



Beste Frits

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

Het reproductiegetal van vriendelijkheid

Joost van den Heuvel Rijnders

18 november 2021

Voor de zomer stond ik met de fiets voor een stoplicht te wachten. Na een lange en volle dag werken in het onderwijs stond ik daar, in gedachten verzonken. Toen het stoplicht op groen sprong zette ik mijn fiets in beweging. Aan de andere kant kwam een jongen van een jaar of acht mij tegemoet. Vrolijk en ontwapenend keek hij mij aan en zei met een aardige stem: 'Hallo'. Blij, en enigszins onder de indruk van deze begroeting, vervolgde ik mijn weg ...



[Meer lezen](#)

Hoe jezelf te geven aan deze wereld

Ank Schravendeel

23 oktober 2021

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 mens delen, die samenhangen met bijvoorbeeld weersomstandigheden, maatregelen om geen corona te krijgen en met bewustzijn met betrekking tot onrecht en uitsluiting in hoe we met elkaar omgaan ...

[Meer lezen](#)

De volgende Boeddha is de gemeenschap

Bart van Melik

In mijn leven is veel gebeurd sinds ik mijn blog schreef over 'liefde is geduld'. De pandemie begon heel heftig in het leven van mijn vrouw Chantal en onze 6 jarige zoon Lou. New York was het middelpunt van veel besmettingen, grote onzekerheid en veel doden. De lege straten, gillende sirenes en witte hospitaaltenten staan in mijn geheugen gegrift.

Met spanning in lichaam en geest vlogen we in een bijna leeg vliegtuig naar Nederland in de zomer van 2019. Het contrast met New York was verbijsterend; de soepele maatregelen, de rust, de ruimte en vooral weer dichtbij familie. Als iets ernstigs gebeurt, is er de neiging om naar het bekende te gaan. Zelfs na 13 jaar wonen in New York voelt Nederland veel vertrouwd, vooral in een globale crisis.

De zomer vloog voorbij en een terugkeer naar New York voelde onveilig en onzeker. Vooral omdat de scholen daar voor onbepaalde tijd dicht zouden blijven. Op een warme zomeravond besloten we met steun van vrienden om langer op de camping in Heumen te verblijven. Binnen twee weken lukte het om een school voor Lou te vinden in Nijmegen. De gemeenschap van leraren en ouders was zo hartelijk en vrijgevig naar ons als ontheemd gezin.

Mijn werkzaamheden waren grotendeels tot stilstand gekomen. Geen meditatielessen meer in jeugdgevangenissen, met oorlogsveteranen of op scholen. Vanaf het begin van de pandemie tot nu ben ik financieel geheel afhankelijk geworden van donaties vanuit meditatiegemeenschappen.

Dankzij Zoom en een internetverbinding via twee mobiele telefoon abonnementen kon ik les blijven geven aan gemeenschappen in NYC en zelfs retraites voor Amerikaanse retraitecentra zoals IMS, BCBS en Spirit Rock. Door het online platform 30NOW kreeg ik er



ook een nieuwe Nederlands sprekende gemeenschap bij.

Plots maakte het niet uit dat we leefden in een chalet van 28m² dat ons heel dicht bij de natuur bracht en tegelijkertijd een verbinding gaf met zoveel wereldwijde gemeenschappen toegewijd aan de lessen van de Boeddha.

Het leven ging door, zelfs in de koude winter met bevroren leidingen en gesleep met emmers. Op een heldere winternacht kwam een onverwacht telefoontje met de vraag of ik guiding teacher zou willen worden van de Community Meditation Center (CMC) - een grote gemeenschap in NYC. Na vele videogesprekken met Allan Lokos, de oprichter Guiding Teacher van CMC besloot ik de uitdaging aan te gaan en deze grote verantwoordelijkheid te aanvaarden.

Inmiddels zijn we drie maanden terug in New York, na meer dan een jaar in Nederland geleefd te mogen hebben. Gewapend met mondkapje gaat Lou naar zijn oude school aan Broadway en fotografeert Chantal weer voor Nederlandse en Amerikaanse media. New York voelt vertrouwd en is tegelijkertijd compleet veranderd.

De angst en onzekerheid zijn er nog steeds, maar ook de pijn van zovelen die dakloos zijn. Talloze New Yorkers zijn hun baan, bedrijf of dierbaren kwijt geraakt. En iedereen voelt hoe alles duurder aan het worden is. Toevlucht in gemeenschap zoeken is wat iedereen bewust of onbewust doet; de dakloze man op zijn knieën in de drukke metro met plastic beker in zijn bevende hand. Families die hun volwassen kinderen weer in huis nemen.

Ook de toevlucht van zovelen in het gezamenlijk mediteren lijkt sterker dan ooit. Hoewel ik terug ben in NYC, heb nog bijna niemand persoonlijk ontmoet van mijn nieuwe Community Meditation Center. Na zes maanden als nieuwe guiding teacher geef ik nog steeds online les op zondag. Het voelt vertrouwd - ook vanuit de slaapkamer van ons appartement in Harlem. Ik heb zelfs het gevoel dat ik zoveel mensen al heb leren kennen.

De verbindende kracht van online meditatiegemeenschappen heb ik jarenlang onderschat. Ik dacht dat het afstandelijk zou zijn. Maar het regelmatig online samenkomen geeft zoveel ondersteuning en inspiratie om te blijven oefenen met het cultiveren van vriendelijke aandacht.

Elke zondag van 16:30 - 18:00 uur Nederlandse tijd zie ik mensen van de CMC gemeenschap die gegroeid is van een lokale New York gemeenschap naar een wereldwijde gemeenschap. Allemaal mediterend op die kleine videoschermpjes. Het doet me goed om ook mensen te zien vanuit Nederland en België bij CMC. De wereld lijkt dan even zo klein als een meditatiezaal in een knus centrum met Boeddha's en een glimlachende Dalai Lama. Iedereen is welkom en de lessen zijn geheel op basis van donatie. ik hoop je een keer te 'zien' bij CMC via cmcnewyork.org

Ik ben heel dankbaar voor gemeenschap, of 'community' zoals ze dat zo mooi zeggen in het Engels. En deze intense tijd heeft me geleerd om te vertrouwen op de kracht en steun van gemeenschap. Thich Nhat Hanh, de Vietnamese zenmeester, zegt dat de volgende Boeddha de gemeenschap is.

Ten slotte wil ik mijn collega's van Vipassana.nu bedanken voor hun steun, vriendschap en vrijgevigheid. Dat iedereen zich verbonden, gezien en gesteund mogen voelen.



Verandering van klimaat

Ank Schravendeel

In Groningen hebben de begeleiders van verschillende Boeddhistische stromingen al een jaar of 10 contact met elkaar. Eerst om een gezamenlijke Vesak viering te

organiseren, daarna om Groningers de gelegenheid te bieden om met verschillende meditatievormen kennis te maken op een open dag. In de maanden dat lesgeven via zoom door de coronapandemie de norm was, hielden zij contact met elkaar en nu ligt er het initiatief om het thema klimaatverandering in de eigen Sangha's bespreekbaar te maken. Daarbij haken we aan bij een klimaatwerkgroep van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN), die "best practices" op het gebied van dialoog, educatie en reflectie verzameld.

Het gaat om bewust worden van de impact van ons handelen op het klimaat, de eigen motivatie verkennen om ons in het thema klimaat te verdiepen en onze innerlijke waarden verkennen die zich vertalen naar hoe we samen leven en met grondstoffen omgaan. We zien een direct verband tussen dharma onderricht van bijvoorbeeld geen schade berokkenen, vereenvoudigen, in verbondenheid met anderen leven, met hoe we energie verbruiken, hoe we ons verplaatsen, wat we eten en welke kleren we aantrekken.

De realiteit is dat we op een te grote voet leven, dat er zich allerlei crises aandienen, dat planten en dieren uitsterven en dat overstromingen en droogte voor sociale onrust zorgen en voor het onleefbaar worden van de aarde. Die onprettige realiteit: hoe verhouden we ons daartoe en hoe komen we in beweging en nemen we onze verantwoordelijkheid.

Ajahn Sucito (jarenlang abt van het Chithurst Klooster in Engeland) schrijft in een artikel: "Om licht te werpen op de realiteit van klimaatverandering moeten we ons eerst meer op ons gemak voelen met de duisternis" (n.a.v. het boek '*Buddha Nature, Human Nature*'; vertaling Chris van der Velden) - de duisternis van crisis, de duisternis van de verwarring over ons automatische uitgangspunt van heerser zijn, mogen exploiteren en uitbuiten. Inzicht manifesteert zich o.a. als het veranderen van ons gezichtspunt; dat geldt ook hier. De realiteit onder ogen komen, dat ons gedrag schade toebrengt, dat we verlies lijden en risico lopen. Juist de koppeling aan onze intentie en onze innerlijke waarden geven een motief om in actie te komen, hetgeen mogelijk maakt om de duisternis toe te laten en niet moedeloos te worden.

Om in actie te komen op een manier waarbij we ons standpunt niet als het enige juiste brengen en daarmee verdeeldheid creëren. We hebben de basis van spirituele vriendschap, van gelijkgestemden nodig, om wat we weten om te zetten in doen: in nalaten, vereenvoudigen, concreet handelen waardoor we leren om niet meer of veel minder uit te buiten. En naast concrete actie ook een vorm van met elkaar optrekken en samenwerken, zonder anderen buiten te sluiten. Als het niet gaat zoals we willen hebben we de neiging om ons gelijk te poneren, om een ander die anders denkt te overschreeuwen of te negeren. De leerweg gaat over verbondenheid.

Komend voorjaar zal dit project in de verschillende Sangha's vorm krijgen, voor meer informatie is het raadzaam www.vipassana-groningen.nl en www.zenrivertemple.org in de gaten te houden.

Boekbespreking

'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 'harts kwaliteiten' komen in dit boek uitvoerig aan de orde zoals liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde, vergeving en dankbaarheid.



'Ik kan 'Terug naar het hart' van harte aanbevelen aan iedereen die zijn of haar leven wil verrijken door moedig en geduldig steeds opnieuw te beginnen met het cultiveren van de in dit boek zo mooi beschreven kwaliteiten van het hart. Juist in deze tijd van ontredde kan dit een grote daad van vriendelijkheid zijn; naar onszelf toe, in het samenleven met anderen en in het leven op deze kwetsbare planeet' - Frits Koster

Bestellen

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. Het is inspirerend om elkaar na de retraite weer te zien, samen te mediteren en gezamenlijk te reflecteren op de integratie van de retraite in het dagelijks leven. De begeleiders zullen elke bijeenkomst een thema inbrengen en er is ruimte om ervaring te delen.

Er zijn vier bijeenkomsten per jaar. Het is geen reeks, alle bijeenkomsten staan op zichzelf en je kunt wel aan meerdere bijeenkomsten meedoen.

De bijeenkomsten zijn voor hen die bekend zijn met retraites in de stijl van vipassana- of inzichtmeditatie (ook buiten Vipassana.nu) en in het afgelopen jaar een retraite heeft gedaan. De begeleiding wordt verzorgd door afwisselende leraren die betrokken zijn bij Vipassana.nu.



Datum eerstvolgende bijeenkomst: **maandag 7 maart a.s.**

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

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

Info en opgave

Online Dhamma Studiegroep



Wie we (denken te) zijn en wat de Boeddha daarover heeft verteld

De online Dhamma studiegroep heeft vanaf januari 2022 tot en met juni 2022 een nieuw onderwerp, de 5 khanda's. Wie ben ik eigenlijk? En wie ben jij? Wat maakt ons tot wie we zijn? En wat gebeurt er als we wat nauwkeuriger gaan kijken? In de loop van ons leven, krijgen we allerlei ideeën en opvattingen over wie we zijn. En de Boeddha nodigt ons uit dat allemaal te onderzoeken en los te laten.

In dit seizoen gaan we onze ideeën over onszelf en de ander daarom nader onderzoeken aan de hand van literatuur, oefeningen, lezingen, uitwisseling en mogelijkheid voor het stellen van vragen tussendoor. We gebruiken de theorie als ondersteuning om meer en meer te kunnen herkennen wat er zich afspeelt in lichaam en geest. Wat vind je terug in de eigen ervaring? Daarnaast is er een maandelijkse online bijeenkomst die wordt begeleid door Bianca Vermeij en Helena Pauptit. De online bijeenkomst begint met een inleiding door verschillende sprekers: zuster Vimalanani, Riët Aarsse, Helena Pauptit, Bianca Vermeij, Frits Koster en Joost van de Heuvel Rijnders. Het tweede deel van de bijeenkomst is er mogelijkheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

Van harte welkom en met vriendelijke groet,
Bianca Vermeij & Helena Pauptit

Info en opgave

30NOW jaargroep LEEF! 365 dagen mindful

Een jaar lang groeien op het pad van meditatie en opmerkzaamheid in het dagelijks leven.

Start op 1 januari 2022

30NOW.nl/jaargroep

Samen Verdiepen Online Lokaal

m.i.v. 1 januari a.s. bij 30NOW

Vanaf 1 januari 2022 start bij 30NOW de jaargroep 'LEEF! 365 dagen mindful'. Samen met een groep gelijkgestemden oefen je een heel jaar lang, zowel online als lokaal om mindfulness verder te ontwikkelen en te integreren in je dagelijks leven.

Een kalenderjaar lang is er iedere eerste donderdag van de maand een online live sessie waarbij de vaste ervaren begeleiders Michaël Verlouw, Maryvonne Verkerke en Joost van den Heuvel Rijnders aanwezig zijn. Na de live sessie ontvang je contemplaties en oefeningen voor het dagelijks leven om de beoefening tot leven te brengen en levend te houden. Ervaringen en vragen kun je op ieder moment delen met de vaste begeleiders en alle deelnemers. Naast de maandelijkse online sessies zijn er ook online groepsuitwisselingen waarbij iedereen de kans heeft te reflecteren op eigen ervaringen. Daarmee ondersteun je zowel je eigen proces als dat van de andere deelnemers.

Nieuw bij 30NOW is dat er bij de jaargroep ook lokaal bijeenkomsten zijn. Verspreid over België en Nederland wordt er namelijk op tien locaties drie keer een meditatiedag georganiseerd. Ervaren meditatiebegeleiders zullen deze dagen ter plekke verzorgen. Tijdens het jaar ontvang je dus inspiratie, ondersteuning en verbondenheid tijdens de maandelijkse online bijeenkomsten, maar ook ter plekke van een groep bij jou in de buurt.

Ga jij de uitdaging aan om 365 dagen mindful te leven in 2022? Klik hieronder voor meer informatie en om je aan te melden voor de jaargroep 'LEEF! 365 dagen mindful'.

Info en opgave

Woonruimte gezocht

Soms kom je iemand tegen die hulp nodig heeft. Zo is Jelle Smits, een mediterende uit Nederland, in zijn werk een 21-jarige vrouw uit Myanmar tegengekomen. Deze jonge vrouw is twee jaar geleden naar Nederland gekomen om bij de hogeschool in Arnhem een studie te volgen. Het plan was dat haar ouders in alle kosten zouden voorzien. Mede door de staatsgreep in Myanmar lukt dit hun niet meer. De studente kon de huur niet meer betalen en is op straat beland. Nu verblijft ze in een opvang voor dakloze jongeren. Jelle wil haar graag de kans geven haar studie in Nederland af te maken. In zijn werk helpt hij mensen die knel zitten en doorbreekt hij de Nederlandse bureaucratie. Doordat de studente een

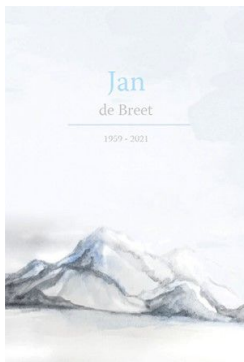
studievisum heeft, is Jelle beperkt in zijn opties en wil hij een beroep doen op particulieren. Jelle dacht hierbij aan de vipassana-community in Nederland.

Hij is op zoek naar een plek waar de studente voor langere tijd kan verblijven, ook zonder dat haar ouders uit Myanmar hiervoor kunnen betalen. Of dat de huur goedkoper is dan regulier. Een omgeving waar ze stabiliteit en rust vindt. En waar mensen een oogje in het zeil kunnen houden. Dit kan een kamer zijn, een omgebouwd tuinhuisje of een community. Het moet op bereisbare afstand van Arnhem zijn.

Mochten jullie ideeën hebben waar de studente kan wonen, laat het weten aan Jelle. Ook als je twijfelt of nog obstakels ziet, neem contact op. Jelle kan dan zijn expertise gebruiken om creatief met deze obstakels om te gaan. Heb je ideeën of meer informatie nodig? Klik dan hieronder voor e-mail contact:

E-mailadres Jelle

In memoriam Jan de Breet



*'Vergankelijk zijn de dingen die ons bezielen,
onderworpen aan ontstaan en aan vergaan.
Na ontstaan te zijn, vergaan ze weer.
Het verlangen ernaar tot rust te brengen is geluk.'*

Op 24 november j.l. overleed Jan de Breet, 62 jaar oud, tientallen jaren samen met zijn levensgezel Rob Janssen (1931-2019) vertaler van de Pali-Canon. Voor wie Jan niet kende hieronder een persoonlijk stukje van Frits Koster in het condoléance-register:

'Ik heb Jan de Breet leren kennen via de Stichting Vrienden van het Boeddhisme (SVB) en heb hem regelmatig benaderd als ik zoekende was naar originele teksten uit de Pali Canon. Het waren doorgaans hele aangename contacten ... ik was altijd geroerd door de diepe kennis van de Pali teksten en heb de hulpvaardigheid van Jan altijd zeer op prijs gesteld. Het is fijn en bijzonder te mogen beseffen dat Jan en Rob een enorme literaire erfenis achter hebben gelaten waar iedereen toegang toe kan hebben. Moge hij in vrede zijn overleden en innerlijke ruimte hebben gevonden bij de bovenstaande woorden over vergankelijkheid die hij zelf ooit zo mooi vertaald heeft uit het Pali.'

In memoriam

ACTIVITEITEN

Een wijze en
compassievolle
winter
toegewenst



Ank Schravendeel



Bart van Melik



Chris Grijs



Dingeman Boot



Frits Koster



Johan Tinge



Joost van den Heuvel
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea



Riët Aarse



Deze e-mail is verstuurd aan info@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 nieuwsbrief@vipassana.nu toe aan uw adresboek.

