

### Nieuwe koers, nieuwe huisstijl

De afgelopen jaren hebben we met het bestuur, huisleraar en andere vrijwilligers intensief gesproken over de koers en het beleid van het meditatiecentrum. We willen onze boeddhistische wortels meer benadrukken, als onderscheid met de diverse centra voor mindfulness. Voor wie verdieping zoekt op dat gebied bieden we een breed programma aan, de open avonden blijven laagdrempelig. Ook hebben we met elkaar besloten om weekenden en retraites op danabasis te verzorgen. Nadat we dit nieuwe beleid met elkaar hebben uitgezet vonden we het tijd om ook ons gezicht naar buiten toe aan te passen. Het resultaat daarvan is deze nieuwe huisstijl. Een kleine voorbereidingsgroep heeft zich hiermee bezig gehouden: keuze van de vormgever en het definitieve logo. De eerwaarde Bhante Seelagawesi heeft tijdens zijn verblijf in ons centrum in juni ook meegedacht in dit proces en droeg het blad van de Bodhi boom als symbool voor de weg naar ontwaken aan als een van de passende symbolen. Dit is terug te vinden in het nieuwe logo. De vormgeefster heeft kleuren gekozen die al in het pand aanwezig waren, maar in een warmere tint om het persoonlijke aspect te benadrukken. De naam Vipassana is uitgevoerd in een schrijffletter die deze persoonlijke betrokkenheid onderstreept. Als contrast hiermee zijn de woorden meditatiecentrum Groningen in een zakelijker letter vormgegeven, om aan te geven dat het centrum midden in de samenleving staat. Zo wordt uitdrukking gegeven aan 'meditatie in actie'. De nieuwe huisstijl is ontworpen door Lonneke Clarenburg, [www.studioampersand.nl](http://www.studioampersand.nl). De nieuwsbrief en posters worden uitgevoerd in deze nieuwe stijl. Ook de website is al in een nieuw jasje gestoken. Volgend jaar zal op de gevel van het centrum een bord in de nieuwe stijl verschijnen. In de volgende Simsara verschijnt een artikel over ons centrum met het thema "sangha", waarbij uitgebreid aandacht besteed wordt aan het nieuwe beleid.



## NIEUWSBRIEF VOORJAAR 2013

### Introductieavonden inzichtmeditatie

Voorafgaand aan de woensdagavond meditatie is er eens in de maand gelegenheid voor een korte kennismaking met inzichtmeditatie. Dan worden basisinstructies 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](mailto:vwdv@home.nl)

### 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](mailto:vwdv@home.nl)

### Meditatie met Dhammatak

Op elke eerste woensdagavond van de maand begeleidt Ank Schravendeel de meditatie en houdt een Dhammatak.

### Meditatie op de zondagochtend

Voor sommige mensen 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](mailto:vwdv@home.nl)

### Chanten (en zeven factoren van ontwaking)

Met enige regelmaat wordt er op zondagochtend in het meditatiecentrum gechant. We chanten dan in een vreemde taal, het Pali, de taal waarin Boeddha zijn leer verkondigde. Iedere keer is het weer een verrassing wat er gechant zal worden, maar een vast gegeven is dat er veel herhaling is waardoor je gemakkelijk kunt aanhaken. We chanten doorgaans een half uur en verblijven daarna een half uur in stilte om gewaar te zijn van wat zich in het moment aandient. Meestal chanten we korte stanza's, delen uit oorspronkelijk toespraken van de Boeddha met een heilzame en betekenisvolle inhoud.

*"Een voorbeeld van wat we wel eens chanten is een toespraak van Boeddha aan de oudere zieke Kassapa. Kassapa kon zich mentaal optrekken aan Boeddha's woorden over zeven factoren die bij veelvuldige beoefening leiden*

*tot diep inzicht en ontwaking. De eerste is 'sati', ofwel opmerkzaamheid / mindfulness. De tweede is 'dhammavicaya', het onderzoeken van de ware aard van de geest. De derde factor is 'viriya', ofwel volharding in het nalaten van wat onheilzaam is en ontwikkelen van wat heilzaam is. Dan volgen 'piti', 'passadhi' en 'samadhi', vreugdevolle interesse, verstillend en concentratie. Tenslotte 'upekkha', de factor die staat voor een gelijkmoedige, onwankelbare geest. Wanneer we deze factoren herhalend chanten reflecteren ze ook in onze geest: we zijn dan opmerkzaam van de kiem en de bloei van de zeven factoren. Het is een inspiratieve voedingsbodem om verder op te mediteren. En Kassapa? Die vond uiteindelijk genezing”.*

De chant-ochtenden zijn op zichzelf staand en vrijblijvend. Donaties zijn bestemd voor het meditatiecentrum. Je kunt ook aansluiten met als doel om mee te kunnen chanten tijdens de Vesakh-viering in mei of tijdens toekomstige bezoeken van de monnik Seelagawesi Thero uit Sri Lanka, die ons doet inspireren om samen te chanten.



**Basiscursus inzichtmeditatie en Vipassana mindfulnessgroep Volks Universiteit** Kees Hemerik geeft al langer basiscursussen Vipassana op de Volksuniversiteit. Ook biedt hij daar nu een Vipassana 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.” [www.vugroningen.nl](http://www.vugroningen.nl)

**Cursus: Een leerzaam onderscheid: heilzaam of onheilzaam, Paul Boersma** Paul Boersma is filosoof en Vipassana meditatieleraar. Paul is betrokken geweest bij de oprichting van het Vipassana Centrum Groningen. In deze cursus wordt het onderscheid kusala en akusala tegenover goed en slecht geplaatst en in verband met meditatie, verdienste en karma gezien. Aan bod komen: toepassingen van dit onderscheid naar de maatschappij en naar ons eigen leven; diverse indelingen van het onheilzame; overstijging

van het onderscheid; verschil tussen gewone religie en esoterische religie. Dhammapada verzen in nieuwe vertaling wijzen ons de weg. *Opgave via de website of 06-44143828*

### **Meditatie op zondag**

Dit voorjaar wordt de gelegenheid geboden om tot wat meer verdieping te komen door langer achter elkaar te mediteren op een aantal zondagen. Op 27 januari wordt het thema ‘de kracht van mindfulness’ verbonden aan deze dag en op 3 maart het thema ‘verbinding’. *Opgave via de website of 06-44143828*

### **Dhammacontemplatie**

Dhamma contemplatie is een vorm van bestuderen van de leringen van de Boeddha (sutta) die afkomstig is uit de Insight Dialogue, ontwikkeld door Gregory Kramer. Door verschillende zintuigen te gebruiken, zoals horen en zien, en stil te staan bij de reactie in lichaam en geest op de teksten ontstaat een intuïtief begrip van de tekst. De woensdag na deze dhammacontemplatie zal huisleraar Ank Schravendeel een dhammatalk houden over de betreffende sutta. Begeleiding: Marieke Duijvestijn. Meer informatie: 050–5259308. Speciale voorkennis is niet vereist. Vooraf aanmelden is wenselijk. *Opgave via de website of 06-44143828*

### **Cursus: bevrijd jezelf van oude angsten en gewoonten, Anne Veen**

Pema Chödrön - Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten. Zelfs op het moment dat we besloten hebben om ons leven een positieve wending te geven, blijkt het keer op keer lastig te zijn om werkelijk te veranderen. We zien soms wel de noodzaak, hebben ook wel de wens te veranderen, maar goed beschouwd grijpen we heel gemakkelijk en snel terug op vertrouwde patronen en bekende concepten en we vallen ongemerkt en ongewild terug in oude gewoontes. Dit verschijnsel zullen we aan de hand van het boekje van Pema Chodron in vier avonden gaan onderzoeken. We komen daarbij uit bij het Tibetaanse woord "Shenpa", dat vaak vertaald wordt met gehechtheid, maar dat eigenlijk alles omvat waardoor we als door een soort zwaartekracht naar patronen toe gezogen worden en waardoor we min of meer gevangen zitten. Dit (zelf) onderzoek kan ons helpen in te zien dat we werkelijke vrijheid hebben in de keuzes die we maken en er mogelijkheden zijn om handvatten te vinden om onze koers vast te houden. *Opgave via de website of 06-44143828*

### **Meditatie weekend “Compassie”**

Oefenen om je hart open te stellen, voor dat wat je moeilijk vindt van jezelf of bij anderen. Oefenen om in vreugde mee te leven met anderen die positieve ervaringen beleven.

Oefenen om wat moeilijk is en wat prettig is beiden toe te laten in je ervaring. Het weekend bestaat op zaterdag uit drie dagdelen (van 10 tot 21.30 uur), op zondag twee dagdelen (van 9.30 tot 15 uur). Er is de mogelijkheid om te blijven slapen in het centrum. Deelname is voor mensen met (vipassana) meditatie ervaring, meer of minder. Ervaring met metta meditatie (of het gevolgd hebben van de compassie cursus) is niet noodzakelijk. Het weekend wordt gegeven door Rommy Hutting en Ank Schravendeel. *Opgave via de website of 06-44143828*

### **Insight Dialogue Dag**

Vipassana meditatie met Insight Dialogue is een Boeddhistische oefening voor de ontwikkeling van wijsheid en mededogen door meditatie in dialoog. Wij ontnemen veel plezier, maar ook veel stress in de contacten met andere mensen. Voor Gregory Kramer is dit aanleiding geweest een oefening te ontwikkelen waarbij mindfulness toegepast wordt in dialoog met medemeditatoren. Bij Insight Dialogue herinneren de begeleider en de mediterenden elkaar heel frequent om opmerkzaam te blijven. Dit kan de kwaliteit van de opmerkzaamheid en daarmee van de meditatie enorm versterken. Er wordt gewerkt aan de hand van contemplaties over Boeddhistische onderwerpen. Deze dag wordt in stilte gehouden, met uitzondering van de dialogen. Deze dag is bedoeld voor zowel mensen die al ervaring hebben met Insight Dialogue als voor hen die hiermee willen kennismaken. Voorwaarde is dan: al langer mediteren en retraite-ervaring hebben. Marieke Duijvestijn begeleidt deze dag. *Informatie: 050-5259308. Opgave via de website of 06-44143828*

### **Hemelvaart retraite, thema "milde aandacht" met Ank Schravendeel**

Op retraite gaan betekent de tijd nemen om je terug te trekken. Alsof je in een laboratorium plaatsneemt en al je ervaringen onder de loep kunt nemen. Het herkennen van wat er speelt, geeft de ruimte om voorkeur en afkeer te overstijgen. De innerlijke houding, de bereidheid om je open te stellen voor wat zich van moment tot moment aan je voordoet, wordt versterkt. In vipassana is de eigen meditatie ervaring het meest leerzaam. Een retraite geeft de gelegenheid om veel te leren over de gewoonte patronen van je geest en daar op een milde manier naar te kijken. *Opgave via de website of 06-44143828*

### **Basiscursus**

In deze basiscursus maak je kennis met de beginselen van vipassana- of inzichtmeditatie. Tijdens de bijeenkomsten doe je ervaring op door praktische beoefening van zit- en loopmeditatie. Er is ruim gelegenheid de opgedane ervaringen te bespreken en uit te

wisselen. Vera Wallis de Vries doet de begeleiding. Na afloop van de vijf bijeenkomsten kan men twee maal gratis deelnemen aan de open avonden. *Info: 050-5424939 / vwdv@home.nl.*

### **Vesakhviering**

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 26 mei van 10.00 - 14.00 uur. En we doen dat gezamenlijk met andere boeddhistische groepen.

### **CONTACT**

Stichting Vipassana-Meditatie Groningen  
Kamerlingh Onnesstraat 71  
9727 HG Groningen  
Telefoon: 06-44143828  
E-mail: [info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl)  
Internet: [www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl)  
ING: 59 14 431

### **OPGAVE RETRAITES, CURSUSSEN**

Opgave graag minimaal 3 weken voor aanvang van de retraite. Opgave minimaal 2 weken voor aanvang van de cursus. Inschrijving vindt plaats als het aanmeldformulier is ontvangen en het inschrijfbedrag dan wel de aanbetaling voor de retraite is overgemaakt op rekeningnummer 5914431 tnv St. Vipassana-Meditatie Groningen onder vermelding van de betreffende retraite of cursus. Wanneer in het programmaoverzicht twee tarieven staan vermeld, is het geldende tarief 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.

### **ANNULERINGS- EN BETALINGSVOORWAARDEN**

Staan vermeld op de website onder <http://www.vipassana-groningen.nl/mediatheek/downloads/>

### **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 omroep, 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).

\* dana is vrijgevigheid

## Programmaoverzicht voorjaar 2013

Periode	Onderdeel	Tijden	Kosten
op afspraak	<b>Introductieavond meditatie<sup>1</sup></b> Vera Wallis de Vries	18.30 – 19.15	€ 10,=
elke woensdag vanaf 2 januari	<b>Woensdagavondmeditatie</b> Vera Wallis de Vries, Marieke Duijvestijn, e.a.	19.30 – 21.30	€ 5,=
1e woensdag v.d. maand, behalve mei	<b>Meditatie met dhammatalk</b> Ank Schravendeel	19.30 – 21.30	€ 5,=
zo 13 jan, 10 febr, 17 mrt, 14 april, 19 mei en 9 juni	<b>Meditatie op zondagochtend</b> Ank Schravendeel en Vera Wallis de Vries	10.00 – 12.30	€ 5,=
zo 20 jan, 24 febr, 31 mrt, 28 april, 5 mei, 12 mei	<b>Chanting en mediteren</b> Johan Knol	10.00 – 11.30	dana <sup>2</sup> voor het vipassanacentrum
ma 21, 28 januari, 4, 11, 25 februari, 4 maart	<b>Basiscursus inzichtmeditatie<sup>1</sup></b> Kees Hemerik, Volksuniversiteit	20.00 – 22.00	www.vugroningen.nl
di 22 januari, 5 en 19 februari, 5 maart	<b>Cursus: een leerzaam onderscheid<sup>1</sup></b> Paul Boersma	19.45 – 21.45	€ 20,=
zo 27 januari	<b>Meditatie op zondag<sup>1</sup></b> Ank Schravendeel	10.00 – 17.00	€ 10,=/excl. dana <sup>2</sup> voor begeleiders
vr 1 februari	<b>Dhammacontemplatie</b> Marieke Duijvestijn	19.30 – 21.00	€ 5,=
vr 15 febr, 22 mrt, 19 april, 17 mei en 14 juni	<b>Cursus: bevrijd jezelf van oude angsten en gewoonten<sup>1</sup></b> Anne Veen	19.30 – 21.30	€ 45,= met boek € 25,= zonder boek
vr 1 maart	<b>Dhammacontemplatie</b> Marieke Duijvestijn	19.30 – 21.00	€ 5,=
zo 3 maart	<b>Meditatie op zondag<sup>1</sup></b> Ank Schravendeel	10.00 – 17.00	€ 10,=/excl. dana <sup>2</sup> voor begeleiders
za 9 en zo 10 maart	<b>Weekend compassie<sup>1</sup></b> <b>Ank Schravendeel, Rommy Hutting</b>	za 10.00 – zo 16.00	€ 120/90,= excl. dana <sup>2</sup> voor begeleider
ma 18 en 25 mrt, 8, 15, 22, 29 april	<b>Vipassana mindfulnessgroep<sup>1</sup></b> Kees Hemerik, Volksuniversiteit	20.00 – 21.45	zie vu-groningen.nl
za 23 maart	<b>Insight Dialogue Dag<sup>1</sup></b> Marieke Duijvestijn	10.00 – 16.30	€ 10,=/excl. dana <sup>2</sup> voor begeleiders
zo 28 april	<b>Meditatie op zondag<sup>1</sup></b> Kees Hemerik	10.00 – 16.30	€ 10,=/excl. dana <sup>2</sup> voor begeleiders
do 9 t/m zo 12 mei	<b>Hemelvaartretraite<sup>1</sup></b> Ank Schravendeel	do 11.00 – zo 16.00	€225,=/180,= excl. dana <sup>2</sup> voor begeleider
di 13, 20, 27 mei, 3 en 10 juni	<b>Basiscursus<sup>1</sup></b> Vera Wallis de Vries	18.15 – 19.45	€ 75,=/ € 60,=
zo 26 mei	<b>Vesakhviering<sup>1</sup></b>	10.00 – 14.00	dana <sup>2</sup>
zo 23 juni	<b>Meditatie op zondag<sup>1</sup></b> Vera Wallis de Vries	10.00 – 17.00	€ 10,=/excl. dana <sup>2</sup> voor begeleiders

<sup>1</sup> aanmelden noodzakelijk    <sup>2</sup>dana = vrije gift