

# Sanghabrevet

*Vipassanagruppens nyhetsbrev • nr 34 • Mars 2016*





## Hej kära Sanghavän!

Vi hoppas att du mår bra och är medvetet närvarande (åtminstone nu då du läser detta!).

Under december, januari och delar av februari har en del av Vipassanagruppen, vår kära lärare Marie Ericsson, Mats Nielsen och Magdalena Mecweld befunnit sig i Myanmar (Burma) för att fylla på sitt närvarokonto. Magdalena övade under en månad hos Sayadaw U Tejaniya på centret Shwee Oo Min, medan Marie och Mats delade upp sitt deltagande genom att närvara dels hos samme U Tejaniya och dels på Mahasi-centret på en två veckors intensiv retreat. Efter meditationscentren tillbringades resten av tiden med medveten närvaro på en härlig strand i Goa, Indien. Sand mellan tårna och vajande palmer är också trevligt och utvecklande.

Detta år har vi ett spännande program framför oss. Först ut är **Staffan Hammers** och **Magdalena Mecwelds** påskretreat med **Vipassana & Yinyoga** på Borntorpet, den **24–28 mars**. Den är tyvärr redan fullbokad.

**Marie Ericsson** leder en 1-dags **Uposatha-retreat** (fullmåne) lördagen den **23 april** på Drom Tönpa Center i Stockholm.

Sedan blir det den årliga retreaten med **Yanai Postelnik** och **Catherine McGee**, lärare från Gaia House i England. Detta sker den **13–21 maj** på Barnens Ö. Också den är fullbokad, men man kan anmäla sig till väntelistan. Den är kort än så länge, så det finns en chans att komma med på retreaten.

Vår september-retreat hålls detta år av **Greg Sharf** (som gästade oss för några år sedan) tillsammans med **Marie Ericsson** och Qigong-läraren **Ragnvald Jonsson**. Greg är numera en av de mest populära lärarna i väst, så missa inte detta tillfälle. Det blir åtta dagar av vipassana & qigong, den **2–10 september** på Barnens Ö.

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*.

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,**  
*vipassanagruppen@sangha.nu*

**Omslagsbild:** *Buddhor i Shwedagonpagoden, Yangon, med katt. Myanmar är ett kattvänligt land.*

## Kallelse till Vipassanagruppens årsmöte

**3 april 2016, 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 3 april kl 14.00–17.00

**Plats:** Drom Tönpa Center, Erstagatan 28 B, Stockholm, pk 1826



## Meditationskvällar 2016

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 1826, Stockholm, gå in på gården, port till höger, 1 tr ned.

**Pris:** Frivillig donation!

**23 juni** – sista torsdagen på vårterminen, därefter sommarlov.  
Höstterminen börjar **25 augusti 2016**.

## Kalendarium 2016 (se mer detaljerade uppgifter på följande sidor)

- 24–28 mars** Vipassana och yinyoga med Staffan Hammers och Magdalena Mecweld  
**3 april** Vipassanagruppens årsmöte  
**23 april** Uposatha – fullmåneretreat med Marie Ericsson  
**13–21 maj** Awakening the Boundless Heart-Mind med Yanai Postelnik och Catherine McGee  
**2–10 sept** Stillhet och rörelse – Vipassana & Qigong med Greg Scharf, Marie Ericsson och Ragnvald Jonsson

### Dagordning för Vipassanagruppens årsmöte

den 3 april 2016 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) Revisorns 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!  
E-post: vipassanagruppen@sangha.nu

# Vipassana och yinyoga i tystnad

## påskretreat med Staffan Hammers och Magdalena Mecweld

### 24–28 mars 2016 (Skärtorsdagen – Annandag påsk)

**E**n 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 och böjligheten i hela kroppen.



**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 20 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.



**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 24–måndag 28 mars 2016, incheckning torsdagen 15–17, avslut måndagen 13.30.

**Plats:** Borntorpet, Skinnskatteberg, Bergslagen

**Pris:** 2 800 kronor + frivillig donation till lärare och manager

**Info:** Staffan, [staffan@sangha.nu](mailto:staffan@sangha.nu)

**Anmälan: OBS! Retreaten är fullbokad!** Genom att betala in hela avgiften på Vipassanagruppens plusgiro-konto 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 – fullmånedag

## – endagsretreat med Marie Ericsson

### lördag 23 april 2016

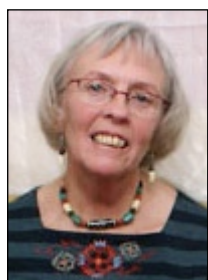
Det finns en buddhistisk tradition att man firar fullmånen genom att tillbringa dagen och ibland även hela natten i ett tempel eller kloster. Man reciterar, mediterar och lyssnar till Dhammaföredrag. Vi vill följa traditionen och anordnar därför traditionella fullmåneretreater när fullmånen inträffar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

Fullmånen i april kallas Citta, ett paliord som betyder sinne (eng. mind). Denna dag kommer vi att lägga betoning på att öva *cittanupassana*, dvs uppmärksamhet på sinnet, enligt den metod som lärs ut Sayadaw U Tejaniya på klostret Shwe Oo Min i Myanmar, där jag studerade en månad i vintras.

Programmet består av sittande, gående och stående Vipassanameditation med utförliga instruktioner, 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 i priset. 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. 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*.

**Tid:** Lördag 23 april, kl 10 – 18.

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

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

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

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

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.



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

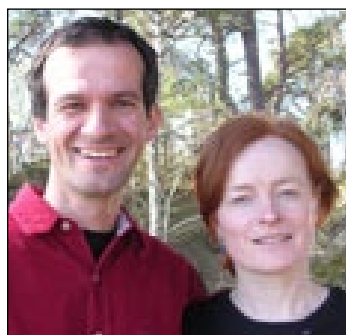
15–21 maj 2016

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 13 maj kl 17.00 – lördag 21 maj ca kl 14.00

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

**Pris:** 4.800 kronor enkelrum i huvudbyggnaden, 4.200 kronor dubbelrum i huvudbyggnaden och övriga enkelrum, 3.600 kronor övriga dubbelrum.

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

**Info:** Bodil, [steenbodil@hotmail.com](mailto:steenbodil@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 **13 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, Bodil, [steenbodil@hotmail.com](mailto:steenbodil@hotmail.com)

Vid fullbokad retreat ges deltagare som gör hela retreaten företräde.

# Stillhet och rörelse – Vipassana och Qigong

## – retreat med Greg Scharf, Marie Ericsson och Ragnvald Jonsson (Qigong)

### 2–10 september 2016

Vipassana meditation is the simple direct practice of moment-to-moment observation of the mind/body process with relaxed, open and careful attention. Awareness infused with clear seeing reveals that whatever arises in our experience, is simply the natural display of impersonal conditions. As we learn to observe our experience from a place of stillness and balance supported by wise view, reality is accurately seen and liberating insight arises as a natural result. 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.

Qigong is a holistic system of coordinated movement, breathing, and meditation used for health, spirituality, and martial arts training. With roots in Chinese medicine and philosophy, Qigong is traditionally viewed as a practice to cultivate and balance chi, or "life energy". The combination of Vipassana and Qigong has a beneficial healing effect by relaxing the sitting, walking and standing postures and calming the mind.

This silent retreat will draw primarily on teachings from the Theravada Buddhist tradition, emphasizing continuity of present moment awareness as the foundation for clear seeing and the arising of wisdom. The format will include instruction in both Vipassana and Metta meditation, daily periods of Qigong, and meetings with the teachers. This retreat is suitable for both beginning and experienced students of meditation.



**Greg Scharf** began meditating in 1992 & has been teaching residential meditation retreats since 2007, including the annual 3 month retreat at the Insight Meditation Society. In his teaching Greg emphasizes the understanding that meditation is fundamentally an exploration of nature and natural processes. He also stresses the critical importance of bringing the qualities of kindness, compassion, and a sense of humor to practice. Greg has a long-standing relationship with the country & people of Burma (Myanmar) where he trained as a Buddhist monk and where he works with a small humanitarian aid project - *Metta in Action* - particularly targeting education, health-care, and support of Buddhist Nuns. Currently living in the high country of northern Arizona, Greg's love of nature and the outdoors deeply informs both his practice and teaching.



**Marie Ericsson** började meditera 1970 med S N Goenka i Bodhi Gaya, Indien. Sedan dess har hon även praktiserat i Thailand, Myanmar, England och USA. Hennes huvudlärare är Joseph Goldstein, Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Tejaniya och Leigh Brasington, bland många andra både asiatiska och västerländska lärare. Marie har varit aktiv i Vipassanagruppen sedan starten 1986 och sedan 1998 har hon lett torsdagssittningar och retreatar. Sin undervisning baserar hon på många års studier av olika Vipassanatekniker, för att därigenom fullt ut kunna undersöka och utöva enligt Buddhas instruktioner i Satipatthana Sutta. Avslappning, lättsamhet och humor är också viktiga delar av hennes lärarstil. 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 mänsklig utveckling och fördjupad medvetenhet. Han är även utbildad Mindfulnessinstruktör. Han har lärt sig Shibashi (Taiji) Qigong (18 rörelser) av Franz Möckl. Ragnvald är även utbildad idrottlärare, 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. Han har även en liten keramikverkstad, där han jobbar på fritiden.

**Tid:** Fredag 2 sept kl. 17.00 – lördag 10 sept ca klockan 14.00.

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

**Pris:** 4.800 kronor enkelrum i huvudbyggnaden, 4.200 kronor dubbelrum i huvudbyggnaden och övriga enkelrum, 3.600 kronor övriga dubbelrum. Övriga enkel-/dubbelrum ligger antingen i småstugorna på sju minuters gångavstånd eller i ett närliggande hus med lite lägre standard.

Priset inkluderar mat & logi samt resor för lärare och personal.

Frivillig donation till lärare och personal tillkommer.

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

**Anmälan:** Genom att betala in anmälningsavgiften **1.000:-** på Vipassanagruppens plusgiro **17 43 75-6**.

Skriv **namn, adress, e-postadress** och **mobilnummer** samt kod "**GMR**" på talongen eller i ett separat mail.

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 **2 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 2016:

**Anordnade av:**

### Nirodha i Finland:

24.-29.3.2016. Patricia Genoud Feldman and Ariya Baumann: *Awakening Wisdom and Opening our Hearts*

6.-15.5.2016. Sayadaw U Tejaniya: *Dhamma Everywhere*

20.-27.6.2016. Nathan Glyde and Zohar Lavie: *Trekking Retreat in Lapland*

1.-6.7.2016. Nathan Glyde and Zohar Lavie: *Sangha Gathering*

16.-24.7.2016. James Baraz: *Connecting Mind and Heart*

17.-24.9.2016. Greg Scharf and Marie Ericsson: *Awakening our Natural Wisdom*

[nirodha.fi/english/](http://nirodha.fi/english/)

### Övriga i Sverige:

#### Tibetanska skolföreningen:

9 april, Uno Svedin, *Klassisk buddhistisk Vipassana meditation enligt Mahasi Sayadaws burmesiska tradition*

[www.tibet-school.org/](http://www.tibet-school.org/)

#### 3juveler insight:

23–26 juni, Kali Franciska von Koch och Anna Swärd, *Midsommarretreat med Vipassana och Yinyoga*

[3juveler.nu/](http://3juveler.nu/)

#### Northern Light Vipassana Society

6–14 sept, Uffe Damborg, *Mundekulla Vipassana Retreat*

[northernlight-vipassana.org/](http://northernlight-vipassana.org/)





# Meditation på klostret Shwe Oo Min i Myanmar

av Marie Ericsson

I vintras tillbringade jag en månad här, för att studera med Sayadaw U Tejaniya (bild uppe till höger). På kloster i Myanmar är det denna klädsel som gäller för kvinnliga yogis, brun loungyi och sjal till vit blus (se nedan).



Vi steg upp kl 3.30 och då var det fortfarande mörkt ute. Morgonmeditation mellan kl 4-5 och frukost 5.30. Därefter började ljuset komma och morgondimmorna skingras.



Mitt rum var spartanskt, men trivsamt ändå. I Asien är de flesta sängar ganska hårda och det var även den här.



I meditationssalen fick alla ett eget moskitnät, vilket behövdes mest i skymningen och gryningen, då myggorna kom fram.



Lunch serverades i matsalen kl 10.30. Efter kl 12 äter man inte någon fast föda, man lever som munkar och nunnor gör.



Utsikt från mitt fönster: Att sopa upp fallna löv hör till de dagliga rutinjobben i klostret.



Alla kloster har ett Bodhiträd, samma sorts träd som Buddha satt under när han blev upplyst. Typisk burmesisk staty.



Varje morgon går munkarna på allmoserunda och samlar in dagens ris i byn. Det är intressant att gå med och se den generositet och glädje som både unga och äldre bybor visar, när de fyller munkarnas skålar.



Greg Scharf och Venerable Virañani kom på besök. De driver ett projekt – *Metta in Action* – som hjälper bl a nunnor och föräldralösa barn i trakten. De flankeras här av Mats och Magdalena, styrelsemedlemmar i Vipassanagruppen.