudbyggnaden, 3.800 kronor dubbelrum i huvudbyggnaden och övriga enkelrum, 3.200 kronor övriga dubbelrum.

Övriga enkel-/dubbelrum ligger antingen i småstugorna på sju minuters gångavstånd eller i ett närliggande hus med lägre standard (ingen vattentoalett i huset). Priset inkluderar mat & logi samt resor för lärare och personal. Frivillig donation till lärare och personal tillkommer.

Info: Jörgen Ling, jorgenling@hotmail.com

Anmälan: OBS! Retreaten är fullbokad, men du kan anmäla dig till väntelistan. Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften 1.000:- på Vipassanagruppens plusgiro 17 43 75-6. Skriv **namn, adress, e-postadress** och **mobilnummer** 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. Resterande avgift skall betalas in senast en månad före retreatstart, alltså senast **15 april**.

Anmälningsavgiften återbetalas inte om avanmälan sker senare än fyra veckor före retreatstart och den resterande avgiften återbetalas inte om avanmälan sker senare än två 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, jorgenling@hotmail.com.

Vid fullbokad retreat ges deltagare som gör hela retreaten företräde.

Stillhet och rörelse – Vipassana och Qigong

– retreat med Marie Ericsson och Ragnvald Jonsson

19–23 augusti 2015

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. Några gångpass varje dag ersätts av Qigongövningar, bl a Shibashi Qigong, de 18 rörelserna. Varje kväll ges ett dhammaföredrag och en frågestund. 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. Kombinationen Vipassana och Qigong har visat sig vara mycket helande för både kropp och sinne, enligt vittnesmål från tidigare deltagare.



Marie Ericsson började meditera 1970 i Indien och har sedan gjort långa retreatar i Thailand, Burma, England och USA. Nu senast en 5 månader lång retreat på Insight Meditation Society i USA, september 2014 – januari 2015.

Hennes lärare är Joseph Goldstein, Sayadaw U Pandita och många andra både asiatiska och västerländska lärare. Hon har varit aktiv i Vipassanagruppen sedan starten och leder sedan 1998 torsdagsittningar och retreatar.

Marie är författare till boken **Kom och se – om meditation och theravadabuddhism**.



Ragnvald Jonsson blev tidigt intresserad av olika sätt att utöva rörelser på. Hans väg har bestått av ett utforskande av hur rörelser kan bidra till utveckling och fördjupad medvetenhet. Han har lärt sig Shibashi Qigong (18 rörelser) av Franz Möckl.

Ragnvald är även utbildad idrottslärare, Waldorflärare och arbetar sedan många år på en skola/behandlingshem för ungdomar med neuropsykiatriska funktionshinder som Specialpedagog/Specialist Sensomotorik. Leder även Mindfulness och Qigong i sitt arbete, både med elever och personal. Ragnvald bor med sin familj i byn Kloster i Södra Dalarna.

Språk: Svenska

Tid: Onsdag 19 aug kl. 18.00 till söndag 23 aug till ca klockan 14.00

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

Pris: 2.400 kr enkelrum i Sjukstugan, 2.100 kr dubbel i Sjukstugan eller enkel i Epidemin, dubbel i Epidemin 1.800 kr. Epidemin är ett närliggande hus med lägre standard (ingen vattentoalett i huset). Priset inkluderar mat & logi, samt resor för lärare och personal. Frivillig donation till lärare och personal tillkommer.

Info: Marie, marievip@sangha.nu

Anmälan: Genom att betala in anmälningsavgiften 500:- på Vipassanagruppens postgiro 17 43 75-6 före 1 aug 2015. Skriv **namn, adress, e-postadress och mobilnummer samt retreatkod "MERJ"**.

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

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



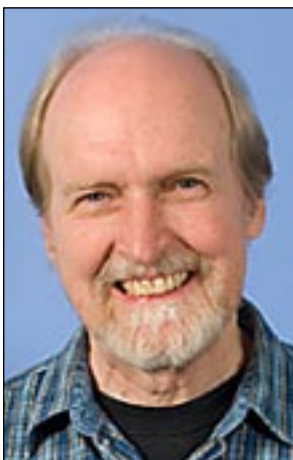
Jhana och Vipassana - koncentration och insikt retreat med Leigh Brasington

18–27 september 2015

Denna retreat betonar utvecklandet av djupa stadier av koncentration, Jhanas, och deras användning tillsammans med Vipassanameditation.

Jhana betyder meditativ försjunkhet och är en teknik för att uppnå odelad koncentration. Den kan leda till djup stillhet och välbefinnande och bidra till att fördjupa vår reguljära sittande/gående meditationspraktik. Men även om man inte uppnår Jhanakoncentration, så utvecklar man sin koncentrationsförmåga väsentligt under denna retreat.

Ingående instruktioner ges i både teknikerna och den teoretiska bakgrunden samt även i Metta-meditation. Retreaten hålls i "ädel tystnad", förutom vid frågestunder och personliga intervjuer med läraren.



OBS! Retreaten är inte lämplig för nybörjare, men välkomnar erfarna meditatörer från alla buddhistiska traditioner. Man bör ha deltagit i någon retreat tidigare (minst 1 vecka) eller kommit regelbundet på våra torsdagssitningar och tillägnat sig en grundkunskap i buddhistisk teori och utövande.

Leigh Brasington har praktiserat meditation sedan 1985 och är den förste amerikanske lärjungen till den numera bortgångna nunnan Ajja Khema. Hon utsåg honom till lärare och han började assistera henne 1994. Han har lett retreatar själv sedan 1997 i både Europa och Nordamerika, till exempel på Gaia House och Barre Center of Buddhist Studies.

Mer att läsa om Jhana finns på Leighs hemsida: <http://leighb.com>

Språk: Engelska

Tid: Fredag 18 - söndag 27 september, incheckning första dagen 17–18, avslut sista dagen ca 14.00.

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

Pris: 4.900 kronor enkelrum i huvudbyggnaden, 4.200 kronor dubbelrum i huvudbyggnaden och övriga enkelrum, 3.500 kronor övriga dubbelrum. Övriga enkel-/dubbelrum ligger i ett närliggande hus med lägre standard (ingen vattentoilet i huset). Priset inkluderar mat & logi samt resor för lärare och personal.

Frivillig donation till lärare och personal tillkommer.

Info: Bodil Steen, bodhi@sangha.nu

Anmälan: Genom att betala in anmälningsavgiften 1000:- på Vipassanagruppens plusgiro 17 43 75-6.

Ange namn, adress, mailadress och mobilnummer samt retreatkod LB.

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

Resterande avgift skall betalas in senast en månad före retreatstart, alltså senast **18 augusti**.

Anmälningsavgiften återbetalas inte om avanmälan sker senare än fyra veckor före retreatstart och den resterande avgiften återbetalas inte om avanmälan sker senare än två veckor före retreatstart.



Andra vipassana-retreater i Norden under 2015:

Anordnade av:

Nirodha i Finland:

13–20.6.2015 Paul Burrows (trekking retreat)

4–11.7.2015 Patricia och Charles Genoud

16–25.10.2015 Leigh Brasington

<http://nirodha.fi/english>

Skogskloster i Norge:

May 7th–10th, 2015 – Spring retreat with Ajahn Khemasiri at Dharma Mountain.

June 19th–28th, 2015 – Summer retreat with Ajahn Kalyano at Dharma Mountain.

<http://www.skogskloster.no>

Vipassana i Danmark:

Northern Light Vipassana Society arrangerer en 9-dages retreat i Danmark fra d. 14–22. juni i 2015 med Uffe Damborg som lärare.

<http://www.indsigtsmeditation.dk>

Övriga i Sverige:

14–17 maj 2015: Retreat med Leela och Kali på Idöborg

<http://3juveler.nu>

Vipassanagruppens retreats 2016

Under 2016 planerar Vipassanagruppen att anordna retreats med **Yanai och Catherine** (datum ej bestämt), samt **Marie Ericsson och Greg Scharf**, 2–10 september.

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





3-månadersretreat på Insight Meditation Society

av Marie Ericsson

Hösten 2014 tillbringade jag på den årliga 3-månadersretreaten på IMS, Insight Meditation Society i Barre, Massachusetts, USA, www.dharma.org. Jag har varit på den för många år sedan, på 1980-talet, men nu var det en helt annan upplevelse. Centret, som då var ganska skruttigt, är nu renoverat och fint. Alla får eget rum, enkelt men bekvämt, och jag bodde i det alldeles nybyggda Bodhi House.



Jag skulle vilja rekommendera alla som vill fördjupa sin meditationspraktik att någon gång i livet göra minst en intensiv 3-månadersretreat. På IMS har man mycket bra lärare, med Joseph som "grand old man" och central stöttepelare. Men de fem andra lite yngre lärarna är också mycket kompetenta. Man får jättegod vegetarisk mat, västerländsk standard på boende och hygien och inte minst en omgivande underbar skog att vandra i. New England, som denna del av USA kallas, är känt för sina vilda lövskogar och vackra höstfärger. Det lugnt, tyst och man kan känna sig trygg.



IMS grundades 1976 av de då unga lärarna Joseph Goldstein, Sharon Salzberg och Jack Kornfield. Det hade varit ett kristet munkkloster tidigare, vilket var praktiskt. Kyrksalen kunde lätt omvandlas till meditationshall och stor matsal, kök och många rum fanns redan. Sedan dess har IMS utvecklats på ett fantastiskt bra sätt, t ex har många nya lärare utbildats här.





Här står regnbågsparaplyerna och väntar på att någon ska ta dem med på en promenad.



I skogen finns det många kilometer markerade stigar, som man kan vandra på och njuta av naturens skönhet.



Höstfärgerna är som sagt vida berömda. Det finns två sjöar i närheten av IMS. Detta är den mindre, Reflection Pond. I den bor många grodor, vars sång man kan höra i skymningen. Den större sjön heter Gaston Pond.



Det här är en av mina favoritplatser. Mitt i skogen nedanför en brant klippvägg står plötsligt en bänk, som man kan sitta och meditera på, medan ljuset silar genom lövverket och vinden susar.



Halloween firas traditionsenligt med att personalen gör en massa ljuslyktor av pumpor, vilket också får till följd att vi serverades en välsmakande pumpasoppa. Sedan hamnade pumporna här runt trädgårdsbuddhan.



Klimatet är ungefär som här hemma. I slutet av november snöade det ordentligt och träden var rimfrostvita. **Omslagsbilden:** "Det som göms i snö, kommer upp i tö." I skogen finns hemliga, små altare, här Kuan Yin.