



NIEUWSBRIEF

Vipassana Groningen

Programma najaar 2010

De buigmeditatie zoals wij die kennen is vol symboliek. Het hart wordt verbonden met het hoofd en met de aarde – de grond van ons bestaan.

De beweging drukt onze inbedding uit in het aardse bestaan.

Dat ons centrum de plek mag zijn waar de stroom van je leven een bedding vindt.

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 en anderen.

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

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

Meditatie op de zondagochtend

Op de tweede en vierde zondagochtend van de maand is er van 10.00 -12.30 de gelegenheid te mediteren voor mensen die bekend zijn met inzichtmeditatie. De opzet is dezelfde als bij de wekelijkse meditatieavonden.

De begeleiding wordt verzorgd door Jetty Heynekamp, Ank Schravendeel en anderen.
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 meditatie-avond.

Het deelnamegeld van 10 euro is inclusief de meditatieavond en het boekje Basisprincipes Vipassana Meditatie, van Frits Koster.
Info: 050- 5424939 / vwdv@home.nl.

OPROEP

Het Vipassana Meditatiecentrum Groningen geeft op een eigentijdse manier invulling aan de leer van de Boeddha. Vaste activiteiten zijn o.a. de open meditatie-avonden, basiscursussen, retraites, een jaargroep en Vesakhviering. Op dit moment is er ruimte voor **nieuwe meditatiebegeleiders**. Het bestuur komt graag in contact met mensen die hier belangstelling voor hebben. Het betreft een vrijwilligersfunctie met een goede regeling voor scholing en onkostenvergoeding. Van een begeleider wordt verwacht dat hij/zij zelf Vipassana beoefent, bereid is zich op intervisie-basis verder te ontwikkelen, retraites te volgen etc. De huisleraar, Ank Schravendeel, fungeert daarbij als "meewerkend voorvrouw".

Reacties graag richten aan de secretaris van het bestuur, Ineke van Dooren, h.van.dooren4@kpnplanet.nl of 050-5258353, waarna nadere kennismaking volgt.

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, 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 dinsdag 7 september van 19.30 -21.30 uur.

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

Info: 050-5424474 / Rommy@Hutting.nu

Vipassana-oefengroep

De vipassana-oefengroep is een intensievere en qua inhoud uitgebreidere variant van de basiscursus. Ze kan ook als voortzetting van de basiscursus gezien kan worden. Naast de traditionele vormen van zit-, loop-, en ligmeditatie, wordt gebruikt gemaakt van eenvoudige bewegingsoefeningen.

De opzet is meer gestructureerd dan die van de basiscursus en doet een sterker appel op thuis oefenen.

Als je deelneemt aan deze oefengroep wordt van je verwacht dat je hier dagelijks een half uur aan 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). Op deze manier zullen de vruchten van vipassana eerder duidelijk worden.
Tijden: acht maandagavonden 20.00 tot 21.45 uur, vanaf 1 november
Begeleiding: Kees Hemerik, 0595 – 551976 / kwh@keeshemerik.nl.

Jaargroep

De jaargroep is bedoeld voor mensen met meer meditatie ervaring, die zich ook willen verdiepen in de boeddhistische achtergronden en de ervaringen uit hun meditatieproces willen verbinden met het dagelijks leven.
De deelnemers verbinden zich voor 7 zondagmiddagen en een hele dag, van oktober tot juni 2010. Men kan meer jaren aan deze groep deelnemen.
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".
Mensen die dat willen vormen een leesgroep en nemen in een aantal extra bijeenkomsten samen een boek door.
Jetty Heynekamp en Ank Schravendeel doen de begeleiding.
Info: 0515 540430 / aschravendeel@hetnet.nl

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 meditatie oefening 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 19 november 19.30 uur tot zondag 21 november 16.00 uur.
Info: willem.bakker@hccnet.nl (voorkeur) of 050 5271975;

Verhouding Christendom en Boeddhisme

We zijn opgegroeid in ene christelijke cultuur. Bij het mediteren komen we een boeddhistische cultuur tegen. Wat zijn daarbij de overeenkomsten en verschillen. In hoeverre sluiten beide elkaar uit en in hoeverre vullen ze elkaar aan? Met dit soort vragen zullen we ons een avond lang bezig houden.

Ank Schravendeel en Vera Wallis de Vries geven een opzet voor een discussie.
Datum: vrijdag 1 oktober, 19.30-22.00 uur.
Info: 050- 5424939 / vwdv@home.nl.

Zijn bij wat je ziet

Tekenen is een oefening in visuele opmerkzaamheid. In plaats van het zien te benoemen, trek je de lijn die je ziet. Door je zo te bepalen tot de zintuiglijke waarneming, kom je dichterbij de "leegheid" van de dingen. Hun stabiliteit en identiteit blijken er slechts opgeplakt te zijn. Zelf word je ook een beetje leeg. Het denken maakt plaats voor een rechtstreekse relatie, waardoor er een verschuiving optreedt van hoofd naar hart. Het tekenen wordt een meditatie. De tekening wordt iets dat ontstaat uit een relatie.
Schoonheid krijgt dan een andere inhoud. Echtheid is dan het criterium en zij heeft haar eigen schoonheid.

Klaas Vos geeft dit seizoen twee tekenretraites van één dag. Zijn achtergronden zijn beeldende vakken, zen en vipassana.
Elke dag staat op zichzelf en wordt bepaald door de "state of art".
Zie voor meer informatie de website: home > mediatheek > downloads.
Info: klaas-vos@zonnet.nl / 058-2138377.

Deelnemers zorgen zelf voor een schetsboek (A4), (vul)potlood, kneedgum en een boterham voor tussen de middag.

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 dat 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 de 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.

Deze retraite is ook zeer geschikt voor mensen die nog geen retraite ervaring hebben, maar al wel met vipassana meditatie bekend zijn.

De retraite wordt begeleid door Ank Schravendeel.

Data: 27 – 30 december.

Info: 0515 540430 / aschravendeel@hetnet.nl

Leesgroep

Samen een boek lezen dat raakvlakken heeft met Boeddhisme, dat biedt gelegenheid voor uitwisseling en discussie. We denken aan een groep die zelf bepaalt hoe vaak ze bij elkaar komt en wanneer, met roulerend een gangmaker. Heb je belangstelling? Op donderdag-avond 9 september is er een startbijeenkomst.

Info: 0515 540430 / aschravendeel@hetnet.nl

Interreligieuze dialoog

Het Platform Religie en Levensbeschouwing organiseert tijdens de vastenmaand ramadan een gezamenlijke maaltijd met moslims, voor wie dit dan een "ontbijt" is, een zogeheten iftar. Met tafelschikking en gespreksonderwerpen wordt onderlinge uitwisseling gestimuleerd. Dit is een gelegenheid om een bijdrage te leveren aan begrip over en weer.

Het is woensdag 1 september, 20.00 uur in het wijkcentrum van Vinkhuizen. Informatie en aanmelding bij iftar@platform-groningen.nl onder vermelding van levensbeschouwing, leeftijd en eventueel vegetariër zijn. Of tel. 06-27108863 (Els Fongers).

Praktisch boeddhisme

We kunnen elkaar steunen door een groepje te vormen om **samen te mediteren en te chanten**. Inmiddels hebben 6 deelnemers elkaar gevonden. Er wordt gezongen uit de Dhammapada en vervolgens gemediteerd. De avond wordt gekozen in overleg.

Info en aanmelding bij 050-5258353 / h.van.dooren4@kpnplanet.nl

* * *

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

* * *

Als alle boeddhisten **één euro overmaken** op bankrekeningnummer 78 49 15 814, t.n.v. Stichting Vrienden van het Hospice de Liefde te Dussen, dan is boeddhistische stervensbegeleiding betaalbaar. Zie www.hospicedeliefde.nl.

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

PROGRAMMA OVERZICHT ZOMER/NAJAAR 2010

<i>Periode</i>	<i>Onderdeel</i>	<i>Tijden</i>	<i>Kosten</i>
6 t/m 13 aug	Zomerretraite Ank Schravendeel	vr. 19.30-vr 14.00 zie voor meer informatie de website	315/255
vanaf september	Woensdagavond meditatie Vera Wallis de Vries 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 Laila Keuning en Vera Wallis de Vries	10.00– 12.30	€ 5,-
op afspraak	Introductieavond meditatie Vera Wallis de Vries	18.30 – 19.15	€ 10,-
di. 7,14,21,28 sept. en 5 okt.	Basicursus Rommy Hutting	19.30 – 21.30	€ 75/60
zondag 3 oktober en 21 nov.	Zijn bij wat je ziet Klaas Vos	11.00 - 16.00	€ 15/dag
zo. 10-10, 14-11, 19-12, 27-2, 27-3, 17-4, 8-5, 12-6	Jaargroep Ank Schravendeel en Jetty Heynekamp	13.30 – 17.30 27-3: 10.00-17.00	€ 115/80
6 bijeenkomsten vanaf ma. 1 nov.	Basicursus inzichtmeditatie Kees Hemerik via Volksuniversiteit	18.15– 19.45	www.vu-groningen.nl
8 bijeenkomsten vanaf ma. 1 nov.	Vipassana oefengroep Kees Hemerik	20.00 – 21.45	€ 125/105
vr. 19t/m zo 21 nov.	Weekend Vipassanameditatie Doshin Houtman	vr 19.30 – zo 16.00 excl. dana voor begeleider	€ 95/€75
ma. 27 – do. 30 dec.	Kerstretraite Ank Schravendeel	ma. 11.00 - do. 17.00	€ 180/140
vrijdagavond 1 oktober	Discussiebijeenkomst Thema: Christendom en Boeddhisme Ank Schravendeel, Vera Wallis de Vries	19.30– 22.00	€ 5
woensdag 1 sept	Iftar Platform Religie en Levensbeschouwing 't Vinkhuys, Diamantlaan 94, 9743 BJ Groningen	20.00 uur	gratis
vrijdag 17 sept en 12 nov	Klusedagen Albert Gorter		gratis