



Beste lezer,

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, Katleen, Marij, Mirjam, Ria en Riët.



Een nieuwe collega

De retraiteleraren die verbonden zijn met Vipassana.nu gingen vorige week samen 'een dagje op de hei'. De Boeddha beschreef hoe belangrijk een collectief is, een Sangha, spirituele vriendschap. 'Een spirituele vriend geeft wat prachtig is, en wat moeilijk is om te geven.' Het gaat om een vriend, je bent blij hem of haar te zien, prachtige ontmoetingen! Het gaat om een vriend, die jou respect en ruimte geeft om te zijn zoals je bent. En dat is best moeilijk, zo verschillend als we denken, praten, zaken willen organiseren, zijn. Spirituele vrienden snappen dat dat beoefening is ...

We vinden het belangrijk om binnen de gezamenlijkheid van de vipassana-meditatie, ieder een eigen stijl te vinden en bijvoorbeeld een retraite te begeleiden in de natuur van Terschelling (Marij en Chris), een workshop over vergevingsgezindheid (Frits) of een metta-retraite in Oekraïne (Joost) ...

Wij verkenden 's morgens hoe ons gender van invloed is in de begeleiding van deelnemers, hoe seks en macht hun invloed hebben op relaties die we aangaan als retraitebegeleider. Dat konden we als collega's aan elkaar bieden, dat we het daarover konden hebben. Om deel uit te maken van het collectief nodigen we potentiële kandidaten uit om een assessment te doen, te beschrijven hoe zij de invloed van de Dhamma ervaren - in de begeleiding en in het leven in het algemeen. Sommige leden van Vipassana.nu konden er helaas niet bij zijn, met alle aanwezigen gingen we 's middags in gesprek met Katleen Janssens (derde van rechts op de foto). Zij liet haar eigen stem horen, verwoordde hoe haar meditatie-ervaring zich manifesteert en is nu ook lid van Vipassana.nu geworden. We zijn heel blij met Katleen als onze nieuwe Vlaamse collega, je kunt kennis met haar maken via de onderstaande link.

Katleen

Nieuwe blogs



[Meer lezen](#)

Zingend mediteren, vaardig en onwetend

Ank Schravendeel, 28-5-2024

Ik krijg zangles, ik leer een klassieke Indiase raga zingen. In India, in de hindoeïstische traditie, zijn muziek maken en spiritualiteit nauw met elkaar verbonden. Bij sommige scholen moet je – als je spiritueel leraar wilt zijn – kunnen zingen.

Na vier lessen kon ik een eerste toonladder zingen. Dat viel me niet mee: 'Dit schiet niet echt op.' Het leren van een reeks noten was niet het probleem ...

Ouder worden

Dingeman Boot, 7-5-2024

Kort geleden ben ik 90 jaar geworden. Het is alsof ik er nog aan moet wennen zo oud te zijn. Natuurlijk is het een zegen oud te mogen worden, maar de beperkingen als gevolg van het ouder worden dienen zich ook aan. Dit jaar hoop ik samen met mijn dochter Marianne nog een retraite te begeleiden op Terschelling. Of dat volgend jaar weer gebeurt weet ik nog niet ...



[Meer lezen](#)

30NOW lezing Verwondering en vreugde

Frits Koster

Zondag 16 juni 20.00 uur

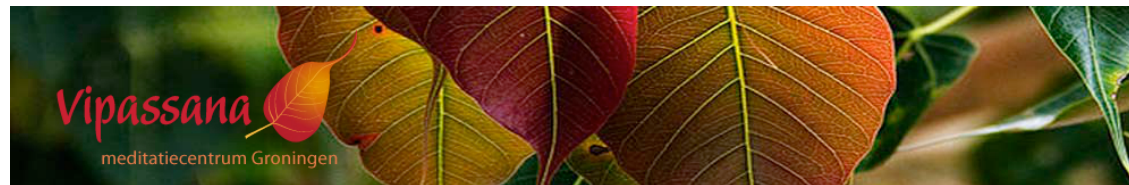
Er zijn op dit moment veel uitdagingen en problemen in de wereld. Het kan echter ook heel belangrijk zijn open te blijven voor verwondering en (mede)vreugde in ons leven. Hedendaags onderzoek laat zien dat verwondering of ontzag (*awe* in het Engels) ons bescheiden maakt, ons minder doet haasten, gevoelens van verbondenheid vergroot, de



stemming positief beïnvloedt en bezitsdrang juist vermindert. Bovendien spreekt de boeddhistische psychologie over de waarde van vreugde (*piti* in het Pali) als een van de zeven factoren voor Verlichting of Ontwaken en over medevreugde (*mudita*) als een van de vier hemelse verblijven.

Zondag 16 juni om 20.00 uur zal Frits Koster via 30NOW een lezing verzorgen, waarin we verwondering en (mede)vreugde in theorie en praktijk gaan verkennen - hoe we deze heilzame kwaliteiten kunnen ontdekken, cultiveren en hoe ze ons innerlijke evenwicht in een hectisch leven kunnen ondersteunen.

30NOW



Zingend mediteren

met Arman Ameri & Ank Schravendeel

Zaterdag 22 juni 10.00-16.30 u.

Arman Ameri

Ik ben een Indiaas-Perzische musicus en multi-instrumentalist, gespecialiseerd in decompositie van muziek waarin Soefi cultuur (mystieke stroming van de Islam) vermengd wordt met Indiase elementen. Ik speel Sarinda, Rabab, Setar, Tambur, en Harmonium. Ook ben ik een Dhruwad zanger, een vorm van Indiase klassieke muziek.



Op dit moment focus ik op meditatieve zang en aandachtig luisteren, zowel als optredend musicus als docent. Ik gebruik raga's (Indiase melodische structuren) om het publiek mee te nemen in een muzikale en meditatieve ervaring die mindfulness en welzijn bevordert.

In 2015, begon ik in Iran met speciale sessies waarbij muziek gebruikt werd voor meditatie, mindfulness, en ontspanning. Gezien de situatie in Iran, was het moeilijk dit professioneel te ontwikkelen. Daarom ben ik toen naar India vertrokken om meer te leren over het effect van muziek op geestelijke gezondheid en mindfulness. Daar leerde ik Drupad muziek kennen. Deze muziek is gebaseerd op Nada Yoga, een vorm van yoga die focust op de relatie tussen geluidsvibraties en het lichaam. Deze muziek is geworteld in de Raga-traditie, zowel artistiek als spiritueel.

In 2022, ben ik naar Nederland verhuisd om mijn sessies in meditatieve Raga zang en aandachtig luisteren verder te ontwikkelen en te onderzoeken. Inmiddels, praktiseer ik deze methode als professional voor allerlei soorten publiek in verschillende contexten. De oude technieken van Nada yoga en chanting, combineer ik met Raga zang en meditatie. Mijn optredens gaan verder dan entertainment; het gaat om aandachtig luisteren en verbinding. Ik ben blij dat ik mijn werk in Nederland kan presenteren aan mensen die een gezonder en meer bevredigend leven willen leiden door zich meer te verbinden met hun innerlijke zelf.

Ank Schravendeel

Ik ben begonnen met zingen op mijn vierde, in de kerk, in het kerkkoor, op school bij vieringen en uitvoeringen. Op mijn 25e begon ik met vipassana meditatie. Daarin kwam ik in contact met chanting. Ik kon me moeilijk verbinden met de monotone klanken en de Pali woorden. In 2018 gaf Gregory Kramer het idee, dat allerlei vormen van kunst, bijvoorbeeld zingen, een vorm van juiste intentie kan zijn.



De twee werelden kwamen bij elkaar: zingend mediteren. Het was een zoektocht, via stembevrijding van Jan Kortie, de vertaling daarvan naar het meditatieve met Cees Leurs, nu de ervaring van het spirituele in zingen in de klassieke Indiase muziek met Arman Ameri.

Welke verbinding zie ik met vipassana meditatie, met opmerkzaamheid?

In de Satipatthana sutta (leerrede over opmerkzaamheid meditatie) wordt gesproken over

innerlijk beschouwen (het in je eigen ervaring herkennen van bv lichaam, gedachten, emoties); uiterlijk beschouwen (die ervaringen herkennen bij iemand anders) en zowel innerlijk als uiterlijk beschouwen (in contact, in relatie zijn). Het luisteren naar je eigen klank, het ervaren van vibraties, de intentie om klank te maken en niet te weten wat er gaat komen. Het horen van anderen, de saamhorigheid die ontstaat in de klanken die zich mengen, het onbewust op elkaar afstemmen van de klanken. Zingend mediteren vraagt alertheid, aanstaan om te kunnen gaan zingen en het openstaan voor wat in dit moment tot klinken komt.

Deelname is op donatie-basis, de dag vindt plaats in het Vipassana meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71 in Groningen.

Aanmelden

Kennismaking met de vijf constituenten de vijf constituenten van ons bestaan

Verdiepingsreeks - te volgen op een zelfgekozen tijdstip



In deze Dhammastudie verkennen we het onderwerp: 'Wie ben ik?' Misschien herken je deze vraag wel. Ben ik mijn naam, mijn lichaam, mijn gedachten? Wat maakt mij mijzelf en jou jouzelf? De Boeddha gaf hier een antwoord op, door over de 5 constituenten van het bestaan te vertellen (*khandha's* in het Pali). Zijn antwoord helpt ons om meer ontspannen door het leven te kunnen gaan en draagt bij aan het verminderen en uiteindelijk het beëindigen van onbevredigendheid en lijden.

Het studiemateriaal helpt je om de manier van kijken die de Boeddha onderwees te onderzoeken en toe te passen in je meditatie en in je dagelijks leven. Bij ieder thema is er een video-lezing over het onderwerp, die iedere keer door een andere inleider wordt gegeven: Sayālay Daw Vimalanani, Riët Aarsse, Helena Pauptit, Bianca Vermeij, Frits Koster en Joost van den Heuvel Rijnders. De inleidingen (behalve de 1e avond) en de oefeningen zijn Nederlandstalig, de meeste literatuur en de dhammatalks zijn Engelstalig.

Bestellen

#1
WAT ZIJN

Dharma Druppels

Joost van den Heuvel Rijnders

Dharma Druppels

Elke week komen er twee nieuwe video's online. Een wat langere Dharma Druppel met daarin een thema uit de boeddhistische levenskunst en korte video met een meditatievraag of reminder. Zowel voor de nieuwkomer als voor de ervaren beoefenaar van meditatie. Alle video's zijn gratis te volgen en verschijnen op het YouTube-kanaal van Joost. Als je je (gratis) daarop abonneert verschijnen de nieuwste video's in jouw overzicht.

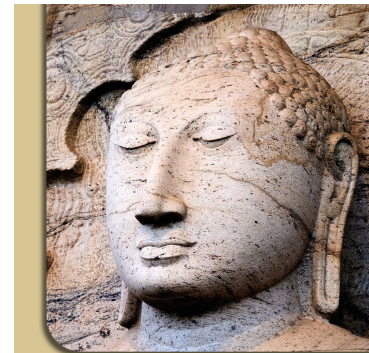
[Abonneren](#)

Boekentip

Praktijkboek satipatthāna

Bhikkhu Anālayo, Asoka, 2021

Anālayo biedt in dit boek inspiratie en richtlijnen voor alle meditatiebeoefenaars, van beginners tot vergevorderden uit alle tradities. Het boek bevat vierentwintig hoofdstukken die allemaal eindigen met richtlijnen die de eigen meditatiebeoefening ondersteunen. Dit diepgaande praktijkboek naar het vroege satipatthāna-onderricht – de basis van de beoefening van mindfulness – is het vierde boek van Anālayo bij uitgeverij Asoka is verschenen. Ook hierin biedt Anālayo de lezer tal van reflecties op de dharma die de satipatthana-beoefening in een helder licht zetten en voor een breed publiek toegankelijk maken.



Bhikkhu Anālayo
Praktijkboek
satipatthāna

Asoka

[Meer info](#)

Retraite-aanbod Vipassana.nu



Ank Schravendeel

*Laten we hier zijn,
en hier, en nu, en nu.*

*Elk moment
onze wijsheid verdiepen
en ons hart laven.*

Rachel Holstead



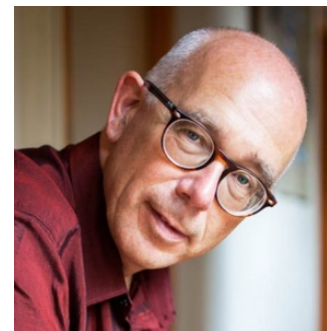
Bart van Melik



Chris Grijns



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea



Katleen Janssens



Riët Aarsse

Een fijne zomer toegewenst ...

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 nieuwsbrief@vipassana.nu toe aan uw adresboek.

