



Beste lezer,

Graag presenteren we je - vanuit het collectief van retraitebegeleiders Vipassana.nu - deze lente-editie van de periodieke Nieuwsbrief. We hopen je met onze blogs, boekbesprekingen en andere nieuws in deze grimmige tijd 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

---

### Een 'wake-up call'

*Riët Aarsse  
2 maart 2022*

Zo werd het genoemd, de invasie van Rusland in Oekraïne. Een wake-up call voor de terreur die een bezeten autocratische president een democratisch land en zijn inwoners kan bezorgen. Vorig jaar op 1 februari was er een soortgelijke wake-up call voor de terreur die een bezeten macht- en geldbeluste generaal op zijn eigen democratie-lievend volk ging uitoefenen (Myanmar). Er zijn meer voorbeelden natuurlijk. De wereldgeschiedenis is er een aaneenschakeling van ...



[Meer lezen](#)

---

### Oorlog

*Dingeman Boot  
2 maart 2022*

Er is een afschuwelijke oorlog gaande in Oekraïne! Mijn hart doet enorm veel pijn bij het zien wat daar gebeurt: al dat geweld, al die doden, al die gewonden, al die vluchtelingen, al die pijn en al dat lijden. Zoals ik graag met de mensen om me heen in vrede wil leven, zo willen de mensen in Oekraïne ook graag in vrede



leven. Wie wil deze oorlog? Toch niemand! Ik mag aannemen, de meerderheid van het Russische volk ook niet. Het is hoofdzakelijk Poetin en in zijn kielzog een groep aanhangers of misschien hielenlikkers ...

Meer lezen

---

---

## Van onmacht naar actie

Voor de eerste keer in het leven van miljoenen mensen is het oorlog in Europa. Een bizarre realisatie, die voor veel verdriet, frustratie, woede en gevoelens van onmacht zorgt. Toch kunnen we tijdens deze crisis steun bieden. Dus ga aan de slag en deel deze tips met familie en vrienden. Samen kiezen we voor verbinding, liefde en vrede.



### 1. Help de helpers

Een inkoppertje, maar iedere euro telt. Dus doneer aan organisaties die humanitaire hulp bieden in Oekraïne en de omliggende landen, zoals de Stichting Vluchteling (Giro 999) of Giro 555: een samenwerkingsverband van elf hulporganisaties waaronder CARE en Unicef. Ook Moyee Coffee is gestart met een fantastische actie, waarbij alle opbrengsten van deze koffie naar Giro 999 gaan!

### 2. Rijd mensen richting veiligheid

Op en neer rijden naar de grens met Oekraïne om mensen die te voet zijn gevlucht een lift te geven: Andy de Schipper doet het. Inmiddels heeft hij ook een Facebookgroep gelanceerd waar andere chauffeurs zich kunnen melden.

### 3. Steun jonge ouders in Oekraïne

Er is in Oekraïne veel vraag naar spullen die nodig zijn voor de bevalling en tijdens de kraamweek. Verloskundigenpraktijk Juf Ooievaar is daarom een inzamelingsactie gestart voor kraampakketten. Heb je een ongebruikt kraampakket of heb je iets niet gebruikt uit je kraampakket? Stuur ze dan een berichtje via Facebook.

### 4. Maak onafhankelijk nieuws mogelijk

Betrouwbare berichtgeving van onafhankelijke journalisten 'op de grond' is van levensbelang, zowel voor de Oekraïense bevolking als voor hun families in het buitenland. Het Oekraïense nieuwsmedium The Kyiv Independent vraagt op sociale media om hulp, zodat zij in het Engels vanuit het land verslag kunnen blijven doen. Doneren kan

via GoFundMe of Patreon.

### *5. Laat je stem horen*

Om de mensen in Oekraïne een hart onder de riem te steken waren er dit weekend overal demonstraties. Vergeet verder vooral niet om een van de vele petities te ondertekenen en op sociale media je steun uit te spreken met #supportukraine.

### *6. Help Oekraïense vrachtwagenchauffeurs*

Veel Oekraïense vrachtwagenchauffeurs zitten vast in Nederland. Omdat hun bankpassen zijn geblokkeerd, zijn ze op hulp aangewezen. Deze stichting regelt eten en onderdak voor de gestrande chauffeurs, en daarvoor hebben ze jou nodig.

### *7. Meld je aan als vrijwilliger*

De komende tijd zullen veel Oekraïense vluchtelingen in Nederland aankomen. Via NLvoorelkaar kun je op een laagdrempelige manier vrijwilligerswerk doen bij tientallen verschillende stichtingen en organisaties die zich inzetten voor nieuwkomers.

### *8. Steun de achtergebleven dieren*

Veel honden en katten verliezen door de oorlog in Oekraïne hun baasje, bijvoorbeeld omdat mensen die vluchten hun huisdier niet kunnen meenemen. Stichting Zilver zet zich voor deze dieren in, en zij kunnen alle hulp gebruiken.

### *9. Ga van het gas af*

Meer dan honderd Nederlandse gemeentes waaronder Utrecht, Den Haag, Maastricht en Nijmegen doen zaken met Gazprom, het Russische staatsgasbedrijf. Door onafhankelijk te worden van dit gas, stoppen we met het spekken van de Russische oorlogskas en versnellen we de transitie naar duurzame energie. Dus:

- Stap over naar een duurzame energieleverancier, zoals Energie VanOns, Samen Om of PowerPeers.
- Doe mee met een lokale duurzame energiecoöperatie. Op HIER opgewekt vind je lokale initiatieven waarbij je je kunt aansluiten.
- Vraag jouw gemeente te stoppen met Gazprom door ze deze standaardbrief te sturen, zet de overheid onder druk met deze petitie of sluit je aan bij de actie #HeatingDown4Ukraine.

### *10. Bied een (t)huis voor vluchtelingen*

Airbnb biedt 100.000 mensen die Oekraïne ontvluchten korte termijn huisvesting. Ben je host bij Airbnb? Help door jouw verblijf gratis of met korting aan te bieden.

Heb je geen heel huis of appartement, maar wel een kamer over? Via Takecarebnb kun je je aanmelden als gastgezin.

### *11. Pas goed op jezelf en op elkaar*

Je kunt een ander alleen helpen als je zelf nog overeind staat. Neem in deze turbulente tijden dus af en toe een pauze van het nieuws, onthoud dat de meeste mensen deugen en pak je geliefden eens extra goed vast.

### *12. Ga verder met de beoefening*

Juist ook nu kan de beoefening van mildheid en mindfulness ondersteunend zijn - met extra *metta* voor alle mensen die te maken hebben met geweld en onderdrukking – in Oekraïne en elders in de wereld.

*\* Dit artikel is voor een groot gedeelte overgenomen van een mooie blog van Nadine*



## Lezing 'Hoe komen we tot oorlog

door Ank Schravendeel

We leven in een overgangstijd, met steeds andere feiten die ons opschrikken. Nu een oorlog. Ik kan me geen voorstelling maken van de impact van de oorlog in Oekraïne. Ik was een week op retraite toen dit gebeurde en had het gevoel dat ik de aanleiding van het waarom had gemist. Ik kon de aanleiding niet echt vinden in alle nieuwsberichten. Wel vond ik een redeneertrant die me deed denken aan een kenmerk van de geest, dat de Boedha *papanca* noemt. *Papanca* is de illusie die zichzelf bevestigt: 'Wat een mens ook denkt, dat onderscheidt zich' (je ziet wat je denkt terug in jouw beeld van de werkelijkheid); 'Wat zich onderscheidt, daardoor ontstaan overwegingen ter differentiatie' (dat wat je ziet in jouw beeld van de werkelijkheid leidt tot 'wij-zij') Daar tegenover staat de leefregel om je te oefenen in niet doden. Wat is daarvoor de redeneertrant? Beide kenmerken van de geest komen voor in mensen, in alle mensen ...Klik hieronder om de lezing van Ank Schravendeel te beluisteren, die ze 2 maart j.l. voor het Vipassana meditatiecentrum in Groningen heeft verzorgd.

Lezing

## Integriteit en respect

door Frits Koster en Ank Schravendeel

Misbruik van macht en seksuele relaties: we willen dit onderwerp in dit artikel ter sprake brengen. Wat kan er mis gaan? En daarnaast: wat zijn kantelpunten in het gedrag, die maken dat we respectvol en heilzaam met elkaar omgaan?

Het is nu bijna zeven jaar geleden dat we (d.w.z. een groepje retraitebegeleiders) naar buiten kwamen over ethisch wangedrag van onze meditatieleraar Mettavihari [1] Er is in die zeven jaar veel gebeurd. Ook in andere Sangha's kwamen situaties aan het licht van misbruik op het gebied van macht en misbruik in seksuele relaties. Bovendien bleek er maatschappelijk gezien meer bewustwording te ontstaan en is men gaan spreken van de zogenaamde 'me-too' beweging, waarbij mannen en vrouwen in allerlei beroepen – zoals in de filmwereld, het onderwijs, de pleegzorg en sport – zich zijn gaan uitspreken over misstanden op ethisch gebied.

Dit alles heeft veel reuring gegeven. We hebben zelf gemerkt dat het naar buiten komen over iets dat ethisch schuurt bevrijdend is maar ook allerlei tegenreacties op kan roepen. Toch zijn we blij dat we deze stap toen genomen hebben en dat we in het collectief van retraitebegeleiders Vipassana.nu een hele mooie vorm hebben gevonden om verder te



gaan.

Dit betekent helaas niet dat ethische scheefgroei niet meer zal ontstaan. We vermoeden dat dit helaas een knelpunt van alle tijden zal blijven. Maar door de grotere aandacht voor deze kwetsbaarheid in alle situaties waar mensen werken met mensen kan het wel eerder herkend worden, waardoor sneller en beter stappen kunnen worden gezet ter ontmanteling en/of preventie. Als er situaties zijn waarin jij je onheus bejegend voelt binnen een Sangha, of slachtoffer van misbruik, dan is er de mogelijkheid om contact op te nemen met de Stichting Inzichts Meditatie (SIM). Alle begeleiders, organisatoren en bestuursleden die meditatieactiviteiten organiseren voor de SIM onderschrijven een ethische code. Als iemand zich daar niet naar gedraagt is er de mogelijkheid om contact op te nemen met een vertrouwenspersoon. Als daar aanleiding voor is kun je een klacht indienen en wordt een ethische commissie ingesteld. Bovendien is er een vangnet beschikbaar. De moeilijkste stap is immers om de schaamte te overwinnen en de situatie aan te kaarten. [2]

### **Kantelpunten**

Joan Halifax, meditatieleraar, antropoloog en initiator van het Zencentrum Upaya, dat zich ook richt op sociaal geëngageerde projecten en compassievolle zorg in de wereld, beschrijft in haar in 2019 gepubliceerde boek *'Standing at the Edge'* vijf zogenaamde *edge states*.

[3] Het woord *edge* verwijst naar de rand van een hoge berg waar we als het ware op staan. We kunnen genieten van het prachtige uitzicht, maar we moeten wel oppassen om niet te vallen. Deze vijf *edge states* of 'kantelpunten' zijn altruïsme, empathie, integriteit, respect en betrokkenheid. Deze kantelpunten in het gedrag zijn belangrijk voor leiders en voor deelnemers in een Sangha. Het gaat in dit artikel te ver om al deze kantelpunten te beschrijven maar twee hiervan passen zeker heel goed in de context van dit schrijven: integriteit en respect.

**Integriteit** of gevoel voor rechtvaardigheid uit zich in een oprechte toewijding tot morele en ethische waarden en normen, en de moed om hiervoor uit te komen wanneer dit nodig is. Het waardevolle van integriteit is betrouwbaarheid: integere mensen zijn een lichtpunt in de samenleving. We kunnen echter ook gaan lijden onder integriteit. We kunnen bijvoorbeeld morele pijn ervaren als we machteloos staan tegenover onrecht. We kunnen moreel verwond raken als we in een bepaalde omstandigheid zelf ethische grenzen overschreden hebben en innerlijk geobsedeerd worden door gevoelens van wroeging, schuld en schaamte. We kunnen gekwetst worden als we geen uitweg vinden voor morele woede wanneer we te maken krijgen met ethisch onrecht dat veroorzaakt is door anderen. Ten slotte kunnen we morele apathie ervaren als we langdurig met onrecht te maken hebben gehad en ons vanuit machteloosheid innerlijk hiervoor afsluiten. De grootste hindernis is schaamte, schaamte om wat niet goed voelt aan te kaarten. Makkelijker blijven we weg zonder iets te zeggen. En als we wel een situatie aankaarten is er vaak ontkenning: 'Het is niet zo bedoeld', of 'Het is niet zo erg'. Integriteit betekent de ander horen in zijn perspectief op de ervaring.

**Respect** fungeert als basis voor waardigheid, harmonie, bescheidenheid en wijze zorg. Respect schept ruimte en werkt als bindweefsel in een gezonde relatie. Het uit zich in respect voor anderen, voor andere overtuigingen, waarden en normen, en als zelfrespect. Bij respect zijn diverse valkuilen in het spel. Zo is pesten of treiteren een duidelijke uiting van gebrek aan respect. Disrespect kan plaatsvinden door klas- of studiegenoten of door collega's, maar ook door mensen die boven of onder ons staan. We kunnen een gebrek aan respect hebben voor onszelf, door een harde innerlijke criticus of 'slavendrijver' te ontwikkelen, of door onszelf genadeloos weg te cijferen en aan te passen aan anderen. Kunnen we respecteren dat een ander zich niet gedraagt zoals we willen? Kunnen we

respecteren dat iemand zich uitspreekt en ons gedrag ter discussie stelt?

### **Yin- en yang-compassie**

Halifax benoemt compassie als uitweg wanneer we verstrikt zijn geraakt in de schaduwzijde van de hierboven genoemde kwaliteiten. Compassie kan gedefinieerd worden als een sensitieve houding bij pijn en lijden in onszelf en in anderen, gepaard gaand met de bereidheid zich in te zetten om dit lijden te verlichten of te voorkomen. Tegenwoordig wordt hierbij een onderscheid gemaakt tussen 'yin-compassie' en 'yang-compassie'. Bij 'yin-compassie' zijn wijzelf of anderen meer gebaat bij een zachte uitdrukking van compassie, in de vorm van troost, zachtmoedigheid en begrip. Op andere momenten is er meer behoefte aan de moed, vastberadenheid en standvastigheid van 'yang-compassie'.

Het yin-yang beeld laat altijd wel ook een stip van de andere kleur zien. Mogelijk is het naar buiten komen over ethisch wangedrag een duidelijke manifestatie van 'yang-compassie', het vraagt immers moed om dit te doen, ook al kan een leraar, begeleider, coach of therapeut nog zo'n belangrijke ondersteunende rol in je leven hebben gehad. Toch zal er ook een element van 'yin-compassie' in een dergelijk 'coming-out' te vinden zijn. Er zit immers ook een zachtheid, respect en integriteit in het aanklaarten van iets dat niet klopt, om een bijdrage te leveren aan helderheid over gedragsregels en te zorgen dat fouten zich niet herhalen.

Mogen deze kwaliteiten verder ontwikkeld worden in alle gemeenschappen waar we als mensen samenwerken.

[1] Enkele artikelen uit die tijd kunnen gelezen worden via [www.vipassana.nu/artikelen-ethiek](http://www.vipassana.nu/artikelen-ethiek).

[2] Zie <https://simsara.nl/ethiek>.

[3] Dit boek is in het Nederlands gepubliceerd als 'Kantelpunten. Bevrijding op het snijpunt van angst en moed' (uitgeverij Asoka, 2020).



### **Over het lezen van een *sutta*** *een middellange blog van Chris Grijns*

Als gepassioneerd beoefenaar zit en loop ik graag in aandacht. Op een gegeven moment komt dan ook de behoefte om te lezen. Om direct in contact te komen met teksten van de Boeddha. Woorden die al eeuwen lang beschikbaar zijn en richtingaanwijzers zijn op het pad van ontwaken. Ook veel meditatieleraren nodigen je uit om mediteren in evenwicht te brengen met studie en reflectie, om de Dhamma direct te relateren aan het dagelijks leven. Ik wil je meenemen in mijn kennismaking met dit proces van balanceren.

Ik las samen met beoefenaars van Bodhi College de korte, praktische *sutta* uit de Majjhima Nikāya: [Two Kinds of Thought](#) (MN 19). Ik wisselde erover uit, ik zat er mee!

Het lezen van een *sutta* is een interessant proces: ik merk allerlei reacties op als ik start met lezen. Er zijn vraagtekens, moeite met het Engels, ik vind de herhalingen saai (hetgeen in deze *sutta* gelukkig wel meevalt), er komen oordelen op, of analytische vragen naar

historische context.. er is weerstand, ongeduld. Déze sutta zegt hierover: 'Ha, tegenstribbelende gedachten ... doen ze je goed?'. En nodigt me uit om de reacties welkom te heten, ze als los van de tekst te zien. Het is een sutta over het omgaan met de 'mind'. Om de werking van de 'mind' als proces te zien... Dus ik mag het sutta lezen als een oefen- en leerproces zien. Een proces van 'befriending the sutta'.

Nieuwsgierig naar wat een sutta is, hoe deze woorden tot ons zijn gekomen, zoek ik achtergrond informatie ...

Verder lezen

---

---

## Boeken

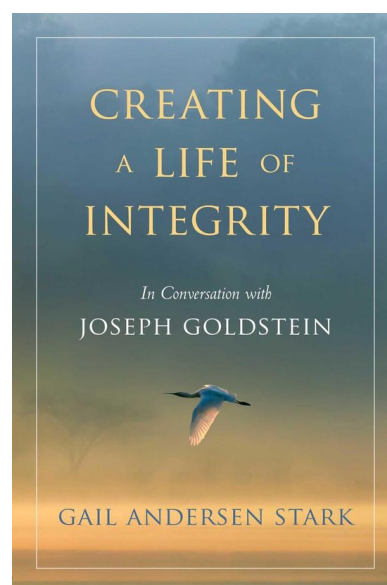
---

### 'Creating a Life of Integrity'

Gail Andersen Stark

boekbespreking door Mirjam Schild

De tien *parami* of 'vervolmakingen' zijn kwaliteiten van het hart die ons helpen een integer mens te zijn. Wil je je meer verdiepen in de tien *parami*? Naast de nieuwe live-cursus van Frits Koster en de Podcasts van Ank en Mirjam via 3ONOW wil ik je van harte een mooi boek aanbevelen over dit onderwerp. In '*Creating a Life of Integrity. In Conversation with Joseph Goldstein*' van Gail Andersen Stark (Wisdom Publications, 2020) wordt gesproken over de tien factoren van integriteit. Als we deze factoren oefenen en perfectioneren kan dat resulteren in de bevrijding van ons lijden.



Gail heeft zichzelf ten doel gesteld om iedere kwaliteit een maand lang te onderzoeken en expliciet te beoefenen. Tijdens dit proces van tien maanden wordt zij ondersteund door Joseph Goldstein. Als haar sparring partner en leraar helpt hij haar meer en meer inzicht te ontwikkelen in de *parami* zelf en de invloed die deze op haar dagelijkse leven hebben.

Het boek is een eerlijk, ontwapenend, grappig en wijs document over de soms dagelijkse confrontatie met de vraag: Hoe kan ik als mens zo integer mogelijk leven? Gail schuwt het niet om haar eigen kwetsbare momenten, in dit proces naar beantwoording, te beschrijven en te onderzoeken. Beetje bij beetje zie je dat ze steeds comfortabeler wordt in het inzetten van de *parami* in haar dagelijkse leven en hoe dat haar keuzes en handelen beïnvloedt.

Het boek is een uitnodiging om ook in ons leven onszelf iedere keer weer af te vragen: Hoe kan ik zo integer mogelijk leven? Daar is moed, wijsheid, geduld, oprechtheid, vriendelijkheid, vastberadenheid, vrijgevigheid, vereenvoudiging, gelijkmoedigheid en een waarden-vol leven voor nodig! Of zoals Gail Andersen het zegt: 'We kunnen ieder moment kiezen voor integriteit.'

'Kantelpunten'

Joan Halifax



Door haar werk als sociaal-activist, antropoloog en dharma-leraar ging Joan Halifax begrijpen hoe onze grootste beproevingen de meest waardevolle bron van wijsheid kunnen worden – en hoe we door de kracht van compassie lijden kunnen transformeren.

Halifax heeft vijf psychologische ervaringen geïdentificeerd als *edge states* of 'kantelpunten': altruïsme, empathie, integriteit, respect en inzet. Pas als we op deze kantelpunten staan, stellen we ons open voor het volledige spectrum van onze menselijke ervaring en ontdekken we wie we werkelijk zijn. Elke crisis biedt kansen tot groei, maar ook het gevaar weg te glijden in negativiteit. Hoe vermijden we de valkuilen en ontdekken we in plaats daarvan het leven-brengende evenwicht tussen deze twee

tegengestelde krachten? Halifax geeft ons in '*Kantelpunten. Bevrijding op het snijpunt van angst en moed*' (Asoka, 2020) een praktische kaart om te navigeren op de drempel van verandering en aanwijzingen om angst met moed te overwinnen.

---

---

LIVE CURSUS

8 maart – 24 mei 2022

# Tien spirituele metgezellen

Levensvervulling vinden via mindfulness en de tien vervolmakingen

Frits Koster

Nelson Mandela zei ooit: 'Het is zo makkelijk om te breken en te vernietigen. De werkelijke helden zijn zij die vrede stichten en opbouwen.'

Dinsdag 8 maart is de door 30NOW georganiseerde Live-cursus 'Tien spirituele metgezellen' begonnen: tien dinsdagavonden tussen 8 maart en 24 mei van 19.30-21.00 u. In de cursus komen tien spirituele kwaliteiten aan bod die ook wel de tien *parami* of 'vervolmakingen' worden genoemd. In de cursus worden ze belicht vanuit het boeddhisme, vanuit de westerse positieve psychologie en vanuit wetenschappelijk onderzoek.

Een prachtige manier om samen vrede, wijsheid en compassie te cultiveren. Als je live een keer niet mee kunt doen dan kun je gemiste bijeenkomsten altijd vanaf de volgende dag



terugkijken. De helft van de opbrengst zal gebruikt worden voor giro 555, om mensen in Oekraïne te ondersteunen. Klik hieronder voor info en aanmelding, aanmelding t/m 15 maart is nog mogelijk. Van harte welkom.

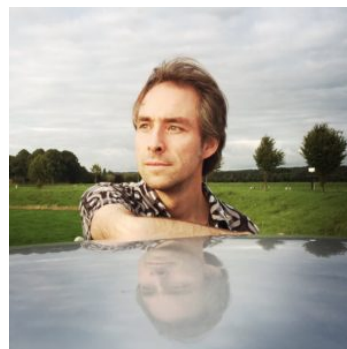
Aanmelding

## ACTIVITEITEN



Ank Schravendeel

*Luister met de oren van  
tolerantie  
Zie door de ogen van  
compassie  
Spreek de taal van  
liefde  
Rumi*



Bart van Melik



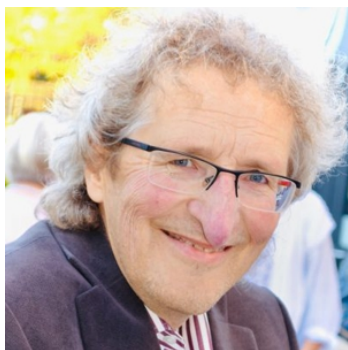
Chris Grijs



Dingeman Boot



Frits Koster



Johan Tinge



Joost van den Heuvel  
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild

---



Ria Kea

---



Riët Aarsse

---

Deze e-mail is verstuurd aan [info@fritskoster.nl](mailto: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](mailto:nieuwsbrief@vipassana.nu) toe aan uw adresboek.

