



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 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, Joost, Marij, Mirjam, Ria en Riët.

Nieuwe blogs

De blaadjes laten makkelijk los ... nu ik nog

Mirjam Schild
23 november 2022



Net voordat ik naar Israël vlieg voor een bezoek aan mijn broer, loop ik nog even door ons stadspark om de herfst in me op te zuigen. Lopende langs het water, tussen de struiken en onder de bomen, bewegen mijn voeten zich door een bed met vers gevallen bladeren.

Omhoogkijkend naar de oude beuken en eiken word ik verrast door een regen aan blaadjes die langs me heen dwarrelen. Ineens besef ik dat het loslaten van de blaadjes iets fantastisch is ...

[Meer lezen](#)

Nieuwe wegen vinden

Joost van den Heuvel Rijnders
29 oktober 2022

Bij het verlaten van de supermarkt zie ik twee kinderen staan, een jongen en meisje. Jaartje of tien. Ze verkopen hun oude speelgoed, alles mooi uitgestald op een kleedje. Terwijl ik hen beide passeer hoor ik het meisje aan de jongen vragen: 'Wat vind jij eigenlijk bijzonder wat eigenlijk helemaal niet zo bijzonder is?' Ik verdraag niet mijn pas ...



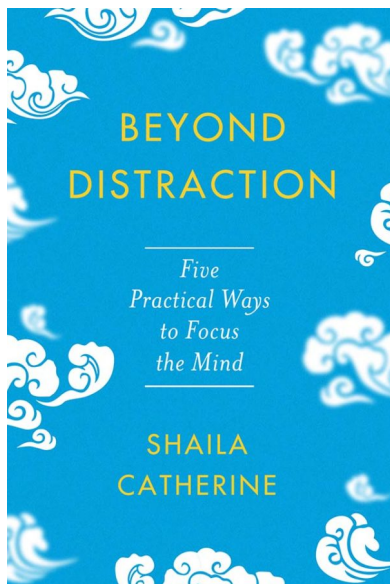
[Meer lezen](#)

Boeken

Beyond Distraction

Five Practical Ways to Focus the Mind

Shaila Catherine



Shaila Catherine is een Amerikaanse dhammalerares. Afgelopen zomer was zij sinds een aantal jaren weer in Nederland waar zij voor Sangha Metta een retraite verzorgde. In 2015 was zij voor het eerst in Nederland. Shaila onderwijst onder andere concentratiemeditatie (*anapanasati*) op een manier waarin mindfulness een prominente plek heeft. Dat is interessant omdat bij het ontwikkelen van kalmte en concentratie, als vanzelf inzicht zich verdiept (*vipassana*).

Als deelnemer aan deze retraite was ik wederom onder de indruk van de diepe kennis en precieze aanwijzingen van Shaila. Net als haar begeleiding en dhammatalks bevat haar nieuwe boek heel veel praktische voorbeelden en oefeningen.

Beyond Distraction is gemaakt om de lezer te helpen met iets waar iedereen mee te maken heeft: denken en gedachten. In weerwil van onszelf kunnen die soms onstuitbaar zijn op een manier die ons kan plagen. Terwijl de geest ons helpt om buitengewone prestaties te leveren, goed werk te doen en ons spirituele pad te richten op vrede en ontwaken, kan de geest dus ook gedachten voortbrengen die tot lijden leiden. Voor veel mensen zijn gedachten ongebreideld en gaan ze alle kanten op. Gedachten kunnen ons leven beheersen en ons dwarszitten, ook tijdens de meditatie.

In *Beyond Distraction* wordt een heldere en toegankelijke benadering voor het trainen van

de geest gegeven. Het werk is gebaseerd op praktische instructies van de Boeddha die in twee lessen uit de Middenlange Verhandelingen zijn opgetekend. Shaila Catherine biedt vele oefeningen die helpen om gewoontegedachten te overwinnen. Ook staan er vele uit het leven gegrepen voorbeelden in. De praktische aanwijzingen zijn een echte uitnodiging om even te pauzeren en te kijken wat je geest aan het doen is, en wat anders er mogelijk is. Ook als we op de telefoon kijken bijvoorbeeld. Deze inzichtsvolle en praktische benadering maakt dit boek tot een echte aanrader vind ik. Tijdens het lezen en toepassen van oefeningen helpt het om onze geest tot bedaren te brengen en te kalmeren, ook in de ingewikkeldheden van de veranderingen in de wereld. Onze geest hebben we altijd tot onze beschikking. Als je geest getraind is zal het een goede vriend zijn die bijdraagt aan helderheid in je leven, relaties en je spirituele pad. En dit boek boek ervaar ik als een coach van grote klasse die weet hoe de geest werkt en getraind kan worden.

Boekentip Riët Aarsse

NB. Bij 30NOW.nl zullen Shaila Catherine en Riët in gesprek gaan over *Beyond Distraction*, dit zal op zondagavond 26 februari 2023 plaatsvinden.



Voorbij Mindfulness

Gelijkmoedigheid als bron van compassie
Joey Weber

In dit boek betoogt Joey Weber, zoon van de beroemde Tibetaanse Thangka schilder Andy Weber, dat gelijkmoedigheid (de kunst van het niet-oordelen) en compassie (voor jezelf en anderen) het transformerende potentieel van mindfulness nog krachtiger kan maken. Het boek brengt gelijkmoedigheid tot leven door casestudy's, geleide meditaties en praktische tips en biedt inzichten om je meditatie gereedschapskist uit te breiden en je geestelijke gezondheid te verbeteren.

30NOW

Dhamma studiegroep

'De zeven factoren van ontwaken'

19 december 2022
20 november 2023

30NOW.nl/studiegroep

Online Dhamma studiegroep

Bianca Vermeij en Helena Pauptit

In seizoen negen van de online studiegroep gaan we ons richten op **de zeven factoren van ontwaken**. De Boeddha onderwees over deze heilzame kwaliteiten die ons kunnen ondersteunen op het pad. We gaan ons verdiepen in ieder van de zeven kwaliteiten. Wat wordt ermee bedoeld? En hoe voelen deze kwaliteiten in de eigen ervaring? Hoe meer vertrouwd we ermee worden, hoe meer ze ons kunnen ondersteunen op het pad naar ontwaken, zowel in de meditatie beoefening als in het dagelijkse leven.

In negen maanden – met een tussenstop in de zomerperiode – gaan we de zeven factoren van ontwaken (opmerkzaamheid, onderzoek-van-dhamma's, energie, vreugde, kalmte, concentratie en gelijkmoedigheid) met elkaar onderzoeken.

Je ontvangt sutta's (leringen van de Boeddha) en andere teksten, stukjes uit de Boeddhistische psychologie, oefeningen en dhamma-talks, waarmee je je kunt voorbereiden op de online bijeenkomsten. Iedere maand verzorgt een andere spreker/spreekster de inleiding over het onderwerp. Daarna is er ruimte voor vragen en uitwisseling, zodat we samen verder kunnen verdiepen.

Op die manier kunnen de zeven factoren van ontwaken meer de ruimte krijgen in ons leven en helpen ze ons onderweg naar een vrije geest en een vrij hart.

[Meer info en aanmelding](#)



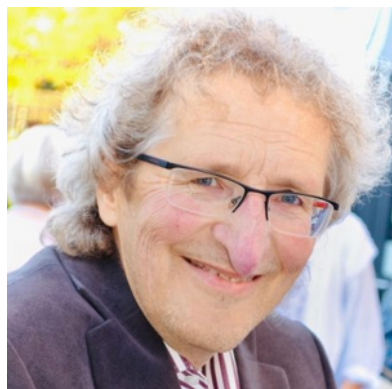
Zingend mediteren

Opmerkelijk zijn beperkt zich niet tot je meditatiekussen. Pauzeren, even de maalstroom van je gedachten en automatische reactiepatronen onderbreken en contact maken met wat je nu ervaart: dat kennen we! Voor mij kwam daar nog een nieuwe beoefening bij. Ik heb me laten verrassen door Gregory Kremer (de ontwikkelaar van Insight Dialogue). Hij deed de suggestie om in de expressie van kunst bewust te zijn. Het moment van beginnen met iets doen: gaan schilderen, gaan schrijven, gaan houtbewerken. Mijn kunst is zingen. Het moment waarop ik mijn adem voel, mijn kaak laat zakken, mijn keel / tong aanspan: dan ontstaat klank. Zomaar uit zichzelf, zelfloze expressie. Ik laat me verrassen door wat er gezongen wil worden. Ik debuteer. Dat raakt aan het aspect van mediteren van ontvankelijk zijn, van niet weten, van in het moment zijn en nog niet in het volgende. In contact zijn met het ervaren en niet met de ervaring van klank onder controle willen brengen.

Vijftien vrouwen hebben een weekeind zingend gemediteerd, met meditatiebegeleiding van Ank Schravendeel en pianobegeleiding van Cees Leurs. We gaven het vorm door bewegend klank te maken, improviserend te zingen bij de piano, een mantra of een lied te zingen over de Dhamma. Het bracht ons in de ervaring van in het moment zijn, klank die ontstaat, resonerend met de klanken van alle anderen. Niet in beslag genomen door “doe ik het wel goed” of “ik zing het dak er af: hoor mij”. Dat bracht de ervaring van openheid en saamhorigheid, emoties van ontroering, verdriet, blijdschap. We ervoeren verbondenheid met elkaar en voelden ons verbonden met het leed in de wereld... ook dat was een ontdekking. Het zingen van een mantra (bv. *metta*, *karuna*, *mudita*, *upekkha*) bracht ons al zingend in contact met de betekenis van die kernbegrippen. Expressie geven aan wat we van harte menen, wat ons motiveert, wat zin geeft aan ons spirituele leven.

Een nieuwe manier van mediteren, zingend mediteren, die verder haar vorm zal vinden. Wil je ook zingend mediteren en op de hoogte gebracht worden van vervolg activiteiten “zingend mediteren”? Neem dan contact met ons op via welkom@ankschravendeel.nl.

Terugtrekken Johan Tinge



Johan Tinge, een van de initiatoren van Vipassana.nu, heeft besloten terug te treden als actief lid van ons collectief. We wensen Johan heel veel goeds toe en zijn blij dat hij indien nodig wel betrokken zal blijven als adviseur. Hij zegt hierover het volgende:

"Ik treed terug uit het collectief Vipassana.nu. Het is al meerdere jaren dat ik geen retraites meer begeleid, mede door een combinatie van werk en gezondheid. Sinds eind jaren negentig heb ik een keus gemaakt voor de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Ik zag de MBSR als een toegankelijk middel om veel mensen in aanraking te

laten komen met de essentie en de beoefening van mindfulness meditatie. Daarnaast was het ook een bron van levensonderhoud. Vijftien jaar lag de focus op het leiden van het Instituut voor Mindfulness, dat opleidingen aanbiedt om MBSR trainer te worden. De begeleiding van vipassana meditatieretraites is hierdoor op de achtergrond geraakt. Omdat ik aan het herbronnen ben en de komende tijd geen plannen heb om vipassana retraites aan te bieden heb ik – na een tijdje beraad – besloten om terug te treden uit het collectief.

Ik blijf wel met het collectief verbonden als een extern adviseur. Het collectief heeft me

hiervoor gevraagd en ik ben graag bereid en beschikbaar als het collectief een beroep op me doet."

ACTIVITEITEN



Ank Schravendeel

*Een wijs
en compassievol
2023
toegewenst*



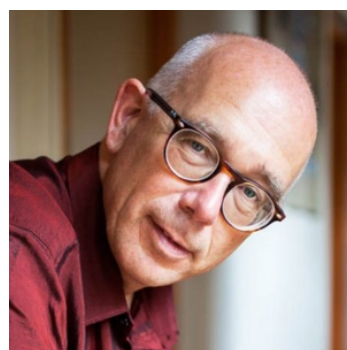
Bart van Melik



Chris Grijs



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea

*'Beoordeel de dag naar
wat je zaait in plaats van
wat je oogst'*

Robert Stevenson
(Schots auteur 1850-
1894)



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.

