

Sanghabrevet

Vipassanagruppens nyhetsbrev • nr 31 • Våren 2013

B



FÖRENINGSBREV



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

*Jag har klättrat på önskningens stege,
jag har gått ett par fjät – så jag vet
att den stegen är hög som en himmel
och allt är fåfänglighet.*

Nils Ferlin





Hej kära Sanghavän!

Här kommer ditt Sanghabrev med program för våren, sommaren och hösten 2013. **Detta blir det sista tryckta Sanghabrevet.** Vi har av ekonomiska och arbetsbesparande skäl beslutat att hädanefter endast distribuera digitalt via mailinglistan och hemsidan. Om du vill vara säker på att få Sanghabrevet per mail, anmäl dig till vår mailinglista genom att maila 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 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.

För att kunna fortsätta att bjuda in lärare och anordna längre retreatar behöver vi er hjälp. Det har blivit allt svårare att hitta personer som vill vara kursvärdar och kockar på retreaterna. Så om du själv vill, eller känner någon som vill ställa upp och arbeta för allas bästa, hör av dig snarast! Men vi vill gärna att du har någon erfarenhet av kursorganisation och/eller matlagning för många personer. Du får del av *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 fullmatat program. De uppskattade stadsretreaterna fortsätter:

Fullmåneretreat med Marie Ericsson den 24 februari. Påskretreat 29-31 mars med Staffan Hammers.

Den **17-25 maj** kommer **Yanai Postelnik och Catherine McGee**, våra återkommande lärare från Gaia House i England. Många deltagare kommer tillbaka varje år, men det finns även plats för nya yogis. Anmäl dig i god tid!

Bhante Yogavacara Rahula kommer tillbaka till Sverige även i år. Det är Northern Light Vipassana Society som anordnar retreaten, med stöd av oss i Vipassanagruppen, den **5-12 juli**. Retreaten hålls på en mycket vacker plats, Fredrika i södra Lappland, under den tid då solen lyser upp nätterna i norr.

Vipassana/Qigong retreaten **Stillhet och rörelse** med **Marie Ericsson och Franz Möckl** hålls på Skeppsuddens kursgård den **14 - 18 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.

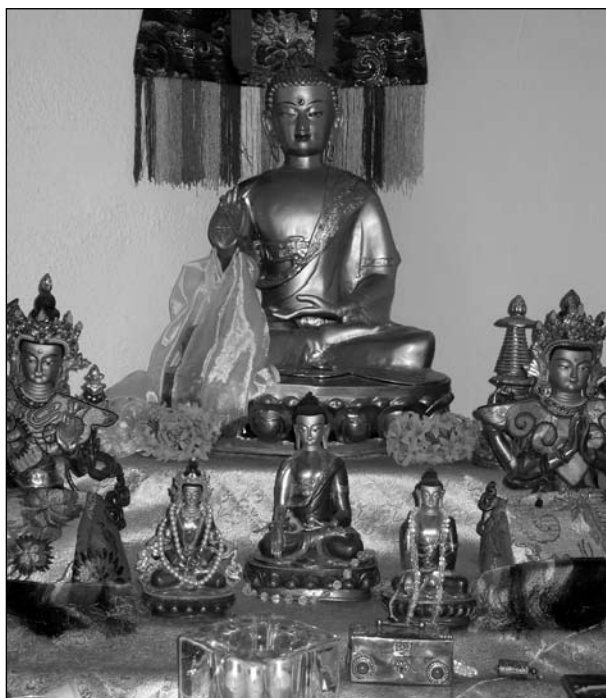
Det blir en 2-veckors **Jhana-retreat** med **Leigh Brasington 20 september - 4 oktober**. Ett unikt tillfälle till intensiv meditationsträning. 25 deltagare får plats och man måste ha gjort minst en veckas retreat tidigare.

Den **24 mars** kallar vi alla medlemmar till **årsmöte på Drom Tönpa Center kl 14**. Välkomna!

Vipassanagruppen är medlem i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd och är därför berättigad till statsbidrag. Bidraget beräknas på antal medlemmar. Nu har staten infört nya regler för medlemskap, man måste registrera medlemmarnas födelsedag och även ha en underskrift. Därför har vi infört nya registreringsblanketter på retreaterna och de finns även tillgängliga på torsdagskvällarna. Men vi fortsätter även med vårt eget *dana*-baserade system. Vill du stödja **Vipassanagruppen** kan du skicka in en **medlemsdonation** (valfri summa) till Vipassanagruppens plusgirokonto **17 43 75 - 6**.

Med metta

Vipassanagruppens styrelse



Meditationskvällar 2013

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 2001, Stockholm, gå in på gården, port till höger, 1 tr ned.

Gratis inträde eller frivillig donation!

23 maj - inställt p g a retreat med Yanai och Catherine.

20 juni 2013 - sista torsdagen på vårterminen, därefter sommarlov. Höstterminen börjar **5 september 2013.**

Välkommen!

Kalendarium 2013 (se mer detaljerade uppgifter på följande sidor)

- 24 feb** Uposatha - fullmånadag med Marie Ericsson
24 mars Vipassanagruppens årsmöte
29-31 mars Påskretreat med Staffan Hammers
17-25 maj Vårretreat med Yanai Postelnik och Catherine McGee
5-12 juli Vipassana och yoga med Bhante Yogavacara Rahula
14-18 aug Stillhet och rörelse - Vipassana & Qigong med Marie Ericsson och Franz Möckl
20 sep-4 okt Jhana och Vipassana med Leigh Brasington

Dagordning för Vipassanagruppens årsmöte den 24 mars 2013 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) Revisorers 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 retreatar 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 retreatar 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!

Uposatha – fullmånedag – endagsretreat med Marie Ericsson

24 februari 2013

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.



Denna fullmåne kallas **Magha Puja eller Sanghadagen**. Den firar en viktig händelse i Buddhas liv: Utan att det hade planerats i förväg kom 1250 munkar för att träffa Buddha när han befann sig i Bambulunden i Veluvana i norra Indien. Alla var fullt upplysta arahants, som var ordinerade av Buddha själv. Buddha gav ett dhammatal kallat Ovada Patimokkha, som förklarar essensen av hans lära: ”Upphör med allt ont, gör det som är gott och rena sinnet”. I Thailand firas detta ofta med en ljusprocession runt templen. Vi kommer också att göra en ljusceremoni, men inomhus med tanke på svenskt klimat.

Annars består programmet 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 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: Söndagen den 24 februari 2013, 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 **20 feb 2013**.

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

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.



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

Påskhelgretreat

med Staffan Hammers

29 - 31 mars 2013: Långfredagen, Påskafton och Påskdagen

En tredagars påskhelgretreat på Drom Tönpa Center i övergången mellan vinter och vår 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.

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

Tid: Fredag 29–söndag 31 mars 2013. Alla dagar 9–19.

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm

Pris: 450 kronor + frivillig donation till läraren.

Info: Staffan, staffan@sangha.nu

Anmälan: Genom att betala in hela avgiften **450 kr** på Vipassanagruppens plusgirokonto **17 43 75-6** senast en vecka före retreaten.

Ange **namn, adress, mail-adress och telefonnummer samt retreatkod, "SHPåsk"**.

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 retreaten.

Kallelse till Vipassanagruppens årsmöte

24 mars 2013, kl 14

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 24 mars, kl 14.00

Plats: Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm, pk 2001

Info: Bodil, bodhi@sangha.nu

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

17 - 25 maj 2013

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 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 17 - lördag 25 maj 2013

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

Pris: 4.000 enkelrum i Sjukstugan, 3.500 dubbel i Sjukstugan eller enkel i småstugorna, 3.000:- dubbelrum i småstugorna, inklusive mat, tillkommer 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 **1 maj 2013**. 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.



Vipassana Meditation and Yoga

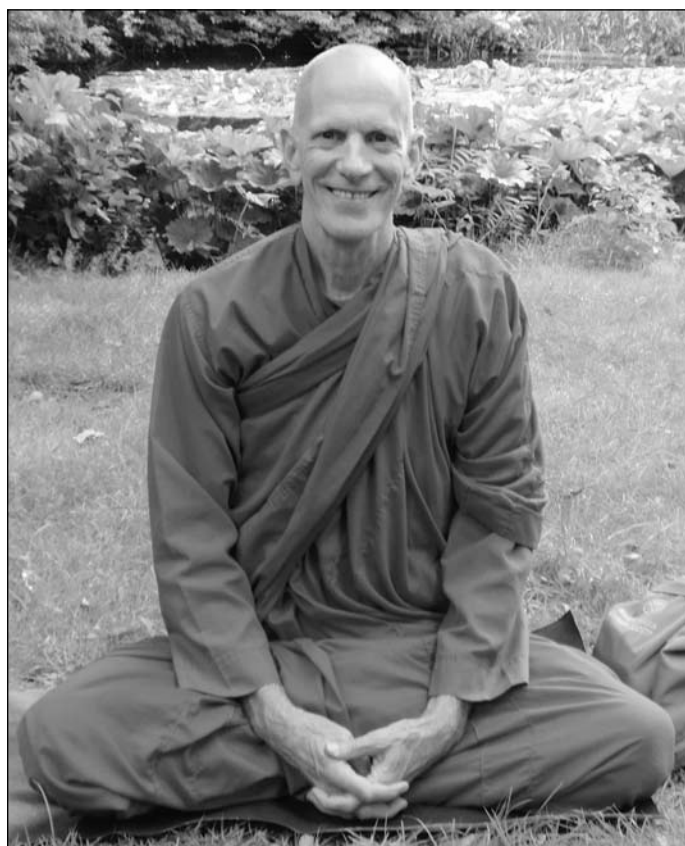
- retreat med Bhante Yogavacara Rahula i Fredrika, Lappland

5 – 12 July 2013

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. How to carry this practice into daily life is also given importance.

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 including Ladakh.

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: Fredag 5 - 12 juli 2013

Plats: Fredrika, en by i södra Lappland, 11 mil väster om Umeå. Denna retreat anordnas av Northern Light Vipassana Society i samverkan med Vipassanagruppen. Se reseinformation hos www.northernlightinsight.com.

Pris: 2.900 kr i 2- eller 4 bädds campingstuga, 3.400:- i ett fåtal enkelrum, inklusive mat, plus frivillig donation till lärare och personal.

Info: Agneta Edström, mail: agneta.edstrom@home.se, tel: 072-2332429

Anmälan: Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften 500:- till bankkonto 9023 1598 515, Länsförsäkringar, Agneta Edström. Skriv **namn, adress, e-postadress och telefonnummer**.

Om betalning görs via Internet och uppgifterna inte får plats, skicka dessa i ett separat mail till agneta.edstrom@home.se

Avgiften återbetalas om avanmälan sker före 15 maj. Efter detta datum ingen återbetalning.

Stillhet och rörelse – Vipassana och Qigong

- retreat med Marie Ericsson och Franz Möckl

14 – 18 augusti 2013



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.

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 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 14 aug kl. 17.00 till söndag 18 aug till ca klockan 14.00

Plats: Skeppsudden på Bråvikens södra strand, ca 2 mil från Norrköping.

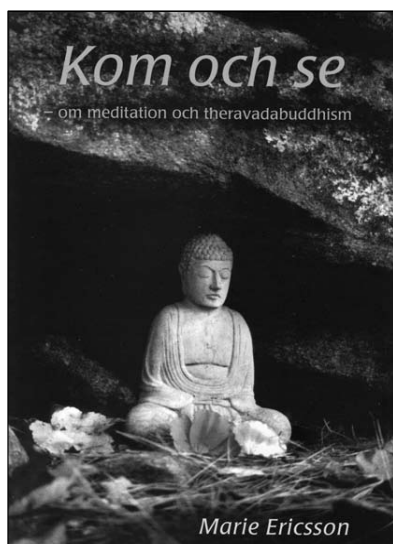
Pris: 2.500 kr för mat och logi (400 kr extra för enkelrum), plus frivillig donation till lärarna.

Info: Bodil, bodhi@sangha.nu

Anmälan: Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften **500:-** på Vipassanagruppens postgiro **17 43 75-6** före **1 aug 2013**. 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.



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

Maila till vipassanagruppen@sangha.nu

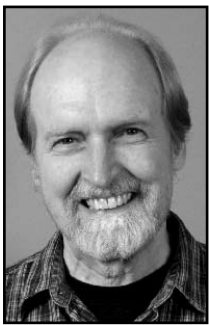
Jhana och Vipassana - koncentration och insikt retreat med Leigh Brasington

20 september - 4 oktober 2013

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

Jhana betyder meditativ försjunkenhet 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 torsdagssittningar 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 retreaters 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 20 september - fredag 4 oktober

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

Pris: 6.700 kr enkelrum i Sjukstugan, 6.000 enkelrum i småstuga, 5.300 alla dubbelrum, 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** före **1 september 2013**.

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

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.



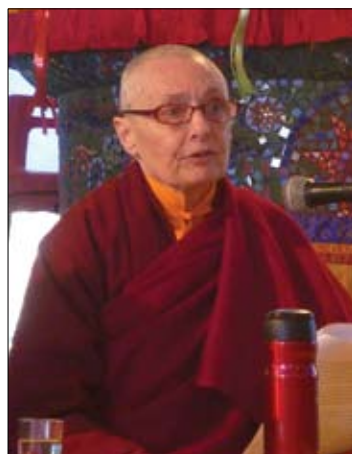


Marie Ericsson (till höger) representerade Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd på en buddhistisk kvinnokonferens i Vaishali i staten Bihar i Indien. Den hölls i det vietnamesiska nunneklostret och hade ca 400 deltagare från ca 30 länder. Här tillsammans med Bodil Steen, ordförande i Vipassanagruppen. Vid invigningen chantade grupper av nunnor från de olika buddhistiska traditionerna.



Text och foto: Marie Ericsson

Konferensen bestod av föreläsningar och workshops och man hade rest ett stort indiskt partytält för att få plats med alla. Det var den kallaste vintern i mannaminne i norra Indien, vilket syns på deltagarnas klädsel. Jackor, sjalar, mössor och vantar behövdes verkligen. Bland föreläsarna fanns bl a Tenzin Palmo, författare av boken "Grottan i snön" och Rita M Gross, vars doktorsavhandling, "Buddhism after Patriarchy" (1993), satte fokus på analys och diskussion av kvinnans roll i de buddhistiska skrifterna, i sanghan och i samhällslivet.



Konferensen avslutades med en pilgrimsresa i Buddhas fotspår till platser i norra Indien och Nepal, bl a Lumbini där han föddes, Bodhi Gaya där han blev upplyst, Sarnath där han höll sitt första dhammatal, Vaishali där han instiftade nunneordern och Kushinagar där han dog.

