



Beste

Graag presenteren we je - vanuit het collectief van retraitebegeleiders Vipassana.nu - deze herfsteditie 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

Alles inclusief? Hoe dan?

Mirjam Schild - 23 augustus 2021

Op het moment dat ik deze blog schrijf zijn de Taliban bezig aan hun opmars om Afghanistan te veroveren op de zittende regeringstroepen. Kabul staat op het punt te vallen. Mijn hart lijdt mee met de mensen die nog maar relatief zo kort hebben kunnen ervaren wat het is om vrij te zijn en nu zo'n enorm onzekere tijd tegemoet gaan. Mijn hart gaat met name uit naar de jonge meisjes en vrouwen waarvan we vrezen dat onderwijs en hun vrijheid ingeperkt gaat worden ...



[Meer lezen](#)

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](#)



Hoe jezelf te geven aan deze wereld

Ank Schravendeel

In het Vipassana Centrum in Groningen organiseren we activiteiten die ingaan op samenleven in deze overgangstijd. Meditatie geeft de mogelijkheid om bewust te zijn van wat er speelt in lichaam en geest. Vanuit die verbondenheid ben je deel van een samenleving. Met elkaar samenleven geeft allerlei ervaringen die we als mensen delen en die samenhangen met zoiets triviaals als weersomstandigheden, maar ook met maatregelen om geen corona te krijgen en met bewustwording van onrecht en uitsluiting in hoe we met elkaar omgaan. In de Dhamma is onderlinge afhankelijkheid een centraal begrip. We maken het nu allemaal onontkoombaar mee, dat we onderling afhankelijk zijn. Het gedrag van studenten die in Portugal een nacht doorfeesten heeft invloed op de mogelijkheid om een meditatie retraite live te laten doorgaan. Bij de inkoop van vaccins tegen corona gaan we automatisch uit van “het binnenhalen van zoveel mogelijk, tegen een zo laag mogelijke prijs”. En dan blijkt dat we pas beschermd zijn als we de vaccins wereldwijd delen. We denken in een korte tijdsspanne: “Als deze maatregelen maar weer over zijn”. Die situatie duurt al 1,5 jaar en er is geen “back to normal” in het vooruitzicht. De titel van een boek van Gregory Kremer luidt “A Whole-Life Path”: alle keuzes die je maakt als mens kun je onderdeel laten zijn van een spiritueel pad.

Het feit dat je mediteert, hoe beïnvloedt dat je gedrag in een onderling afhankelijke samenleving, jouw gedrag nu? Het is nodig en noodzakelijk om in verbinding te komen en blijven met wat je ervaart. Dat kan vorm krijgen in je terug te trekken op een kussen of een

plek kiezen, waar je doelloos heen en weer kunt lopen voor loopmeditatie. Via je eigen ervaringen kun je het besef van onderlinge afhankelijkheid leren kennen: als ik op ga in mijn gedachten heeft dat het volgende effect; als ik belangeloos aandacht geef heeft dat het volgende effect; als ik bewust ben van mijn houding als ik met mijn vriendin praat heeft dat het volgende effect. En zo voort, het maakt je leven rijk en vervullend om bewust te zijn.

Daarnaast speelt je intentie een grote rol: wat zijn je innerlijke waarden die tot uitdrukking komen in wat je zegt en doet. Bijvoorbeeld dat we deze ruimte om te leven delen met andere mensen en dieren, hetgeen kan leiden tot een intentie om uit te delen wat je hebt verzameld aan ervaring, bezittingen, vaardigheden, aandacht.

Dat geeft de basis om verbondenheid vorm te geven in actie. Contact met je binnenwereld geeft een mogelijkheid om in de buitenwereld verantwoordelijkheid te nemen voor wat je zegt en doet. Het begint binnen, het uit zich in zo iets vanzelfsprekends als praten en gedrag. Het is wezenlijk wat we daarmee met onze omgeving delen. De vereenzelviging met pamfletwaarheden en dadendrang krijgt een verbinding met de realiteit: "wat is dit, wat is er nu nodig?" In de overleveringen van de leerredes van de Boeddha komt een verhaal voor over twee acrobaten. Met behulp van een bamboe stok stunten zij door op elkaar te klimmen. De oudere acrobaat geeft het advies aan de jongere: als jij goed op mij let, dan let ik op jou en gaat onze act vast goed. De leerling draait het om: ik let goed op mezelf en daarmee let ik ook op jou. Als ik mezelf bescherm, bescherm ik anderen. Als ik anderen bescherm, bescherm ik mezelf. Als ik mezelf bescherm door opmerkzaam te zijn en bewust te spreken en te handelen, dan heb ik van anderen geen wrok te vrezen. Als ik anderen bescherm, door geen dreiging te veroorzaken - door te doden, te liegen of te stelen – dan bied ik een veilige omgeving. Dat is de basis van waaruit we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor die grote thema's die in de samenleving spelen.



Aandacht voor Myanmar en voor alle mensen en dieren die lijden

De Global Movement for Myanmar Democracy (GM4MD) - houdt een campagne om internationaal aandacht te geven aan de humanitaire crisis en de militaire repressie die in Myanmar plaatsvindt. Klik hieronder voor meer informatie en hoe je dit kunt ondersteunen. De afbeelding drukt eenheid en veerkracht uit. het is een eivormig Birmees speelgoedje dat *pyit tine htaung* wordt genoemd: 'elke keer dat je het om laat vallen staat het weer op'. Het symboliseert eenheid, veerkracht en doorzettingsvermogen als waardevolle kwaliteiten in de

Birmese cultuur.

N.B. We belichten hier Myanmar omdat velen van het collectief Vipassana.nu hier een speciale band mee hebben. Onze aandacht geldt echter net zo goed voor alle andere mensen en dieren die te maken hebben met geweld en onderdrukking – waar dan ook in de wereld en in welke vorm dan ook.

[Meer info](#)

BOEKBESPREKINGEN

'Op retraite'

Je leven verdiepen met mildheid en mindfulness

In 'Op retraite' nemen Frits Koster en Jetty Heynekamp je mee op een retraite waarin het beoefenen van mildheid en mindfulness centraal staan. Voor wie reeds aan een retraite deelnam bevat dit boek tal van herkenningspunten en inzichten in de rijkdom van het 'op retraite' gaan. Het boek is echter ook geschikt voor mindfulnessbeoefenaars die nog nooit op retraite zijn geweest – als inspiratie en om de beoefening te verdiepen met mildheid en mindfulness.

- *'Het lezen van dit boek voelt als een retraite en ik krijg dan ook ontzettende zin om weer op retraite te mogen gaan!' - Bart van Melik.*
- *'Zorgvuldig, een lichte toon, veel kennis en ervaring, humor en bijzonder gewoon geschreven' – Ria Kea.*



[Meer info](#)



Verwacht: 'Terug naar het hart'

Compassie in het dagelijks leven

In 'Terug naar het hart' beschrijven Eveline Brandt en Joost van den Heuvel Rijnders op een toegankelijke, aansprekende wijze hoezeer we 'in het hoofd' leven in onze cultuur, en hoeveel het ons kan opleveren als we meer vanuit het hart gaan leven. Compassie is één van de twee vleugels die we nodig hebben om vooruit te komen op het boeddhistische pad. Naast inzicht – dat in hun eerdere boek Terug naar de markt een belangrijke rol had – is het ontwikkelen van compassie onontbeerlijk om te groeien in de meditatie én daarbuiten. Ook andere 'hartskwaliteiten' komen in dit boek uitvoerig aan de orde zoals liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde, vergeving en dankbaarheid. Het boek is beschikbaar vanaf 15 oktober

en kan beschouwd worden als een aanrader voor een ieder die het goede in zijn of haar leven verder wil ontwikkelen én belichamen.

[Reserveren](#)

ACTIVITEITEN

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.



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.

Info en opgave



Mindfulness en de vier Levensvrienden *bij 30NOW*

Tijdens deze vierdelige Live Cursus van 30NOW verkennen we vier relationele kwaliteiten die ons de mogelijkheid bieden op een wijze, ruimhartige manier om te gaan met onszelf en met anderen – vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

Op dinsdagen verschijnt er een lezing die je tijdens de week kunt bekijken op een zelfgekozen tijdstip. Op volgende maandagavonden is er dan steeds een live sessie van 19.30 - 21.00 uur waarin de vier levensvrienden verder verkend worden - via meditatie, uitwisseling en interpersoonlijke mindfulnessbeoefening. Klik hieronder voor meer informatie en aanmelding.

Info en opgave



[Website Ank Schravendeel](#)

Een fijne herfst
toegewenst



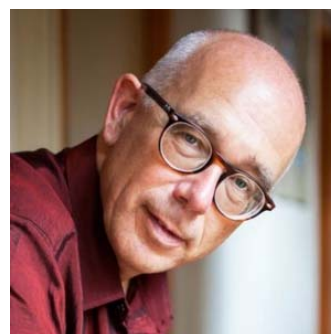
[Website Bart van Melik](#)



[Website Chris Grijs](#)



[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](#)
