



Beste Frits

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

Dukkha ... een kleine verkenning

Chris Grijns, 28-11-2023

Als we schrikken van de verkiezingsuitslag, ons machteloos voelen bij humanitaire nood, als we helemaal genoeg hebben van het dagelijks nieuws, of ons schuldig voelen omdat we geïrriteerd zijn, last van onze knie hebben of ontevreden zijn, op het strand zitten en er tegenop zien om naar huis te gaan.... helpt het dan om stil te staan bij het feit dat dit best pijnlijke ervaringen zijn? ...



[Meer lezen](#)



[Meer lezen](#)

Verbinden met onze kernwaarden

Mirjam Schild en Frits Koster, 18-11-2023

Vanaf 7 oktober heeft de wereld een enorme schok gehad met de gewelddadige uitbarsting in het Midden-Oosten, waarbij een pijnlijk oud probleem in alle heftigheid opnieuw is opgelaaid. Waarden zoals veiligheid, vertrouwen, verbinding, menselijkheid, staan op losse schroeven ...

Podcast Dat wat ons verbindt

Joost gaat in gesprek met Mirjam Schild en Zohair Elabd, beiden begeleider bij 3ONOW. Aanleiding zijn de gebeurtenissen in Israël en Palestina. Mirjam is joods, Zohair heeft Palestijnse roots. In een open ontmoeting, van hart tot hart, gaat het gesprek over hun gevoelens. Hoe beleven zij het nieuws en het zien van de geweldspiraal? Zohair: 'Ik merkte in de eerste weken dat ik niet kon meevoelen voor Israël, er was geen compassie'. Mirjam: 'Ik twijfelde over de zin van het bestaan' ...



[Beluister de podcast](#)



Ik kan mijn ogen niet meer sluiten

Perspectieven van hoop (deel 1)

Marij Geurts

Vanochtend hoorde ik op het nieuws dat ook november meer dan ooit de kroon spant met de hoeveelheid regen die afgelopen maand gevallen is. Als ik de laatste weken de deur uit ga dan is dat met regenkleding en paraplu. Dat kende ik niet zo en ik niet alleen denk ik!

Vrolijke berichten zijn het niet. Opnieuw nog meer bosbranden afgelopen jaar, opnieuw veel overstromingen, steeds hogere temperaturen in de zomer en de droogte die er mee gepaard gaat, de vluchtelingenstromen die dan noodgedwongen volgen en de algehele opwarming van de aarde die alweer hoger wordt voorspeld dan eerder was voorzien.

Ik kan niet meer ontkennen dat we letterlijk in zwaar weer zitten. Het kan toch niet zo zijn dat alle levende systemen op deze aarde gaandeweg uitdoven waar wij of onze nakomelingen bij zijn. Dat we dit laten gebeuren? Durf ook ik dit onder ogen te zien? De gedachte bekruipt me: Ik woon toch in het hogere deel van Nijmegen en de Waal zal zo snel nog niet mijn achtertuinje overspoelen. Het toelaten van wat werkelijk gaande is gaat blijkbaar nog niet zo gemakkelijk!

De club van Rome liet de wereld 40 jaar geleden al weten wat ons te wachten stond. Hoe komt het dat het zo lang geduurd heeft, vroeg zenleraar en wetenschapper **David R. Loy** zich af. Hij schreef *Ecodharma. Buddhist Teachings for the Ecological Crisis* (Wisdom Publications, 2019) voordat in boeddhistische kringen antwoorden werden gegeven op de

vragen m.b.t. de immense ecologische crisis waarmee we nu geconfronteerd worden.

Ik begon me af te vragen wat dit alles betekent voor het gaan van het pad. Als toegewijd vipassana-beoefenaar en -begeleider leerde ik over het belang van persoonlijke bevrijding; vrij zijn van *dukkha*. Maar is zitten op een kussentje wel genoeg als je kijkt naar de grote crisissen in de wereld?

Ik vond afgelopen maanden veel inspiratie bij The One Earth Sangha, bij Joanna Macy en bij Bhikkhu Bodhi, zij geven antwoorden op vragen die onbewust al in mij leefden.

In dit eerste deel wil ik de *Ecosattva Training* belichten, die georganiseerd wordt door de **One Earth Sangha**. 'Deze online training is voor iedereen die verlangt naar een manier om de pijnlijke uitdagingen van deze tijd tegemoet te treden met een helder bewustzijn, een standvastig hart, een veerkrachtig lichaam en een krachtige spirit. Wat ons in de weg staat maar tegelijk ook onze kracht kan zijn voor een gezonde en veilige wereld, is hoe ons hart en onze geest reageren op de crisissen die gaande zijn. Om het pad van de *ecosattva* te gaan hebben we elkaar nodig', zo wordt de training verwoord op de website.

De training bestaat uit 8 modules die in eigen tijd en tempo gevolgd kunnen worden. Het cursusmateriaal is rijk aan lezingen, rituelen, meditaties, contemplaties, inquiry - alles op video en transcripten om te downloaden. En maandelijks is er een online-ontmoeting voor iedereen die de training volgt of al gevolgd heeft. Aanbevolen wordt om de training samen te volgen in een plaatselijke groep, maar je kunt de training ook individueel doen.

Wat ik mooi vind aan de Ecosattva Training is dat het een creatieve en praktische uitwerking en belichaming is van de visie en waarden waar David Loy, Joanna Macy, Bhikkhu Bodhi, en anderen in het gebied van ecodharma voor staan. En dat zo het beste gegeven wordt wat de Boeddha-dharma te bieden heeft voor een gelukkig, vreedzaam en vreugdevol leven in onze tijd en perspectief biedt op een toekomst biedt voor ons nageslacht. In de volgende nieuwsbrief zal daarom ook het werk van Joanna Macy en Bhikkhu Bodhi belicht worden.

'Een nieuwe wereld is niet alleen mogelijk, ze is onderweg.

Op een rustige dag kan ik haar horen ademen.'

- Arundhati Roy (schrijver en politiek activist)

[Website One Earth Sangha](#)



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 leringen die aan de basis staan van vipassana meditatie: over de vier Edele Waarheden en het *Satipatthana-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- of 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 den Heuvel Rijnders zijn als docenten aan de DVC verbonden. Dit najaar start de aanmelding voor de tiende leergang. Alle praktische informatie en het aanmeldingsformulier kun je vinden via de button hieronder. Je kunt je voor DVC10 inschrijven tot 15 februari 2024, eind maart is duidelijk of je mee kunt doen. De nieuwe groep start in september 2024. Van harte welkom.

Info + aanmelding DVC10

Boekbespreking

door Frits Koster

Je mag opnieuw beginnen

Veerkracht, vrede & vreugde vinden

Mirjam Schild, Ambo|Anthos, 2023

Mirjam groeide op in een Joods-Indisch gezin en was al vroeg bekend met verhalen over verlies en trauma die door haar ouders aan haar werden doorgegeven. Op latere leeftijd verloor zij binnen een jaar tijd beide ouders en kreeg zij zelf enkele jaren geleden te maken met een chronische levensbedreigende leverziekte. Hoe kon zij haar weg vinden bij dit alles?

En welke factoren konden helpen om het innerlijke evenwicht te hervinden en te bewaren? Mirjam heeft deze belangrijke levensvragen heel mooi samengebracht in haar boek 'Je mag opnieuw beginnen'. Het gevolg is een prettig leesbaar en toegankelijk pleidooi voor het ontwikkelen van veerkracht of *resilience*. Hierbij beschrijft zij allereerst het fenomeen veerkracht, o.a. met de kernachtige definitie van hoogleraar psychiatrie en

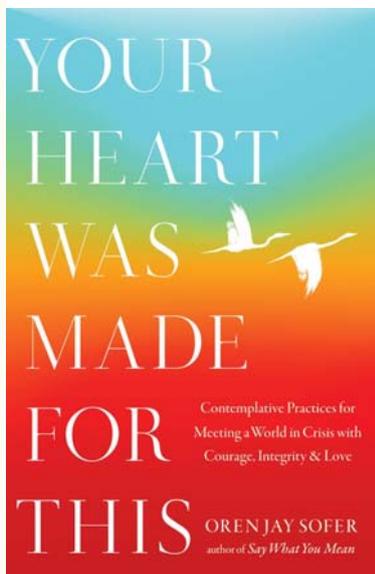


neurowetenschappen Rachel Yehuda: 'Groeien gebaseerd op inzicht, geïntegreerd en op een positieve manier'. Vervolgens besteedt Mirjam in acht hoofdstukken aandacht aan de volgende (innerlijke) hulpbronnen:

- Ons fundament
- Wakker worden naar dit leven
- Zingeving
- Vrede vinden als er onrust is
- Allemaal samen
- Kiezen voor vriendelijkheid
- Vreugde
- Leven als een krijger.

Het boek is enerzijds heel persoonlijk met voorbeelden uit haar eigen leven, terwijl de essentie van het boek ook rijkelijk ondersteund is met verwijzingen naar wetenschappelijk onderzoekingen en achtergronden vanuit de neuropsychologie en de positieve psychologie. Het gevolg is een rijk inzicht in de waarde van veerkracht, waarbij de jarenlange ervaring van Mirjam als therapeut, meditatiebegeleider en als ervaringsdeskundige goed naar voren komen. Ik kan dit boek dan ook van harte aanbevelen aan iedereen die mediteert en te maken heeft met de grilligheden en de onvoorspelbaarheden in dit wonderlijke leven; als een inspirerend en hoopvol boek dat belicht hoe we innerlijke veerkracht kunnen ontwikkelen en rust en ruimte kunnen vinden in de onrust van het kwetsbare menselijke bestaan.

Andere waardevolle boeken



Your Heart was made for this

Contemplative Practices for Meeting a World in Crisis with Courage, Integrity, and Love

Oren Jay Sofer, Shambhala Publications, 2023

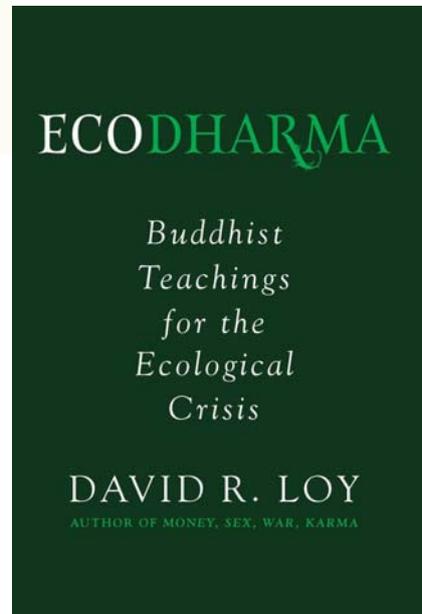
Meditatieleraar Oren Jay Sofer, die eerder *Say what you mean* heeft geschreven over mindfulness en geweldloze communicatie, biedt met dit nieuwe boek een pragmatische gids om een leven van betekenis te leiden in een tijd van grote sociale, ecologische en spirituele verandering. Door middel van ontroerende verhalen, inzichtelijke reflecties en concrete instructies biedt dit boek waardevolle hulpmiddelen om het hart te versterken en kwaliteiten te voeden die onze wereld kunnen transformeren.

Ecodharma

Buddhist Teachings for the Ecological Crisis

David R. Loy, Wisdom Publications, 2019

Dit baanbrekende werk is tegelijkertijd een manifest, een blauwdruk, een oproep tot actie en een diepe troost voor verontrustende tijden. David Loy zet op deskundige wijze de principes en perspectieven van Ecodharma uiteen - een boeddhistisch antwoord op onze ecologische hachelijke situatie, waarbij hij een nieuwe term introduceert voor een nieuwe ontwikkeling van de boeddhistische traditie. Het boek biedt een overtuigend kader en praktische spirituele hulpmiddelen en schetst het Ecosattva Pad, een pad van bevrijding en verlossing voor alle wezens en de wereld zelf.



ACTIVITEITEN



Ank Schravendeel

*Wanneer de wind van
verandering waait ...
Sommigen bouwen een
muur, anderen een
windmolen.*
Aziatisch gezegde



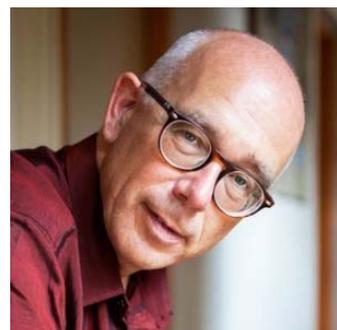
Bart van Melik



Chris Grijns



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel
Rijnders



Ria Kea

Marij Geurts

*Een fijne winter
toegewenst ...*

Mirjam Schild



Riët Aarsse

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 niewsbrief@vipassana.nu toe aan uw adresboek.

