



NIEUWSBRIEF

Vipassana Groningen

Programma voorjaar 2011

Vipassana meditatie is inmiddels maatschappelijk geaccepteerd. Als anbi (algemeen nut beogende instelling) hebben we hier ons steentje aan bijgedragen. Mindfulness trainingen worden vergoed door ziektekostenverzekeringen. In het beroepsleven wordt mindfulness benut om het functioneren van mensen te bevorderen.

Boeddhisme heeft echter meer te bieden dan vipassana. Metta – liefdevolle vriendelijkheid – is er niet los van te zien. Het gaat om het zien en vervolgens liefdevol accepteren van dat-wat-is. Ook metta heeft daarom een belangrijke plaats in ons aanbod.

Verder zal men de term dana -vrijgevigheid- vaker aantreffen in het tarievenoverzicht. We investeren in scholing van begeleiders. Soms zit een bijdrage daarvoor verwerkt in het tarief. Soms niet, dan is het exclusief dana voor de begeleider. Dana heeft dus een zakelijk-organisatorische kant. Het heeft ook een spirituele kant: geven maakt gelukkig, het doorbreekt de illusie van afgescheidenheid.

Tenslotte willen we nu alvast melden dat we van juli tot oktober gastvrijheid willen verlenen aan Bhante Seelagawesi van Sri Lanka. De zomerretraite krijgt daarmee een andere invulling.

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

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.

Meditatie op de zondagochtend

Het aantal meditatie-avonden op de zondagochtend is verminderd tot eens per maand. Dit heeft te maken met geringe opkomst. 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.

Weekend met Dingeman Boot

Van vrijdagavond 4 tot en met zondag 6 februari verzorgt gastleraar Dingeman Boot een weekend met mindfulness yoga.

Mindfulness yoga wordt in dit weekend naast Vipassana beoefend. Het is een vorm van yoga die ondersteunend werkt voor de meditatie. Het thema van dit weekend is "zelfloosheid". Dingeman Boot tracht dit onderwerp op een eenvoudige en heldere wijze uit te leggen en aan te geven hoe belangrijk inzicht hierin voor de meditatie is.

Dingeman Boot is in 1983 begonnen met de beoefening van Vipassana bij Mettavihari. Later mediteerde hij jarenlang onder leiding van Oosterse en Westerse leraren (o.m. Joseph Goldstein en Jack Kornfield in de USA). Hij was gedurende 14 maanden monnik in Birma en Thailand.

Vanaf 1992 heeft hij het centrum "Pannananda" voor yoga-meditatie in Zwolle.

Info: 050 - 527 60 51 / info@vipassana-groningen.nl

Verdiepingsessie met Paul Boersma

Paul Boersma gaat als filosoof uit van de eenheid van religies. Hij zal uitleggen hoe die eenheid eruit ziet volgens het perennialisme of traditionalisme. Deze zienswijze wordt ook wel de *philosophia perennis* (tijdloze filosofie) of *religio perennis* (tijdloze religie) genoemd. Zo wordt duidelijk hoe die eenheid wel en hoe ze niet opgevat moet worden.

Daarna schetst hij de hoofdlijnen van christendom en boeddhisme, waarbij overeenkomsten en verschillen vanzelf aan de orde komen.

In onze tijd van specialisatie en fragmentatie zijn de grote lijnen uit het zicht verdwenen met alle verwarring van dien. Paul probeert op deze avond dit euvel te verhelpen.

Hoewel het over religie in het algemeen en grote lijnen zal gaan, zal de praktijk wel in beeld komen. Na zijn verhaal is er ruimte voor vragen en discussie.

Info: 050-52 76 051/info@vipassana-groningen.nl.

Lezingencyclus

Anne Veen verzorgde eerder filmavonden. Hij zal nu drie inleidingen geven over boeddhistische thema's.

De eerste avond zal gaan over het ontwikkelen van compassie. In het Tibetaans boeddhisme wordt dit begrip verbeeld door de Boeddha van mededogen, Avalokiteshvara.

De tweede Avond zal het gaan over het ontwikkelen van wijsheid. In het Tibetaans boeddhisme wordt dit begrip verbeeld door de Boeddha van wijsheid, Manjushri.

De derde avond zal hij het hebben over het begrip zuivering (van karmische obstakels). Dit begrip wordt in het Tibetaans boeddhisme verbeeld door de Boeddha van zuivering, Vajrasattva.

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 8 maart 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

Inspiratie sessie met Frits Koster,

Op woensdag 23 maart van 19.30 -22.00 uur zal Frits Koster de woensdagavondmeditatie begeleiden. Frits leefde jarenlang als monnik in Zuidoost Azië. Na terugkomst vervulde hij een grote rol in het Vipassana Meditatie-centrum 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.

Bezoekers ervaren de sessies met hem als zeer inspirerend.

Hemelvaart retraite – inzicht en mededogen

Inzicht en mededogen, dat zijn kwaliteiten die door meditatie worden ontwikkeld. Daarvoor doen we vipassana en metta meditatie. Metta leert omgaan met boosheid, oordelen over jezelf en anderen, verdriet en weerstand. Vipassana leert helder waar te nemen hoe zulke patronen zich aan je voordoen.

Info: 0515-540430 / aschravendeel@hetnet.nl

De vierdaagse Hemelvaartretraite is een nieuw onderdeel nu de reguliere zomerretraite vervalt.

Zijn bij wat je ziet

Door te tekenen leg je nonverbaal contact met de werkelijkheid. Het is eigenlijk een virtueel aanraken, dat zich op den duur vanzelf ontwikkelt tot strelen. Speciale opdrachten nodigen uit om naar vorm te kijken, met voorbijgaan aan inhoud en functie. Dit leidt tot een minder instrumentele relatie met de dingen. Het contact loopt dan via oog en hart naar hand.

Klaas Vos geeft dit seizoen op 19 juni een tekenretraite. Zijn achtergronden zijn beeldende vakken, zen en vipassana. Deelnemers zorgen zelf voor een schetsboek (A4), (vul)potlood, kneedgum en een boterham voor tussen de middag.

Info: klaas-vos@zonnet.nl / 058-21 38 377.

Virtuele leesgroep

Onderdeel van de jaargroep is dat er een boek besproken wordt. Deelnemers ervaren dat als heel inspirerend en als een directe manier om elkaar beter te leren kennen. Vorig jaar zijn er in dat kader twee leesgroepen geweest.

Afgelopen najaar is er een leesgroep gestart over de Paramita's.

Daarnaast willen we graag polsen of er belangstelling is om via mail of internet tot uitwisseling over een boek te komen. De technische details moeten nog bekeken worden.

Als boek wordt voorgesteld: Jack Kornfield –

Het wijze hart. Dit boek wordt ook besproken in de jaargroep, zodat er vanuit die hoek ook zo nu en dan input gegeven kan worden.

Uitsluitend mailcontact: klaas-vos@zonnet.nl

Chanten en Vesakviering

Het chanten of reciteren is het gezamenlijk hardop uit spreken van Pali-teksten. Dit oefenen we vooral voor de Vesakviering op 22 mei.

De teksten gaan over het respect betuigen aan de Boeddha, Dhamma en Sangha, over het toevlucht nemen en de vijf leefregels. Er zal ook een korte metta sutta geleerd worden.

De teksten worden uitgelegd. Voor het materiaal wordt gezorgd.

Data: dinsdag 3, 10 en 17 mei.



Tijdens **Vesakh** 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. We vieren het op zondag 22 mei van 10.00 - 14.00 uur. En we doen dat gezamenlijk met andere boeddhistische groepen.

Info: Jetty Heynekamp: jettyheyn@gmail.com.

Regenretraite

Regenretraite is de projectnaam voor iets wat nog nader uitgewerkt moet worden. Het idee is dat Bhante Seelagawesi de traditionele regenretraite, die hij normaal gesproken in Sri Lanka houdt, in ons centrum zal doorbrengen. Het betreft de periode tussen volle maan in juli en volle maan in oktober. Gedurende die tijd zal hij bijeenkomsten leiden die wij anders zelf verzorgen, maar hij zal ook nieuwe onderdelen inbrengen.

Het vraagt nogal wat organisatie en ook wel improvisatie op cultureel vlak – Bhante volgt de regels van een oosterse monnik. Maar het pand is op zoiets berekend en we willen de uitdaging aangaan.

Weten we meer dan hoort u meer.

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. Zie 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 te organiseren. De website van het platform is www.platform-groningen.nl.

Programmaoverzicht voorjaar 2011

Periode	Onderdeel	Tijden	Kosten
elke wo. vanaf 5/1	Woensdagavondmeditatie Vera Wallis de Vries, Marieke Duijvestijn, e.a.	19.30 – 21.30	€ 5,-
1e woensdag v.d. maand (behalve 4 mei)	Meditatie met Dhammatak Ank Schravendeel	19.30 – 21.30	€ 5,-
zo. 16 jan., 27 febr., 20 mrt, 8 mei, 12 juni (april dus niet)	Meditatie op zondagochtend Ank Schravendeel en Vera Wallis de Vries	10.00 – 12.30	€ 5,-
op afspraak	Introductieavond meditatie Vera Wallis de Vries	18.30 – 19.15	€ 10,-
6 maandagavond- bijeenkomsten vanaf ma. 31 jan. (behalve 21/2)	Basiscursus inzichtmeditatie Kees Hemerik via Volksuniversiteit	18.15– 19.45	vu-groningen.nl
8 maandagavond- bijeenkomsten vanaf ma. 31 jan. (behalve 21/2)	Vipassana mindfulnessgroep Kees Hemerik	20.00 – 21.45	vu-groningen.nl
vr. 4 t/m - zo 6 februari	Weekend Vipassanameditatie Dingeman Boot	vr.19.30 – zo. 16.00	€ 95,-/ € 75,- excl. dana voor begeleider
vr. 11 februari	Verdiepingssessie Thema: Christendom en Boeddhisme o.l.v. Paul Boersma	19.30– 22.00	€ 5,- excl. dana voor begeleider
Vrijdagavond 18 februari 11 maart 8 april	Lezingencyclus door Anne Veen Compassie Wijsheid Zuivering	19.30 – 21.30	€ 15,- voor 3x € 7,50 voor 1x
di. 8,15,22,29 mrt. en 5 april	Basiscursus Rommy Hutting	19.30 – 21.30	€ 75,-/ € 60,-
wo. 23 maart	Open meditatieavond Met Frits Koster	19.30 – 22.00	€ 5,- excl. dana voor begeleider
di. 3, 10, 17 mei	Chanting oefenavonden Jetty Heynekamp	19.30 – 21.30	dana
zo. 22 mei ☺	Vesakh-viering	10.00 – 14.00	dana
do. 2 – zo.5 juni	Hemelvaartretraite Vipassana en metta Ank Schravendeel	do. 11.00 – zo.16.00	€ 120,-/ € 90,- excl. dana voor begeleider
zo. 19 juni	Zijn bij wat je ziet Klaas Vos	11.00 - 16.00	€ 20,-

*dana = vrije gift