

# Sanghabrevet

*Vipassanagruppens nyhetsbrev Nr 28 Februari 2011*

**B**



**FÖRENINGSBREV**



**Vipassanagruppen**

c/o Marie Ericsson

Roslagsgatan 29, 2 tr ög

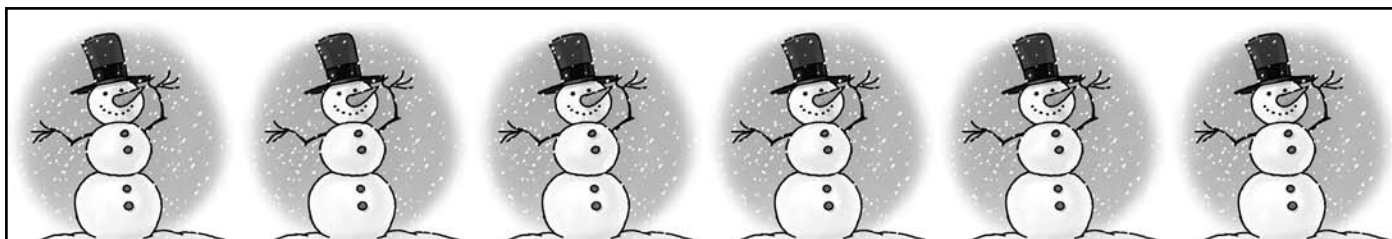
113 55 STOCKHOLM

[vipassanagruppen@sangha.nu](mailto:vipassanagruppen@sangha.nu)

[www.sangha.nu](http://www.sangha.nu)

*Och allt lystes upp,  
det genomstrålades av  
ett osynligt ljus.*

*Thomas Mååg*



## Hej kära Sanghavän!

Här kommer Sanghabrevet igen, med vårt program för våren och sommaren 2011. Eventuellt kan det tillkomma ytterligare programpunkter under tiden, men detta meddelas i så fall genom vår **mailinglista** eller på hemsidan **www.sangha.nu**. För att anmäla sig till mailinglistan skriv till **marievip@sangha.nu**.

Efter jullovet har det varit en fullkomlig invasion på våra **torsdagssittningar** på **Drom Tönpa Center på Erstagatan 28**. Första torsdagen kom inte mindre än 59 personer. Då blir det lite trångt i lokalen, men med god vilja och samarbete så får alla plats ändå. Det är mycket glädjande att intresset för Dhamma sprids i samhället och även bland ungdomar. Många unga syns bland deltagarna, speciellt på introduktionskvällarna. En del kommer bara en gång, medan andra kommer tillbaka och en del blir stammisar. **Alla är välkomna!**

Nu under den mörkare årstiden är en tid att gå inåt och fördjupa sitt meditationsutövande. Det betyder inte bara att man kan delta i torsdagssittningar eller retreat, utan även att vara närvarande här och nu i vardagen, där vårt liv för det mesta utspelar sig. För att finna inspiration och motivation till detta är det ofta nödvändigt att ha en *sangha*, vänner och kamrater som har samma intressen och livssyn som en själv. **Vipassanagruppen** är en sådan förening, öppen för alla och helt fri från kommersiella intressen. Alla aktiviteter i vårt program är endera till självkostnadspris eller baserade på donationsprincipen – *dana*.

Men även under våren och sommaren är det trevligt och givande att åka på retreat. Då kan man njuta av naturen och det varmare vädret. Alla sinnen blir aktiverade och närvaron i nuet kan bli rik på behagliga förnimmelser, syner, dofter, smaker och känselintryck.

Det blir även i år en längre **retreat** med **Yanai Postelnik och Catherine McGee**. Den 7 - 15 maj välkomnar vi er till **Barnens Ö** igen. Men det är bäst att anmäla sig så fort som möjligt. Denna retreat är populär och antalet deltagare är begränsat till 37 personer.

I slutet av juli, den 27 - 31, blir det en **Vipassana/Qigongretreat med Marie Ericsson och Franz Möckl** på **Skeppsuddens** vackra kursgård vid Bråvikens strand. Ett fantastiskt tillfälle att utöva både sittande meditation och meditation i rörelse, två metoder som kompletterar varandra på ett mycket bra sätt. Dessutom finns möjlighet att bada och promenera i vacker natur.

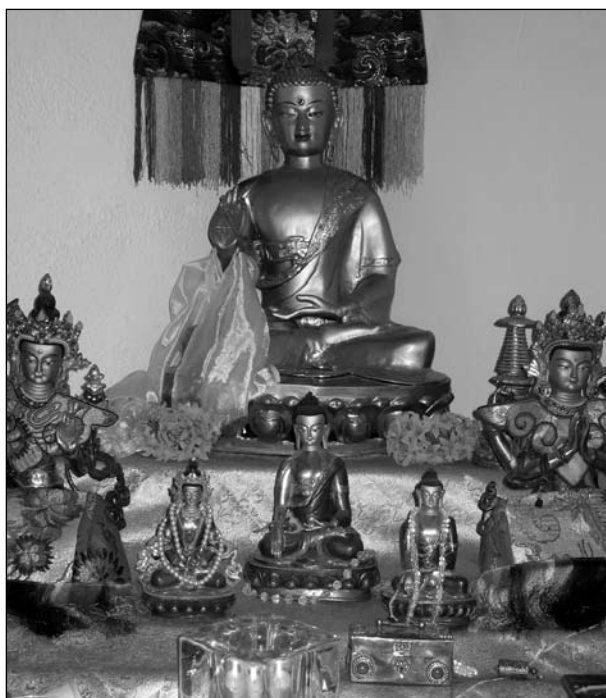
Våra **stadsretreater** håller vi också på **Drom Tönpa Center** och det fungerar bra med gående meditation i den närbelägna Vitbergsparken. Vi kommer att fira **Uposatha – fullmånadag** där den **19 mars** och **Vesak**, den största buddhistiska högtiden den **21 maj**. **Marie Ericsson** leder dessa endagsretreater.

Detta Sanghabrev innehåller även en **kallelse till Vipassanagruppens årsmöte** som hålls **söndag den 3 april** kl 14.00, även det på **Drom Tönpa Center**. Alla medlemmar är välkomna att delta och hjälpa till att utforma verksamheten. Efter mötet blir det fika och lite social sanghagemenskap.

Om du vill bli **medlem i Vipassanagruppen** så sker det genom att du skickar in en **medlemsdonation**, *dana*. En valfri summa som visar att du vill vara med i föreningen och få våra utskick. Ditt bidrag hjälper till att täcka föreningens fasta kostnader för lokalhyra, tryckkostnader, administration, hemsida m m.

**Sätt in ditt bidrag på vårt plusgirokonto 17 43 75-6.**

**Metta från Styrelsen**



## Meditationskvällar 2011

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 Dhammatalk, ev frågor, kort meditation**

**Andra torsdagen** varje månad introduktion för nybörjare.

**Tid:** Torsdagar kl 18.30 - 21.00

**Alternierande värddar:** Staffan Hammers och Marie Ericsson

**Plats:** Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, pk 3447, Stockholm, gå in på gården, port till höger, 1 tr ned.

**Gratis inträde eller frivillig donation!**

**2 juni 2011** - inställt p g a Kristi Himmelsfärd

**16 juni 2011** - sista torsdagen på vårterminen, därefter sommarlov till den **1 sept 2011**, då vi börjar igen.

**Välkommen!**

## Kalendarium 2011 (se mer detaljerade uppgifter på följande sidor)

- 19 mars **Uposatha - fullmånedag** med Marie Ericsson  
3 april **Vipassanagruppens årsmöte**, se dagordning här nedan  
7 - 15 maj **Embodying the Heart of Wisdom**, retreat med Yanai Postelnik och Catherine McGee  
21 maj **Vesakfirande** med retreat, bildvisning och samkväm  
27 - 31 juli **Stillhet och rörelse - Vipassana & Qigong** retreat med Marie Ericsson och Franz Möckl

### Dagordning för Vipassanagruppens årsmöte den 3 april 2011 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
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!

Vipassanagruppen arrangerar:

## Uposatha – fullmånedag - endagsretreat med Marie Ericsson

19 mars 2011



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 fullmåneretreatter när fullmånen inträffar på en helgdag.

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

Genom att då och då ägna en dag åt stillhet och meditation, kan vi få mer lugn och styrka att ta itu med vårt dagliga vardagsliv. 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 i 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 även gjort långa retreatter i Thailand, Burma, England och USA. Hennes lärare är bl a Sayadaw U Pandita och Joseph Goldstein. Hon började undervisa 1998 och leder även Vipassanagruppens torsdagsmeditationer.

**Tid:** Lördag 19 mars, kl 10 – 19

**Plats:** Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm

**Pris:** 150 kr, tillkommer frivillig donation till läraren.

**Info:** [marievip@sangha.nu](mailto:marievip@sangha.nu)

**Anmälan:** Genom att betala in **150:-** på plusgirokonto **17 43 75-6** före **15 mars 2011**.

Skriv **namn, adress, e-postadress, och telefonnummer samt kod "MEMars"**.

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.

## Kallelse till årsmöte 3 april 2011 kl 14.00

Alla medlemmar är välkomna att komma till årsmötet och göra sina röster hörda om vår verksamhet.

Se dagordning på sidan 2. Efter de gängse årsmötesförhandlingarna bjuder Vipassanagruppen på mackor, sallad, dryck samt trevlig samvaro.

**Tid:** Söndagseftermiddagen den 3 april kl 14.00

**Plats:** Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm, pk 3447

**Info:** **Bodil**, [bodhi@sangha.nu](mailto:bodhi@sangha.nu)

Vipassanagruppen arrangerar:

# Embodying the Heart of Wisdom – an Insight Meditation retreat

with Yanai Postelnik and Catherine McGee

7 - 15 maj 2011



The Buddha's teachings offer a pathway to discover inner peace, freedom and the compassionate heart. Through understanding the way things are, we can come to know what it means to awaken in the midst of our life, to be deeply connected to our experience, and yet not bound by it.

This silent retreat will focus on cultivating and embodying a quality of conscious presence that embraces our heart, mind and body with acceptance, loving kindness and wisdom. Insight meditation will be supported by instructions, Loving-Kindness meditation and regular meetings with the teachers.

**Yanai Postelnik** has been practicing and studying Insight Meditation and Buddhist teachings for 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:** Lördag 7 - söndag 15 maj

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

**Pris:** 3.000:- i dubbelrum, 3.500:- i enkelrum inkl. mat och logi, plus frivillig donation till lärare och personal.

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

**Anmälan:** Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **500:-** på Vipassanagruppens plusgiro **17 43 75-6** före **15 april 2011**.

Skriv **namn, adress, e-postadress och telefonnummer samt kod "YPCM"**.

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.



Vipassanagruppen arrangerar:

## Vesak - fullmånedag - endagsretreat, bildvisning och samkväm 21 maj 2011

Fullmånen i maj är den största buddhistiska högtiden, då man firar Buddhas födelse, upplysning och parinibbana (död - slutligt uppgående i nibbana). Vipassanagruppen firar i år denna högtid med retreat, bildvisning och samkväm.



### Retreat (med föranmälan)

Från kl 10.00 till 15.30 blir det sedvanligt stadsretreat i tystnad med sittande och gående Vipassanameditation och instruktioner.

Lunch och fika serveras.

Marie Ericsson leder.

Föranmälan se nedan!

### Bildvisning och samkväm (öppet för alla)

Mellan kl 15.30 – 16.00 öppnar vi dörrarna för alla som vill komma in och kl 16.00 börjar vi igen med buddhistisk chanting.

Sedan blir det bildvisning om **Tempel i Kambodja**. Marie och Bodil berättar och visar bilder från sin resa: Från små skogstempel till storslagna Angkor Wat, med mera intressant om landet och folket.

Ca kl 18.00 blir det en gemensam lätt måltid – buffé.

**Ta gärna med något gott att bjuda på!**

Vipassanagruppen bjuder på bröd, smör, ost, kakor, kex, te och kaffe.

**Alla är välkomna, ingen föranmälan behövs för denna del av Vesakfirandet!**

**Tid:** Lördag 21 maj, kl 10.00 – ca 19.00

**Plats:** Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, pk 3447, Stockholm, gå ut på gården, dörr till höger, 1 tr ned.

**Pris:** 150 kr för retreat och lunch, tillkommer frivillig donation till läraren.

**Info:** marievip@sangha.nu

**Anmälan till retreatdelen:** Genom att betala in 150:- på plusgirokonto 17 43 75-6 före 18 maj 2010.

Skriv **namn, adress, e-postadress, och telefonnummer samt kod "Vesak"**. 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.

---

Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd (SBS) arrangerar:

## Gemensamt Vesakfirande för alla buddhister lördag den 7 maj 2011



**Plats:** Etnografiska museet vid Gärdet i Stockholm.

**Tid:** Kl 13.00 - 17.00

**Tema:** "Buddhismen om liv och död", seminarium, högtidsceremoni, dhammatal m m Medverkan av företrädare för olika buddhistiska föreningar och samfund inom SBS.

**Alla är välkomna!**

Vipassanagruppen arrangerar:

# Stillhet och rörelse – Vipassana och Qigong

## - retreat med Marie Ericsson och Franz Möckl

27 – 31 juli 2011



Den här 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.

Retreaten passar både för nybörjare och erfarna meditatörer. Vi gör Qigong ute vid havet eller bland äppelträden och mediterar i den mysiga logen.

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

**Franz Möckl** har tränat Taiji och Qigong i över 25 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 27 juli kl. 17.00 till söndag 31 juli ca klockan 15.00

**Plats:** Skeppsudden, en vacker kursgård vid Bråvikens södra strand, ca 2 mil från Norrköping. Inkvartering i dubbel- och flerbäddsrum samt ett fåtal enkelrum.

**Pris:** 2.500 kr för mat och logi (500 kr extra för enkelrum), plus frivillig donation till lärarna.

**Info:** [marievip@sangha.nu](mailto:marievip@sangha.nu)

**Anmälan:** Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **500:-** på Vipassanagruppens postgiro **17 43 75-6** före **15 juli 2011**. 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.



# Återbesök i ordinationsklostret

## av Staffan Hammers

**D**et var med en god känsla jag gav mig iväg till Sri Lanka, för att under tre veckor besöka min gamle munklärare, Bhante Pemasiri. Jag hade inga krav på mig att uträtta något, utan endast en önskan att knyta ihop mitt nuvarande liv med min, för 15 år sedan avslutade, munkperiod.



Först görs en formell anhållan om ordination till läraren Bhante Pemasiri.



Sedan rakar man av håret och klär sig i munkdräkten och åtar sig munkreglerna.

Eftersom jag levde där under nästan tio år, var vi många som kom ihåg varandra och de var kära återseenden. Både Bhante Pemasiri och jag tyckte att jag skulle raka av mig håret och ikläda mig munkskynken under den tid jag skulle vara där, och redan på tredje dagen hade man arrangerat en ordinationsceremoni.

Jag fick också en alldeles egen kuti, där jag bekvämt kunde stänga in mig för att meditera eller i all enkelhet bara reflektera över tillvaron.

Måltiderna omhändertogs i vanlig ordning av trogna besökare, som levererade god och näringsrik mat varje dag, om jag inte valde att gå ut på en traditionell allmoserunda.



Här är min kuti!



Munkarna äter tillsammans i matsalen.



Jag går på allmoserunda, pindapata på pali.



En lekvinna lägger ris i munkskålen.

Trots att det var länge sedan jag levde under sådana här förhållanden, tyckte jag att meditationen var starkare och djupare än tidigare. I stället för att kämpa för att komma framåt, la jag fokus på att vara här och nu och insåg på hur många olika nivåer jag identifierade mig med begär och aversioner.

Jag kände mig glad och tacksam för att ha kommit iväg på detta monastiska återbesök och åter mött generositeten hos Bhante Pemasiri och hans vänner. Och jag anar att det även kommer att bli framtida återbesök.

**ZAFU** - Meditationskudde kan beställas av Marie Ericsson, [marievip@sangha.nu](mailto:marievip@sangha.nu)



Uppblåsbar - perfekt för resor eller **stoppad med kapok** för komfortabel sittning.

Finns i fyra färger: **Svart, kornblått, marinblått och vinröd.**

**300 kr** för uppblåsbar kudde och **600 kr** för stoppad + ev. frakt.

