



# NIEUWSBRIEF

## *Vipassana Groningen*

### Programma voorjaar 2009

---

**Naast het vertrouwde aanbod zijn er bij het programma van voorjaar 2009 diverse nieuwe activiteiten. Zo gaat een vervolgcursus van start, begeleid door Laila Keuning en zal Sietske de Haan een weekend Vipassanameditatie met thema vriendelijkheid verzorgen. De filmcyclus, waarmee afgelopen najaar is begonnen, wordt wegens succes geprolongeerd. Op 17 mei wordt in het centrum Vesak gevierd. Meer informatie over deze viering vindt u in een volgende nieuwsbrief. Hetzelfde geldt voor de zomerretraite**

#### **Wekelijkse meditatieavond**

Op woensdagavonden is er van 19.30 uur tot 21.30 uur gelegenheid te mediteren voor mensen die bekend zijn met inzichtmeditatie, door bijvoorbeeld de basiscursus gevolgd te hebben. De avond ziet er als volgt uit: een half uur zitmeditatie, een half uur loopmeditatie, gevolgd door naar keuze een half uur zitmeditatie of ligmeditatie.

Met anderen samen mediteren wordt door veel mensen als inspirerend en stimulerend ervaren. Na afloop van de meditatie is er de mogelijkheid ervaringen uit te wisselen en/of vragen te stellen.

Begeleiding: Hanny van der Vlucht en anderen.  
Voor meer informatie: bel 050-5423553 of 06 - 20479356.

#### **Zondagochtend meditatie**

Op een groot aantal zondagochtenden van 10.30 -12.30 uur kunnen mensen die bekend zijn met inzichtmeditatie komen mediteren. De opzet is hetzelfde als bij de wekelijkse meditatieavond.

De data zijn 18 en 25 januari, 1 en 15 februari, 15, 22 en 29 mrt, 19 en 26 april, 10, 24 en 31 mei, 14 en 21 juni.

De begeleiding wordt verzorgd door Jetty Heynekamp, Laila Keuning, Ank Schravendeel en Hanny v.d. Vlucht. Voor meer informatie: bel 050 - 5423553 of 06 - 20479356.

#### **Introducties inzichtmeditatie**

Maandelijks bieden we de mogelijkheid voor een korte kennismaking met inzichtmeditatie door basisinstructies voor zit- en loopmeditatie.

Aanbevolen wordt op dezelfde avond deel te nemen aan de meditatieavond.

Deelnamegeld is inclusief het boekje Basisprincipes Vipassana Meditatie van Frits Koster en deelname aan de meditatieavond. Bel voor meer informatie en data met Hanny van der Vlucht 050-5423553 of 06-20479356.

#### **Basiscursus inzichtmeditatie**

In deze basiscursus, die op vijf zondagochtenden gehouden wordt, maak je kennis met de beginselen van vipassana- of inzichtmeditatie. Tijdens de bijeenkomsten doe je door praktische beoefening van zit- en loopmeditatie ervaring op. Er is ruim gelegenheid de opgedane ervaringen te bespreken en uit te wisselen. De eerste bijeenkomst is op 18 januari van 10.30 - 12.30 uur.

Meer informatie bij Hanny van der Vlucht, 050 - 5423553 of 06 - 20479356.

#### **Kennismakingsavond inzichtmeditatie**

Deze avond is bedoeld om wat uitgebreider kennis te maken met Vipassana of inzichtmeditatie. Als vervolg hierop kun je de korte basiscursus in mei/juni volgen om meer ervaring op te doen.

Bel voor meer informatie met Laila Keuning, 0595 - 435351

#### **Basiscursus inzichtmeditatie**

Tijdens deze cursus kun je kennismaken met Vipassana. Je leert de principes van de loop- en zitmeditatie en kunt hier ervaring in opdoen. Er is gelegenheid voor het uitwisselen van ervaringen. Meer informatie: Laila Keuning, 0595 - 435351

Er is ook nog een zondagochtend variant onder leiding van Kees Hemerik, tel. 0595 - 551976.

#### **Vipassana en lichaamsbewustzijn**

Bij vipassana kijken we naar onze ervaringen zonder de aandacht te sturen. Vaak is de geest actief en staan we minder open voor informatie die het lichaam geeft. Door het lichaam bewust meer aandacht te geven, kunnen lichaam en geest meer gezamenlijk in de aandacht komen. In een serie van zes avonden combineren we

hiertoe Vipassana met eenvoudige oefeningen om het lichaam te verkennen en zo de waarneming van het lichaam verder te openen. De oefeningen die gebruikt worden zijn onder andere de bodyscan en eenvoudige yogaoefeningen. Ervaring met Vipassana is niet nodig. Begeleiding: Kees Hemerik, tel. 0595 – 551976.

### **Weekend Vriendelijkheid**

Van 2000 tot 2005 was Sietske actief als meditatiebegeleider en bestuurslid in het centrum. Ze werkt nu als aandachtstrainer. Van vrijdag 6 februari (19.30 uur) tot zondag 8 februari (16.00 uur) geeft zij een weekend vipassanameditatie. Het thema is vriendelijkheid. Het weekend vindt grotendeels in stille plaats. Meer informatie bij Sietske de Haan, 050 – 54 90 900.

### **Vervolgcurcus Vipassana meditatie**

De vervolgcursus biedt je de mogelijkheid om wat meer meditatie-ervaring op te doen. Naast het praktisch oefenen krijg je ook theoretische achtergrondinformatie aangereikt. Deze cursus sluit goed aan op een basiscursus. Je kunt deze cursus ook volgen als je langer geleden of elders ervaring hebt opgedaan met inzichtmeditatie. Mediteren in een groep kan weer nieuwe inspiratie geven. Er worden twee groepen achter elkaar gegeven op de maandagavond. Begeleiding: Laila Keuning, 0595 – 435351.

### **Chanten en Vesakviering**

Het chanten of reciteren is het leren van de teksten in Pali gezamenlijk hardop uit te spreken. Deze cursus is vooral bedoeld om tijdens de Vesakviering op 17 mei samen te kunnen reciteren. De teksten gaan over het respect betuigen aan de Boeddha, Dhamma en Sangha, over het toevlucht nemen en de vijf leefregels. Er kan ook een korte metta sutta geoefend kunnen worden. Tevens zal er uitleg over de teksten gegeven worden.

Voor het materiaal wordt gezorgd. Meer informatie: Jetty Heynekamp, vanaf 5 maart 2009,

### **Vesak**

Tijdens Vesak 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. Dat zou zaterdag 9 mei zijn, maar om praktische redenen kiezen we dit jaar voor 17 mei. Over het programma volgt meer informatie in een aparte nieuwsbrief.

### **Meditatiedagen op 28 maart en 20 juni**

Je zou wel zelf thuis regelmatig willen mediteren, maar het komt er niet van? Je bent gewend om een avond te mediteren, en ziet er tegenop om een middag of een hele dag te gaan "zitten"? Daarin ben je niet de enige. En de enige remedie is: eraan beginnen en dan lang gebruik maken van de investering die je hebt gepleegd. "The path is made by walking". Door te mediteren bouw je ervaring op, door het gewoon te doen, nergens anders door. De meditatiedagen beginnen om 9.30 uur (met inloop, thee, afstemmen) en eindigen om 17.00 uur. Neem zelf brood mee, dan zorgen wij voor soep. Begeleiding door Ank Schravendeel. Voor informatie en vragen kun je contact opnemen: 0515 – 540430

### **Filmavonden**

Op een drietal vrijdagavonden worden films vertoond over verschillende Boeddhistische stromingen. De films worden ingeleid door Anne Veen, die veel ervaring heeft met de verschillende stromingen in het Boeddhisme. De avonden bieden mensen, die wel geïnteresseerd zijn in mediteren of boeddhisme maar geen bepaalde richting hebben gekozen, de gelegenheid zich te oriënteren. Mensen die al actief zijn binnen een bepaalde stroming krijgen de mogelijkheid andere mediterenden te ontmoeten. Meer informatie: Ank Schravendeel, 0515 – 540430.



## INFORMATIE, AANMELDING, CONTACT

Opgave kan via de aanmeldlink op de website of eventueel telefonisch. Tijdige aanmelding is aan te raden in verband met de mogelijkheid van volgeboekt zijn enerzijds of annulering wegens te weinig belangstelling anderzijds. Opgave kan tot vier dagen van tevoren, met uitzondering van de zomerretraite, hiervoor geldt een andere termijn.

Zonder tegenbericht ben je ingeschreven en gaat een activiteit door. Voor de retraite is je opgave definitief na aanbetaling van de helft van de deelnamekosten. 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.

Meditatiekussens en -bankjes zijn aanwezig. Makkelijk zittende kleding wordt aangeraden.

## TARIEVEN EN BETALING

In het overzicht staan verschillende 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 giro verwacht. Woensdagavonden en zondagmiddagen kunnen ter plekke contant worden afgerekend.

## ONDERSTEUNING VAN HET MEDITATIECENTRUM

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. Daarmee kunnen we onze tarieven laag houden.

## BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND

Het vipassana meditatiecentrum is aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland. De BUN is bezig met het verder ontwikkelen van een boeddhistische zorgverzekering. Als je hier als zorgvrager of -aanbieder belangstelling voor hebt, kijk dan op de website van de BUN, [www.boeddhisme.nl](http://www.boeddhisme.nl).

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

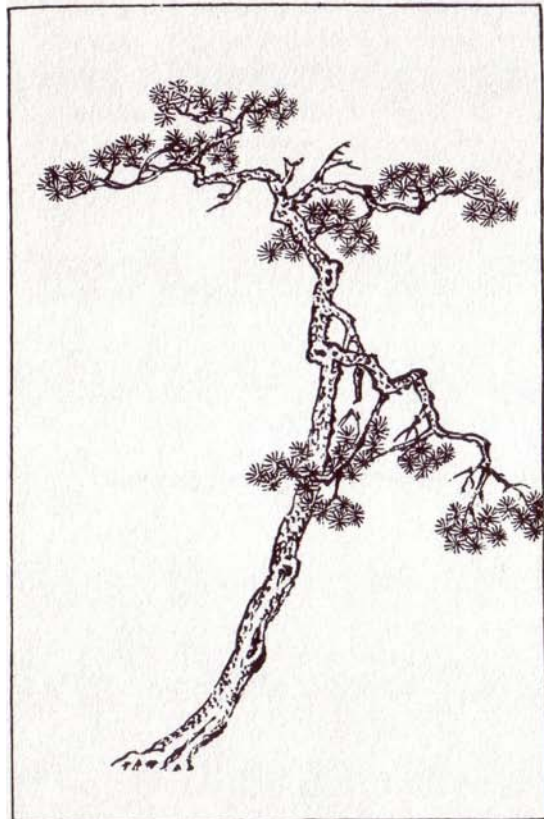
## PLATFORM RELIGIE EN LEVENSBESCHOUWING

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

## VIPASSANA IN FRIESLAND

Elke maand is er een meditatiebijeenkomst in Leeuwarden, hetzij onder leiding van Ank Schravendeel, hetzij Frits Koster.

Voor data en meer informatie: Klaas Vos ([klaas-vos@zonnet.nl](mailto:klaas-vos@zonnet.nl), 058-2138377).



### Opgave:

[aanmelden@vipassana-groningen.nl](mailto:aanmelden@vipassana-groningen.nl)  
of via [www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl) naar  
aanmeldformulier

### Contact:

[info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl)  
of 050 - 527 60 51.

### Giro:

5914431 tnv Stichting Vipassana-Meditatie  
Groningen

## PROGRAMMA OVERZICHT VOORJAAR 2009

Periode	Onderdeel	Tijden	Kosten
vanaf 7 januari	<b>Woensdagavond meditatie</b>	19.30 – 21.30	€ 5,-
18 jan t/m 21 juni zie exacte data in de tekst elders	<b>Meditatie op zondagochtend</b> Jetty Heynekamp, Laila Keuning, Ank Schravendeel en Hanny v.d. Vlucht	10.00– 12.30	€ 5,-
op afspraak eens per maand	<b>Introductieavond meditatie</b> Hanny v.d. Vlucht	18.30 – 19.15	€ 10,-
zo. 18 jan, 1, 8, 22 feb en 8 mrt	<b>Basiscursus</b> Hanny v.d. Vlucht	10.30 – 12.30	€ 75/60
5 bijeenkomsten vanaf ma 12 januari	<b>Vervolgcurcus</b> Laila Keuning	18.00 – 19.30 19.45 – 21.15	€ 70/55 (2 groepen)
Vr. 6 t/m zo. 8 februari	<b>Weekend Vriendelijkheid</b> Sietske de Haan	vr 19.30– zo 16.00	€ 115/85
22 februari, 22 maart, 19 april, 7 juni, 21 juni 2009	<b>Jaargroep</b> Ank Schravendeel en Jetty Heynekamp	13.30 – 17.30 7 juni 10.00-17.00	€ 115/80
6 bijeenkomsten vanaf ma. 23 februari	<b>Basiscursus inzichtmeditatie</b> Kees Hemerik via Volksuniversiteit	20.00– 21.30	<a href="http://www.vu-groningen.nl">www.vu-groningen.nl</a>
6 bijeenkomsten vanaf ma. 23 februari	<b>Vip. en lichaamsbewustzijn</b> Kees Hemerik	18.15 – 19.30	€ 50/40
Woensdag 18 maart	<b>Open avond met Frits Koster</b>	19.30– 22.00	€ 5,-
Zaterdag 28 maart	<b>Meditatiedag</b> Ank Schravendeel	9.30– 17.00	€ 40/30
Di 7, 21 april en 12 mei	<b>Leren chanten</b> Voorbereiding op Vesakviering	19.30– 21.30	dana
Ma. 20 april	<b>Kennismaken met meditatie</b> Laila Keuning	18.30– 20.30	€ 15/10
Ma. 18, 25 mei en 8 juni	<b>Korte basiscursus</b> Laila Keuning	18.30– 20.30	€ 45/35
Zo. 3 en 10 mei	<b>Korte basiscursus</b> Kees Hemerik	10.00– 13.00	€ 45/35
Zo 17 mei	<b>Vesakviering</b> nadere aankondiging volgt	Overdag	dana
za 20 juni	<b>Meditatiedag</b> Ank Schravendeel	9.30– 17.00	€ 40/30
Vrijdagavond 20 februari 20 maart 24 april	<b>Filmcyclus</b> - My life is my message - How to cook your life - One	19.30– 22.00	€ 5