



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, Katleen, Marij, Mirjam, Ria en Riët.

**vipassana.nu**

**collectief van  
retraitebegeleiders**

**TER INSPIRATIE**

Zie [www.vipassana.nu](http://www.vipassana.nu) voor online-lezingen en geleide meditaties, blog-teksten, boekbesprekingen, online terugkom-aanbod voor integratie van retraites in het dagelijkse leven, retraite-agenda en nieuwsbrief

**RETRAITEBEGELEIDERS**

beoefening van ethiek, meditatie en wijsheid met ruimte voor verschillende benaderingen

**TOT ZIENS**

wij wensen jou toe dat je in het dagelijks leven verder kunt oefenen met opmerkzaamheid & mildheid

## Nieuwe blogs

### Memento mori, memento vitea

*Joost van den Heuvel Rijnders - 22-8-2024*

Ook afgelopen zomer was ik weer op Vlieland. Een weekje op de Wadden voelt als een retraite. Het liefst loop ik op het strand, in stilte mijmerend, meestal met mijn trouwe viervoeter Teuntje in de buurt. Meestal loop ik langs de vloedlijn en zie wat de zee allemaal uitspuwt en op het strand achterlaat. Schelpen, ja natuurlijk, heel veel schelpen in allerlei kleuren, maar ook stukken hout en groene slierten zeewier ...



Meer lezen





Iedere ochtend als ik wakker word, masseer ik mijn voeten en ga ik naar buiten om lichaamsoefeningen te doen. Iedere ochtend dezelfde gewoonte, de vertrouwde handelingen. Een vriendin bij wie ik logeerde, en die mij dus zoals altijd naar buiten zag gaan en met mijn armen zag zwaaien, noemde dat een ochtendritueel. Een ritueel is een handeling of een beweging, met aandacht uitgevoerd, waar een bepaalde intentie aan gekoppeld is. Ik sta mijn gewrichten te smeren om goed voor mezelf te zorgen, om contact te maken met het lichaam, om me te herinneren dat het een wonder is dat mijn lichaam al die bewegingen kan maken. En als ik me daar niet van bewust ben kan het ook een soort plichtpleging worden...

Soms hebben rituelen de intentie om een fase in je leven te beginnen: de studentenverenigingen hebben bijvoorbeeld hun ontgroeningsrituelen. Of iemands leven af te sluiten en te herdenken bij een uitvaart. Of bij de start van een retraite de leefregels te benoemen en zo te benadrukken dat we in veiligheid en harmonie samen optrekken. Juist het feit dat we het samen doen, een gezamenlijke taal spreken van lichamelijke beweging, intentie en waardering, maakt die handeling tot iets bijzonders.

Na het bewegen in de tuin ga ik op mijn kussen zitten, steek een kaarsje aan, maak de verbinding met lichaam en ruimhartigheid, met present zijn en alert. Met de bereidheid om te kijken. Rituelen spreken een taal zonder woorden, een taal die helpt om te focussen en te inspireren.

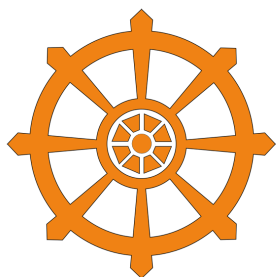
Van ma 28 april t/m za 3 mei 2025 geven Riët Aarsse en ik een vipassana stilleretraite, met aandacht voor rituelen. Klik hieronder voor meer informatie. Van harte welkom.

[Info + opgave](#)

---

## Online Vipassana-meditatie op maandagavond

*M.i.v. 2 september via 3ONOW*



Vanaf 2 september a.s. zal 3ONOW weer een mogelijkheid bieden gezamenlijk te mediteren op de maandagavond. Het accent ligt op de beoefening van Vipassana- of Inzichtmeditatie - met respect voor alle verschillende accenten en stromingen binnen de Vipassana-traditie.

**Tijden:**

Elke maandag van 20.00 - 20.45, waarbij het eerste kwartier gezamenlijk met begeleiding gemediteerd wordt. Het laatste kwartier wordt (optioneel) gebruikt voor het delen van ervaringen via de chat en voor toelichting en/of verdieping van het door de meditatiebegeleider gekozen thema.

**Begeleiding:**

Door diverse leraren.

**De eerste drie bijeenkomsten:**

- Maandag 2 sep met Frits Koster over de betekenis van het woord 'Vipassana'.
- Maandag 9 sep met Marjolein Janssen over 'ontspannen, ontvangen en toelaten'.
- Maandag 16 sep met Mirjam Schild over 'het ontwikkelen van innerlijke discipline en zelfbeheersing'.

**Kosten en deelname:**

Deelname op basis van een vrije gift. De benodigde weblink wordt enkele uren van tevoren zichtbaar gemaakt op de website van 3ONOW of klik hieronder.

[Deelname ma-avonden](#)

## Workshop Buddhanusati

*met Joost van den Heuvel Rijnders*



### Mindfulness op de Boeddha en Zijn Verheven Kwaliteiten

In het Westen ligt de meeste aandacht in de lessen van de Boeddha op het ontwikkelen van mindfulness voor de adem en andere fysieke sensaties. In boeddhistische kloosters wordt

echter een breed scala aan meditatieonderwerpen aangeboden die hier weinig bekend zijn. Deze vormen een krachtig arsenaal aan spirituele disciplines, ontworpen voor mensen met diverse vaardigheden en neigingen. Een daarvan is Buddhanusati: mindfulness op de Boeddha en zijn verheven kwaliteiten.

Voor veel beoefenaars lijkt de Boeddha misschien een verre en abstracte figuur, nauwelijks voor te stellen. Buddhanusati is een oefening waarbij we ons voorstellingsvermogen gebruiken. De mediteerder richt zich op de verschillende verheven kwaliteiten van de Boeddha en laat zijn geest spelen met de betekenis en het belang van deze aspecten. Op deze manier kan zijn geest de diepte en kracht van het bewustzijn van een Boeddha weerspiegelen. Het kan een lichte, vreugdevolle en kalmerende meditatie zijn, die de zwaarte van twijfel, vermoeidheid en ontevredenheid verdrijft. Daarnaast laat deze benadering de potentie van de menselijke geest zien en de mogelijkheid om zelf ook tot ontwaken te komen. Het draagt bij aan het vertrouwen in de historische Boeddha en in je eigen meditatiepad.

Deze workshop is voor iedereen die vertrouwd is met meditatie - ongeacht vorm, stijl en traditie. Het bestaat uit een inleiding, twee geleide meditaties (een traditionele en een eigentijdse) en het delen van ervaringen. Zo verkennen we samen op welke manier dit thema een waardevolle aanvulling kan zijn voor je meditatiepad. Alle deelnemers ontvangen na afloop twee audio-bestanden voor verdere oefening.

**Datum: zo 6 oktober.**

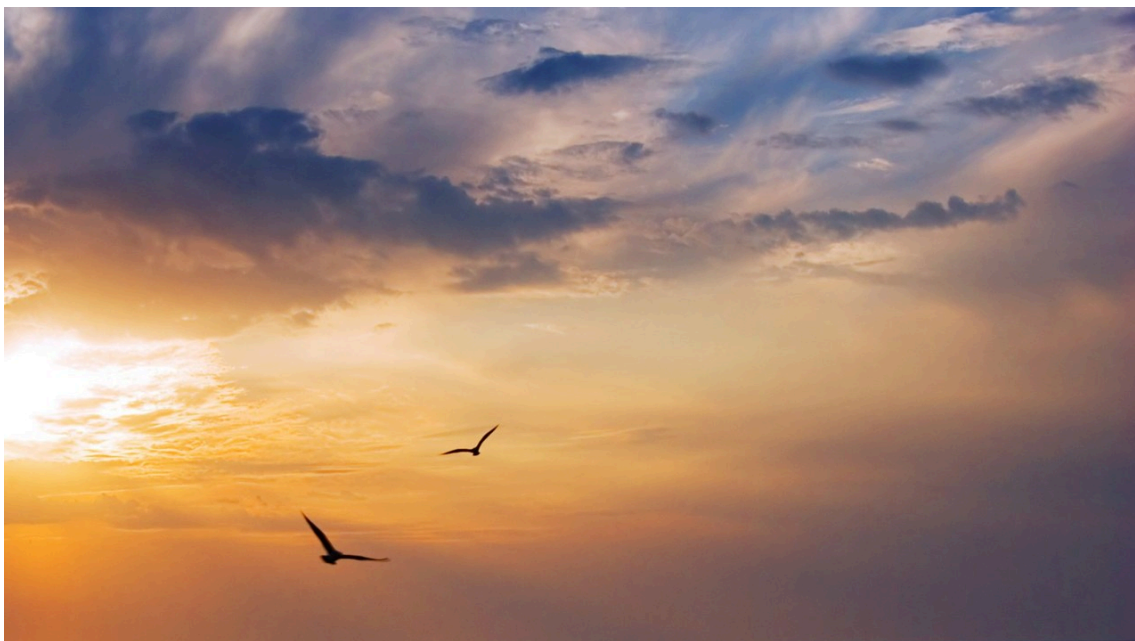
**Tijd: van 14.00 - 17.00 uur.**

[Info + opgave](#)

---

## Mindfulness-Based Training in Forgiveness

*met Joyce Cordus en Frits Koster*



### Online-cursus 'De moed van vergevingsgezindheid'

Als mens vinden we het allemaal wel eens moeilijk om dingen die verkeerd zijn gegaan – door het toedoen van onszelf of van anderen – een plek te geven en te accepteren. We kunnen dan blijven hangen in verwijt, wrok of bitterheid, en daar worden we doorgaans niet gelukkiger van. In alle religies en wijsheidtradities wordt de waarde van

vergevingsgezindheid erkend. Bovendien bevestigt hedendaags onderzoek dat vergeving een gouden weg is naar gezondheid en welzijn.

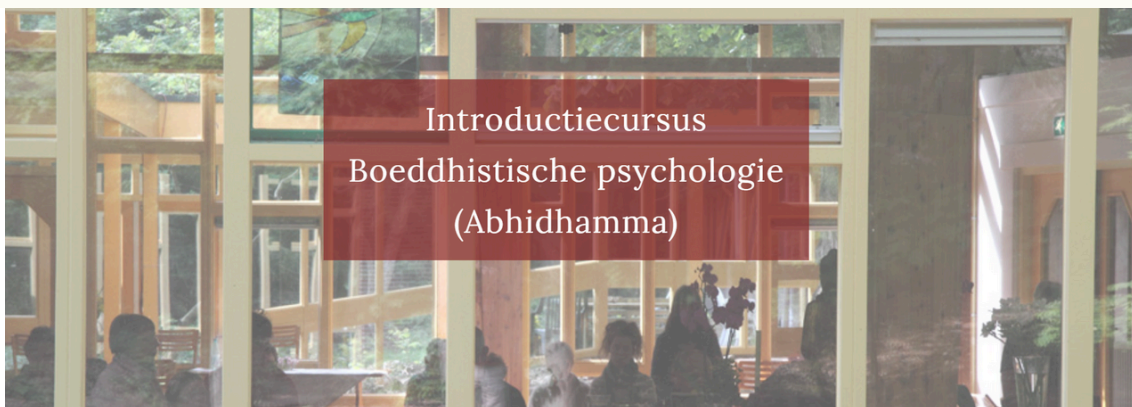
Tijdens deze online-cursus besteden Frits en Joyce aandacht aan vergevingsgezindheid m.b.t. jezelf, aan vergeving vragen en aan het vergeven van anderen. Dit gebeurt op individueel niveau en in relatie tot groepen en gemeenschappen. Bovendien komt ook de toenemende polarisatie in de wereld om ons heen aan bod. Er zal echter ook aandacht zijn voor allerlei dilemma's en moeilijkheden bij de beoefening en hoe we ook hier compassievol mee kunnen en mogen omgaan. De training heet officieel Mindfulness-Based Training in Forgiveness. De MBTF heeft een open karakter en wordt verzorgd via internetplatform 3ONOW. [Klik hier](#) voor voor meer algemene informatie over vergevingsgezindheid.

**Datar: 6x woensdag m.i.v. 23 oktober van 19.30-21.15 uur.**

Info + opgave

## Introductiecursus Abhidhamma

*In je eigen ervaring op ontdekkingstocht gaan – online, in je eigen tempo*



Een introductiecursus voor iedereen die geïnteresseerd is, om meer te leren over hoe de geest werkt. Wat gebeurt er precies wanneer we bijvoorbeeld iets voelen, reageren of denken? Vaak reageren we al, voordat we het door hebben. De boeddhistische psychologie, de Abhidhamma, helpt ons om te ontdekken wat er op zulke momenten eigenlijk allemaal gebeurt in de geest.

In het najaar van 2022 is deze 5-weekse cursus online gegeven, met iedere week een nieuw onderwerp. Inmiddels is het materiaal online beschikbaar gesteld voor iedereen die hierin is geïnteresseerd. Na aanmelding kun je de cursus op je eigen tijd en tempo volgen. Bij ieder onderwerp krijg je tekst om te lezen en twee oefeningen waar je mee aan de slag kunt in de meditatie en in het dagelijkse leven. Als extra ondersteuning kun je opnames bekijken van de inleidingen die tijdens de bijeenkomsten in 2022 bij ieder onderwerp door verschillende sprekers zijn gegeven.

### Begeleiding en sprekers

In 2022 is de cursus begeleid door Bianca Vermeij en Helena Pauptit. De sprekers die een inleiding hebben gegeven zijn: Bianca Vermeij, Frits Koster, Simin Abhravesh, Helena Pauptit en Riët Aarsse.

### Voor wie

Deze cursus is bedoeld voor mensen die geen of weinig ervaring hebben met de Abhidhamma, maar wel meditatie ervaring hebben. Een dagelijkse meditatiebeoefening

wordt tijdens de cursus aanbevolen. Voor degenen die al wat meer weten van de Abhidhamma, kan het een mogelijkheid zijn om één en ander weer wat op te frissen, en de Abhidhamma verder te laten verdiepen in je beoefening.

### Data en tijd

De cursus doe je op eigen tijd en tempo. Dat betekent dat je het weekschema kunt aanhouden zoals dat in de oorspronkelijke cursus is aangeboden, maar je kunt bijvoorbeeld ook twee weken of een maand met een onderwerp bezig zijn, al naar gelang je hiervoor tijd en energie hebt.

### Studiemateriaal

Tijdens de cursus maak je onder andere gebruik van het boek *Het web van wijsheid* van Frits Koster, dat je zelf kunt aanschaffen.

### Dana

De cursus wordt aangeboden op dana-basis (vrijgevigheid). We geven je hierover meer informatie na inschrijving.

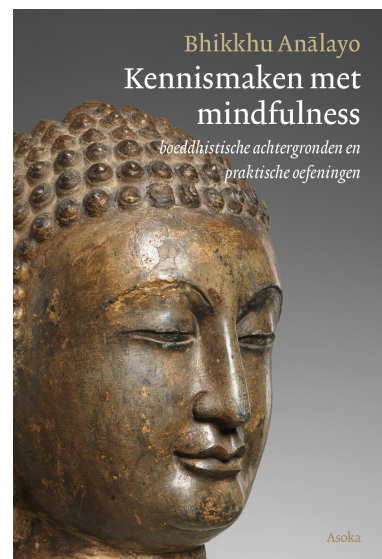
[Info + aanmelding](#)

## Boekentips

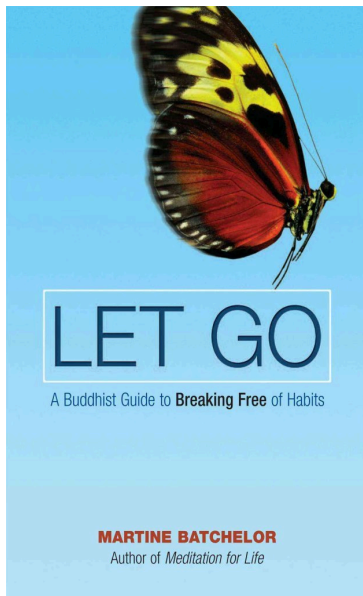
### Kennismaken met mindfulness

*Bhikkhu Anālayo, Asoka, 2023*

De beoefening van mindfulness geniet brede bekendheid en belangstelling. Toch weet lang niet iedereen dat de moderne mindfulness voor een belangrijk deel geïnspireerd is op de oudste vormen van boeddhistische meditatie. Bhikkhu Anālayo besteedt in dit boek aandacht aan de boeddhistische achtergronden van de hedendaagse mindfulnessbeoefening. Daarnaast geeft hij een beknopt historisch overzicht van de ontwikkeling van mindfulness in het boeddhisme en praktische oefeningen om mindfulness te ontwikkelen in alle aspecten van ons leven, zowel persoonlijk als professioneel.



[Meer info](#)



## Let go: A Buddhist guide to breaking free of habits

*Martine Batchelor, Wisom Publications, 2007*

Negatieve denkpatronen kunnen zich manifesteren als angst, vermijding, depressie, verslaving, oordelen over onszelf of anderen, en een van de vele andere fysieke, mentale of psychologische vormen. *Let Go* is gericht op het begrijpen van wat er werkelijk ten grondslag ligt aan dit gedrag, zodat we de controle terug kunnen winnen. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een oefening of geleide meditatie als hulpmiddel voor de lezer om op nieuwe en creatieve manieren met negatieve gewoonten te werken. Je hoeft geen boeddhist te zijn om ze te laten werken. Je hoeft alleen maar verder te willen.

Klik links hieronder voor meer informatie over het boek 'Let go'. Klik direct hieronder om een lezing (in het Engels) met Martine Batchelor te kunnen volgen via 30NOW.

[Meer info 'Let go'](#)

[Lezing 30NOW](#)

## Retraite-aanbod Vipassana.nu



Ank Schravendeel

*Wees vriendelijk,  
want iedereen die je  
tegenkomt  
levert een zware strijd*

Ian McLaren (1850 - 1907)



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 herfst toegewenst ...*

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.

