



Beste

Graag bieden we je - vanuit het collectief van retraitebegeleiders Vipassana.nu - deze prille zomer-editie van de periodieke Nieuwsbrief. We hopen je met onze blogs, boekbesprekingen en andere nieuws in deze tijd van sociale isolatie te inspireren. Als een gedeelte van de nieuwsbrief niet zichtbaar is dan kun je de brief waarschijnlijk wel in z'n geheel lezen via 'Bekijk de webversie' bovenin dit bericht. Veel leesplezier, namens Ank, Bart, Chris, Dingeman, Frits, Johan, Joost, Marij, Mirjam, Ria en Riët.

## Nieuwe blogs



### Waardeer je inzet en vertrouwen zal groeien

Chris Grijns - 25 mei 2021

Het lijkt zo tegenstrijdig: stil zitten op je kussen, opmerkzaamheid beoefenen en dan beseffen dat de Dhamma uiteindelijk oproept tot actie, heel praktisch is. Actiegericht? Dat kon ik destijds - toen ik net begon met mediteren - niet zo goed uitleggen aan mijn vader, die mediteren nogal passief vond. Door de jaren heen zie ik naar hoeveel actieve keuzes en vrijheid de Dhamma verwijst ...

[Meer lezen](#)

### Liefde is de essentie van alle religies

Dingeman Boot - 1 maart 2021

Dit is het God is liefde, dat is de essentie van het christendom. Jezus heeft dat breed uitgedragen. De grote betekenis van deze religie is dat velen Jezus' voorbeeld proberen te volgen, met alle positieve gevolgen voor zichzelf en de samenleving van dien. In het boeddhisme speelt metta een belangrijke rol. Metta wordt meestal vertaald als liefdevolle vriendelijkheid ...





## Vipassana.nu verbonden met Myanmar

Op 1 februari j.l. werd een militaire coup gepleegd in Myanmar. De nieuw gekozen leiders werden gevangengezet en daarmee werden 10 jaren democratie weggevaagd. De mensen in Myanmar verzetten zich hiertegen. Via vreedzame demonstraties, ludieke en creatieve acties protesteren ze tegen de junta, voor democratie en voor vrijlating van de velen die zonder redenen gevangengezet. Ondertussen zijn deze mensen niet meer veilig, zijn velen vermoord en doet de junta er op gruwelijke wijze van alles aan om de mensen zo bang te maken dat ze hun verzet opgeven.

Als collectief van retraitebegeleiders Vipassana.nu en als individuele begeleiders voelen we ons diep verbonden met Myanmar en gaat ons hart uit naar alle mensen daar. Zonder hen, zonder hun toewijding aan de Dhamma en zonder de vele leraren die de vipassana-traditie dagelijks belichamen en doorgeven zouden wij in Nederland geen inzichtmeditatie kennen.

Zie [www.vipassana.nu/myanmar](http://www.vipassana.nu/myanmar) voor een impressie van persoonlijke uitingen van dankbaarheid en respect. Meer over Myanmar kan je beluisteren in een podcast die Joost en Riët hebben gemaakt voor 30NOW: [Verbonden met Myanmar](#).

Mocht je de mensen willen ondersteunen, door te doneren voor voedsel, medische benodigdheden, beschermingsmaterialen en onderdak voor degenen die zich moeten schuilhouden, dan kan je doneren aan de volgende charitatieve doelen die betrouwbaar zijn en ongelooflijk goed werk verrichten:

- [Doneren via Insight Myanmar](#) of via hun nieuwe website '[Better Burma](#)'.
- [Doneren via Global Myanmar Volunteers](#)

We maken het teken – drie vingers – dat afkomstig is uit de film 'The Hunger Games', dit wordt in Myanmar gebruikt als teken tegen oppressie en voor democratie.



## PETITIE

### De democratische beweging in Myanmar heeft onze hulp nodig

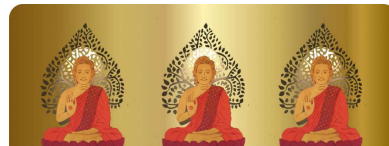
De Stichting Vipassana Meditatie Groningen, retraitebegeleiders verbonden aan Vipassana.nu en

vipassana-leraren verbonden aan Sangha Metta hebben i.s.m. de Global Myanmar volunteers een petitie ontwikkeld, waarmee we de geweldloze strijd van de bevolking van Myanmar voor democratie en het herstel van vrijheid en rechtvaardigheid kunnen ondersteunen en de Nederlandse regering oproepen om pressie uit te oefenen. Hieronder tref je de link aan voor de petitie. Je medewerking wordt zeer gewaardeerd.

## Petitie tekenen

---

### Vesak vieren



Op 9 mei j.l. vierden we Vesak in de Sangha van het vipassana centrum in Groningen. Wat is Vesak? Met Vesak vieren we de verjaardag van de Boeddha, we herinneren ons zijn Verlichting en zijn sterfdag. We nemen toevlucht tot de Boeddha, de Dhamma en de Sangha en chanten de vijf leefadviezen. De kern van het gedachtengoed van de historische Boeddha is opmerkzaamheid. Opmerkzaam zijn van de realiteit, van wat we ervaren en daaraan ontdekken (de Dhamma); in verbinding met anderen: de Sangha. Het besef dat daaruit voortkomt vertaalt zich naar de wens om in harmonie te leven, om je te onthouden van doden, stelen, liegen. De rituelen die we anders altijd uitvoeren, het chanten van Pali teksten en het baden van de baby Boeddha, komen uit Azië. Hoe vertaal je dat naar een betekenisvolle viering in een Westerse samenleving, per zoom?

We kozen een thema dat verbindt: spirituele vriendschap. In deze tijd waarin we elkaar niet in levende lijve tegenkomen, missen we het informele contact met de Sangha. Daarom hadden we dit jaar minder rituelen (want dat was ook moeilijk via Zoom!) en meer inhoudelijke verbinding, door persoonlijke ervaringen over spirituele vriendschap door een paar sangha-leden. Hoe verbind je chanting met jouw meditatieproces? Hoe ben je met mediteren in aanraking gekomen? Hoe ervaar je het samen oefenen en uitwisselen van ervaringen?

Ayya Anopama – die vorig jaar een klein half jaar in het centrum woonde en nu in Duitsland verblijft – chantte het metta-sutta. Als non wijdt zij haar leven aan de meditatiebeoefening en het doorgeven van de Dhamma. Wij zijn verbonden met anderen over de wereldbol, die ook dit pad gaan. We mediteerden in dialoog, dat geeft verdieping aan het delen van ervaringen: open zijn, zeggen wat nu opkomt. Afgewerkt met chanting, foto's van het Boeddhabeeld in het centrum, gedichten en een lezing over het thema\* werd het een intieme en positieve ochtend. We maakten gebruik van de gelegenheid, en dat gaf inspiratie en energie om elkaar te steunen op het meditatie pad, stap voor stap. Klik hieronder om de lezing d.d. 9 mei j.l. te kunnen beluisteren.

## Lezing spirituele vriendschap

---

### BOEKBESPREKINGEN

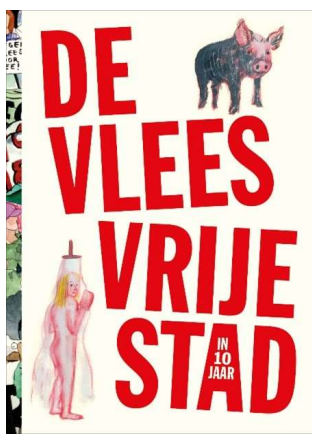
---

#### 'De vleesvrije stad (in 10 jaar)'

*Tegendraads en hoopvol*

Hoe willen we in de toekomst met andere dieren omgaan?  
'De vleesvrije stad' is een actueel en tegendraads boek, getekend in het afgelopen Corona-jaar, rondom een



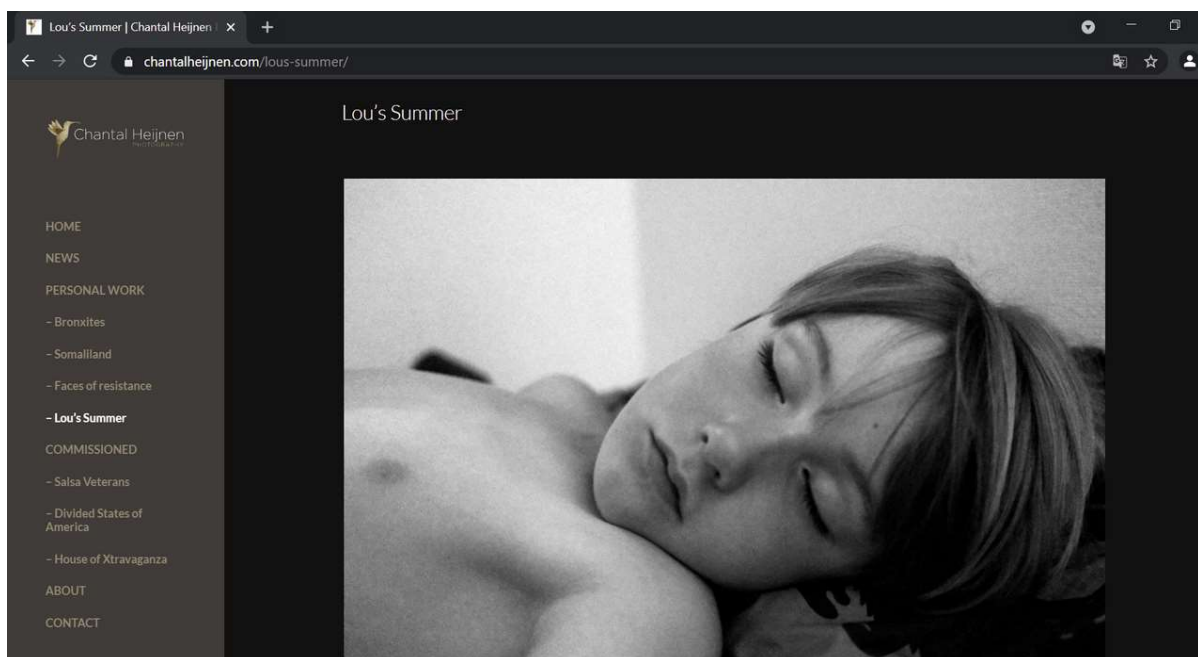


hoopvol toekomstperspectief: een wereld zonder dierenuitbuiting.

Stel je voor: over tien jaar is heel Nederland gestopt met het eten van vlees en is het gedaan met de dierenindustrie. Met dit visioen voor ogen maakte een collectief van zeventien (!) tekenaars, schrijvers, filosofen tien verhalen met vele hoofdrolspelers. Van een Brusselse politica tot een kip in Paramaribo. In een getekend stappenplan zie je komende tien jaar de vleesvrije stad in beeld gebracht. Ik deel graag dit initiatief van vriend en Zen beoefenaar Mark Schalken. Je kunt het project volgen

op [www.devleesvrijestad.nl](http://www.devleesvrijestad.nl) of op [Instagram @devleesvrijestad](https://www.instagram.com/devleesvrijestad). En je kunt ook natuurlijk jezelf dit prachtboek cadeau geven.

Chris Grijns



## Lou's summer

*Van gezichtspunt wisselen*

Lou van 6 laat via foto's zien hoe zijn leven verandert door Covid. Hij woont met zijn ouders in New York City en op een camping bij Nijmegen. Voor zijn ouders betekent Covid: geen werk meer of werk per zoom, kind thuis les geven, ziek worden en gelukkig ook weer beter, met z'n drieën in een kleine ruimte leven, onzekerheid. In deze situatie is het fotoboek "Lou's Summer" ontstaan, met foto's van Lou en zijn Moeder / fotografe Chantal Heijnen. Ik herken in dit fotoboek de zichtbare vertaling van wat we in het mediteren leren: "Kijk, dit is nu zo". Zoals de moed en flexibiliteit om je te verhouden tot de situatie waar je in leeft: van onzekerheid naar een creatief plan uitvoeren. En wat we wijsheid noemen: van gezichtspunt wisselen, van het ervaren van verlies en teleurstelling naar het zien van schoonheid van de situatie zoals ze nu is. van harte aanbevolen. Het boek is te bestellen via [www.chantalheijnen.com](http://www.chantalheijnen.com).

Ank Schravendeel

## Nieuw boek: 'Op retraite'

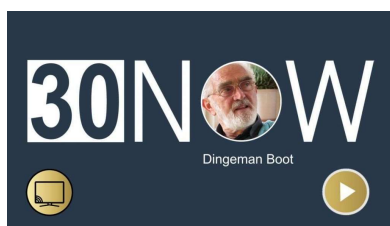
### *Je leven verdiepen met mildheid en mindfulness*

Overall in de wereld gaan mensen op retraite om zich te bezinnen, uit te rusten, iets moeilijks te verwerken en/of om wijsheid en compassie te ontwikkelen. In 'Op retraite' nemen Frits Koster en Jetty Heynekamp je mee op een retraite waarin het beoefenen van mildheid en mindfulness centraal staan, als weg naar inzicht en innerlijke vrijheid. Ze beschrijven een retraite van een week, van aankomst tot en met vertrek. Naast geleide zit- en loopmeditatieoefeningen en dagelijkse inleidingen is er aandacht voor thema's en valkuilen die in individuele en groepsmatige uitwisselingsgesprekken aan bod komen. Het geheel wordt ondersteund door persoonlijke ervaringen van de auteurs en evaluaties door deelnemers. Het boek is allereerst geschreven voor mindfulnessbeoefenaars die nog nooit op retraite zijn geweest. Maar ook voor wie reeds aan een retraite deelnam bevat dit boek tal van herkenningspunten en een rijkdom aan ervaringen, en om de eigen beoefening te verdiepen met mildheid en mindfulness.



Het boek zal medio juni gepubliceerd worden via uitgeverij Asoka; **zondagavond 27 juni** zal er een boekbespreking zijn via 30NOW. Klik hieronder voor meer informatie en hoe je deel kunt nemen, van harte welkom.

#### Boekbespreking



## Podcast over spiritualiteit

Dingeman Boot (1934) is een 'stadsmonik' en geeft cursussen en retraites in yoga en meditatie. Hij heeft een rijk spiritueel leven en een verblijf in totaal meer dan zes jaar in retraite. Inspiratie vond hij in yoga en de

hindoeïstische filosofische stroming advaita vedanta, vipassana en zen. De laatste 20 jaar beoefent hij de Tibetaanse dzogchen, die hij beschouwt als een vervolg op vipassana. Het gesprek gaat over zijn reis en eenheidservaringen en het voelen van de verbinding met de natuur. 'Eén worden met wat je werkelijk bent. De Boeddhanatuur drukt zich uit in liefde. Iedereen heeft een drang in zich om tot heelheid te komen. Niet iedereen is zich dat bewust. Je kan niets afdwingen, maar er wel voor openen. Naarmate jezelf iets wilt doen sta je jezelf in de weg'.

Met veel ontroering kijkt Dingeman terug op zijn spirituele reis. 'Het was een lange reis, ik was hardleers. Maar het heeft mij uiteindelijk heel veel vrede en rust gebracht. Soms denk ik: waar heb ik dit aan verdiend? Ik kan wel huilen van dankbaarheid'. Hij mediteert nog steeds en ervaart dagelijks een vrij ontspannen manier van zijn. 'Het is okay, ook als het niet okay is is het okay'.

In februari 2021 verscheen zijn boek 'Komen tot vrede, komen tot zijn' (Asoka). In dit boek neemt hij de lezer mee op zijn spirituele reis, in zeven stadia en aan de hand van 49 levenslessen. Luister naar de podcast op Spotify of via de onderstaande link:

#### Podcast

## Na de retraite ... integratie in het dagelijkse leven

Op retraite oefen je intensief met een groep, onder begeleiding, vaak op een stille plek. Allemaal ondersteunende condities. Na de retraite ga je weer naar huis en hervat je weer het dagelijks ritme. Voor velen blijkt het niet eenvoudig om de oefening voort te zetten. Om die reden organiseert Vipassana.nu vier keer per jaar een online bijeenkomst.

MINDFULNESS  
EVERYDAY®



Datum eerstvolgende bijeenkomst: **dinsdag 7 september.**

Thema: wijs en compassievol omgaan met beperkende gewoontes in het dagelijkse leven.

Begeleiders: Chris Grijns en Frits Koster. Tijd: 19.30 – 21.00 uur; klik hieronder voor meer informatie en om je aan te melden; van harte welkom.

### Na de retraite



[Website Ank Schravendeel](#)

### Een fijne zomer toegewenst



[Website Bart van Melik](#)



[Website Chris Grijns](#)



[Website Dingeman Boot](#)



[Website Frits Koster](#)



[Website Johan Tinge](#)



[Website Joost van den  
Heuvel Rijnders](#)



[Website Marij Geurts](#)



[Website Mirjam Schild](#)



[Website Ria Kea](#)



[Website Riët Aarsse](#)

---

Deze e-mail is verstuurd aan [fritskost@fritskoster.nl](mailto:fritskost@fritskoster.nl). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw gegevens [inzien en wijzigen](#).  
• Voor een goede ontvangst voegt u [niewsbrief@vipassana.nu](mailto:niewsbrief@vipassana.nu) toe aan uw adresboek.

