



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.



# SAMEN VIEREN WE DINGEMAN 90 JAAR

7 april 2024

15:00 - 16:30

Via Zoom Meetings

3ONOW

Op 12 februari is Dingeman Boot 90 jaar geworden! Dingeman heeft vele retraites begeleid en is voor velen een spirituele vriend, een compassievolle en wijze metgezel op het pad van ontwaken. Hij heeft bovendien een belangrijke rol gespeeld in het oprichten van de [Stichting Inzichts Meditatie](#) (SIM), welke de beoefening van vipassana- of

inzichtmeditatie bevordert in het Nederlandstalige gebied. De SIM heeft zich heel goed kunnen ontwikkelen onder het voorzitterschap dat Dingeman vele jaren heeft behartigd.

Ook voor ons – van het collectief Vipassana.nu – is Dingeman een spirituele vriend. We zijn dankbaar voor zijn aanwezigheid en inbreng tijdens de momenten van samenzijn en intervisie. We willen hem graag in het zonnetje zetten en doen dat met een online bijeenkomst bij 30NOW op zondag 7 april. We nodigen iedereen uit voor een eerbetoon aan Dingeman en hopen op de aanwezigheid van velen die met hem hebben gemediteerd of hebben samengewerkt. Indien je Dingeman wilt toespreken of specifieke vragen hebt, stuur dan vooraf een mailtje naar [Joost](#).

**Datum: zondag 7 april a.s.**

**Tijden: 15.00-16.30 uur.**

[Kik hier](#) voor meer informatie en/of klik op de knop hieronder voor de benodigde Zoomlink. Van harte welkom.

[Zoomlink verjaardag Dingeman](#)

## Nieuwe blogs



[Meer lezen](#)

### Wereldwijde verbinding - taal en hart

*Riët Aarsse, 3-3-20203*

Terwijl mijn Vipassana.nu collega's elders een feestje aan het vieren waren, was ik enkele weken geleden ondergedompeld in een wereldwijde online Insight Dialogue weekend retraite. Als mede organisator leek het thema 'Verbinden in een onzekere wereld' passend. Want een van de dingen die we delen, waar we ook wonen, is dat op zoveel plekken de wereld in brand staat, door conflict, oorlog en dreiging. De wereld veroorzaakt onzekerheid, kwelling, verdriet, pijn, zorgen ...

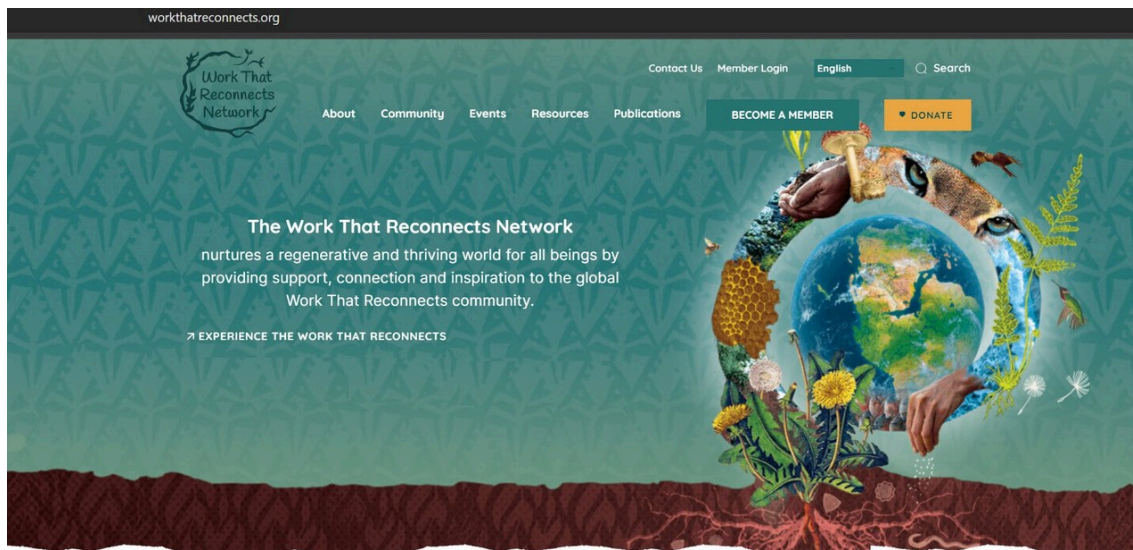
### Dukkha ... een kleine verkenning

*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](#)





## Ik kan mijn ogen niet meer sluiten

### *Perspectieven van hoop (deel 2)*

Marij Geurts

In de vorige nieuwsbrief heb ik aandacht besteed aan het werk van David Loy en de Ecosattva Training bij de One Earth Sangha. Zie de link onder dit artikel voor een webverwijzing. In dit tweede deel wil ik graag het ecodharma-werk van Joanna Macy en Bhikkhu Bodhi belichten.

**Joanna Macy:** boeddhistisch leraar, wetenschapper, activist, schrijver en grondlegger van *The work that reconnects* schreef ruim dertig jaar geleden al het visionaire boek *World as lover, world as self* (Parallex Press, 1991). Actueler dan ooit, werd het boek in 2021 herdrukt ter gelegenheid van haar negentigste verjaardag. In dit boek beschrijft ze wat het grote inzicht van de Boedha over conditionaliteit of *paticca-samuppada* voor ons kan betekenen. Ze legt - en dat is heel bijzonder - verbinding met de hedendaagse systeemtheorie.

Ze zegt: "De dharmavisie van een interafhankelijke wereld die tot leven komt door bewustzijn, is een krachtige inspiratie voor het helen van de aarde". Ze helpt ons twee belangrijke dingen te zien. Op de eerste plaats hoe diep we ingebed zijn in het web van het leven en hoe dit ons bevrijdt van onze menselijke arrogantie en eenzaamheid. Op de tweede plaats bevrijdt het ons van alles van te voren moeten weten; allerlei opties zullen ontstaan als we samen het pad gaan en we elkaar op het pad tegenkomen. Haar diepe betrokkenheid bij de pijn in de wereld, haar grote kennis van zaken zowel van de dharma als diepte-ecologie en systeemtheorie, haar wijsheid als ervaren dhammabeoefenaar én haar schrijven vanuit het perspectief van een bodhisattva maken dit boek niet alleen zeer toegankelijk, maar ook inspirerend. Het opent het hart en is een ondersteunend perspectief voor ieder die niet alleen op het kussentje maar ook in de wereld het lijden wil omarmen als poort naar transformatie en bevrijding. Op haar website [www.joannamacy.net](http://www.joannamacy.net) vind je informatie over haar boeken, lezingen en over "The work that reconnects".

In zijn artikel 'The need of the hour' - zie een link naar zijn artikel in Tricycle hieronder - beschrijft **bhikkhu Bodhi**, vertaler van de klassieke Pali-teksten en medeoprichter van Buddhist Global Relief, over een nieuwe visie en waarden als noodzakelijke maatregelen om de wereld te beschermen. Praktisch gezegd: in welke richting moet het boeddhistisch onderricht zich bewegen om ons op een heilzame wijze te kunnen verhouden tot de grote ecologische problemen in onze tijd. Hij ziet twee complementaire perspectieven die voor ons een gids kunnen zijn bij onze betrokkenheid bij de wereld, n.l. de wijsheid van de zelfloosheid en universele compassie.

De wijsheid van zelfloosheid kunnen we ontwikkelen, zo zegt hij, door te onderzoeken en te gaan zien dat de 5 aggregaten waaruit de persoonlijkheid is opgebouwd, vergankelijk en samengesteld zijn en voortdurend veranderen. Om zicht te krijgen op de moeilijke toestand van onze wereld, moeten we vervolgens onze focus van onderzoek verschuiven van de zelfloosheid van de persoonlijke identiteit naar het onderzoek van het wijde web van conditionaliteit (*paticca-samuppada* in het Pali). Inzicht in de *interafhankelijkheid* van de verschijnselen onthult dat het wezen van de dingen besloten ligt in een systeem van relaties.

Hij zegt verder dat we, als we gaan zien hoe alle levende wezens verbonden zijn in de meest ingewikkelde symbiotische relaties, dat we dan alle vormen van leven gaan respecteren. We gaan zien hoe alle levende wezens betrokken zijn in een voortdurende uitwisseling en beïnvloeding van elkaar en hun omgeving. We beschouwen de omgeving als heilig en kostbaar voor wat ze ons geeft, we zien haar als de sfeer waarin het leven zich ontvouwd, als een domein van mysterieuze intelligentie, schoonheid en verwondering.

En dit juiste weten kan niet anders dan juiste actie met zich meebrengen. Het kan tot uiting komen in een ethiek die van ons vraagt dat we ons bewust zijn van de effecten op de lange termijn van ons handelen op andere mensen, op de natuur, op alle levende wezens die begiftigd zijn met gevoel en op de totale biosfeer.

Bhikku Bodhi geeft vervolgens aan dat de wijsheid van zelfloosheid niet voldoende is om ons spirituele potentieel volledig tot bloei te laten komen. Ze moet samengaan met een andere kwaliteit die de wil tot handelen in beweging brengt. En dat is compassie. Hij spreekt hier over *gewetensvolle compassie*. In zijn begripen is dit compassie die zich niet beperkt tot een passief de ander het goede toewensen of zelf in prettige en verheven staten vertoeven, maar een compassie die de moed in zich draagt de ander daadwerkelijk te helpen; het lijden te verminderen en werkelijk geluk te brengen. Dit is compassie die bezield is door de stem van het geweten; van een bewust weten, dat ons er voortdurend aan herinnert dat teveel medewezens - zowel mensen, dieren, als de plantenwereld - op een onrechtvaardige manier zijn veroordeeld tot een ellendig leven.

Zowel wijsheid als compassie verschuiven zo ons besef van identiteit, weg van onszelf naar de ruimere menselijke, biotische en kosmische gemeenschap waar we deel van uit maken. Hij ziet compassie die voortkomt uit dit bewust weten en die begeleid wordt door wijsheid, als *'the need of the hour'* - de meest urgente behoefte in deze tijd.

[Website One Earth Sangha](#)

[Artikel bhikkhu Bodhi](#)



Dhamma VerdiepingsCursus



Stichting Inzicht Meditatie

De Dhamma Verdiepings Cursus (DVC) gaat in september voor de 10<sup>e</sup> keer van start. Enkele reacties van ex-deelnemers:

*"Wat de DVC voor mij betekent? Om regelmatig inhoudelijk te kunnen praten over de Dhamma met zoveel gelijkgezinde mensen is bijzonder inspirerend en heel ondersteunend"*



voor mijn meditatieproces.”

“De lezingen en begeleiding van de docenten bieden structuur en verrijken mijn theoretische kennis van de Dhamma. De lessen, die nog terug zijn te lezen, vormen samen met de aangeboden literatuur en oefeningen een uitgebreid en overzichtelijk naslagwerk.”

Klik hieronder voor meer informatie, van harte welkom.

DVC 10

## Boekbespreking

### Leven toevoegen aan de dagen

**Van slechtnieuwsgesprek tot laatste adem en rouw,  
hoe een stervensproces verloopt**

*Sander de Hosson & Els Quaegebeur*

*De Arbeiderspers, 2023*

Sander de Hosson – longarts in Assen – en Els Quaegebeur – schrijver en journalist - schrijven in dit boek over zorg voor mensen die sterven. Medische zorg heeft haar prioriteit bij het lichamelijke van een mens. De Hosson benadrukt dat bij een stervensproces ook de psychische kant belangrijk is: het bespreken van loslaten en afscheid nemen. En voor degene die stervende is én voor zijn naasten: de sociale gevolgen.

Er is ook een spirituele kant: wat is van waarde voor jou in het loslaten? In een proces waarvan niemand weet hoe het zal verlopen, of hoe lang het zal duren. Hoe bewust wil je dat moment van “de dood in leven” ervaren? Wat zijn je waarden die je keuzes voor pijnbestrijding of gepland sterven beïnvloeden?

In het boek wordt benadrukt hoe belangrijk het is om over sterven te spreken, over jouw stervensproces. Hoe je dat voor je ziet, waar je bang voor bent, wat je beslist niet of juist wel wilt. En dat het nodig is om in het zorgverlenerssysteem zulke gesprekken aan te gaan en mogelijk ook informatie te geven over welke fases een stervensproces kan doorlopen.

Het deed mij denken aan de Hemelse boodschappers, waar de Boeddha over sprak. Het weten van ziekte, ouderdom en sterven, als realiteit voor ons allemaal. Het onder ogen komen van oncontroleerbaarheid, van niet-weten en toch je voorbereiden op jouw sterven. Dat maakt “advanced care planning” mogelijk, dat wordt in het boek beschreven als de naam voor het overleg over de verschillende facetten van het stervensproces. Een zeer leeswaardig boek, dat juist vanuit het gezichtspunt van “de zorg als systeem” is geschreven en aangeeft hoe wezenlijk contact maken is.



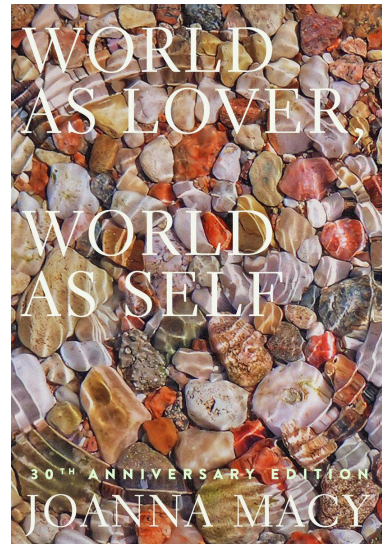
## Andere waardevolle boeken

## World as Lover, World as Self

Joanna Macy, Parallax Press, 2021

De mensheid bevindt zich in een existentiële crisis. Als we de omvang van onze wereldwijde situatie als individuen onder ogen zien, kunnen we ons alleen, machteloos en wanhopig voelen.

Joanna Macy, een van de grondleggers van het moderne milieuactivisme, put in 'World as Lover, World as Self' uit een leven van wijsheid om een nieuwe focus op de natuurlijke wereld te bieden, waar lezers de kracht en spirituele voeding kunnen vinden om een nieuwe toekomst voor de mensheid voor te stellen, gebouwd op een duurzame relatie met de aarde.



Geworteld in de leer van de Boeddha over *paticca-samuppada* of 'onderling afhankelijk ontstaan', zijn Macy's overwegingen een uitnodiging voor het verkennen en transformeren van (onderliggende) patronen van angst, hebzucht en egoïsme die aanleiding geven tot overconsumptie en de uiteindelijke vernietiging van onze wereld. Deze nieuwe editie van *World as Lover, World as Self* is zowel hartverscheurend als opbeurend en biedt veel begrip en instrumenten om de uitdagingen en crises van vandaag het hoofd kunnen bieden.



## Storende gedachten?

### Vijf praktische methoden tegen afgeleid zijn en een gebrek aan concentratie

Shaila Catherine, Asoka, 2024

Dit boek is bedoeld als hulp om tijdens het mediteren afleiding of verstrooidheid te leren overstijgen en zo meer helderheid te krijgen in je relaties, werk en activiteiten. Shaila Catherine volgt daarbij de pragmatische aanpak van de Boeddha en gidst ons via vijf stappen naar het overwinnen van afleidingen en het bewust en aandachtig richten van onze geest. Elk hoofdstuk bestaat uit oefeningen en reflecties. Ze helpen je groeien bij de vijf stappen die naar diepere concentratie voeren.

Hierdoor leer je geest beter kennen en zul je zal het vermogen ontwikkelen om je aandacht op een meer doeltreffende manier te richten, zowel tijdens het mediteren als bij je dagelijkse activiteiten.

## Activiteiten 30NOW

## Podcast 'Hoe leef je dat?'

'Chronisch ziek zijn – Hoe leef je dat?' is een podcastreeks met Ank Schravendeel en Mirjam Schild, waarin zij in vijf afleveringen in gesprek gaan over het thema chronisch ziek zijn. In deze vijf afleveringen worden verschillende thema's verkend - zoals rouw, vergankelijkheid en de manier waarop chronisch ziek zijn doorwerkt in relaties - en hoe je je geest kunt trainen in het omgaan met ziekte. Alle afleveringen zijn te beluisteren via de onderstaande link.



Podcast



## Live-cursus vier iddhipada

In deze door Frits Koster geleide cursus worden vier richtingaanwijzers tot (spirituele) groei en voldoening verkend. Deze wegen, bekend in de boeddhistische psychologie als de vier *iddhipāda* of 'grondslagen van magische kracht', omvatten:

- *Chanda*: Een diepe interesse of passie, gekoppeld aan de wens dit te realiseren.
- *Vīriya*: Toewijding en engagement.
- *Citta*: Een positieve en heilzame instelling, ofwel een 'positive outlook'.
- *Vimamsa*: Wijsheid en inzicht.

Deze kwaliteiten zijn cruciaal in de beoefening van meditatie en helpen bij het verwezenlijken van levenswaarden. Gedurende de cursus, die online via Zoom wordt gegeven, zullen we zowel de waarde als de valkuilen van deze richtingaanwijzers onderzoeken. De live-cursus biedt tools voor een leven met meer innerlijke vrede, vrijheid en een diepere verbinding met de wereld om je heen.

**Data:** 5x dinsdag: 2, 16, 23 en 30 april en 7 mei 2024.

**Tijden:** 19.30 ±21.00 uur.

Info + aanmelding

## In memoriam: Nina van Gorkom

Riët Aarsse

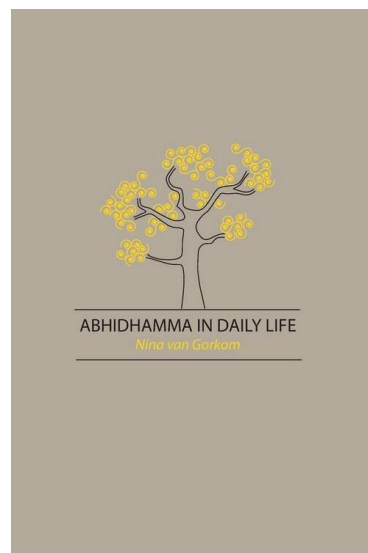
De 'grande dame' van de Abhidhamma is overleden. Nina van Gorkom was heel bekend in de Theravada boeddhistische wereld van Zuid-Oost Azië. Ze heeft meerdere boeken over Abhidhamma geschreven en onze leraar Sayadaw U Nandamala sprak met groot respect over haar. In de bibliotheek van zijn klooster in Pyin-

Oo-Lwin was dan ook een exemplaar van 'Abhidhamma in Daily Life' te vinden. Dit is een precieze en toegankelijke uitleg van de vaak moeilijk te begrijpen en abstracte terminologie van de Abhidhamma - de boeddhistische psychologie - een van de drie onderdelen van de teksten van het Theravada Boeddhisme. Na zelf de Abhidhamma hoofdzakelijk in Myanmar te hebben bestudeerd, was het dan ook een verrassing te ontdekken dat Nina 'gewoon' in Nederland woonde.

Nina had jaren in Thailand (en andere landen) geleefd waar ze studeerde bij haar lerares Achahn Sujin Boriharnwanaket. Nina ging Achahn Sujin assisteren bij besprekingen over het boeddhisme voor Thaise radiostations. Deze gesprekken werden later gepubliceerd als 'Buddhism in Daily Life', haar eerste boek. Ook begeleidden ze samen dhamma-studiegroepen, waarbij sommigen nog steeds samenkomen, daarnaast deed Nina vertaalwerk (o.a. 'A Survey of Paramattha Dhammas'). Met haar Dhamma-werk heeft Nina een belangrijke bijdrage geleverd aan het toegankelijk maken van oorspronkelijke teksten voor westerse studenten. Ik herinner me hoe ze bescheiden aanwezig was in een Nederlandse studiegroep, en vaak de puntjes op i zette in de verheldering van verschillende mentale processen. Tijdens een bezoek in haar appartement in Den Haag viel me een vriendelijke ongecompliceerdheid op en een diep vertrouwen in de woorden van de Boeddha. Over Vipassana zei ze: 'dat is eigenlijk wijsheid die ontwikkeld is om de realiteiten (dhamma's) helder te kunnen begrijpen als niet-zelf'. Vipassana als wijsheid, dus niet als methode. Wijsheid die zich altijd kan ontwikkelen, ook in het dagelijks leven. Want elk object in het bewustzijn kan een object zijn van mindfulness en begrip. En dat begrip leidt uiteindelijk tot bevrijding en vrede.

Zelf zat ze niet op het meditatiekussen, ze belichaamde wat ze propageerde: Abhidhamma in het dagelijks leven. Met vipassana als vrucht daarvan. Ongetwijfeld is Nina in vrede gegaan. Mogen haar lessen levend blijven in onze herinnering. Dank je wel Nina.

[Nina van Gorkom overleed op 95-jarige leeftijd in haar woonplaats Den Haag]



## Retraite-aanbod Vipassana.nu



Ank Schravendeel

*Mogen we elkaar  
inspireren zoals de lente  
dat doet met de  
kersenbomen*  
Pablo Neruda



Bart van Melik





Chris Grijs



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel  
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea

*Een fijne lente  
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 [niewsbrief@vipassana.nu](mailto:niewsbrief@vipassana.nu) toe aan uw adresboek.

