



Beste Frits

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



### Idolen, spirituele inspiratie en chantage

*Riët Aarsse*  
2 juni 2023

Als twintiger was ik gegrepen door die diepe lach, haar intense aanwezigheid, rauwe stem en vrolijke energie op het podium. Ik was fan van Tina Turner en nog immer voel ik een soort enthousiasme en herkenning als ergens muziek van haar wordt gedraaid. En toch verraste het me dat haar overlijden in mei, op 83-jarige leeftijd, me echt raakte ...

[Meer lezen](#)

### 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 ...





## Vrijgevigheid

Door Ank Schravendeel

In het Vipassana centrum in Groningen organiseren we de mogelijkheid om samen te mediteren. We geven als begeleiders onze ervaring in opmerksaamheid door. Of het nou gaat over de leer van de Boeddha, of over de methode van mediteren, voor beiden geldt als uitgangspunt: “voor zover ik het heb ervaren en begrepen kan ik het doorgeven, kan ik er wat over zeggen”. Dat is een vorm van vrijgevigheid, ervaring doorgeven. Het is ook een vorm van oefenen om de ervaring zo door te geven, dat de ander zich aangesproken voelt om zelf “voor zover ik het heb ervaren en begrepen “ te gaan vertrouwen. Het gaat over ieders potentie om ontdekkingen te doen. Het is een voorrecht om uit te kunnen delen en de betrokkenheid en het vertrouwen aan elkaar te laten groeien.

Wij leven vrijgevigheid voor aan de deelnemers: je bent welkom als het je past. Je kunt een financiële bijdrage geven die uitdrukking geeft aan de waarde van mediteren voor jou en die past binnen jouw mogelijkheden. Je kunt als vrijwilliger helpen om het centrum levend en op orde te houden. Een deelnemster: “ik kom soms een lange tijd niet, toch blijft het centrum altijd in het centrum, ik kom er altijd weer terug.”

Generosity is  
love in action

We gaan nu nog een stap verder in het oefenen van vrijgevigheid. We hadden de gewoonte om een bij een aantal activiteiten een vast bedrag te vragen voor “onderdak en eten” (met dana voor de begeleiding). Nu laten we dat vaste bedrag voor de organisatie kosten ook los. Dat vaste

bedrag was ingegeven door de behoefte om “quitte spelen” in de begroting. En soms ook een reactie op vragen van deelnemers: hoeveel is een redelijk bedrag? We zien ook de gewoonte bij deelnemers om “als het gratis kan, er ook niet voor te betalen”. Misschien ook een economisch paradigma van consument zijn, achteloos gebruiken wat voorhanden is, wat in dit tijdgewricht ter discussie staat. We kunnen maar niet doorgaan met achteloos nemen van schone lucht, water, energie... We leven in een tijd om aandacht te geven aan hoe we willen bijdragen aan leefbaarheid voor onszelf en anderen.

We willen een vorm van “in relatie zijn” beoefenen in onze geldzaken. Dana heeft de naam een slecht verdienmodel te zijn. En: we oefenen verder om ook op dit vlak te vertrouwen dat we dat kunnen, in relatie zijn. Samen een meditatie centrum vorm geven is ook een manier van samenleven. Oefenen in vertrouwen (vanuit het centrum) oefenen in bewust kiezen waar je je bijdrage aan wilt geven (vanuit de deelnemers) En zo een relatie vorm geven. Dat wordt mooi verwoord in de beginstrofe van een gedichtje over geven, “Given to” (Ruth Bebermeyer):

*When you give,  
I give you my receiving.  
When you take from me,  
I feel so given to.*

Als jij geeft, geef je mij de gelegenheid om ontvanger te zijn. Dan kan ik leren om te vertrouwen, helder te zijn in wat er nodig is, tevredenheid.

Als jij van mij aanneemt wat ik geef, dan voel ik me deel van een relatie en kan ik de vreugde ervaren van iets kunnen bijdragen

Het Vipassana centrum draait al jaren op vrijwilligers. Dus we zijn het gewend, om gebruik te maken van wat we ontvangen, om afhankelijk te zijn van wat anderen kunnen bijdragen (als administratieve kracht, als tuinvrouw, als huismeester, als bestuurslid, als....,) Er zijn altijd vacatures en het komt ook altijd weer goed. We leren al doende om daarin de relatie aan te gaan en de vreugde van het te delen te ervaren. En: "het lukt ons": we vieren dit jaar dat we 30 jaar van dit pand gebruik maken, de stichting bestaat nog 5 jaar langer. Dat geeft de moed om het volgende oefenveld op te gaan.

---

---

## Online-retraite Bhikkhu Anālayo

Voor het eerst biedt Bhikkhu Anālayo een satipaṭṭhāna retraite aan voor Nederlands- en Vlaams sprekende beoefenaars! 30NOW en Āgama Research Group nodigen je graag uit om je beoefening te verdiepen met de bevrijdende leringen van het Satipaṭṭhāna sutta.

[Meer info en aanmelding](#)



---

---

## Oproep vrijwilligers

Oproep van Helena Pauptit: Op dit moment zijn we op zoek naar vrijwilligers om ons team te versterken. Vind je meditatie waardevol en zou je anderen hiermee willen ondersteunen? Dan is dit misschien iets voor jou!

De retraite met Bhikkhu Anālayo wordt online gehouden van zaterdag 30 september t/m zaterdag 7 oktober 2023 en gedurende de retraite zal er voor de deelnemers een virtuele meditatiezaal 24 uur per dag beschikbaar zijn. Hiervoor wordt gebruikt gemaakt van het online platform Zoom.

Als vrijwilliger houd je de meditatiezaal draaiende. Ook ondersteun je deelnemers die bijvoorbeeld moeite hebben om in de meditatiezaal of om in de dagelijkse vraag-en-antwoord-bijeenkomst met Bhikkhu Anālayo te komen.

Voelt het voor jou als waardevol om anderen te kunnen ondersteunen in hun meditatieproces en ben je wegwijs met computer en Zoom? We nodigen je van harte uit om contact op te nemen met Helena Pauptit via [info@earlybuddhistmeditation.nl](mailto:info@earlybuddhistmeditation.nl) voor meer informatie hierover.

---

---

## Boeken

# Emptiness

A PRACTICAL  
GUIDE  
for  
MEDITATORS

GUY  
ARMSTRONG

Foreword by JOSEPH GOLDSTEIN

*Boekbespreking Chris  
Grijns*

## Emptiness

### A practical Guide for Meditators

Guy Armstrong

Het is een (nog) niet vertaald, gemakkelijk te lezen in 2017 door Wisdom Publications U.S. uitgegeven boek dat ook voldoet als meditatie-ondersteuning. Eventueel kun je ook een begeleidende cursus volgen met talks van Guy maar dat is niet noodzakelijk. Samen met een paar collega begeleiders van Vipassana.nu lezen en bespreken we hoofdstuk voor hoofdstuk dit heldere betoog. Op een directe, simpele manier neemt Guy je mee in het onderzoek van dat grote veld van 'niet toe-eigenen'. Hij beschrijft onze neiging om ons te identificeren. En nodigt per hoofdstuk je uit om in je eigen meditatie dieper op onderzoek te gaan naar Leegte.

Begeleide meditaties leiden je per hoofdstuk naar het contact maken met onze neiging tot identificatie, 'selfing'. Vanuit Theravada en Mahayana oogpunt leert Guy ons om de hartgeest te bevrijden en hoe we compassie in ons leven kunnen vergroten.

Ben je geïnteresseerd in het ontrafelen van onze neiging om het 'zelf' telkens weer als stevig, solide, onveranderlijk te ervaren? Ga dit boek dan lezen en beleven!

En ... wees niet verbaasd als je na drie maal dit boek doorgenomen te hebben je er weer iets nieuws in leest! Wees ook niet verbaasd als je een hoofdstuk niet zo goed in eigen woorden kunt samenvatten. Guy neemt ons heel gefaseerd - stap op stap - mee in een diepgaand avontuur.

*Guy Armstrong is al tientallen jaren een ervaren en geliefd vipassana leraar uit Amerika. Klik hieronder om een inleiding te zien op zijn Emptiness-course.*

Inleiding

## Het verstoorde leven

### Dagboek van ETTY HILLESUM, 1941-1943

Esther (Ety) Hillesum (Middelburg, 15 januari 1914 – Auschwitz, Polen, ca. 30 november 1943) - geboren in een Nederlands-joodse familie - kreeg bekendheid door de publicatie van haar dagboek, 38 jaar nadat zij in Auschwitz werd vermoord. Het boek kwam in 1981 uit via Uitgeverij de Haan, vanaf de 18e druk is het ondergebracht bij Uitgeverij Balans. Ik kreeg het voor mijn verjaardag. Het boek bevat dagboeken en brieven geschreven zittend voor het raam van haar kamer aan het museumplein in Amsterdam. Wat mij vooral toen en ook nu weer treft was haar persoonlijke ontwikkeling, het contact met haar binnenwereld en haar mededogen met haar medemens.

Hoe zij op haar manier temidden van het ontzagelijk leed in het kamp Westerbork haar krachten inzette en het leed aanvaardde en ondanks alles het leven als mooi en als zinvol

### Het verstoorde leven

*Dagboek van  
Ety Hillesum, 1941-1943*



*Boekbespreking Ria Kea*



ervaarde. Een prachtig boek, inspirerend, openhartig, wijs en voor ieder een aanrader om te lezen!



Artikel

## Artikel ethiek

Vipassana.nu is in 2016 ontstaan als een collectief van leraren die vipassana-meditatieretraites faciliteren in Nederland en België. We zijn ons bewust van onze verantwoordelijkheid als retraitebegeleider, ethisch gezond gedrag vormt daarbij de basis. Daarom leek het ons goed het artikel over ethiek in Bodhi, platform voor hedendaagse en historische boeddhistische wijsheid, ook te belichten in onze nieuwsbrief. Klik hiernaast om het artikel te kunnen lezen.

## Zingend mediteren

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.



Vorbij 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.



## Chanting Tina Turner

Klik hieronder om te kunnen luisteren naar de spirituele chanting van Tina Turner: "I'm not wise, but the beginning of wisdom is there; it's like relaxing into - and an acceptance of - things."

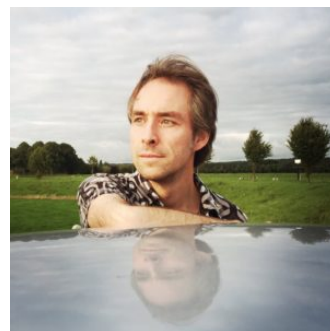
Nam Myoho Renge Kyo

# ACTIVITEITEN



Ank Schravendeel

*Een fijne zomer  
toegewenst ... met veel  
zachtmoedigheid en  
verstilling.*



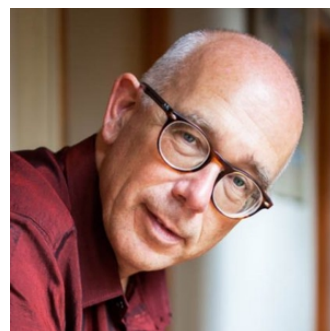
Bart van Melik



Chris Grijs



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel  
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea

*'Verstilling.  
Een van de  
toegangsdeuren  
tot de tempel.'*  
Mary Oliver



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.

