



Beste lezer,

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

### Op weg ... het pad is de verlichting

*Mirjam Schild, 26-8-2023*

Een paar weekenden terug hadden we het voorrecht onze kleindochter van 1,5 jaar twee dagen om ons heen te hebben. We besloten na het avondeten nog een klein wandelingetje te maken naar de rivier. Leuk, dachten we dan kan ze nog even het water zien. Ons huis ligt er een kleine honderd meter vandaan dus het doel zou snel bereikt zijn, zelfs voor de kleine dreumesvoetjes ...



[Meer lezen](#)



### Idolen, spirituele inspiratie en chanting

*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](#)



## Overzicht en uitwisseling

*Door Ank Schravendeel*

Misschien ken je anderen die de Dhamma Verdiepings Cursus (DVC) hebben gevolgd, of nu volgen... wat is eigenlijk het uitgangspunt van de DVC? Tijdens retraites worden lezingen gegeven en wordt de Dhamma, de leer van de Boeddha, in stukjes uitgelegd. In de DVC geven we een overzicht van twee sutta's die aan de basis staan van vipassana meditatie: de vier Edele Waarheden en de Sati patthana sutta. Je kunt je die teksten eigen maken, de samenhang ontdekken en inspiratie vinden voor je meditatie proces.

De DVC gaat verder dan alleen studeren: "alles is beoefening". Wat je leest en leert, hoe vertaalt zich dat in je gewone leven? Wat herken je in je meditatie? De DVC geeft de mogelijkheid om samen met anderen uit te wisselen, te ontdekken aan elkaars ervaring in meditatie en dagelijks leven. Dat doen we in huiswerkgroepen en tijdens de weekenden in allerlei werkvormen. Wat herken je? Wat voedt jou? Wat vraagt onderzoek? De DVC is een spirituele reis die 2 jaar duurt, er is tijd en gelegenheid om elkaar te leren en kennen en spirituele vriendschap te ervaren. In contact met gelijkgestemden, die misschien een ander perspectief hebben dan jij én elkaar vinden in het willen studeren, willen leren aan de praktijk, op zoek zijn en ontdekkingen doen.

Je kunt deelnemen aan de DVC als je voldoende meditatie/ retraite ervaring hebt, zodat de besproken theorie een aanvulling kan zijn op je eigen ervaring. Dat geeft verdieping voor je zelf en in de uitwisseling met elkaar. De DVC wordt georganiseerd door de Stichting Inzichts Meditatie (SIM). Michael Verlouw, Ank Schravendeel, Frits Koster en Joost van en Heuvel Rijnders zijn als docenten aan de DVC verbonden.

Dit najaar start de aanmelding voor de tiende leergang. Klik op de button hieronder voor meer informatie. Je kunt je inschrijven tot 15 februari, eind maart is duidelijk of je mee kunt doen. de nieuwe groep start in september 2024. Van harte welkom.

[Meer informatie DVC10](#)

---



## **Zo binnen, zo buiten** ***een nieuwe vorm voor een retraite***

*Door Ank Schravendeel*

Een nieuwe vorm voor een retraite: werkmeditatie als vorm van beoefening van opmerkzaamheid. Of misschien een oude Aziatische vorm voor een retraite voor vrouwen: in kloosters doen vrouwen de huishoudelijke taken, ze koken, werken in de tuin als vorm van beoefening...

Het begon met een vraag naar een retraite voor mensen met een kleine beurs: "Ik wil vaker op retraite, maar kan dat niet betalen. Kunnen de kosten niet omlaag als we zelf koken, de slaapkamers delen, de locatie waar we mediteren ondersteunen, zodat zij wat van de prijs af kunnen doen?" Het leek ons geen goed idee om "Ik heb niet genoeg geld" als verbindend element voor een retraite te kiezen... Het bracht ons bij *dana*: wat kan je bijdrage zijn tijdens een retraite? Hoe kan werken kern zijn van de beoefening van opmerkzaamheid? Bijvoorbeeld door in de tuin te werken, andere klussen te doen buiten, de maaltijden te verzorgen. Een beoefening terwijl je in actie bent en samenwerkt met de anderen. In veel retraites doen deelnemers een uur corvee per dag, maar de begeleiding richt zich meer op 'het echte meditatiewerk' van zitten en lopen. Nu richt de begeleiding zich op 'juist handelen': de bewegingen die je maakt, de beweegredenen die je hebt. Of zoals het *Satipatthana-sutta* dit omschrijft: opmerkzaam zijn op ervaringen intern, extern en zowel intern als extern. Wat beluister je bij jezelf als je samen een warme maaltijd maakt, als je samen de moestuin inzaait...

In de afgelopen jaren zijn stadsretraites aangeboden, en ook daarin is 'in actie zijn en in contact zijn met anderen' het terrein waarop opmerkzaamheid (of *metta*) zich ontwikkelt. Dan ben je meestal thuis, gewoon aan het werk en moet je een groot deel van de dag in je eentje het "op retraite zijn" vorm geven. Nu ben je op een andere plek, met gelijkgestemden, die ook het perspectief van "Ik doe, ik wil, ik vind...." willen verbreden naar "Wat is dit, wat toont zich, mag dat zo zijn?" De meeste mensen zoeken een plek om zich af te kunnen zonderen, een eenpersoons kamer voelt als nodig om een retraite vol te kunnen houden. Hoe meer mensen een kamer willen delen, hoe meer mensen kunnen meedoen en des te meer werk we kunnen verzetten... Ook dat kan een meditatieve

uitdaging zijn! We verdelen de kamers aan het begin van de retraite.

De Maanhoeve bestaat al 15 jaar als meditatieplek en “de Hof van Karuna”, de tuin die is aangelegd rond verschillende thema’s, is een heel belangrijk onderdeel en sfeerbepaler. Er zijn beschutte plekken en juist open plekken, een labyrint (waar nooit genoeg tijd voor is om dat te gebruiken als meditatie vorm....) een lemniscaat tuin waar donkere en kleurige “lussen” zich afwisselen. We zijn heel blij dat we juist op de Maanhoeve onze bijdrage kunnen gaan geven, op een plek waar de energie van meditatie zich al zo lang heeft verzameld. Marcel en Jerien - die sinds 1,5 jaar de hoeders van de Maanhoeve zijn - werken met vrijwilligers van over de hele wereld, die voor enkele dagen tot maanden komen helpen. Zij hebben veel ervaring in meditatief werken en samenwerken. Katharina de Jong is “chef de cuisine” en zorgt met deelnemers dat er drie maaltijden per dag worden bereid, vegetarisch, zo mogelijk uit eigen tuin, met producten die dan beschikbaar zijn. Ze heeft veel ervaring met koken voor groepen en kookte jarenlang tijdens de retraites in het Vipassana centrum in Groningen.

De retraite is bedoeld voor deelnemers die ervaring hebben met intensieve vipassana meditatie. De begeleiding van het werken in de keuken wordt gegeven door Katharina, het werken in de tuin en buiten door Marcel en Jerien van de Maanhoeve en de meditatie door Ria Kea en Ank Schravendeel. Een nieuwe vorm, een oude opdracht om meditatie te integreren in het gewone doen. Kom eens uitproberen!

---

## **Retraite werkmeditatie ma 15 - zo 21 april** ***in Exloërveen o.l.v. Ria Kea en Ank Schravendeel***

Deze retraite is bedoeld voor deelnemers die ervaring hebben met intensieve vipassana meditatie. De begeleiding van het werken in de keuken wordt gegeven door Katharina de Jong, het werken in de tuin en buiten door Marcel en Jerien van de Maanhoeve en de meditatie door Ria Kea en Ank Schravendeel. Een nieuwe vorm, een oude opdracht om meditatie te integreren in het gewone doen. Kom eens uitproberen!

[Informatie en aanmelding](#)



## **Online-cursus vergevingsgezindheid**

In alle religies en wijsheidstradities wordt de waarde van vergevingsgezindheid erkend als een manier om meer in harmonie met onszelf en met de wereld om ons heen te kunnen leven en samenleven. Bovendien bevestigt onderzoek dat vergevingsgezindheid kwaliteiten heeft die gezondheid en welzijn bevorderen. Joyce Cordus en Frits Koster zullen daarom dit

najaar bij 30NOW voor het eerst de cursus 'De moed van vergevingsgezindheid' gaan verzorgen.

Het lijkt nu misschien alsof je vooral zware thema's moet hebben om mee te doen maar het kan natuurlijk net zo goed gaan om hele lichte botsingen. In de relatie met onszelf en met anderen komen we immers allemaal de imperfectie van het leven tegen. Ook het verkennen van lichte thema's blijkt heel verrijkend en verruimend te kunnen zijn, als een verdieping op het gebied van compassie en gelijkmoedigheid.

- **Data: 6x maandag: 18 en 25 september; 2, 9 en 23 oktober en 6 november.**
- **Tijden: 19.30-21.15 uur.**
- [Klik hier](#) voor meer informatie over vergevingsgezindheid i.h.a.
- **Klik op de button hieronder voor meer informatie over de online-cursus m.i.v. 18 september via 30NOW.**

Meer info en aanmelding

## Online-cursus 'Licht leven, licht sterven'

In deze training mediteren we op de dood. Naast traditionele boeddhistische meditaties (*maranasati*) verkennen we dit thema met eigentijdse reflecties, uitwisseling en oefensuggesties voor thuis. Zo vergroten we het bewustzijn van onze sterfelijkheid en raken we er steeds meer mee vertrouwd. Naast inzicht in de gelaagdheid van het stervensproces ontwikkelen we compassie en andere hartkwaliteiten naar een leven met sterven. We onderzoeken niet alleen onze relatie met de dood, maar staan ook stil bij de vraag over zingeving: waar geef ik nu mijn tijd en energie aan? De lessen van de Boeddha gaan over het pad naar het doodloze, het ervaren van ultieme vrijheid. Wat wordt daarmee bedoeld en hoe kan dit een leidraad zijn voor ons dagelijks leven?



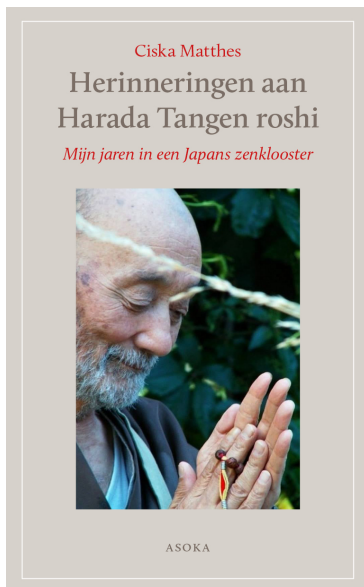
Deelnemers ontvangen alle begeleide meditaties in audio en een syllabus met interessante artikelen, alle gebruikte citaten en gedichten. Deze online-cursus (met Zoom Meetings) is geschikt voor iedereen met enige ervaring met meditatie.

- **6x donderdag: 9, 16, 23 en 30 november en 14 en 21 december.**
- **Tijden: 19.30-21.30 uur.**

Meer info en aanmelding

## Boekbespreking

door Riët Aarsse



## 'Deze weg van onschatbare waarde'

Na in columnvorm over haar tijd in een Japans zenklooster te hebben geschreven, is nu *'Herinneringen van Harada Tangen roshi'* van Ciska Shizuka Matthes verschenen. Een prachtig boek vol met inspirerende dialogen, teksten en citaten en bovenal mooie anekdotes van haar leven in een zenklooster dat door een zeer wijze zenmeester werd geleid. In onze wereld is het bijzonder om je als niet-monastiekeling voor meerdere jaren terug te trekken om je te wijden aan de beoefening. Ciska deed het. Zes jaren is een fantastische periode. Ciska ken ik als een toegewijde dhammavriendin in het Amsterdamse die op geen enkele manier dogmatisch de ene of de andere boeddhistische leer of stroming vertegenwoordigt.

De lessen van de Boeddha, in welke stroming of traditie dan ook, wijzen naar verlichting. En verlichting, blijkt uit de aansprekende en subtiele observaties en herinneringen in het boek, daar gaat het de auteur om.

Recenseren kan iets van 'oordelen' in zich hebben, alsof je heel objectief een cijfer moet geven. En dat leek me geen goed plan omdat ik natuurlijk bevooroordeeld ben. Daarom dacht ik vooral mijn leeservaring hier weer te geven. Met die intentie ging ik lezen en werd gepakt door het boek vanaf de eerste pagina. Na enige reflectie zal ik dan toch beginnen met 'het cijfer': een 9,5. Wat natuurlijk flauw is, want een 10 mag het ook zijn.

De eerste pagina laat een gekalligrafeerde teken zien. Zonder te weten dat het teken compassie betekent (ik had mijn bril niet op toen ik het boek opensloeg) zie ik er een grote omarming in. En als start had het niet veel treffender kunnen zijn. Ciska neemt ons mee vanuit een diep respect en liefdevolle beschouwing van haar leraar Harada Tangen roshi die de belichaming is van wijsheid en compassie. Op een integere manier deelt ze inspirerende verhalen uit het leven van de zenmeester. Ze neemt de lezer mee in het leven in het zenklooster met de gemeenschap van monniken en leken, de dagelijkse oefening en werkmeditatie, de prachtige rituelen uit de Sotozen traditie en vooral hoe Harada Tangen roshi haar tijdens formele en informele ontmoetingen ondersteunt met subtiele aanwijzingen en mooie koans. Zijn oplettende en wijze blik zijn niet altijd aangenaam en soms confronterend, maar het is een genoegen te lezen hoe we dit allemaal in de context van het doel van het pad 'ego loslaten' als ondersteuning kunnen zien. Want aanwijzingen voor een ongeduldige, westerse, Amsterdamse jonge vrouw zijn natuurlijk niet altijd makkelijk te ontvangen. Maar het mooie is dat steeds weer de wijsheid achter de aanwijzing wordt bevroed en het is interessant om dan te lezen wat de ontdekking is. Af en toe wordt de lezer vanuit het hier en nu uitgenodigd om zelf te oefenen of iets uit te proberen. Dat biedt een mooie toepassing van 'het zelf onderzoeken'.

Op deze manier deelt het boek vele lagen van inzicht. Als je, zoals ik, niet erg thuis bent in de zentraditie biedt het boek een mooie doorkijk in de rituelen van de zen. Als je wel thuis bent in de zentraditie, biedt dit boek waarschijnlijk herkenning en verder zicht op hoe het leven in een zenklooster zich afspeelt. Met veel humor beschreven lezen we over de manier van samenleven in het klooster, de oefening in nederigheid en harmonie, het werk dat gedaan moet worden zoals bijvoorbeeld abrikozen sorteren. En in alles schuilt een les. Wat mij opvalt is dat er heel direct steeds over niet-zelf, of Ware Zelf, of egoloosheid wordt gesproken. Zo is er een uitwisseling met Harada Tangen roshi over hoe lang het duurt om verlicht te raken. De leraar zegt opgewekt: twee weken! Gewoon het ego loslaten. Verderop een reflectie over het advies van roshisama (de leraar) "Laat je egoïstische gesteldheid los,

laat haar varen!”

Er zijn vele citaten mogelijk en er staan prachtige reflecties van de auteur. Bijvoorbeeld naar aanleiding van een verhaal over een omvallende boom die net niet op de meester valt omdat hij precies voor het vallen een stap opzij deed: ... ‘Zijn we niet eigenlijk, zonder het te beseffen, altijd al deel van een eindeloze wijsheid, groter dan het verstand ooit bevatten kan? Waarschijnlijk is jouw leven op dezelfde manier al talloze malen ongemerkt gered. Want alles draagt je, wie je ook bent.’”

In de zes jaar dat Ciska Shizuka in de tempel is maakt ze de wisseling van de seizoenen mee. Onvermijdelijk komt er ook een eind aan haar verblijf. En daarmee keert ze weer terug naar de markt, naar Amsterdam en naar nieuwe leraren. Japan ligt achter haar, maar de lessen neemt ze mee en die bieden de vruchtbare aarde voor het schrijven van dit boek. Een rijk boek die hopelijk velen zal inspireren op ‘dit pad van onschatbare waarde’.

---

---

## Nieuwe boeken

---

---

### Je mag opnieuw beginnen

#### Veerkracht, vrede & vreugde vinden

Mirjam Schild, Ambo | Anthos, augustus 2023

Mirjam groeide op in een Joods-Indisch gezin en was al vroeg bekend met lijden. De verhalen van beide kanten over verlies, onderduiken en ontkenning van bestaan werden in haar jonge jeugd aan haar doorgegeven. Op latere leeftijd verloor zij binnen een jaar tijd beide ouders en kreeg zij zelf te maken met een chronische levensbedreigende leverziekte. Hoe kon zij enigszins haar

weg vinden in al dat verlies en verdriet? Hoe doen andere mensen dat? En welke factoren konden helpen om op te veren, het leven weer betekenis te geven?

Vanuit haar jarenlange ervaring als therapeut, meditatiebegeleider en ervaringsdeskundige reikt Mirjam in *Je mag opnieuw beginnen* hulpbronnen aan die de basis van veerkracht vormen. Op heldere en toegankelijke wijze laat ze zien hoe je jouw veerkracht kan ontwikkelen en vergroten. Een inspirerend en hoopvol boek dat je leert om een liefdevol vangnet in jezelf te creëren van waaruit je kunt putten als je met iets moeilijks te maken krijgt.





## De perfecte storm

### Op zoek naar een nieuwe balans

Jan Rotmans, De Geus, 2023

Jan Rotmans (1961) is hoogleraar en wetenschapper op het gebied van klimaatverandering, duurzaamheid en transitie en is o.a. auteur van het voor velen ogen openende 'Omarm de chaos' (De Geus, 2021). Bij dezelfde uitgeverij is deze zomer zijn boek 'De perfecte storm' uitgebracht, waarin hij aan de hand van de vier elementen lucht, aarde, water en vuur op een scherpzinnige manier blootlegt hoe we met ons allen terecht zijn gekomen in enorme nationale en wereldwijde crises en uitdagingen.

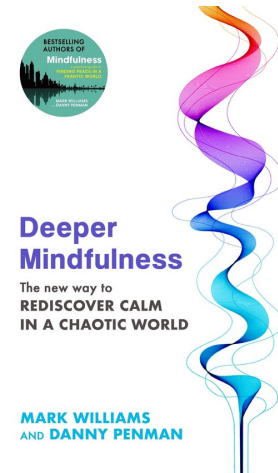
Toch ziet hij ook wegen naar een nieuw integraal bewustzijn, waarin er naast het rationele ook ruimte is voor gevoel, spiritualiteit en wijsheid. Het boek, dat eenvoudig van taal, prettig leest en slechts 100 pagina's behelst, biedt een gedegen en op feiten gebaseerde diagnose van het huidige wereldlijke lijden en nodigt ons uit te kijken op welke manier(en) we in deze tijden van chaos bij kunnen dragen aan een beter perspectief op het samenleven in deze kwetsbare wereld – niet alleen voor onszelf maar juist ook als compassievolle zorg voor toekomstige generaties.

## Deeper Mindfulness

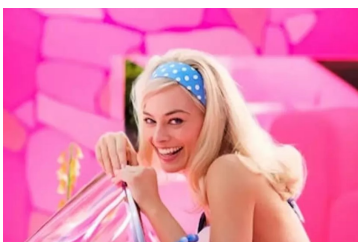
### The new way to rediscover calm in a chaotic world

Mark Williams & Danny Penman, Piatkus, 2023

In dit Engelstalige boek komen Mark Williams (co-ontwikkelaar van de Mindfulness-based Cognitive Therapy of MBCT-training) en Danny Penman (Breathworks-trainer en journalist) samen om een nieuw acht weken durend geleide meditatieprogramma te presenteren waarin de gevoelston of *vedanā* - een van de vier verblijven van opmerkzaamheid, een centrale rol speelt. Het boek biedt een verfrissende seculiere benadering van dit belangrijke meditatiethema, waarbij nieuwe ontwikkelingen in de neurowetenschappen gecombineerd zijn met eeuwenoude wijsheid. Het boek geeft hele praktische suggesties die ons kunnen helpen in een stressvol en chaotisch leven.



Korte boekbespreking  
Frits Koster



Artikel Lion's Roar

## Kijktip: Barbie

Een vriendin attendeerde mij (Frits) op de film 'Barbie'. Aanvankelijk nam ik haar advies niet al te serieus op maar mijn vrouw en ik besloten toch te gaan toen ze bleef aandringen; het was immers toch een vakantieweek met heel veel regen. Het bleek een prachtige film te zijn, we hebben genoten van de speels gebrachte wijsheid die verweven zit in deze roze film. Een serieuze aanrader dus, zie ook het artikel in 'Lion's Roar'.



---

---

## ACTIVITEITEN

---

---



Ank Schravendeel

*'Schenk jezelf  
de gave van aandacht.  
Vang de wervelende  
haast  
en zet haar kalm  
en vriendelijk  
naast je neer.'*  
Rachel Hostead



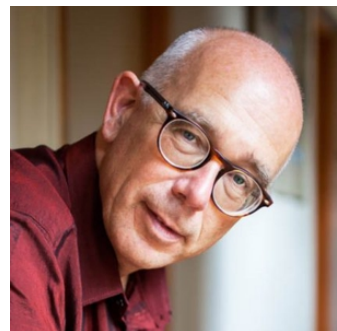
Bart van Melik



Chris Grijs



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel  
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea

*Een fijne herfst  
toegewenst ...*



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.

