



NIEUWSBRIEF

Vipassana Groningen

Programma najaar 2009

Het leven is niet altijd een pretje. Maar als je dat eenmaal weet, kun je je erop instellen. Je kunt je er dan in trainen om plezierige en onplezierige dingen met dezelfde gelijkmoedigheid te verwelkomen.

Vipassana is zo'n trainingsweg. En eigenlijk is het dus ook een soort verzoeningsweg: verzoening met het leven, met het eigen bestaan. Vipassana Groningen probeert alle etappes van zo'n trainingsweg te bieden. Het is aan de deelnemers om te beslissen hoe ver ze willen gaan. En ook om aan te geven of er stukken missen. We horen het graag.

Vaste meditatieactiviteiten

Op verschillende tijden is er de mogelijkheid voor mensen die bekend zijn met inzichtmeditatie (bijvoorbeeld de basiscursus gevolgd hebben) om samen met anderen te mediteren. Dit wordt door veel mensen als inspirerend en stimulerend ervaren. Het programma ziet er als volgt uit: een half uur zitmeditatie, een half uur loopmeditatie, gevolgd door een half uur zitmeditatie en desgewenst ligmeditatie. Na afloop van de meditatie is er de mogelijkheid ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

• **Woensdagavond:** 19.30 uur - 21.30 uur.
Begeleiding: Hanny van der Vlugt en anderen.
Bel voor meer informatie: 050 - 5423553 of 06 - 20479356.

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

• **Zondagochtend (2^e en 4^e):** 10.30 - 12.30 uur.
Begeleiding: Jetty Heynekamp, Ank Schravendeel en Hanny v.d. Vlugt. Meer informatie: 050 - 5423553 of 06 - 20479356.

Introductieavonden inzichtmeditatie

Voorafgaand aan de wekelijkse meditatie op woensdag avond bieden we eens in de maand de mogelijkheid voor een korte kennismaking met inzichtmeditatie. Het deelnamegeld is inclusief het boekje Basisprincipes Vipassana Meditatie van Frits Koster. Bel voor meer informatie en de data met Hanny van der Vlugt: 050 - 542 35 53 of 06 - 204 79 356.

Gastleraar Frits Koster,

Op 14 oktober van 19.30 - 22.00 uur zal Frits Koster de woensdagavond meditatie begeleiden. Frits leefde jarenlang als monnik in Zuidoost Azië. Na terugkomst vervulde hij een grote rol in het Vipassana Meditatiecentrum in Groningen. Na uittrekking schreef hij diverse boeken en begon hij een eigen centrum. Hij begeleidt retraites in binnen- en buitenland en is ook trainer mindfulness.

Basiscursus inzichtmeditatie

Deze basiscursus inzichtmeditatie wordt op vijf woensdagavonden gehouden. Je maakt kennis met de beginselen van vipassana- of inzichtmeditatie. De eerste bijeenkomst is op woensdag 2 september van 19.30 - 21.30 uur. *Bij deze cursus is twee maal deelname aan de open avond inbegrepen.*

Begeleiding: Rommy Hutting. Meer informatie: tel. 050 - 5424474.

Vipassana-oefengroep

De vipassana-oefengroep is een intensievere en qua inhoud uitgebreide variant van de basiscursus die ook als voortzetting van de basiscursus gezien kan worden. De uitbreiding is dat er naast de traditionele vormen als zit-, loop-, en ligmeditatie, gebruikt gemaakt wordt van eenvoudige bewegingsoefeningen. Het verschil zit ook in een meer gestructureerde opzet en een sterker appel om thuis te oefenen. Het is belangrijk met regelmaat tijd te besteden aan het doen van oefeningen.

Als je deelneemt aan deze oefengroep wordt van je verwacht dat je dagelijks een half uur hieraan besteedt. Om dit te ondersteunen wordt er elke bijeenkomst materiaal uitgereikt dat thuis gebruikt kan worden (cd met begeleide oefeningen en hand-outs met het op de betreffende avond behandelde onderwerp). Daadwerkelijk met regelmaat oefenen vraagt tijd en inzet, het kan de vrucht van vipassana wel eerder duidelijk maken.

Tijden: zes maandagavonden 20:45 tot 22:15.
Data: 26 oktober, 2, 9, 16, 23 en 30 november.
Begeleiding: Kees Hemerik
Meer informatie: 0595 - 551976.

Middagen inzichtmeditatie

Op zondagmiddag 4 oktober en zaterdagmiddag 10 oktober kunnen mensen die een basiscursus hebben gedaan wat langer mediteren: van 14.00-17.00 uur. Ook krijgt men informatie aangereikt over theorie en achtergronden. Laila Keuning doet de begeleiding.

Bel voor meer informatie: 0595 - 435351.

Jaargroep

De jaargroep is bedoeld voor mensen met meer meditatie ervaring, die ook achtergrond-informatie willen en de ervaringen uit hun meditatieproces willen verbinden met het dagelijks leven. De deelnemers verbinden zich voor 7 zondagmiddagen en een hele dag, tussen oktober 2009 en juni 2010.

De begeleiding wordt gegeven door Jetty Heynekamp en Ank Schravendeel.

In principe komen de volgende onderwerpen aan de orde: de vier edele waarheden, de drie karakteristieken, het achtvoudige pad, de zeven factoren van verlichting.

De deelnemers krijgen huiswerk mee, bijvoorbeeld om in het dagelijks leven te kijken naar hun ervaring met "juist spreken". Naast lezing en discussie wordt er samen gemediteerd.

Data: 18 oktober, 22 november, 13 december, 24 januari, 28 februari, 21 maart (hele dag) 9 mei en 13 juni.

Metta-weekend met Visu

Van vrijdagavond 4 tot en met zondag 6 september verzorgt gastleraar Visuddhacara een metta-weekend.

Visu werd geboren in Maleisië en beoefent sedert 1982 Vipassana-meditatie. Hij werkte 12 jaar als journalist tot hij in 1986 in Birma als monnik werd ingewijd. Gedurende de 17 jaar dat hij monnik was mediteerde en studeerde hij o.l.v. bekende leraren in Birma, waaronder U Pandita Sayadaw, en in Maleisië. In 2003 legde hij het monnikskleed af en hij is inmiddels getrouwd met een Duitse vrouw. Visu heeft retraites geleid in diverse landen. Ook schreef hij een aantal boeken. Visu heeft een bijzondere affiniteit tot de metta-meditatie. Het is ook de metta die hij uitstraalt. Momenteel woont hij in Hongkong. Bel voor meer informatie: 050 - 527 60 51

Weekend met Doshin Houtman

Een Zen meester zei eens: Meditatie is jezelf leren kennen. Jezelf leren kennen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is één worden met de 100.000 dingen.

Door meditatiebeoefening leer je dus jezelf kennen. We kunnen dan tot de ontdekking komen dat we niet echt leven, maar het leven

veelal ervaren door erover te denken. Ik leef, maar waar is dat leven te vinden? Waarvan ben ik me bewust? In de meditatieoefening kunnen we door aandachtig te zijn van het steeds veranderende lichaamsgevoel, weer komen tot een diepere ervaring van wie we zijn: een lichaam-geest-proces. Door dat proces met aandacht te volgen komen we tot inzichten die ons brengen tot meer heelheid en helderheid. Het leven is anders dan je *denkt*.

Deelname is voor mensen die bekend zijn met meditatie, sinds kort of langere tijd.

Het weekend duurt van vrijdag 30 oktober 19.30 uur tot zondag 1 november 16.00 uur
Voor meer informatie: willem.bakker@hccnet.nl (voorkeur) of 050 - 5271975;

Meditatie en lichaamsbewustzijn

Op zondagmiddag 15 november wordt van 14.00 - 17.00 uur inzichtmeditatie gecombineerd met dynamische lichaamsgerichte oefeningen. Hierbij word je je meer bewust van fysieke spanningen en je lichaamshouding. De combinatie leidt uiteindelijk tot meer inzicht, innerlijke vrijheid, en ontspanning!

Begeleiding: Laila Keuning. Meer informatie: 0595 - 435351.

Kerstretraite

Tussen kerst en oudjaar wordt een Metta retraite gegeven, aangevuld met vipassana meditatie.

Metta is het Pali woord voor liefdevolle vriendelijkheid.

Bij vipassana meditatie komen we vaak meditatie objecten tegen die moeilijk zijn: onrust, negatieve oordelen, boosheid. Naast het ontwikkelen van gewaar zijn (weten dat dit aan de hand is) is het ook nodig om die moeilijke meditatie objecten toe te laten. Metta meditatie leert je om je hart te openen, waardoor je ook toe kunt laten wat je moeilijk vindt. Op die manier ondersteunt Metta vipassana meditatie.

Als bij Metta meditatie een reactie op de meditatie opkomt (weerstand, verveling), dan kan vipassana helpen om daar bewust mee om te gaan. Zo kunnen deze twee vormen van meditatie elkaar wederzijds versterken.

De begeleiding wordt gegeven door Ank Schravendeel. Deze retraite is ook zeer geschikt voor mensen die nog geen retraite ervaring hebben, maar al wel met vipassana meditatie bekend zijn.

Data: 27- 30 december.

Voor meer informatie: 050 - 527 60 51

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.

Enigszins afhankelijk van de traditie wordt dit gezien als een waardevol aspect in de spirituele ontwikkeling.

Als je belangstelling hebt om deel te nemen, vragen we je 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.

Begeleiding: Kees Hemerik, tel. 0595 - 551976.

Dhammastudiegroep

Het programma wordt nog nader bekend gemaakt. Zie voor de data het overzicht.

Voor meer informatie: Jotika Verdel,
050 - 527 54 06

Filmavonden

Op vrijdagavond naar de film, een film over verschillende aspecten van het Boeddhisme. Een gelegenheid om kennis te maken met het centrum, verschillende stromingen (Tibetaans boeddhisme, zen) verschillende begrippen, zoals wedergeboorte en karma, en hoe oosterse cultuur en boeddhisme met elkaar verbonden zijn.

De films worden ingeleid door Anne Veen, die veel ervaring heeft met de verschillende stromingen in het Boeddhisme.

Het biedt mensen die wel geïnteresseerd zijn in mediteren of boeddhisme maar geen bepaalde richting hebben gekozen, zich te oriënteren. Het biedt mensen die actief zijn binnen een bepaalde stroming de gelegenheid andere mediterenden te ontmoeten.

Meer informatie: Ank Schravendeel,
0515 - 540430

Data:

18 september	Siddharta (naar boek van Herman Hesse),
16 oktober,	Salzmannen von Tibet
20 november	Dalai Lama, 50 years after the fall of Tibet

Opgave:

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

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 zondagochtenden 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 ben je 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. De BUN bemiddelt voor een collectieve boeddhistische ziektekostenverzekering.

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 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 levens-beschouwingen te bevorderen. Dit gebeurt o.a. door jaarlijks een open dag te organiseren. De website van het platform is www.platform-groningen.nl.

UITNODIGING

Het Platform Religie en Levensbeschouwing organiseert tijdens de ramadan op woensdag 2 september rond 8 uur 's avonds een gratis gezamenlijke maaltijd met moslims, voor wie dit dan een "ontbijt" is, een zogeheten iftar. Met tafelschikking en gespreksonderwerpen wordt onderlinge uitwisseling gestimuleerd.

Informatie en aanmelding bij iftar@platform-groningen.nl (voorkeur) of Els Fongers. Tel. 06-27108863 onder vermelding van leeftijd. Jongeren krijgen namelijk een aparte tafel.

PROGRAMMA OVERZICHT NAJAAR 2009

<i>Periode</i>	<i>Onderdeel</i>	<i>Tijden</i>	<i>Kosten</i>
vanaf 7 september	Woensdagavond meditatie Hanny v.d. Vlucht e.a.	19.30 – 21.30	€ 5,-
1 ^e woensdag v.d. maand	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,-
wo. 2, 9, 16, 23, 30 sept. (+ 7,14 okt.)	Basiscursus Rommy Hutting	19.30 – 21.30	€ 75/60
vr. 4 t/m zo. 6 sept..	Weekend Mettameditatie Visuddhacara	vr. 19.30 – zo. 16.00	€ 115/85
8, 29 sept., 20 okt., 10 nov., 1 dec.	Dhammastudiegroep Jotika Verdel	programma wordt nog bekend gemaakt	
zondag 4 oktober	Meditatiemiddag Laila Keuning	14.00 – 17.00	€ 20/15
zaterdag 10 oktober	Meditatiemiddag Laila Keuning	14.00 – 17.00	€ 20/15
woensdag 14 oktober	Open avond met Frits Koster	19.30 – 22.00	€ 5,-
18 okt., 22 nov., 13 dec., 24 jan., 28 febr., 21 mrt., 9 mei, 13 juni	Jaargroep Ank Schravendeel en Jetty Heynekamp	13.30 – 17.30 21 mrt. 10.00-17.00	€ 115/80
ma. 26 okt., 2,9,16,23,30 nov.	Basiscursus inzichtmeditatie Kees Hemerik via Volksuniversiteit	19.00 – 20.30	www.vu-groningen.nl
ma. 26 okt., 2,9,16,23,30 nov.	Vipassana oefengroep Kees Hemerik	20.45 – 22.15	€ 75/60
vr. 30 okt. t/m zo 1 nov.	Weekend Vipassanameditatie Doshin Houtman	vr 19.30 – zo 16.00	€ 95/€75 excl. dana voor begeleider
zondag 15 november	Meditatie en lichaamsbewustzijn Laila Keuning	14.00 – 17.00	€ 20/15
vrijdagavond 18 september 16 oktober 20 november	Filmcyclus - Siddharta (naar boek van Herman Hesse) - Salzmann von Tibet - Dalai Lama, 50 years after the fall of Tibet	19.30 – 22.00	€ 5
27 - 30 dec.	Kerstretreite Ank Schravendeel	zo. 11.00 - wo. 17.00	€ 180/145
	Wadlopen in stilte Kees Hemerik	nader te bepalen afhankelijk van het weer	