

A person in dark clothing is walking away from the viewer on a wide, flat, sandy beach. The ocean is visible in the distance under a very hazy, overcast sky. The overall mood is contemplative and serene.

LEEGTE, LIEFDE EN DE ZO- HEID VAN HET BESTAAN

27 – 29 JUNI 2025
MEDITATIEWEEKEND VIPASSANA GRONINGEN
BEGELEIDING: MICHAËL VERLOUW

Van vrijdagavond 27 juni tot en met zondag 29 juni (2025) is er bij **Vipassana Groningen** de gelegenheid jezelf meerdaagse meditatieve verdieping te gunnen in een omgeving van gelijkgestemden. Het thema van dit weekend is:

LEEGTE, LIEFDE EN DE ZO-HEID VAN HET BESTAAN

TIJD:	Vrijdagavond 27 tot en met zondagmiddag 29 juni 2025. Vrijdagavond van 19:00 tot 21:00 uur en zaterdag en zondag van 10.00 – 17.00 uur (inloop: vanaf 18:30 respectievelijk 09.30 uur)
PLAATS:	Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen
KOSTEN:	Het weekend wordt volledig aangeboden op basis van Dana. Dat betekent dat jij zelf bepaald wat je voor dit weekend wilt of kunt geven, zowel aan het centrum als aan de begeleider. Zo oefen jij dankbaarheid en vrijgevigheid en de ontvanger dankbaarheid en tevredenheid.
BEGELEIDING:	Michaël Verlouw

De wijsheid dat dit lichaam al ontwaakt is, en dat we dit ontwaakte lichaam kunnen gebruiken om de rusteloze geest thuis te brengen is misschien wel voor een groot deel verloren gegaan in de Theravāda traditie, maar ruimhartig bewaard gebleven in het Tibetaans en Vajrayana boeddhisme. Het is uit die wijsheid-tradities dat we onze inspiratie halen voor deze dag.

Aan de hand van zes, elkaar opvolgende begeleide zit-meditaties, en een set van zes bijhorende loop-meditaties, steeds voorafgegaan door een korte introductie, verkennen we het lichaam aan de hand van drie ervaringslagen. Die van het Aardse Lichaam van vlees en bloed, die van het Subtiele Lichaam van gedachten en emoties en die van het Bewustzijnslichaam (of het lichaam van integratie) van ruimte, leegte en eenheid.

In de Dhamma-lezingen tijdens de middag besteden we aandacht aan het feit dat de beoefening van belichaamd mediteren beide vleugels van onze beoefening raakt – Wijsheid en Liefde.

We leren vanuit wijsheid – met de aandacht laag en diep in het aardse lichaam – te zien dat alle verschijnselen (fysieke sensaties, emoties, gedachten) tijdelijk zijn, en daarom niet perfect. Ze zijn herleidbaar tot iets onpersoonlijks: een dans van lichaam en geest. Het zijn – niet meer en niet minder – dan stromingen, bewegingen, energetische pulsen in het subtiele lichaam.

De wijsheid leert ons ook, dat waar beweging is, ruimte is..... Leegte. We leren te rusten in de ruimte om alle verschijnselen heen. En kunnen daarin ervaren dat de ruimte zelf niet beïnvloed wordt door hetgeen zich daarin afspeelt. Die ruimte wordt, in zijn onvoorwaardelijke zachtheid en ongebroken heelheid, ons toevluchtsoord. We kunnen er in terugvallen. En uiteindelijk in oplossen. Waarmee de dualiteit tussen lichaam en geest uiteindelijk volledig verdwijnt. Waarmee de identificatie met de verschijnselen uiteindelijk volledig verdwijnt. En waarmee de onnatuurlijke grens tussen binnen en buiten, ik en de wereld, hier en daar uiteindelijk volledig verdwijnt. Wat er over blijft is Bewustzijn. Een bewustzijn dat van niemand is, maar alles zowel omhult als binnendringt. Het heeft de helderheid van wijsheid en de zachtheid van liefde. En het is van zichzelf.

Enige meditatie-ervaring is een vereiste. Je bent van harte welkom!

Aanmelden verplicht, via www.vipassana-groningen.nl

Mocht je onverhoopt niet kunnen, meld je dan tijdig af zodat een ander jouw plekje in kan nemen.

OVER DE BEGELEIDER: Mijn naam is Michaël Verlouw en ik ben meditatieleraar en bedrijfsjurist in de creatieve sector. Tevens ben ik opgeleid tot psychotherapeut en yogadocent. Na een intensieve zoektocht vond ik eind jaren negentig mijn plek binnen het Theravāda-boeddhisme. De Boeddhistische filosofie is het kompas waarmee ik thuis kom in mezelf en in de wereld. Ik heb inmiddels meer dan 26 jaar meditatie-ervaring en studeer sinds 2004 bij de Insight Meditation Society (IMS) en het Barre Center for Buddhist Studies (BCBS), beide in de VS. In 2012 ben ik gecertificeerd voor het BCBS Integrated Study and Practice Program en in 2021 – door Jack Kornfield en Tara Brach – voor de Opleiding tot Mindfulness en Compassie Meditatie-begeleider. Verder ben ik als gastleraar/ retraite-begeleider verbonden aan Sangha Metta en als vaste begeleider aan het platform 3oNOW. Sinds september 2022 ben ik één van de twee vaste docenten van de Dhamma Verdiepingscursus (DVC) die gegeven wordt door de Stichting Inzichtmeditatie Nederland (SIM). Vanaf januari 2024 zit ik in een vierjaars-traject onder begeleiding van Heather Sundberg; de MahaSati Open Awareness-training. Heather is op dit moment in mijn eigen beoefening en leraarschap ook mijn mentor.