



# NIEUWSBRIEF

## *Vipassana Groningen*

### Programma voorjaar 2012

---

**We mogen ons verheugen in een toenemende belangstelling voor deze nieuwsbrief. En wat nog meer opvalt, is het geringe aantal afmeldingen.**

**Het lijkt erop dat we een goede aansluiting gevonden hebben bij een behoefte.**

**Vipassanabeoefening is iets van lange adem. We zien nu dat mensen blijven. De jaargroep is voor verschillende deelnemers een meerjarengroep geworden. Een ontwikkeling die tot dankbaarheid stemt.**

#### **Meditatie op de woensdagavond**

Op woensdagavonden is er van 19.30 uur tot 21.30 uur gelegenheid te mediteren voor mensen die bekend zijn met inzichtmeditatie. Samen mediteren gaat makkelijker dan in je eentje en er is de mogelijkheid tot uitwisseling en vragen stellen. Zit- en loopmeditatie worden per half uur afgewisseld. Ligmeditatie kan ook. Begeleiding door Vera Wallis de Vries, Marieke Duijvestijn en anderen.

*Frits Koster is gastleraar op de avond van 21 maart.*

Info: 050-5424939 / vwdv@home.nl.

#### **Meditatie met Dhammatalk**

Op elke eerste woensdagavond van de maand zal Ank Schravendeel de meditatie begeleiden en een Dhammatalk houden.

#### **Meditatie op de zondagochtend**

Voor een beperkte groep is de zondagochtend een beter moment om tijd uit te trekken voor meditatie. Zie voor de data het programma overzicht.

De begeleiding wordt verzorgd door Vera Wallis de Vries en Ank Schravendeel.

Info: 050- 5424939 / vwdv@home.nl.

#### **Introductieavonden inzichtmeditatie**

Voorafgaand aan de woensdagavond meditatie is er eens in de maand gelegenheid voor een korte kennismaking met inzichtmeditatie. Dan worden basis-instructies gegeven voor zit- en loopmeditatie. Aanbevolen wordt om aansluitend deel te nemen aan de meditatieavond.

Het deelnamegeld van 10 euro is inclusief de meditatieavond en het boekje Basisprincipes Vipassana Meditatie, van Frits Koster.

Info: 050- 5424939 / vwdv@home.nl.

#### **Penningmeester gezocht**

Per 1 januari is in het stichtingsbestuur de functie van penningmeester vacant.

Het bestuur komt graag in contact met mensen die enige bestuurservaring hebben en verstand hebben van boekhouden. De penningmeester draait mee in team van minimaal vier bestuursleden die inhoudelijk betrokken zijn bij de vormgeving van de stichting als spirituele gemeenschap met een boeddhistische oriëntatie.

De organisatie draait uitsluitend op vrijwilligers.

Belangstellenden worden verzocht contact op te nemen met Marieke Duijvestijn, 050-5259308, marieked@planet.nl.

#### **Nieuwjaarsretraite met Ank Schravendeel**

De nieuwjaarsretraite van 2 tot en met 6 januari is volgeboekt. Een vergelijkbare retraite start op Hemelvaarsdag. Zie verderop in deze nieuwsbrief.

#### **Compassie en samen leven**

Aansluitend op de campagne "stadgers voor compassie" van de gemeente Groningen bieden wij een cursus over compassie aan. Compassie is binnen het Boeddhisme een belangrijk begrip. Het verbindt mindfulness met heartfulness.

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten, waarin een verdieping wordt gegeven vanuit het boeddhisme over de vier brahmavihara. Deze worden ook wel de vier levensvrienden:

liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid, genoemd. We gaan bijpassende meditatie oefeningen doen en er worden oefeningen aangeboden voor "compassie in de praktijk".

De cursus wordt gegeven door Rommy Hutting en Ank Schravendeel.

*Zie voor data en kosten het programma overzicht.*

Info: 050-54 24 474 / rommy@hutting.nu

Zie ook: <http://stadjersvoorcompassie.nl>

### **Van bewustzijn naar bewust zijn**

In vier avonden zal Anne Veen ingaan op dit onderwerp aan de hand van de thema's: bewustzijn – gevoel – emotie – karma.

Als naslagwerk wordt het boek "Liefdevolle vriendelijkheid" van Sharon Salzberg gebruikt. Anne Veen heeft veel ervaring met diverse stromingen binnen het boeddhisme.

*Vrijdagavond 10 februari, 16, 30 maart en 20 april van 19.30 – 21.30 uur.*

### **In gesprek met Jotika Hermsen**

Jotika Hermsen (1932) geeft vipassana onderricht in Amsterdam. Na jaren als Franciscanes van Denekamp te hebben geleefd, werd zij in 1992 "upasika", boeddhiste met acht leefregels.

Ze ontving in 2005 de "Outstanding Woman in Buddhism Award". Dat is een onderscheiding die jaarlijks door de VN wordt uitgereikt aan vrouwen over de hele wereld die zich verdienstelijk hebben gemaakt voor het onder de aandacht brengen van de leer van de Boeddha.

We gaan met haar in gesprek over de verhouding Christendom-Boeddhisme. Op zoek naar verdieping, dat is voor haar de verbindende schakel tussen beide tradities. Graag vooraf opgeven. Kosten 5 euro en dana voor Jotika.

*Vrijdag 17 februari 19.30 uur.*

### **Yoga en mindfulness met Dingeman Boot**

Gastleraar Dingeman Boot zal weer een weekend met mindfulness yoga leiden. Mindfulness yoga wordt dan naast Vipassana beoefend. Het is een vorm van yoga die ondersteunend werkt voor de meditatie.

Dingeman Boot is in 1983 begonnen met de beoefening van Vipassana bij Mettavihari. Later mediteerde hij jarenlang onder leiding van Oosterse en Westerse leraren (o.m. Joseph Goldstein en Jack Kornfield in de USA). Hij was gedurende 14 maanden monnik in Birma en Thailand.

Vanaf 1992 leidt hij het centrum "Pannananda" voor yoga-meditatie in Zwolle.

*Vrijdagavond 23 tot en met zondag 25 maart.*

Bel voor meer informatie: 050 - 527 60 51.

### **Basiscursus inzichtmeditatie**

Deze basiscursus inzichtmeditatie wordt op vijf dinsdagavonden gehouden. Je maakt kennis met de beginselen van vipassana- of inzichtmeditatie. Tijdens de bijeenkomsten doe je ervaring op door praktische beoefening van zit- en loopmeditatie. Er is ruim gelegenheid de opgedane ervaringen te bespreken en uit te wisselen.

Vera Wallis de Vries doet de begeleiding.

Na afloop van de vijf bijeenkomsten kan men twee maal gratis deelnemen aan de open avonden.

*De eerste bijeenkomst is op dinsdagavond 8 mei van 19.30 -21.30 uur.*

Info: 050- 5424939 / vwdv@home.nl.

### **Hemelvaartretraite met Ank Schravendeel**

Bij meditatie train je je geest. Bij vipassana is opmerkzaamheid, mindfulness, een sleutelbegrip. Je leert je aandacht te richten en je bewust te zijn van wat er opkomt.

Maar bij meditatie train je ook je hart. Je leert open te staan voor wat er opkomt, of dat nou plezierig is of niet. Mindfulness heeft heartfulness nodig. Daarvoor kun je Metta meditatie gebruiken.

Metta betekent liefdevolle vriendelijkheid, goodwill, genegenheid, bereidwilligheid. Het gaat om liefde zonder voorwaarden. Bij Metta meditatie gebruik je gedachten om liefdevolle vriendelijkheid uit te stralen, naar jezelf en anderen.

Metta meditatie is een goede aanvulling op Vipassana. Je leert een vorm van concentratie, waarbij de geest ontspannen gericht blijft op een positieve gemoedstoestand. Dat heeft waarde in zichzelf en dat geeft ruimte om – als negatieve gemoedstoestanden opkomen – te leren ze toe te laten.

Vipassana meditatie is behulpzaam bij het doen van Metta. Ook tijdens Metta meditatie kunnen allerlei lichamelijke of mentale processen opkomen (verveling, weerzin, verdriet) waarbij opmerkzaamheid kan helpen om bewust te zijn van die reacties en daar aandacht aan te geven.

*Donderdag 17 tot en met zondag 20 mei.*

Opgave via de website of 050 - 5276051.

### **Ontmoetingsavond – leken onderling**

Deze avond is bedoeld als uitwisseling voor iedereen die iets heeft met boeddhisme.

We blijven in de keuken hangen en raken aan de praat bij een kop koffie of thee. Het thema zal zijn: *Is geluk wel zo belangrijk?*

Wie rond dit thema een inbreng kan leveren –een ervaring, een anekdote, een verhelderende zienswijze of wat dan ook - wordt verzocht zich te melden. We kunnen dan alvast wat voormonteren.

*Noteer: 1 juni 20.00-22.00 uur.*

Contact: [klaas-vos@zonnet.nl](mailto:klaas-vos@zonnet.nl) / 058-213 39 89.

### **Chanten en Vesakviering**

Het chanten of reciteren is het gezamenlijk hardop uit spreken van Pali-teksten. Dit oefenen we vooral voor de Vesakviering op 6 mei.

De teksten gaan over het respect betuigen aan de Boeddha, Dhamma en Sangha, over het toevlucht nemen en de vijf leefregels. Er zal ook een korte metta sutta geleerd worden.

De teksten worden uitgelegd. Voor het materiaal wordt gezorgd.

Data: dinsdag 10,17 en 24 april.



Tijdens **Vesakh** vieren we de geboorte, het bereiken van de verlichting en het overlijden van de Boeddha. Meestal wordt als datum de eerste volle maan in mei gekozen. Dit jaar valt dat op zondag 6 mei. We vieren het samen met andere boeddhistische groepen en nodigen u van harte uit hier aan deel te nemen.

*Zondag 6 mei van 10.00 - 14.00 uur.*

## **VOLKSUNIVERSITEIT**

Een nieuw onderdeel bij de Volksuniversiteit betreft een kennismaking vipassana / mindfulness, door Kees Hemerik als volgt aangeboden:

“In deze cursus maak je kennis met de belangrijkste aspecten van mindfulness en ontdek je wat het voor je kan betekenen en of het je aanspreekt.

De kern van mindfulness is het kijken naar onszelf: het waarnemen van lichamelijke sensaties, het zien van bewegingen in het gevoelsleven, het zien hoe gedachten komen en gaan, ook in wisselwerking met onze omgeving. Mindfulness is gebaseerd op een boeddhistische meditatievorm, de vipassana- of inzichtmeditatie en combineert deze met westerse werkwijzen.”

Zie verder het programmaoverzicht.

### **CONTACT**

Stichting Vipassana-Meditatie Groningen  
Kamerlingh Onnesstraat 71  
9727 HG Groningen  
Telefoon: 050-5276051  
E-mail: [info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl)  
Internet: [www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl)  
ING: 59 14 431

### **OPGAVE EN ANNULERING**

Opgave kan tot vier dagen van tevoren, bij voorkeur via het formulier op de website. Tijdige aanmelding is aan te raden in verband met de mogelijkheid van volgeboekt zijn enerzijds of annulering wegens te weinig belangstelling anderzijds.

Zonder tegenbericht ben je ingeschreven en gaat een activiteit door.

Afmelden is mogelijk tot vier dagen voor aanvang van een activiteit en we vragen dan een vergoeding van €10 vanwege de kosten van organisatie en administratie.

Voor een retraite gaat je opgave in na een aanbetaling.

### **TARIEVEN EN BETALING**

In het overzicht staan twee tarieven vermeld, afhankelijk van het netto inkomen per huishouden per maand. Het lage tarief geldt voor een inkomen tot € 1500 netto per huishouden. Bij een gezamenlijk inkomen daarboven betaal je het hoge tarief.

Als de financiën een belemmering voor deelname vormen, dan kun je contact opnemen om te zien of een regeling mogelijk is.

Betalingen worden een week van tevoren op de bankrekening verwacht. Entreegeld van 5 euro kan ter plekke contant worden voldaan.

### **DONATIES EN VRIJWILLIGERSWERK**

Het centrum functioneert dankzij de inspanningen van een klein aantal mensen. Als je een steentje wilt bijdragen, je bent van harte welkom. Er zijn taken op vele gebieden, van koken tot schilderen tot publiciteit, organisatorisch en uitvoerend. Je kunt voor informatie contact opnemen met 050 - 5276051. Je kunt het centrum ook financieel steunen, incidenteel of met een vast bedrag per maand of per jaar. Giften zijn fiscaal aftrekbaar.

### **BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND**

Het Vipassana Meditatiecentrum is aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland.

Zie [www.boeddhisme.nl](http://www.boeddhisme.nl).

De BUN houdt zich bezig met omroep, interreligieuze dialoog, rouw- en stervensbegeleiding, gevangenzorg en voorlichting aan het onderwijs.

### **PLATFORM RELIGIE EN LEVENSBESCHOUWING**

Het Vipassana Meditatiecentrum is vertegenwoordigd in de Stichting Platform Religie en Levensbeschouwing in de Provincie Groningen. Doel van dit platform is de onderlinge verstandhouding tussen de diverse religies en levensbeschouwingen te bevorderen. Dit gebeurt o.a. door jaarlijks een open dag en een lichtceremonie te organiseren.

De website van het platform is [www.platform-groningen.nl](http://www.platform-groningen.nl).

## Programmaoverzicht voorjaar 2012

Periode	Onderdeel	Tijden	Kosten
elke woensdag vanaf 11 januari	<b>Woensdagavondmeditatie</b> Vera Wallis de Vries, Marieke Duijvestijn, e.a.	19.30 – 21.30	€ 5,-
1e woensdag v.d. maand	<b>Meditatie met Dhammatak</b> Ank Schravendeel	19.30 – 21.30	€ 5,-
op afspraak	<b>Introductieavond meditatie</b> Vera Wallis de Vries	18.30 – 19.15	€ 10,-
ma. 2 t/m vr. 6 januari	<b>Nieuwjaarsretraite</b> Ank Schravendeel	ma. 11 uur t.m vr. 16.00 uur	€ 225,-/180,- excl. dana voor begeleider
5 donderdagavonden vanaf 12 januari	<b>Basiscursus inzichtmeditatie</b> Kees Hemerik, Volksuniversiteit	18.15 – 19.45	www.vugroningen.nl
5 bijeenkomsten vanaf donderdag 12 januari	<b>Kennismaking Vipassana mindfulness</b> Kees Hemerik, Volksuniversiteit	20.00 – 21.45	www.vugroningen.nl
ma. 16, 30 januari 13, 27 februari 12, 19 maart	<b>Cursus compassie</b> Ank Schravendeel & Rommy Hutting	19.30 – 21.30	€ 85,-/70,-
zo. 22 januari, 12 februari 18 maart, 15 april, 13 mei en 10 juni	<b>Meditatie op zondagochtend</b> Ank Schravendeel & Vera Wallis de Vries	10.00 – 12.30	€ 5,-
vr. 10 febr., 16, 30 maart en 20 april	<b>Cursus: van bewustzijn naar bewust zijn</b> Anne Veen (Bijbehorende boek: Salzberg: Liefdevolle vriendelijkheid)	vr. 19.30 – 21.30	€ 40,- met boek € 20,- zonder boek
vr. 17 februari	<b>Discussiebijeenkomst:</b> Thema: Christendom en Boeddhisme met Jotika Hermsen	19.30 – 22.00	€ 5,- excl. dana voor begeleider
6 bijeenkomsten vanaf do. 8 maart	<b>Basiscursus inzichtmeditatie</b> Kees Hemerik, Volksuniversiteit	18.15 – 19.45	www.vu-groningen.nl
8 bijeenkomsten vanaf do. 8 maart	<b>Vipassana mindfulnessgroep</b> Kees Hemerik, Volksuniversiteit	20.00 – 21.45	www.vu-groningen.nl
wo. 21 maart	<b>Open meditatieavond</b> Met Frits Koster	19.30 – 22.00	€ 5,- excl. dana voor begeleider
vr. 23 t/m – zo. 25 maart	<b>Weekend Yoga en mindfulness</b> Dingeman Boot	vr. 19.30 – zo. 16.00	€ 95,-/75,- excl. dana voor begeleider
di. 10, 17 en 24 april	<b>Chanting oefenavonden</b> Johan Knol	19.30 - 21.30	dana*
zo. 6 mei ☀	<b>Vesakhviering</b>	10.00 – 14.00	dana*
di. 8, 15, 22, 29 mei en 5 juni	<b>Basiscursus</b> Vera Wallis de Vries	18.15 – 19.45	€ 75,-/60,-
do. 17 t/m zo 20 mei	<b>Hemelvaartretraite</b> Ank Schravendeel	do. 11 – zo. 16.00 uur	€ 180,-/145,-** excl. dana voor begeleider
vr 1 juni	<b>Ontmoetingsavond</b>	20.00-22.00	€ 5,-

\* dana is vrijgevigheid

\*\* in andere berichtgeving kan abusievelijk 225/180 staan