

Sanghabrevet

Vipassanagruppens nyhetsbrev • nr 30 • Våren 2012

B



FÖRENINGSBREV



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

*Jag har känt det dunklaste dunkla,
som lever och njuter och lider
som kravlar och krälar och kryper
och fångar och dödar och äter
och avlar och dör för att leva
pånyttfött i kommande tider...*

Dan Andersson



Hej kära Sanghavän!

Här kommer ett nytt Sanghabrev med Vipassanagruppens program för våren och sommaren 2012. Om ytterligare programpunkter tillkommer, t ex skogspromenader, meddelas detta genom vår mailinglista. Vill du komma med i mailinglistan, skicka ett mail till marievip@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 en förening som är öppen för alla och fri från kommersiella vinstintressen. Alla aktiviteter i vårt program är till självkostnadspris, dvs du betalar bara för faktiska kostnader som mat, logi, resor och administration. 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 eller tid och arbete för allas bästa.

De uppskattade stadsretreaterna fortsätter även i år:

Stadsretreat med Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers den 3 - 4 mars och

Fullmåneretreat med Marie Ericsson den 6 april.

Vipassanagruppen firar **Vesak**, den viktigaste buddhistiska högtiden, **på fullmånen den 6 maj.**

Kommande vår och sommarretreat på Barnens Ö, Väddö i Roslagen, innebär intensiv övning i uppmärksam närvaro och även tid för att promenera, andas, känna, lukta, lyssna och vara i naturen:

Den **11-19 maj** kommer **Yanai Postelnik och Catherine McGee**, våra återkommande lärare från Gaia House i England. Det är bra med en viss kontinuitet i relationen med lärarna och många deltagare kommer tillbaka varje år, men det finns förstås även plats för nya yogis. Anmäl dig i god tid, det brukar bli fullt!

Vipassana/Qigong retreaten **Stillhet och rörelse** med **Marie Ericsson och Franz Möckl** hålls i år på Barnens Ö den **15 - 19 augusti**, eftersom Skeppsudden redan var bokad på de tider som vi ville ha. Det är ett fantastiskt tillfälle att utöva både sittande meditation och meditation i rörelse, två metoder som berikar varandra och underlättar koncentration och närvaro.

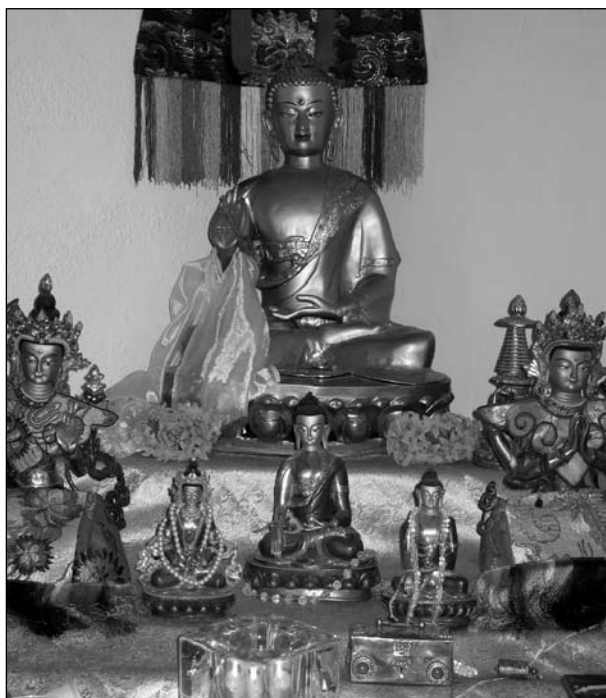
I år följs Vip/Qigong av en retreat med den nye amerikanske läraren **Greg Scharf** den **19 - 26 augusti**, **Wise Attention and the Heart of Loving Kindness**. Greg är känd för sin fina Metta-undervisning. Detta är också ett gyllene tillfälle för dem som vill göra en längre retreat, att delta i båda retreaterna, som följer på varandra med endast några timmars mellanrum. Vi erbjuder dessutom en **rabatt på 500 kr** för dem som deltar i båda retreaterna.

Den **25 mars** kallar vi alla medlemmar till **årsmöte på Drom Tönpa Center**. Det är inte tråkigt att komma på årsmötet, som många tycks tro. Det ger ett tillfälle att träffa alla i styrelsen och att föra fram sina åsikter och förslag om vår verksamhet. Sedan blir det goda smörgåsar, kaffe och thé och trevlig samvaro.

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 våren och sommaren

Vipassanagruppens styrelse



Meditationskvällar 2012

Varje torsdag är det meditation, fika samt dhammaföreläsning.

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 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!

14 juni 2012 - sista torsdagen på vårterminen, därefter sommarlov. Höstterminen börjar **30 augusti 2012**.

Välkommen!

Kalendarium 2012 (se mer detaljerade uppgifter på följande sidor)

- 3-4 mars** Helgretreater med Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers
25 mars Vipassanagruppens årsmöte
6 april Uposatha - fullmånadag med Marie Ericsson
6 maj Vesak med Vipassanagruppen
13 maj Vesak med Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd
11 - 19 maj Vårretreat med Yanai Postelnik och Catherine McGee
15 - 19 aug Stillhet och rörelse - Vipassana & Qigong med Marie Ericsson och Franz Möckl
19 - 26 aug Wise Attention and the Heart of Loving Kindness med Greg Scharf

Dagordning för Vipassanagruppens årsmöte den 25 mars 2012 på Drom Tönpa kl 15.00

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:

Stadshelgretreat

med Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers

3-4 mars 2012

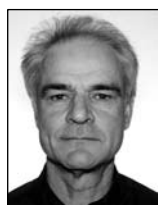
En stadshelgretreat på Drom Tönpa Center mitt i vintern inbjuder till fortsatt utveckling av mindfulness, insikt och vänlighet. Sittande meditationer i Drom Tönpas källarvalv varvas med gångmeditationer i vintersolen invid Sofiakyrkan. En stadshelgretreat är ett unikt tillfälle att ta del av Buddhas 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 är anpassad för alla, nybörjare såväl som mer erfarna meditatörer. Eventuell övernattnings 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 Lund. 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 meditationsretreater 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 helgretreater. Civilt arbetar Staffan med systemsupport på ett dataföretag i Stockholm. Han bor tillsammans med sin fru på landet söder om Stockholm.

Tid: Lördag 3 - söndag 4 mars 2012. Båda dagarna 9-18.30.

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, "SSmar"**.

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

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



ZAFU - Meditationskudde

Uppblåsbar - perfekt för resor eller **stoppad med kapok** för komfortabel sittning. Finns i tre färger: **Svart, klarblått och vinröd.**

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

Kan beställas av Marie Ericsson, marievip@sangha.nu

Vipassanagruppen arrangerar:

Uposatha – fullmånedag – endagsretreat med Marie Ericsson

6 april 2012



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 fullmåneretreat 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.

Denna fullmåne infaller på Långfredag, som traditionellt har varit en dag för stillhet och kontemplation. Tidigare var affärer, biografier, teatrar m m stängda denna dag. Så är det inte längre, men 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 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 retreatar i Thailand, Burma, England och USA. Hennes lärare är bl a Sayadaw U Pandita och Joseph Goldstein. Hon började undervisa 1998 och leder Vipassanagruppens torsdagsmeditationer.

Tid: Långfredagen den 6 april 2012, 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 **2 april 2012**.

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

Om betalning görs via Internet och uppgifterna inte får plats, skicka dessa i ett separat mail. Avgiften återbetalas ej om anmälan sker senare än en vecka före retreaten.

Kallelse till Vipassanagruppens årsmöte 25 mars 2012

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. Se dagordning på sidan 2.

Tid: Söndagseftermiddagen den 25 mars kl 15.00

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

Info: Bodil, bodhi@sangha.nu

Vipassanagruppen arrangerar:

Vesak – fullmånedag – endagsretreat, bildvisning och knytkalas 6 maj 2012

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 både meditationsretreat och fest hemma hos Christina Mankovsky i Nacka.



Retreat

Från **kl 10.00 till 15.30** blir det sedanligt retreat i tystnad med sittande och gående Vipassanameditation och instruktioner. Och detta år kan vi gå i Christinas vackra trädgård. Lunch och fika serveras.

Marie Ericsson leder.

Föranmälan se nedan!

Bildvisning och knytkalas

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 **Thailand, Laos och Vietnam – buddhistiska kulturer i Sydostasien.**

Marie och Bodil berättar och visar bilder från sin senaste resa.

Ca kl 17.00 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, men föranmälan behövs för Vesakfirandet i år!

Tid: Söndag 6 maj, kl 10.00 – ca 19.00

Plats: Hemma hos Christina Mankovsky, adress och färdbeskrivning fås vid anmälan.

Pris: 50 kr för retreat och lunch, tillkommer frivillig donation till läraren. Bildvisning och knytkalas gratis!

Info: marievip@sangha.nu

Anmälan till retreatdelen: Genom att betala in **50:-** på plusgirokonto **17 43 75-6** före **3 maj 2012**.

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

För anmälan endast till bildvisning och knytkalas maila Marie.

Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd (SBS) arrangerar:

Gemensamt Vesakfirande för alla buddhister lördag den 13 maj 2012



Plats: Etnografiska museet vid Gärdet i Stockholm.

Tid: Kl 13.00 - 17.00

Tema: "Engagerade buddhister i Sverige", seminarium, högtidsceremoni, dhammatal m m Medverkan av företrädare för olika buddhistiska föreningar och samfund inom SBS.

Alla är välkomna!

Vipassanagruppen arrangerar:

Embodying the Heart of Wisdom – an Insight Meditation retreat with Yanai Postelnik and Catherine McGee

11 - 19 maj 2012



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: Fredag 11 - lördag 19 maj 2012

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

Pris: 2.900 kr i dubbelrum, 3.500 enkelrum i Sjukstugan, 3.200 enkel i småstugorna, inkl. mat och logi, plus frivillig donation till lärare och personal.

Info: Ann, ann@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.

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, ann@sangha.nu Vid fullbokad retreat ges deltagare som gör hela retreaten företräde.



Vipassanagruppen arrangerar:

Stillhet och rörelse – Vipassana och Qigong

- retreat med Marie Ericsson och Franz Möckl

15 – 19 augusti 2012



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 vattnet eller bland träden och mediterar inomhus.

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 Vipassanagruppens torsdagsöppningar 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 buddhistmunk. 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 15 aug kl. 17.00 till söndag 19 aug till ca klockan 14.00

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

Pris: 1.500 kr för mat och logi (400 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 **1 aug 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.

OBS! I år blir det två sommarretreatar efter varandra. Om man vill vara med på båda retreaterna, dvs från **15 - 26 augusti** får man **500 kr i rabatt** på det sammanslagna priset.



Vipassanagruppen arrangerar:

Wise Attention and the Heart of Loving Kindness

- retreat med Greg Scharf

19 – 26 augusti 2012

Insight, or Vipassana meditation is the simple direct practice of moment-to-moment observation of the mind/body process with relaxed, open and careful awareness. By learning to observe our experience from a place of spacious stillness and balance, we begin to access a natural clarity of mind and openness of heart. As our practice unfolds, we respond to the inevitable joys and sorrows of life with increasing sensitivity, stability and love. Loving-kindness or Metta meditation develops the heart's capacity for patience, acceptance, and forgiveness as we connect with and care for ourselves and others.



This Vipassana and Metta retreat will emphasize how the unfolding of wisdom through present moment awareness opens the heart to the beautiful qualities of love and compassion. The retreat will take place in Noble Silence, and the format will include instruction in both Insight and Loving-kindness meditation. It is suitable for both beginning and experienced students of meditation.

Greg Scharf has practiced with both Asian and Western teachers in the Theravada tradition since 1992, including training as a monk in Burma at Panditarama and Chanmyay Yeiktha Meditation Centers. His teaching emphasizes the natural unfolding of love and wisdom through the cultivation of mindful awareness. Greg has been teaching residential retreats in the USA and abroad since 2007.

Språk: Undervisningen sker på engelska.

Tid: Söndag 19 augusti - söndag 26 augusti 2012

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

Pris: 2.400,- i dubbelrum, 3.000,- enkelrum i Sjukstugan, 2.700 enkelrum i småstugorna, inkl. mat och logi, plus frivillig donation till lärare och personal.

Info: Bodil, bodhi@sangha.nu

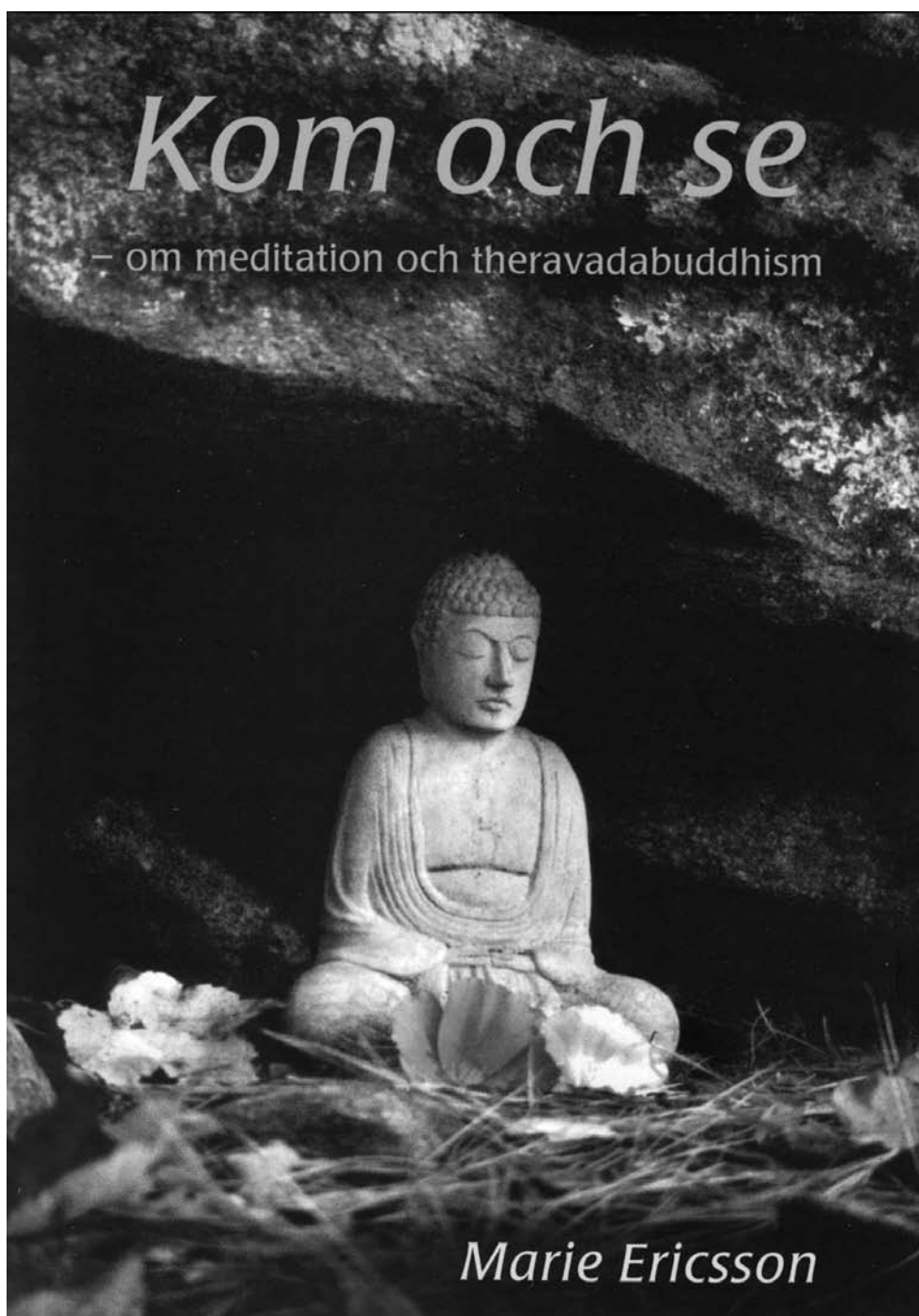
Anmälan: Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **500,-** på Vipassanagruppens plusgiro **17 43 75-6** före **1 aug 2012**. Skriv **namn, adress, e-postadress och telefonnummer samt kod "GS"**.

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! I år blir det två sommarretreater efter varandra. Om man vill vara med på båda retreaterna, dvs från **15 - 26 augusti** får man **500 kr i rabatt** på det sammanslagna priset.





Vipassanagruppen har gett ut en Dhammabok på svenska!

Den heter **Kom och se - om meditation och theravadabuddhism** och är skriven av **Marie Ericsson**.

“Ehipassiko är ett ord på pali, som betyder “kom och se”, och det är en av de egenskaper som karakteriserar Dhamma, den theravadabuddhistiska läran. Den är öppen för alla att prova på, inbjudande och utan hemlighetsfulla eller invecklade invigningsritualer.

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 retreatar kostar den 160 kr. Man kan även få den hemskickad men då tillkommer porto 40 kr.

Maila till vipassanagruppen@sangha.nu