

Text till hemsidan:



Höstretreat med Jetsunma Wangyal

Fredag - söndag 1 - 3 november

Jetsunma Wangyal (Britt Lindé) deltog i den första treårsretreaten i Sverige under Venerable Lama Ngawang's ledning och drev sedan ett behandlingshem för missbrukande kvinnor. Hon föreläser samt leder kurser och retreatar sedan många år hos flera buddhistiska grupper i Sverige.

Under flera år höll Jetsunma Wangyal i föreningens uppskattade vår- och höstretreat vid Lövsjön. Traditionen bröts, men nu erbjuds åter ett gyllene tillfälle att meditera en hel helg tillsammans med en mycket inspirerande förebild. Vi kommer att vara på samma plats som retreaten i somras.

Lite meditationsvana är bra, men inga andra förkunskaper krävs.

Jetsunma Wangyal kommer att utgå ifrån det kvinnliga helgonet Nigumas Lojong-undervisning i att träna och vidareutveckla sinnet i kärlek och medkänsla när hon leder meditationerna. Genom att träna intensivt under en helg kan meditationen bli så befast att vi klarar att utöva den när vi senare i livet ställs inför svåra situationer såsom sjukdom eller död hos de som står oss nära.

Eftersom retreaten äger rum under Allahelgona-helgen, så kommer vi vid något tillfälle att tända ljus och meditera för att hjälpa närstående som dött.

Det praktiska

Retreaten äger rum i Härsjösand, med vacker utsikt över Stora Härsjön, i ett naturområde i Härryda ca 25 km från Göteborg. Vi kommer att samordna hämtning vid närmaste busstation för de som färdas kollektivt.

Lite info om och bilder på retreatgården finns på www.masthugget-majornascout.se/scoutlokalen/harsjosand/

Eftersom olika arbetsplatser ger olika ledigt för Alla Helgonahelgen så tänker vi att alla som kan, samlas fredag morgon på föreningen för packning och transport av det som ska med till Härsjösand. Under förmiddagen hjälps vi sedan åt med att göra iordning inför retreaten. Wangyal kommer vid ett-tiden och vi börjar med att äta lunch tillsammans, för att sen börja retreaten. De som måste jobba får komma senare under fredagen.

När alla anslutit tar vi ett gemensamt beslut om i vilken grad vi vill att retreaten ska vara i tystnad. Det kan kännas skrämmande att inte få prata om man aldrig provat på, men innebär också en befrielse och ger värdefull erfarenhet av att inte splittras av många intryck. Vi delar också upp alla praktiska göromål såsom matlagning och städning under helgen. Retreaten avslutas kort efter söndag lunch, sen vidtar städning och transport tillbaks till föreningen. Räkna med att vara i stan igen ca 17 söndag eftermiddag.

Maten kommer att vara enkel vegetarisk mat och vi kommer att bo uppdelade på tre flerbäddsrum. Bastu finns vid stranden.

Exakt program för helgen är inte klart. Jetsunma Wangyal kommer att gå igenom och förklara Nigumas text som vi sen kommer att använda i meditationerna. Wangyal hälsar att hon hoppas på allas deltagande i det tidiga passet (redan 04.00-05.00, sen går det bra att sova lite till), men precis som övriga pass är det frivilligt. Vi kommer inte att meditera längre än en timme åt gången. Ev. kommer det att ingå något pass med yoga för stela leder. Om någon är ovan att sitta mycket, så går det självklart bra att istället välja en rofylld skogspromenad och ansluta igen vid en senare meditation. Om vi väljer en helt tyst retreat finns det ändå möjlighet att prata med Wangyal, eftersom det kan komma upp många tankar.

Anmälan senast fredag 18 oktober

Avgift: 900 kr + matkostnad medlemmar
(1000 kr + matkostnad för icke-medlemmar) Pengar för maten betalas kontant under helgen, räkna med drygt 100 kr.

Anmälan görs med mejl till susanne@tibetansk buddhism.se samt betala in avgiften till föreningens konto.

Ange namn, e-post och telefonnummer.

Skriv också om du avser att åka till retreaten i egen bil och om du kan ta extra passagerare och/eller packning från lokalen.

Berätta om eventuella allergier.

Hör gärna av dig du har frågor!

susanne@tibetansk buddhism.se