



# NIEUWSBRIEF

## *Vipassana Groningen*

### Programma najaar 2011

---

**Utrecht CS. Een zwerverachtig type stapt een trein binnen en stelt links en rechts aan iedereen dezelfde vraag: wat is wijsheid? Van niemand krijgt hij antwoord. Mogelijk is hij in de verkeerde trein gestapt. Of zwijgen is gewoon het beste antwoord op zo'n vraag. Of -dat zal het zijn- het is geen echte vraag, maar een manier om mensen te confronteren met hun belangrijkste levensvraag. Dan is deze man heel wijs.**

**Geen vraag blijft zonder gevolgen. Laten we deze nieuwsbrief beschouwen als de dienstregeling van een van de vele treinen op weg naar wijsheid.**

#### **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.

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

#### **Meditatie met Dhammatak**

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

#### **Vipassanacentrum zoekt vrijwilligers**

Het Vipassanacentrum zoekt enkele handige vrijwilligers die allerlei klussen willen verrichten aan het gebouw. Het gaat daarbij om schilderwerk van de buitenkant en binnenkant, kasten timmeren en wat meer technische klussen aan elektra en CV. Er wordt gewerkt in teamverband. Samen met het bestuur worden de klussen geïnventariseerd. Vervolgens wordt in onderling overleg bepaald wanneer de klussen worden uitgevoerd. Gemiddeld gaat het om enkele dagen werk per jaar. Voor informatie of opgave kan je terecht bij Hans Colpa, e-mail: h.colpa@home.nl of telefonisch: 0592-311923.

#### **Wadlopen in stilte**

Het wad is een prachtige natuurlijke omgeving en biedt je bij uitstek een gelegenheid om te mediteren en de schoonheid van de natuur te ervaren. We lopen in opmerkzaamheid, met oog voor onze bewegingen maar ook voor de prachtige omgeving. Het lopen, soms licht soms zwaar, de steeds veranderende bodem, geuren, kleuren, geluiden, de zon aan de einder: het wad brengt je in aanraking met een grote hoeveelheid prikkels.

Als de weersomstandigheden het toe laten, hebben we ook een zitperiode, op een zandplaat of aan de rand van een geul, en kijken we naar wat we van moment tot moment ervaren. Hierbij komt de omgeving op de tweede plaats. We kunnen ons voor de prachtige omgeving van het wad openstellen of juist afsluiten maar zij geeft door haar nadrukkelijke aanwezigheid een basis in de

opmerksaamheid. Het wad helpt je herinneren waar je bent.

De tochten vinden plaats op het Uithuizer Wad en duren ongeveer drie uur. Het doorgaan is altijd afhankelijk van de weersomstandigheden. Na aanmelding ontvang je informatie over uitrusting, vertrekplaats etc.  
*Zie voor de data het programma-overzicht.*

Info: 0595-551976  
khemerik@vipassana-groningen.nl

### **Basiscursus inzichtmeditatie**

Deze basiscursus inzichtmeditatie wordt op vijf donderdagavonden 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 donderdag 29 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: 050-54 24 474 / rommy@hutting.nu

### **Zijn bij wat je ziet**

Deze keer zullen we loop- en tekenmeditatie afwisselen. Zie de website voor het verhaal achter tekenmeditatie:

[http://www.vipassana-groningen.nl/pdf/tekenmeditatie\\_en\\_boeddisme.pdf](http://www.vipassana-groningen.nl/pdf/tekenmeditatie_en_boeddisme.pdf).

Tijdige aanmelding is vereist, waarna praktische informatie volgt.  
*Zondag 9 oktober, 11.00-16.00 uur.*

Info: klaas-vos@zonnet.nl (voorkeur)  
of 058-21 38 377

### **Wanneer ben je een boeddhist?**

In vier avonden zal Anne Veen ingaan op dit onderwerp aan de hand van de volgende thema's:

1. Constructie en vergankelijkheid
2. Emotie en pijn
3. Alles is leegte
4. Nirvana gaat alle concepten te boven.

Als naslagwerk wordt het boekje "Wanneer ben je een Boeddhist" van Dzongsar Jamyang Khyentse gebruikt.

Anne Veen heeft veel ervaring met diverse stromingen binnen het boeddhisme.  
*Vrijdagavond 7, 21 oktober en 11 en 18 november van 19.30 – 21.30 uur.*

### **Jaargroep meditatie**

De jaargroep is bedoeld voor belangstellenden met enige meditatie-ervaring, die meer achtergrondinformatie hierover willen. Er worden thema's uit de boeddhistische leer (dhamma) besproken en er wordt samen gemediteerd. Ervaringen uit het meditatieproces worden zo verbonden met die van het dagelijks leven. De begeleiding is in handen van Ank Schravendeel en Jetty Heynekamp.

De deelnemers verbinden zich voor 7 zondagmiddagen en een hele dag, tussen oktober 2011 en juni 2012. *Zie voor de data het programma overzicht.*

Info: 0515-540430 / aschravendeel@hetnet.nl

### **Weekend retraite 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 4 november 19.30 uur tot zondag 6 november 16.00 uur.*

Info: willem.bakker@hccnet.nl (voorkeur)  
of 050-5271975.

### **Illusie en werkelijkheid**

In het boeddhisme kom je een aantal pertinente uitspraken over de werkelijkheid tegen zoals: zelfloos, voorwaardelijk, vergankelijk, leeg en onbevredigend.

Hoe verhoudt zich deze werkelijkheidsopvatting tot ons westerse, door wetenschap getekende wereldbeeld?

En welke gevolgen heeft die opvatting voor de weergave van de werkelijkheid in de kunst?

Na een inleiding en wat voorbeelden krijgt de discussie de vrije loop.

*Vrijdagavond 2 december 19.30-22.00 uur.*

Info: klaas-vos@zonnet.nl (voorkeur)  
of 058-21 38 377

Klaas Vos werkte 15 jaar in het universitaire onderwijs en deed later de lerarenopleiding voor beeldende vakken. Vandaar zijn interesse op dit vlak.

## INTUSSEN ELDERS...

### Vipassana en Volks Universiteit

Kees Hemerik geeft al langer basiscursussen Vipassana op de Volksuniversiteit. Sinds dit voorjaar biedt hij daar nu ook een mindfulnessgroep aan. Hij zegt hier het volgende over:

“Mindfulnessmeditatie is een manier van kijken naar onszelf. Het herkennen en erkennen van wat zich in of aan ons voordoet, zonder een oordeel te hoeven hebben, staat hierbij centraal. Mindfulness combineert de boeddhistische vipassana- of inzichtmeditatie met westerse werkwijzen. Het kan gezien worden als een vaardigheid, als middel voor persoonlijke ontwikkeling maar ook als zienswijze en sluit bij uitstek aan op het dagelijks leven.”

### Boeddhistisch Filmweekend in Oostum

Op 19 en 20 november 2011 is er een Boeddhistisch Filmweekend in het kerkje van Oostum (Gr.). Nadere informatie over programma, prijzen en aanmelding volgt te zijner tijd op onze website. Het initiatief komt van Zen Spirit.

#### **Opgave:**

aanmelden@vipassana-groningen.nl  
of via [www.vipassana-groningen.nl](http://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. 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 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 najaar 2011

Periode	Onderdeel	Tijden	Kosten
Elke woensdag vanaf 7 september	<b>Woensdagavondmeditatie</b> Vera Wallis de Vries, Marieke Duijvestijn, e.a.	19:30 – 21:30	€ 5,-
1e woensdag v.d. maand	<b>Meditatie met Dhammatalk</b> Ank Schravendeel	19:30 – 21:30	€ 5,-
Zondagen: 25 september, 16 oktober, 20 november en 18 december	<b>Meditatie op zondagochtend</b> Ank Schravendeel en Vera Wallis de Vries	10:00 – 12:30	€ 5,-
Op afspraak	<b>Introductieavond meditatie</b> Vera Wallis de Vries	18:30 – 19:15	€ 10,-
28 augustus (reserve 30/8) 9 september (reserve 11/9) 17 september	<b>Wadlopen in stilte</b> Kees Hemerik	28/8: vertrek 15:45 (30/8: 18:00) 9/9: vertrek 14:00 (11/9: 16:00) 17/9: vertrek 06:45	dana*
5 donderdagavonden: 29 september; 6, 13, 27 oktober; 3 november	<b>Basiscursus</b> Rommy Hutting	19:30 – 21:30	€ 75,- / € 60,-
Zondag 9 oktober	<b>Zijn bij wat je ziet</b> Klaas Vos	11:00 – 16:00	€ 20,-
4 vrijdagavonden: 7, 21 oktober, 11, 18 november	<b>Cursus: 'Wanneer ben je een boeddhist?'</b> Anne Veen	19:30 – 21:30	€ 40,- voor de gehele cursus inclusief boek
8 zondagen: 16 oktober, 20 november, 4 december; 2012: 12/2, 18/3, 15/4 (hele dag), 6/5 en 3/6	<b>Jaargroep meditatie</b> Ank Schravendeel & Jetty Heynekamp	13:30 – 17:30	€ 115,- / 80,-
6 maandagavonden: 24, 31 oktober, 7, 14, 21 en 28 november	<b>Basiscursus inzichtmeditatie</b> Kees Hemerik via Volksuniversiteit	18:15 – 19:45	www.vugroningen.nl
6 maandagavonden: 24, 31 oktober, 7, 14, 21 en 28 november	<b>Vipassana mindfulnessgroep</b> Kees Hemerik via Volksuniversiteit	20:00 – 21:45	www.vugroningen.nl
Vrijdagavond 4 t/m zondagmiddag 6 november	<b>Weekend Vipassana meditatie</b> Doshin Houtman	vr. 19:30 – zo. 16:00	€ 95,- / € 75,- excl. dana* voor begeleider
Vrijdagavond 25 november	<b>Illusie en werkelijkheid</b> Klaas Vos	19:30 – 22:00	€ 5,-
vrijdagavond 2 dec	<b>Illusie en werkelijkheid</b> Klaas Vos	19:30-22:00	€ 5,-

\*dana = vrije gift