



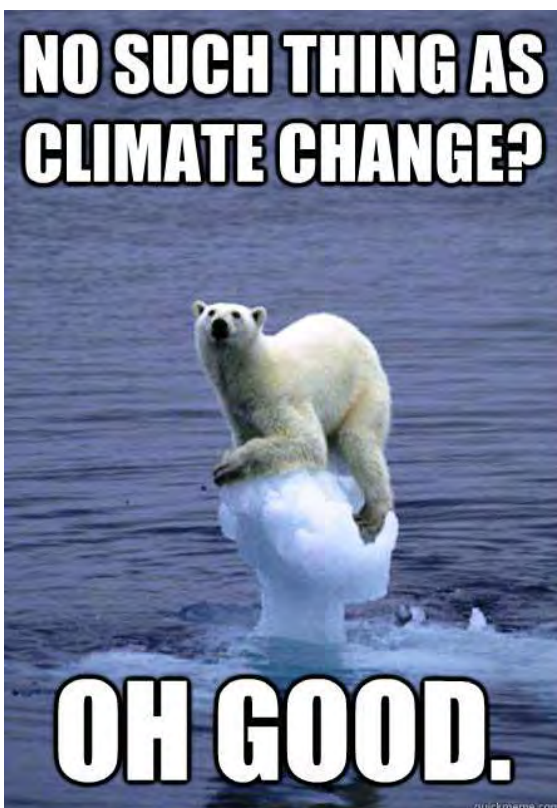
Beste

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

---



[Meer lezen](#)

### Vrolijker het einde tegemoet

*Frits Koster*

*25 mei 2022*

Dit voorjaar heb ik via 30NOW een cursus mogen verzorgen over 'Tien Spirituele Metgezellen'. Hierin hebben we online tien heilzame kwaliteiten verkend, die in de boeddhistische psychologie ook wel bekend staan als de tien *parami* of 'vervolmakingen' en die allemaal goed passen onder de hedendaagse positieve psychologie. Het betreft de volgende ontwikkelwaardige deugden: wijsheid, vrijgevigheid, ethiek, vereenvoudiging, geduld, toewijding, vastberadenheid, integriteit, vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Het was inspirerend deze tien 'gezichten van vriendelijkheid' te verkennen; in de voorbereidingen kwam ik echter meer moeite tegen bij 'integriteit' dan bij de andere kwaliteiten ...

---

### 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](#)



## **Podcast 'De Dhamma in het dagelijkse leven'**

*door Mirjam Schild en Ank Schravendeel*

Als meditatieleraren proberen we onze yogi's zo goed mogelijk te begeleiden bij de ontwikkeling op het meditatiepad. Wat doe je met je fysieke houding? Wat gebeurt er allemaal in de geest? Hoe beoefen je concentratie? Opmerkzaamheid? Metta? Hoe ga je om met verlangens en weerstand als je stil op je kussentje zit? Een heel proces, dat leren mediteren.

Maar het blijft niet bij het zitten op je kussentje wat ons betreft. Het pad van inzicht en wijsheid beoefenen is met je voeten in het dagelijkse leven staan - in de klei - en omgaan

met alles wat je tegenkomt. En daarbij gaandeweg de vruchten van je meditatiebeoefening mogen en kunnen inzetten. Denk aan geduldig of aan moedig zijn, aan je intentie van spreken en handelen in de gaten hebben en bewust kiezen om vriendelijk te zijn. Om uit te delen wat je hebt, of juist achterwege te laten. Een vriendelijk, wijs en mededogend hart begint in stilte op je kussen maar daarna....

Dat daarna was voor ons, Ank en Mirjam, de aanleiding om na te gaan denken over het maken van een podcast. Tijdens een maand retraite hadden we gemerkt dat we elkaar inspireerden en aanvulden en durfden we het aan om een podcast te maken waarbij we *à l'improviste* met elkaar spreken over de Dhamma in het dagelijkse leven.

Het was vervolgens niet zo moeilijk om een keuze te maken voor de verschillende afleveringen. Ons hart ging uit naar de *parami* – de tien hartkwaliteiten. Kwaliteiten die je door beoefening kunt perfectioneren, niet om er persé beter in te worden, maar je inzicht te vertalen naar het dagelijkse leven ( en jaaa: stiekem word je er wel beter in, je krijgt dit door het te doen).

En zo begon ruim een jaar geleden ons podcast avontuur. We worden geïnspireerd door het boek van Gail Anderson Stark en Joseph Goldstein: *Creating a life of integrity*. Daarin wordt de achtergrond van de *parami* besproken door Joseph, de ervaringen uit de praktijk ermee gedeeld door Gail en daar praten ze dan weer over na.

Wij hebben tussen de opnames door de *parami* een voor een in praktijk gebracht en bestudeerd. En zo hebben onze ervaringen, waaronder ook twijfels en vragen, hun plek gekregen in de podcast.

Het resultaat is een doorleefde, levendige reeks gesprekken geworden. We hopen jullie graag als luisteraar te ontmoeten; klik hieronder voor meer informatie en om al opgenomen podcasts te kunnen beluisteren.

Podcast 30NOW

---

---

## Boeken

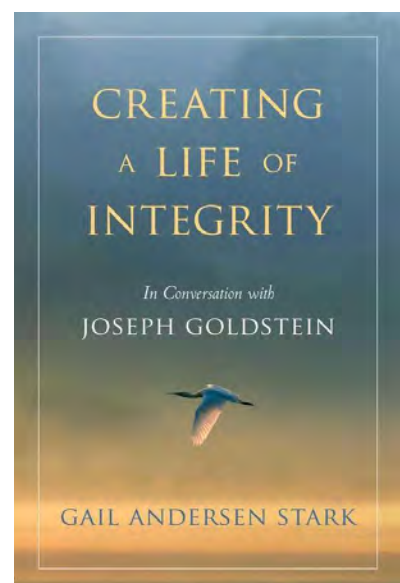
---

### '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 30NOW 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.'

---

---

## ACTIVITEITEN

---



Ank Schravendeel

*Wees moedig  
in je menselijkheid.  
Wees toegewijd  
aan dit leven.  
Wees licht op deze aarde.  
Rachel Holstead*



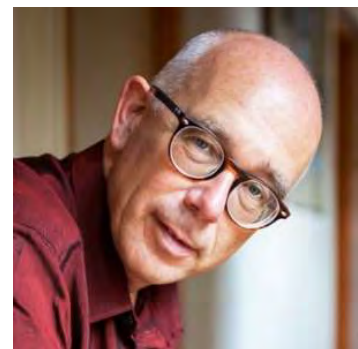
Bart van Melik



Chris Grijns



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 [niewsbrief@vipassana.nu](mailto:niewsbrief@vipassana.nu) toe aan uw adresboek.

