



NIEUWSBRIEF

Vipassana Groningen

Programma voorjaar 2010

Je zou wel zelf thuis regelmatig willen mediteren, maar het komt er niet van? Je bent gewend om een avond te mediteren, en ziet er tegenop om een middag of een hele dag te gaan "zitten"?
Daarin ben je niet de enige. En de enige remedie is: eraan beginnen en dan lang profiteren van de investering die je hebt gepleegd.
"The path is made by walking".
Door te mediteren bouw je ervaring op, door het gewoon te doen, nergens anders door.
Voor de regelmaat hebben we onze woensdagavonden en zondagochtenden.
Voor het langere zitten 24 januari en 27 juni.
En dan hebben we eind maart nog een heel weekend met mindfulness yoga.
De zomerretraite wordt later bekend gemaakt.

Woensdagavonden en zondagochtenden

De sessies zien 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 Vera Wallis de Vries. Bel voor meer informatie: 050 – 542 35 53 of 06 – 204 79 356.

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

Zondagochtend 10.30 -12.30 uur, steeds de 2e en de 4e zondag van de maand.

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. Deelnemers krijgen het boekje Basisprincipes Vipassana Meditatie van Frits Koster mee naar huis. 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 woensdag 17 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 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 30 maart van 19.30 - 21.30 uur. Bij deze cursus is deelname aan de open avond op 7 april inbegrepen. Begeleiding: Rommy Hutting. Meer informatie: tel. 050 – 542 44 74.

Meditatiedagen 24 januari en 27 juni

De meditatiedagen beginnen om 9.30 uur (met inloop, thee, afstemmen) en eindigen om 17.00 uur. Neem zelf brood mee, dan zorgen wij voor soep. Begeleiding door Ank Schravendeel. Voor informatie en vragen kun je contact opnemen: 0515 – 54 04 30

Middagen meditatie en lichaamsbewustzijn

Op zondagmiddag 31 januari en 14 maart 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 – 43 53 51.

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 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: vijf maandagavonden 20.45 tot 22.30 u.
Data: 18 en 25 januari, 1, 8 en 15 februari.
Begeleiding: Kees Hemerik
Meer informatie: 0595 - 551976.

Zijn bij wat je ziet - meditatie tekenen

Meditatie leert je om controle los te laten. Controle loslaten kan vergemakkelijkt worden door te tekenen. Klaas Vos geeft ons een dag de kans om dat te ervaren. Hij geeft voorbeelden uit de oosterse en westerse kunstgeschiedenis, die verschillende concepten van de werkelijkheid uitdrukken. Zo krijg je meer zicht op je eigen beeldvorming. Vervolgens wordt een serie tekenopdrachten gegeven, die je helpen om los te komen van je eigen concepten over wat je ziet. Benodigdheden: een eigen schetsboek of dummy (A5 formaat is voldoende), een potlood (B2 of zachter), brood voor tussen de middag. De sessie is zondag 7 februari van 11-16 uur. Begeleiding: Klaas Vos (lerarenopleiding beeldende vakken, ervaring met zen en vipassana meditatie), tel. 058-213 83 77.

Weekend met Dingeman Boot

Van vrijdagavond 26 tot en met zondag 28 maart 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.
Bel voor meer informatie: 050 - 527 60 51.

Lezing Bhante Seelagawesi

Op maandag 21 juni van 19.30 – 22.00 uur ontvangen we Bhante Wellawatte Seelagawesi. Bhante is een sociaal geëngageerde Theravada monnik uit Sri Lanka. Hij staat bekend als een bekwaam leraar die op een eigentijdse en vermakelijke manier de mensen onderwijst in mediteren (voertaal Engels). Hij was eerder het Vipassana Meditatiecentrum en wij zijn blij dat hij ons dit jaar weer komt bezoeken. Hij houdt een Dhammalezing. Kosten: Vrijwillige bijdrage

UITNODIGING DIALOOGSESSIE met Wietske Tinga en Ank Schravendeel

Deze bijeenkomst is georganiseerd door het Platform Religie en Levensbeschouwing in de Provincie Groningen. Dit platform wil de dialoog tussen de verschillende stromingen bevorderen. Daarvoor worden op verschillende plaatsen uitwisselingsbijeenkomsten georganiseerd. Deze keer wordt het gesprek gevoerd door Wietske Tinga, predikant verbonden aan de Remonstrantse gemeente te Leeuwarden en Ank Schravendeel, huisleraar van het Vipassana Meditatiecentrum Groningen. Gespreksleider is Dick Liefink, voorzitter van het Platform voor Religie en Samenleving. Ank en Wietske gaan het hebben over de verschillen en overeenkomsten tussen de Christelijke traditie en het boeddhisme, op **vrijdag 26 februari 2010, 19.30 – 22.00 uur**. Gratis toegang, aanmelding noodzakelijk.

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 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 Verdell, 050 - 527 54 06

Filmavonden

De filmavonden bieden mensen die geïnteresseerd zijn in mediteren of boeddhisme de gelegenheid zich te oriënteren en andere geïnteresseerden te ontmoeten.

De films worden ingeleid door Anne Veen, die veel ervaring heeft met de verschillende stromingen in het Boeddhisme. Zie voor titels en data het programma overzicht. Meer informatie: Ank Schravendeel, 0515 – 54 04 30

Chanten en Vesakviering

Het chanten of reciteren is het gezamenlijk hardop uit spreken van Pali-teksten. Dit oefenen we vooral voor de Vesakviering op 30 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 11, 18 en 25 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. Dit jaar valt dat op vrijdag 28 mei. We vieren het op zondag 30 mei van 10.00 - 15.00 uur.

Een programma wordt tegen die tijd nog bekend gemaakt.

Meer informatie: Jetty Heynekamp: 0594 - 62 83 48.

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 in 2010**: vrijdag 26 maart, 18 juni, 17 september of 12 november:
agkgorter@online.nl .

Neem deel aan de **lichtceremonie**, 27 december 15-16 uur, Remonstrantse kerk, Coehoornsingel 14 in Groningen. De toegang is vrij, aanmelden is niet nodig. Meer info: www.platform-groningen.nl.

Opgave voor activiteiten:

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 retraits 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 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.

Zie verder www.platform-groningen.nl.

PROGRAMMA OVERZICHT VOORJAAR 2010

<i>Periode</i>	<i>Onderdeel</i>	<i>Tijden</i>	<i>Kosten</i>
vanaf 6 januari	Woensdagavond meditatie Hanny v.d. Vlucht, Vera Wallis de Vries	19.30 – 21.30	€ 5,-
1 ^e woensdag beh. 3 febr.	<i>Meditatie met Dhammatak</i> 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 programma wordt nog bekend gemaakt	
ma. 18 januari 5x	Basiscursus inzichtmeditatie Kees Hemerik via Volksuniversiteit	19.00– 20.30	www.vu-groningen.nl
ma. 18 januari 5x	Oefengroep Kees Hemerik	20.45– 22.30	€ 80/65
zondag 24 januari	Meditatiedag Ank Schravendeel,	10.00– 17.00 kan ook alleen een ochtend	€ 30/25
zondag 31 januari	Meditatie en lichaamsbewustzijn Laila Keuning	14.00 – 17.00	€ 20/15
zondag 7 februari	Zijn bij wat je ziet Klaas Vos	11.00 - 16.00	€ 5,-
vrijdag 26 februari	Dialog Wietske Tinga (remonstrantse predikant) en Ank Schravendeel	19.30 - 22.00	dana
zondag 14 maart	Meditatie en lichaamsbewustzijn Laila Keuning	14.00 – 17.00	€ 20/15
woensdag 17 maart	Open avond met Frits Koster	19.30– 22.00	€ 5,-
vr. 26 t/m zo 28 mrt.	Weekend Mindfulness yoga Dingeman Boot	vr 20.00– zo 16.00	€ 115/85
di. 30-3; 6-4-, 13-4 20-4 en 27-4-09	Basiscursus Rommy Hutting	19.30 – 21.30	€ 75/60
di. 11, 18, 25 mei	Leren chanten Vorbereiding op Vesakviering	19.30– 21.30	dana
zo. 30 mei	Vesakviering ☀	10.00 - 15.00	dana
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 een ochtend	€ 30/25
Vrijdagavond 19 februari 19 maart 16 april	Filmcyclus - Simsara - Steps of mindfulness (Thich Nhath Hanh) - Unmistaken Child	19.30 – 22.00	€ 5,-
	Wadlopen in stilte Kees Hemerik	nader te bepalen afhankelijk van het weer	