



Beste Frits

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 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

### Het leven op 1-hoog in de Pijp

*Ria Kea*

*13 februari 2023*

Ik woon in een oude stadswijk 'de Pijp' in Amsterdam op 1-hoog. Een huis met 4 verdiepingen en ik heb beneden-en bovenburen. Een huis gebouwd in 1890 met niet al te dikke muren en vloeren. We hebben in ons huis de afspraak om binnenshuis niet met schoenen te lopen zodat we het geluid van voetstappen iets reduceren ...



[Meer lezen](#)



### 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 ...

[Meer lezen](#)

# Retraite satipaṭṭhāna | mindfulness in vroeg boeddhistische meditatie

o.l.v. Bhikkhu Anālayo

Een online retraite (7 etmalen) geassisteerd door Bhikkhunī Dhammadinnā en Helena Pauptit 30 september - 7 oktober 2023

Voor het eerst biedt Bhikkhu Anālayo een satipaṭṭhāna retraite aan voor Nederlands- en Vlaams sprekende beoefenaars! 3ONOW en Āgama Research Group nodigen je graag uit om je beoefening te verdiepen met de bevrijdende leringen van het Satipaṭṭhāna sutta.

"Dit is de directe weg die leidt tot de zuivering van wezens, tot het te boven komen van verdriet en smart, tot opheffing van dukkha en ongenoegen, tot verwerving van de juiste methode, tot realisatie van nibbāna, te weten de vier satipaṭṭhāna's."

*Satipaṭṭhāna* is een woord in het Pali, de taal die 2500 jaar geleden werd gesproken toen de Boeddha zijn leer begon te delen. Het woord bestaat uit twee termen: 'sati', in het Engels meestal vertaald als opmerkzaamheid (mindfulness), en 'upaṭṭhāna' meestal vertaald als oorsprong of vestiging, waardoor *satipaṭṭhāna* de betekenis krijgt van basis of vestiging van opmerkzaamheid. Daarom worden het *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN10) en het *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN22), twee van de meest gevierde en bestudeerde leerredes van de Boeddha, beschouwd als een fundamentele gids voor veel boeddhistische meditatie beoefenaars.

De door Bhikkhu Anālayo ontworpen retraite, verkent de vier vestigingen van opmerkzaamheid (lichaam, geest, gevoel en dhamma's). Tijdens de retraite zal elke dag een ander onderdeel van de vier vestigingen van opmerkzaamheid worden belicht. Op deze manier kun je de verschillende onderwerpen verkennen in je eigen meditatie beoefening en je begrip ervan verdiepen. Maar ook worden de verschillende onderdelen van satipaṭṭhāna-meditatie samengebracht en kun je deze beoefening gaan ervaren als één geheel.

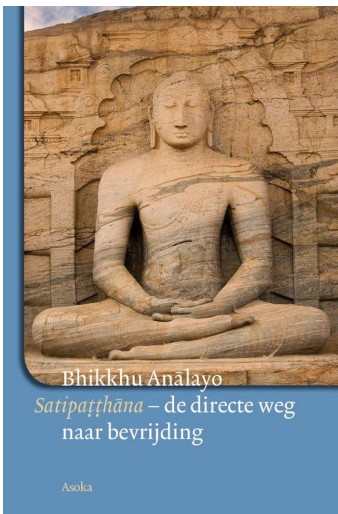
De retraite zal in het Engels zijn met Nederlandse vertaling. Je wordt ondersteund door een dagelijkse vraag-en-antwoord sessie met Bhikkhu Anālayo (met Nederlandse vertaling), een virtuele meditatiezaal waarin je op ieder tijdstip van de dag (en nacht) samen met andere retraitanten kunt mediteren, iedere dag een nieuwe videolezing van Bhikkhu Anālayo (met Nederlandse ondertiteling), iedere dag nieuwe vooraf opgenomen begeleide meditaties (te beluisteren in het Nederlands of Engels, naar eigen voorkeur).

*Satipaṭṭhāna* beoefening kan zowel ons meditatie proces ondersteunen, als de manier hoe we omgaan met onze ervaringen in het dagelijkse leven. Deze transformerende beoefening kan een steun zijn voor geest en hart op het pad naar bevrijding.



[Meer info en aanmelding](#)

## Boeken



## Satipaṭṭhāna

### De directe weg naar bevrijding

*Bhikkhu Analayo*

In dit boek wordt een nauwkeurige analyse gemaakt van het *Satipaṭṭhāna Sutta*: een van de belangrijkste leerredes van de Boeddha over het cultiveren van opmerkzaamheid. Door zijn persoonlijke tekstopvatting steeds naast andere interpretaties te plaatsen (ontleend aan vergelijkbare teksten uit de Pali-canon, de commentaren of recente publicaties van wetenschappers en meditatieleraren) weet Bhikkhu Analayo elk basisbegrip op heldere en veelzijdige wijze te belichten.

Het *Satipaṭṭhāna Sutta* behandelt de aandachtige beschouwing van de hele psychologie en anatomie van het menselijk functioneren, die samengevat worden in vier categorieën: het lichaam, gevoelens, mentale processen en dhamma's. De grote waarde van *Satipaṭṭhāna - de directe weg naar bevrijding* is dat Bhikkhu Analayo niet zijn eigen visie voorop stelt, maar een zo breed mogelijk perspectief biedt op het beoefenen van mindfulness. Dit boek, dat in het Nederlands is uitgegeven door uitgeverij Asoka, wordt in het algemeen steeds meer beschouwd als een hedendaagse klassieker. We kunnen het dan ook iedereen die een diepere interesse heeft in de beoefening van mindfulness van harte aanbevelen.

## Een levensomvattend pad

### Gids voor een leven gevoed door de Dhamma

*Gregory Kramer*

Het is niet makkelijk om de vruchten van studie en meditatiebeoefening in het dagelijkse leven te integreren. In *Een levensomvattend pad* nodigt Gregory Kramer ons uit om het lawaai, de complexiteit en de uitdagingen van de hedendaagse wereld te zien als poorten naar volledig belichaamde wijsheid. Puttend uit tientallen jaren meditatie-ervaring, studie en doceren, verkent hij de essentie van het achtvoudige pad van de Boeddha. Vervolgens kijkt hij met frisse ogen naar ons moderne leven en benoemt hij talloze mogelijkheden om de lessen van de Boeddha in praktijk te brengen – op individueel, relationeel en sociaal gebied.

Dit boek, dat oorspronkelijk in het Engels is gepubliceerd als *A Whole Life Path*, is vanuit het Engels vertaald door Marieke Duijvestijn en in januari j.l. uitgegeven door uitgeverij Asoka. Het bevat meer dan vijftig oefeningen die uitnodigen om de eigen ervaring in het hier-en-nu te toetsen aan de inzichten van de Boeddha.





## Zingend mediteren

*Een artikel over imago-schade en ontmoetingsruimte door Ank Schravendeel*

In meditatie kunnen we onze belevenissen ontdekken, bewust worden. We zijn op onszelf aangewezen om ons te verhouden tot wat er opkomt, tot lief en leed. Het is een proces van doorzien van gewoontes waar we aan gewend zijn, een afpellen van lagen van gedrag die houvast lijken te geven. Meditatie is ten diepste een ervaring van verlies, van imago-schade. En als die 'window dressing', die 'keeping up appearances' zijn stevigheid verliest, dan ontstaat ruimte.

*'Ver voorbij het pad van goed en fout  
Van meningen en oordelen  
Bevindt zich een open plek  
Daar ontmoet ik je graag'  
- Rumi*

Zingen als meditatievorm is een manier om ons geluid te ontdekken en onze natuurlijke verbondenheid met anderen te beleven. Zingend mediteren nodigt uit om in contact te zijn met jezelf: je brengt jezelf ten gehore. En in contact te zijn met de anderen: harmonieën ontstaan door samen klank te maken. Voorbij de pogingen om het goed te doen, voorbij de emotie die gehoord wil worden, voorbij het idee te weten wat er gaat komen: daar is ruimte om te ontmoeten.

Er zijn twee mogelijkheden gepland om zingend te mediteren met Ank Schravendeel (meditatie-begeleiding) en Cees Leurs (zang-begeleiding):

- **Zaterdag 17 juni 2023** van 10-17 uur in Dorpskerk Peize, Kerkstraat 2, 9321 HB Peize. [Klik hier](#) voor meer informatie en aanmelding.
- **Vrijdag 6 t/m zondag 8 oktober 2023** (vrijdag van 14 uur tot zondag 15 uur) in de Maanhoeve, Exloërveen 18 a, Exloërveen. [Klik hier](#) voor meer informatie en aanmelding.

NB In de SIMSara van februari 2023 staat een artikel over de ervaringen met mediterend zingen.

---

## Boeddha's in het Westen

De boeddhistische Blik heeft onlangs op NPO Start een mooie documentaire (2 delen) uitgezonden over het boeddhisme in het Westen. Hoe ziet dit er eruit?

Portretten van pioniers - o.a. van Bart van Melik - die via het boeddhisme, elk op hun eigen manier, de samenleving verrijken.

Klik hiernaast om de documentaire te kunnen bekijken.



de  
boeddhistische  
blik

Documentaire

## ACTIVITEITEN



Ank Schravendeel

*Een vreugdevolle  
lente toegewenst*



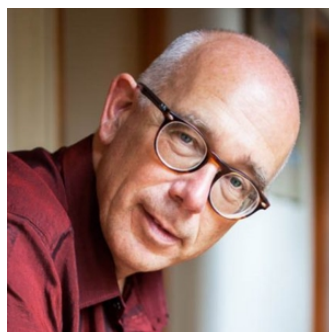
Bart van Melik



Chris Grijns



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel  
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea

*'Net zoals zoetheid de  
aard van melasse is en  
hitte de aard van vuur, zo  
is de aard van alle  
verschijnselen leegte'*

Nagarjuna  
(Indiaas filosoof circa 150  
- 250 na Chr)



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.

