

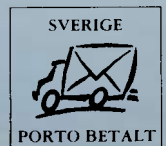
Sanghabrevet

Vipassanagruppens nyhetsbrev Nr 29 Juni 2011

*I sommarstiltje
tomrum fyllda av värme
Andas tystnad, liv*

Ulf Mohager

B



FÖRENINGSBREV



Vipassanagruppen
c/o Marie Ericsson
Roslagsgatan 29, 2 tr ög
113 55 STOCKHOLM
vipassanagruppen@sangha.nu
www.sangha.nu



Hej kära Sanghavän!

Här kommer ett nytt Sanghabrev med vårt program för hösten 2011 och våren 2012. Om ytterligare programpunkter tillkommer, t ex skogspromenader, kommer detta att meddelas på vår hemsida www.sangha.nu eller genom vår mailinglista. Vill du komma med i mailinglistan, skriv till marievip@sangha.nu.

Deltagarna på våra **torsdagssittningar på Drom Tönpa Center** på Erstagatan 28 B blir fler och fler. De ljusa vårkvällarna tycks inte hindra. Hittills har alla fått plats. Intressanta tankar och samtal utväxlas under tepausen. Många betonar vikten av att delta i den gemensamma meditationen och att lyssna till Staffan Hammers och Marie Ericssons dhammatal.

Att använda tid till meditation är att få ett utrymme att öva och söka uppmärksam närvaro. Det stärker vår förmåga att vara mer närvarande i vårt dagliga liv. Att erfara det som händer här och nu, att stanna upp, att uppfatta kropp och känslor, att lyssna till andningen. Vi skapar ett utrymme mellan reaktion och aktion.

Att delta i en *sangha*, en buddhistisk förening, ger stöd och inspiration till detta. Vipassanagruppen är en sådan förening, öppen för alla och fri från kommersiella intressen. Alla aktiviteter i vårt program är till självkostnadspris och baserade på donationsprincipen, *dana*. Alla är välkomna!

Kommande sommar-, höst- och vårretreater innebär övning i uppmärksam närvaro och tid för att känna, lukta, lyssna och vara i naturen:

- Den första retreaten som Vipassanagruppen ordnar blir den **27-31 juli**. Det är en **Vipassana/Qigong** retreat med **Marie Ericsson och Franz Möckl** på Skeppsuddens vackra kursgård vid Bråvikens strand. Ett tillfälle att utöva både sittande meditation och meditation i rörelse, två metoder som berikar varandra. Här finns också möjlighet till somriga bad i vacker natur.
- Den andra retreaten blir med **Bhante Rahula**, som blev munk på Sri Lanka och nu lever på det buddhistiska klostret Bhavana Society i USA. Retreaten blir den **21-25 september** på Barnens Ö.

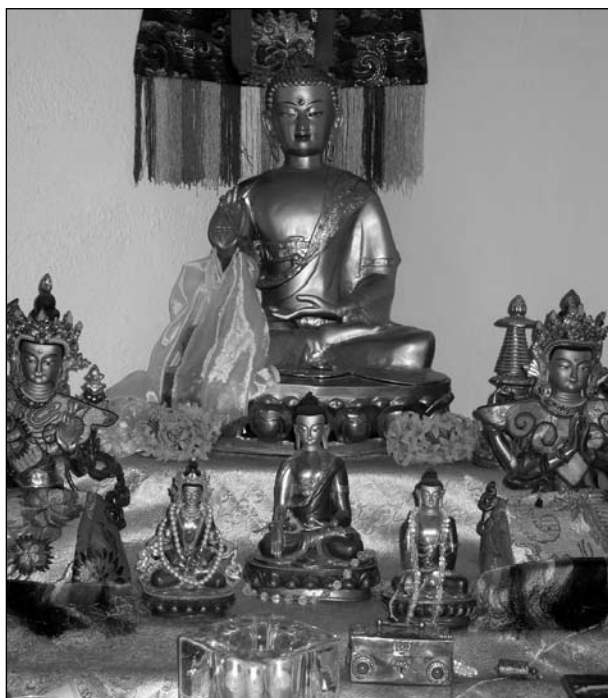
Under hösten anordnas helgretreater på Drom Tönpa Center:

- **Fullmåneretreater** med **Marie Ericsson** den **11 september**.
- **Stadsretreat** med **Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers** den **8-9 oktober**.
- Återigen nästa vår kommer **Yanai Postelnik & Catherine McGee** tillbaka för den årliga vårretreaten på Barnens Ö, **11-19 maj 2012**.

Vill du bli **medlem i Vipassanagruppen** – eller förnya ditt medlemskap som endast räcker ett år – kan du skicka in en **medlemsdonation** (valfri summa) till Vipassanagruppens plusgirokonto **17 43 75 - 6**. Har du deltagit i en retreat under året ger det automatiskt förnyat medlemskap.

Med metta inför sommaren och hösten

Vipassanagruppens styrelse



Meditationskvällar 2011-12

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 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 3447, Stockholm, gå in på gården, port till höger, 1 tr ned.

Gratis inträde eller frivillig donation!

16 juni 2011 - sista torsdagen på vårterminen, därefter sommarlov. Höstterminen börjar **1 sept** och slutar **15 dec**. Nästa vårtermin börjar **12 jan 2012**.

Välkommen!

Kalendarium 2011-2012 (se mer detaljerade uppgifter på följande sidor)

27 - 31 juli 2011	Stillhet och rörelse - Vipassana & Qigong retreat med Marie Ericsson och Franz Möckl
11 sept 2011	Uposatha - fullmånedag med Marie Ericsson
21 - 25 sept 2011	Developing Mindfulness, Concentration and Wisdom - retreat med Bhante Rahula
8 - 9 okt 2011	Helgretreat med Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers
10 dec 2011	VipLuciafest – alla medlemmar är välkomna
11 - 19 maj 2012	Vårretreat med Yanai Postelnik och Catherine McGee

Vipassanagruppens styrelse och adresser

Ordförande Bodil Steen

Vice ordförande Vilhelm Wickman

Kassör Staffan Hammers

Sekreterare, Sanghabrevsredaktör, webbmater, SBS-representant Marie Ericsson

Vice sekreterare Ann Helleday

Ledamöter Renée Andersson och Christina Mankovsky

Suppleanter Ulla Sommer och Leif Öster

Plusgiro: 17 43 75-6

Postadress: Vipassanagruppen
c/o Marie Ericsson
Roslagsgatan 29, 2 tr ög
113 55 Stockholm

Mailadress: vipassanagruppen@sangha.nu

Hemsida: www.sangha.nu

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:

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 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 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: 2.200 kr för mat och logi (300 kr extra för enkelrum), plus frivillig donation till lärarna.

Info: Marie, 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.

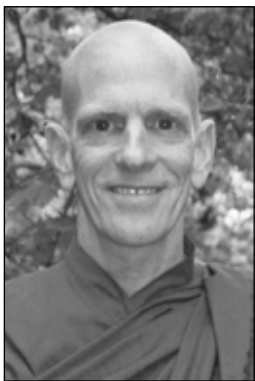


Vipassanagruppen arrangerar:

Developing Mindfulness, Concentration and Wisdom in Daily Life

- retreat med Bhante Yogavacara Rahula

21 – 25 september 2011



This retreat will emphasize mindful attention to the body and breathing as the foundation for cultivating awareness and insight into the deeper nature of our body and mental process.

We will practice meditation in sitting, standing and walking sessions. There will be nightly Dhamma talks, chance for a personal interview, clear instructions, questions and guided meditations. Loving-friendliness (Metta) meditation will begin evening meditation. We will also practice some Yoga stretching and breathing to help circulation and to concentrate in the body.

This retreat is suitable for beginners as well as experienced meditators. Noble silence will be observed among students.

Bhante Rahula was born in California and ordained as a Buddhist monk in Sri Lanka in 1975. He lived there ten years studying and practicing mindfulness/vipassana meditation with different teachers and living alone in secluded hermitages. He also studied yoga with Swami Gitananda in South India. His teaching integrates the practice of yoga and meditation. Since 1987 Bhante Rahula has been residing and teaching at the Bhavana Society Forest Monastery in West Virginia with Bhante H Gunaratana. He also conducts meditation retreats in Germany and other parts of the world periodically.

Bhante Rahula has written four books: An autobiography entitled *One Night's Shelter; The Way to Peace & Happiness*, a comprehensive study of the Buddha's Teaching; *Breaking Through the Self-Delusion*, a small booklet on vipassana meditation and *Traversing the Great Himalaya*, a photo documentary of a spiritual pilgrimage in the Himalaya.

Språk: Undervisningen sker på engelska.

Tid: Onsdag 21 september - söndag 25 september 2011

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

Pris: 1.900- i dubbelrum, 2.300:- i enkelrum inkl. mat och logi, plus frivillig donation till lärare och personal.

Info: Marie, marievip@sangha.nu

Anmälan: Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **500:-** på Vipassanagruppens plusgiro **17 43 75-6** före **10 sept 2011**. Skriv **namn, adress, e-postadress och telefonnummer samt kod "RA"**.

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:

Uposatha – fullmånedag - endagsretreat med Marie Ericsson

11 september 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 om alltings föränderlighet. Det ger oss även tillfälle att iakttä 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: Söndag 11 september kl 10 – 19

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** före **7 sept 2011**.

Skriv **namn, adress, e-postadress, och telefonnummer samt kod ”MEsept**.

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 retreatten.

Luciafest - knytis

10 dec 2011 kl 18.00

Välkommen till Vipassanagruppens årliga luciafest! Träffa dina sanghavänner utanför meditationssalen och retreaterna. Här får du prata, skratta, sjunga, dansa och tjoa! Mat och dryck vankas det också. Och Lucia-glögg förstås! Vipassanagruppen bjuder på bröd, smör, sallad och olika drycker av varierande styrka och smak. Själv tar du med någon liten rätt du lagat, bakar eller köper; paj, gryta, ost, frukt, efterrätt eller vad du vill och kan åstadkomma. Vad som helst kan hända: Upptäddanden, dans, lekar, poesi.... Du får gärna bidra med din talang!

Tid: Lördagen den 10 december kl. 18.00

Plats: Meddelas senare, ej bestämd ännu.

Anmälan: Bodil, bodhi@sangha.nu eller Christina, christina.mankovsky@gmail.com före 5 dec.

Vipassanagruppen arrangerar:

Stadshelgretreat med Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers

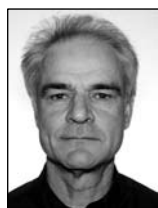
8–9 oktober 2011

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 sitt arbete eller ansöka om semester. Programmet omfattar sittande och gående meditation 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. Språket växlar mellan svenska och engelska.

Retreaterna är anpassade för alla, nybörjare såväl som mer erfarna meditatörer. Eventuell övernattnig i Stockholm får man själv ordna.



Sumana Ratnayaka kommer ursprungligen från Sri Lanka, men har sedan 1985 mestadels 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 England. Sumana innehar ett lektorat vid universitet i Peradeniya på Sri Lanka, men skriver parallellt på sin doktorsavhandling inom ämnet Mindfulness. Han har under de senaste åren lett flera kortare meditationsretreat i Skandinavien, Europa och Sri Lanka.



Staffan Hammers har också varit buddhistmunk och 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 den senaste 15 åren lett föreningens 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: Lördag 8 - söndag 9 oktober. Båda dagarna 9.00 - 18.30.

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm

Pris: 350 kronor + frivillig donation till lärarna.

Info: Staffan, staffan@sangha.nu

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

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

Anmälningsavgiften återbetalas ej om avanmälan sker senare än en vecka före retreatstart.

Vårretreat med Yanai Postelnik och Catherine McGee

11 - 19 maj 2012



Yanai och Catherine kommer tillbaka även våren 2012.

Mer info och möjlighet till anmälan kommer i nästa Sanghabrev i februari, men vi vill redan nu meddela vilka datum det blir för dem som behöver planera långt i förväg. Både nya och gamla yogis är förstås välkomna!

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

Pris: ca 3.000:- i dubbelrum, enkelrumstillägg, plus frivillig donation till lärare och personal.

Info: Bodil, bodhi@sangha.nu

UN Vesak i Ayutthaya, Bangkok, Thailand 2011

av Marie Ericsson

Vipassanagruppen fick den stora äran att bli inbjudna till Förenta Nationernas Vesakfirande i Ayutthaya i år. Firandet i form av ceremonier, konferens, seminarier och kulturella uppträdanden pågick från den 12 till den 15 maj. Temat var "Buddhist Virtues in Socio-Economic Development". Marie Ericsson valdes till vår delegat och här kommer en liten rapport från detta celebra tillfälle, som samlade ca 5.000 buddhistiska delegater från 85 olika länder.



Här är alla delegaterna från Sverige: Prof Per-Arne Berglie, Prahmaha Boonthin Taosiri, Jan Wihlborg och jag, Marie Ericsson.



Mat fanns det gott om, här en glad pannkakstant.

Ayutthaya är Thailands gamla huvudstad och där finns Mahachulalongkornrajavidyalaya Universitetet, som var värd för UN Vesak. Firandet invigdes med tal av många äldre vördade munkar samt rektorn för universitetet, Ven Prof Dhammakosajarn. På eftermiddagen kom prinsessan Srirasmii och gjorde en invigningsceremoni (som man inte fick fotografera) följt av ännu flera tal. Keynote speaker var Prof Lewis Lancaster. Själva invigningen tog alltså hela första dagen i anspråk.

På kvällen var det kulturell show som höll på till närmare kl 23, så jag var ganska trött innan vi bussades tillbaka till hotellet som låg ganska långt från universitetet. Frukost 6.30 och sedan iväg till andras dagens program som bestod av presentationer av olika akademiska uppsatser. Jag valde temat "Building a Harmonious Society". På kvällen utflykt till Emerald Buddha templet.



Det bästa kulturella inslaget var nog den här kinesiska symfoniorkestern, med en munkkör och en sopransolist.



Dessa dansare med fantastiska kostymer liknade stora fjärilar som fladdrade runt på scenen.



Ett kaotiskt försök att få alla delegaterna att posera för en gruppbild. Det lyckades till sist!



Vesakfirandet avslutades i UN-byggnaden inne i Bangkok med tal och välsingelser, innan vi åkte...



...till Buddhamonthon för att med tända ljus gå runt Buddhan.

Sista dagen förlades till UN-byggnaden och bestod också av många tal och redovisningar av föregående dags paneldiskussioner. Den kulminerade i antagandet av Bangkokdeklarationen 2011, <http://www.icundv.com/vesak2011/en/2011declaration.php>. Det som förvånade mig mest på denna stora konferens var den kompakta tystnaden gällande kvinnornas roll i buddhismen, bhikkunifrågan berördes inte med ett ord. Sammanfattningsvis så var den stora behållningen alla givande möten med buddhister från hela världen, t ex Branko från Serbien och Amita från Bhutan. Den generösa maten, ljusceremonin och de kulturella uppträdandena var andra höjdpunkter.

ZAFU - Meditationskudde kan beställas av Marie Ericsson, 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.

