



NIEUWSBRIEF

Vipassana Groningen

Uitgave mei 2010

In deze nieuwsbrief geven we een nadere uitwerking van reeds eerder aangekondigde activiteiten.

Er zijn ook een paar nieuwe onderdelen bij.

Vesakhviering in teken van ontmoeting

Zondag 30 mei van 10.00-14.00 uur vieren we samen met andere groepen deze boeddhistische feestdag. Iedereen die het boeddhisme een warm hart toedraagt en deze feestdag met ons wil vieren is van harte welkom

Tijdens Vesakh vieren we de geboorte, de verlichting en het overlijden van de Boeddha. We doen dat dit jaar samen met een aantal andere groepen: Leven in Aandacht, Zen Spirit (Irène Bakker) en Filosia (Saskia Jonker) om stil te staan bij onze boeddhistische wortels, elkaar te ontmoeten en om onszelf en elkaar te voeden.

Het programma bestaat uit:

- chanten en zingen, zie hieronder
- dhammatalk
- eten aanbieden aan de Boeddha
- samen eten.

Het programma vindt plaats in aandacht.

Aanmelding vooraf is voor ons handig, maar we zijn ook berekend op onverwachte gasten

Chanten

Er worden drie avonden georganiseerd onder leiding van Jetty Heynekamp waarop je kunt leren chanten (reciteren).

De data zijn: 11, 18 en 25 mei, steeds van 19.30 - 21.30 uur. Wij nodigen je van harte uit om een of meer avonden hieraan mee te doen.

Graag van tevoren aanmelden, telefonisch op 050 - 527 60 51 of via de mail: aanmelden@vipassana-groningen.nl.



Zijn bij wat je ziet

Zijn bij wat je ziet is veel tekenen en weinig praten. De tekenopdrachten worden zo gekozen, dat je gestimuleerd wordt goed te kijken. In het dagelijks leven volstaan we doorgaans met te kijken wát iets is, niet hoe het er uit ziet, zien dus.

Zoals bij vipassana de aandacht en de waarneming belangrijker zijn dan het benoemen, zo is hier de visuele opmerkzaamheid belangrijker dan de tekening. De tekening wordt benut als feedback; nabesprekingen zijn vooral hier op gericht. Benodigdheden zijn: een A4 schetsboek of dummy, (vul)potlood en kneedgum; voor tussen de middag een boterham.

De eerstvolgende dag is zondag 6 juni 11.00-16.00 uur. Bij mooi weer wordt buiten gewerkt. Deelname kost 15 euro.

Zie voor meer informatie de website of neem contact op met Klaas Vos (058-2138377, klaas-vos@zonnet.nl). Klaas leidt de dag. Hij heeft de lerarenopleiding beeldende vakken gedaan en heeft ervaring met zen en vipassana.

Bhante Seelagawesi op 17 en 21 juni

In onze vorige nieuwsbrief kondigden we een dhammalezing lezing aan van Bhante Seelagawesi op 21 juni, 19.30 – 22.00 uur.

Hij zal nu ook op donderdag 17 juni komen voor een dhammatalk en meditatie van 13.30 tot ca 21.00 uur.



Bhante is een sociaal geëngageerde, Engels sprekende monnik met veel aanhang in Kandy,

Sri Lanka. Iedere zomer reist hij naar het westen. Op een liefdevolle, heel eigen manier brengt hij zijn wijsheid en compassie tot uiting. Hij vindt het belangrijk om wijs te worden voor je oud bent. Om je geest vrij te maken van begeerte, afkeer en onwetendheid zal hij naast wijsheid en meditatie nog een derde pijler belichten: moreel gedrag.

Kosten: Vrijwillige bijdrage.
Meer informatie bij Johan Knol,
johanknol@gmail.com, tel. 0594-632676

OPROEPINGEN

Wie heeft interesse om in een klein groepje **samen te mediteren** op de vrijdagavond? We zouden dan b.v. ook kort kunnen chanten. Mail als je interesse hebt naar Ineke:
h.van.dooren4@kpnplanet.nl

Geef je bij Albert op voor een van de **klusdagen**: 18 juni, 17 september of 12 november: agkgorter@online.nl .

Zomerretraite 2010 – Metta en Vipassana

Van vrijdag 6 tot vrijdag 13 augustus hebben we een zeven etmalen durende metta- en vipassanaretraite.

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. Mettameditatie kan een goede aanvulling zijn op vipassanameditatie. Je leert je een vorm van concentratie aan, 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 kan behulpzaam zijn bij het doen van metta. Ook tijdens mettameditatie kunnen allerlei lichamelijke of mentale processen opkomen (verveling, weerzin, verdriet) waarbij opmerkzaamheid kan helpen om zich bewust te zijn van die reacties en daar aandacht aan te geven.

De retraite is geschikt voor mensen die enige ervaring hebben met vipassana of zen.

De mettameditatie wordt van begin af aan opgebouwd. Tijdens de dagen wordt meest mettameditatie gedaan en bij gelegenheid vipassana en chanting.

Het chanten wordt tijdens de retraite geleerd.

Retraite programma

Op retraite gaan betekent je terugtrekken, afzonderen. Alles wat je doet en ervaart kan onderdeel worden van het meditatieproces. Om die gelegenheid werkelijk te benutten vindt de retraite plaats in stilte. Het helpt ook om geen contact met thuisfront of werk te hebben tijdens die dagen, geen telefoon en geen mail. Het programma duurt van 's morgens 6.45 uur tot 's avonds 21.30 uur.

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van informele meditatie. De begeleiding bestaat uit individuele gesprekken met de leraar, dhamma talks en instructie voor chanting en meditatie.

Retraite praktisch

Duur:

Vrijdag 6 augustus 19.30 uur tot vrijdag 13 augustus 14.00 uur.

Het is mogelijk een gedeelte van de retraite mee te doen. Deelnemers aan de gehele retraite hebben echter voorrang.

Kosten:

315,- euro voor de gehele retraite. Voor netto inkomens beneden 1500 euro per huishouden per maand geldt een lager tarief: 255,- euro.

Dit is incl. vegetarische maaltijden en een bijdrage voor de begeleiding.

Overnachting is mogelijk voor 7,50 euro per nacht incl. ontbijt.

Meer info bij Ank Schravendeel (0515- 540430). Na opgave ontvangt men een aanmeldingsformulier. De aanmelding is geldig na ontvangst van het ingevulde formulier en een aanbetaling van 75 euro.

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. Ze is sinds 2006 gekwalificeerd als vipassana leraar. Sinds 2007 heeft zij zich toe gelegd op metta meditatie.

Ank is huisleraar bij het Vipassana Meditatiecentrum Groningen. Daarnaast begeleidt ze activiteiten op verschillende plaatsen in Friesland.

Wadlopen in stilte

De inzet van wadlopen in stilte is om met opmerkzaamheid te lopen in een prachtige natuurlijke omgeving en zo oog en oor te hebben voor de schoonheid van de natuur. Als je belangstelling hebt om deel te nemen, vragen we je aan te melden voor een speciale verzendlijst. Bij goede weersomstandigheden en gunstig tij krijg je enige dagen tevoren bericht dat er gelopen gaat worden en dan kan je je voor een wandeling aanmelden. Er wordt gelopen op het Uithuizerwad.

Opgave bij Kees Hemerik, tel. 0595 - 551976.

Opgave voor activiteiten:

aanmelden@vipassana-groningen.nl
of via www.vipassana-groningen.nl naar het
aanmeldformulier

Contact:

info@vipassana-groningen.nl
of 050 - 527 60 51.

Giro:

5914431 tnv Stichting Vipassana-Meditatie
Groningen

ANNULERINGSREGELING

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.
Zonder tegenbericht ben je ingeschreven en gaat
een activiteit door.

Afmelden is mogelijk tot vier dagen voor aanvang
van een activiteit; 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.

Betalingen worden een week van tevoren op de giro
verwacht. Entreegelden van 5 euro kunnen ter
plekke contant worden afgerekend.

**ONDERSTEUNING VAN HET
MEDITATIECENTRUM**

Je kunt het centrum financieel steunen, incidenteel of
met een vast bedrag per maand of per jaar. Giften
zijn fiscaal aftrekbaar.

BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND

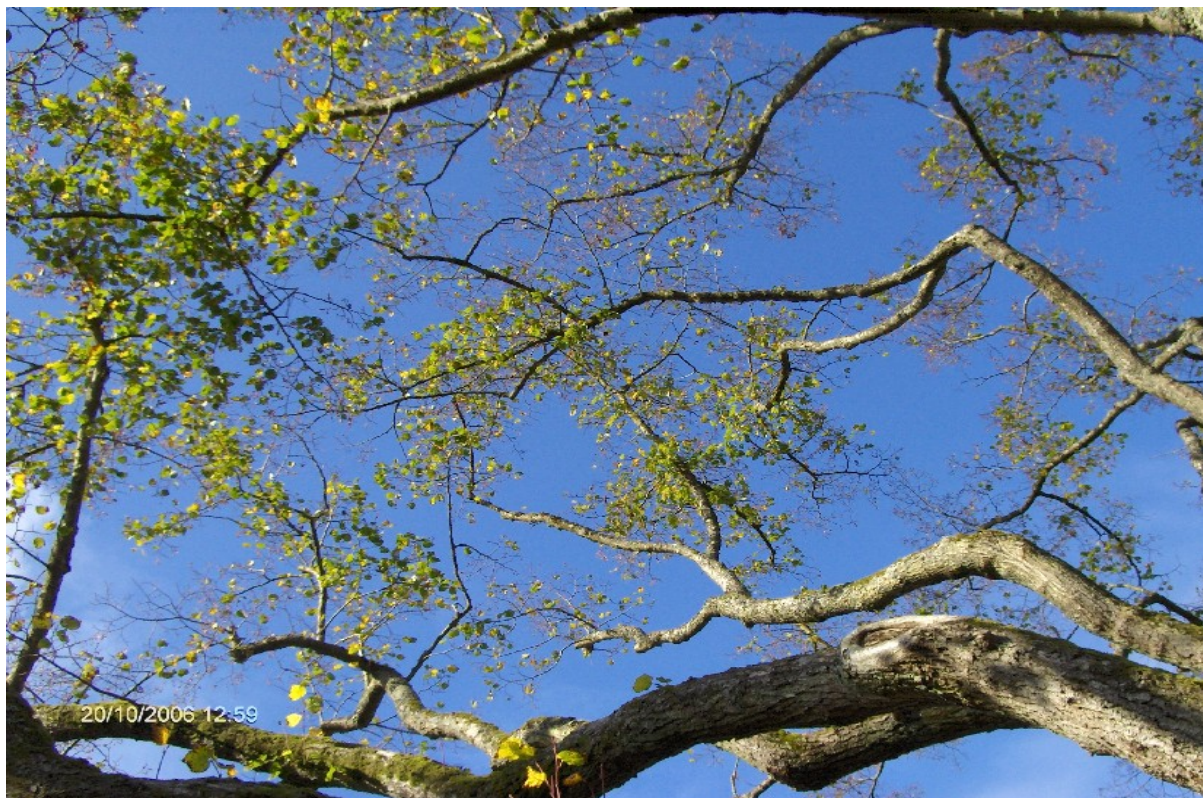
Het Vipassana Meditatiecentrum is aangesloten bij
de Boeddhistische Unie Nederland. De BUN
bemiddelt voor een collectieve boeddhistische
ziektekosten-verzekering. Zie hiervoor
www.boeddhisme.nl.

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

**PLATFORM RELIGIE EN LEVENS-
BE SCHOUWING**

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.

Zie verder www.platform-groningen.nl.



PROGRAMMA OVERZICHT VOORJAAR 2010

<i>Periode</i>	<i>Onderdeel</i>	<i>Tijden</i>	<i>Kosten</i>
1 ^e woensdag	Woensdagavond meditatie Hanny v.d. Vlucht, Vera Wallis de Vries	19.30 – 21.30	€ 5,-
	Meditatie met Dhammatalk Ank Schravendeel	19.30 – 21.30	€ 5,-
2 ^e en 4 ^e zondag van de maand	Meditatie op zondagochtend Jetty Heynekamp, Ank Schravendeel en Hanny v.d. Vlucht	10.00– 12.30	€ 5,-
op afspraak eens per maand	Introductieavond meditatie Hanny v.d. Vlucht	18.30 – 19.15	€ 10,-
di. 12-1; 2-2, 2-3 23-3-, 13-4, 11-5, 1-6	Dhammastudiegroep Jotika Verdel	19.30 - 21.30	
di. 11, 18, 25 mei	Leren chanten Vorbereiding op Vesakviering	19.30– 21.30	dana
zo. 30 mei	Vesakviering ☀	10.00 - 14.00	dana
zo. 6 juni	Zijn bij wat je ziet Klaas Vos	11.00 -16.00	€ 15,-
donderdag 17 juni	Dhammatalk en meditatie Bante Seelagawesi	13.30-ca 21.00 uur	dana
vrijdag 18 juni	Klusdag Albert Gorter	in overleg	
maandag 21 juni	Lezing Bante Seelagawesi	19.30 tot 22.00 uur	dana
zondag 27 juni	Meditatiedag Ank Schravendeel	10.00– 17.00 kan ook alleen de ochtend	€ 30/25
	Wadlopen in stilte Kees Hemerik	nader te bepalen afhankelijk van het weer	