



Beste Frits

Graag presenteren we je vanuit het collectief van retraitebegeleiders Vipassana.nu deze winter-editie van de periodieke Nieuwsbrief, met extra aandacht voor het klimaat. 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.



Nieuwe blogs

Ceremoniële tijden

Riët Aarsse 30-11-2024

Een oude herinnering is opeens vers in mijn mind. Mijn moeder zit achter de piano en speelt met grote blijheid een sinterklaasliedje. Wij kinderen zingen enthousiast mee. Het staat me bij dat dat niet te lang moest duren, want het zingen was de inleiding tot iets dat veel spannender was: een roffel op de deur. En als we opendeden vonden we op de stoep een jutezak met pakjes. In het donker van de avond riepen we keihard 'Dank je sinterklaasje' en het feest kon beginnen ...



[Meer lezen](#)

Nieuwe artikelen



Verbonden met de natuur

Marjolein Janssen - december 2024

*De natuurlijke ritmes van het bos,
de bomen en de beken
geven een gevoel van opbeuring
en welzijn aan onze geest.
Ze aarden ons. ~ Ajahn Jayasaro*

Onlangs maakte ik een meditatieve boswandeling en ervoer ik het gevoel van opbeuring en welzijn waar Ajahn Jayasaro naar verwijst. Mindful wandelde ik tussen de kale winterbomen, terwijl ik de frisse wind en de rimpelingen op het meertje waar ik langs liep, waarderend waarnam. Mindful aanwezig zijn in de natuur biedt ons ondersteuning op ons meditatiepad. En de natuur ondersteunt niet alleen ons pad, maar is ook onze leraar.

De wetenschap heeft onderzoek gedaan naar de voordelen van tijd doorbrengen in de

natuur. Het is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor ons geestelijk welzijn. Wanneer we tijd in de natuur combineren met meditatie, versterken we dit effect: de positieve invloed van de natuur vermengt zich met de kracht van meditatie. Ik mediteer regelmatig in een park aan de rivieroever in mijn woonplaats, of zoek een rustig bankje in het bos. Ik ervaar dat buiten mediteren inderdaad het effect van opbeuring en welzijn heeft, zoals Ajahn Jayasaro het beschrijft.

Als mensen zijn we verbonden met de natuur. In feite zijn we natuur. We zijn net zo goed natuur als de vogels, de eekhoorns, of de wolken. Honderduizenden jaren lang heeft de menselijke soort letterlijk in de natuur geleefd. Het is relatief recent dat we in comfortabele, klimaatgecontroleerde huizen wonen.

De Boeddha was zich bewust van deze waarheid. Veel belangrijke momenten in zijn leven vonden plaats in de natuur. Hij werd geboren onder een boom, bereikte verlichting onder een boom aan de oever van een rivier, en stierf tussen de bomen. Hij gaf ook onderricht in de open lucht, in parken en bossen. Ook moedigde hij zijn discipelen aan om in de natuur te mediteren. Hij zei: "Een beoefenaar die naar een wildernis, de wortel van een boom of een lege hut is gegaan, gaat zitten met gekruiste benen, houdt zijn lichaam recht en richt zijn aandacht daar. Simpelweg aandachtig, ademt hij in. Aandachtig, ademt hij uit."

Naast de steun en de schoonheid die de natuur ons biedt, is er ook de waarheid van de huidige gesteldheid van de natuur. Het is onmiskenbaar dat we te maken hebben met klimaatverandering. Wanneer we verbinding zoeken met de natuur en ons geïnspireerd voelen om in de natuur te zijn en te mediteren, kan ook de bezorgdheid over de toestand van de planeet zich aandienen. De schoonheid van de natuur kan ons in eerste instantie kalmeren, maar tegelijkertijd kan de realiteit van de klimaatverandering ons diep raken. Uitdagingen, moeilijkheden en lijden maken deel uit van onze ervaring als mens, zolang we niet volledig ontwaakt zijn. Zolang we als mensen samenleven op deze planeet, zullen er conflicten en vormen van lijden zijn. Dit was ook het geval in de tijd van de Boeddha. De Boeddha probeerde regelmatig koningen te adviseren over oorlog, of liever, om geen oorlog te voeren. Soms had hij succes, soms niet. Ook in zijn tijd waren er ruzies en conflicten. Dit laat zien dat we conflicten, moeilijkheden en lijden niet kunnen vermijden, maar wel kunnen leren om ze onder ogen te zien.

De Boeddha wees ons op het belang van het erkennen van lijden als een onvermijdelijk onderdeel van het mens-zijn. Het is de eerste Edele Waarheid. Dit betekent dat we ons openstellen voor wat moeilijk is, voor wat pijn doet, en dat we tegelijkertijd ons vermogen ontwikkelen om met zachtheid en mededogen te reageren.

Kāmadā, een god die moeite had met de beoefening, zei tegen de Boeddha: "Het is te moeilijk, eerwaarde! Het is gewoon te moeilijk!" De Boeddha antwoordde: "Ze doen het, zelfs al is het moeilijk." Dit is een krachtige aanmoediging om door te gaan, ook als de weg moeilijk lijkt.

De Birmese monnik Sayadaw U Tejaniya zei: "Er is de wetende geest is, en de geest die gekend wordt. De gekende geest hoeft niet rustig te zijn, hoeft niet vredig te zijn. Hij kan boos en woedend zijn; dat kan allemaal gaande zijn. Alleen de wetende geest hoeft stabiel te zijn. Dat is de enige stabiliteit die je nodig hebt."

Onze vipassana-beoefening helpt ons om ons voor te bereiden op het zijn te midden van alles wat gaande is. De beoefening helpt ons om ons open te stellen, zelfs voor de moeilijkste situaties. We hoeven niet meteen open te staan voor de grootste uitdagingen, zoals klimaatverandering. Misschien kunnen we beginnen met het omgaan met wat

ongemak in het lichaam tijdens het zitten, of een kleine frustratie over een hard geluid. Van daaruit kunnen we ons vermogen om te zijn met wat er is uitbreiden naar grotere uitdagingen, zoals klimaatverandering.

Het is goed om onszelf eraan te herinneren dat onze ervaring, aan de ene kant, uit zowel goedheid en heilzaamheid bestaat en aan de andere kant uit uitdagingen, moeilijkheden en onheilzaamheid. En alles daartussenin. Ons meditatieve hart kan alles omvatten. Te midden van de moeilijkheden die we tegenkomen, kunnen we ons openstellen voor de goedheid en de heilzaamheid in ons leven. We kunnen ons openstellen voor de schoonheid van de natuur, voor het gevoel van opbeuring en welzijn dat opkomt in de geest wanneer we in de natuur zijn. En wanneer verdriet of machteloosheid opkomt, is dat ook oké. Alle ervaringen zijn welkom; we kunnen met opmerkzaamheid aanwezig zijn voor zowel het lijden als de goedheid.

Tijd doorbrengen in de natuur biedt ons niet alleen een gevoel van opbeuring en welzijn, zoals Ajahn Jayasaro beschrijft, maar herinnert ons er ook aan om zorg te dragen voor de aarde. Dit vraagt van ons om met een open hart opmerkzaam te blijven, zowel voor het lijden als voor de goedheid op ons pad van zorg dragen. In deze balans steunen we de natuur en tegelijk worden we ondersteund door de natuur.

Marjolein Janssen is meditatiebegeleider en gecertificeerd Buddhist Eco-Chaplain en Nature Retreat Teacher. Zie www.brightdharma.nl.

Vipassana en klimaat

Marij Geurts & Chris Grijns



Veel mensen voelen onzekerheid, maken zich ernstig zorgen, voelen zich misschien wel machteloos of juist cynisch als het gaat over de toenemende klimaat veranderingen. Er is veel informatie te vinden over het klimaat-debat. Ook zijn er diverse manieren om aan klimaat-acties bij te dragen. Je kunt je zorgen bespreekbaar maken, je kunt vragen stellen aan elkaar, of heel praktisch in je huishouden beginnen met afvalscheiding. Je kunt iets organiseren met je buurt, zoals een

Groendag, of het Climate-café bezoeken. Ook kun je bestaande acties van Extinction Rebellion of politieke partijen ondersteunen. Er is heel veel wat we kunnen doen.

Wat Marij en mij interesseert is de vraag hoe we ook vanuit de vipassana-beoefening de zorgen voor deze wereld aandacht kunnen geven en bij kunnen dragen aan een respectvolle omgang met de ecologische crisis. Dagelijks is daar onze beoefening, zoals Marjolein hierboven beschrijft: het lijden onder ogen zien en alle ervaringen, ook de goedheid, welkom heten. Ook dragen we op de volgende manieren bij aan het klimaatgesprek:

De BUN werkgroep

We hebben ons aangesloten bij de Werkgroep Ecologisch Samenleven van de [Boeddhistische Unie Nederland](http://www.boeddhistischeunie.nl). Dat is een werkgroep die het klimaat en mediteren een warm hart toedraagt. We komen maandelijks bij elkaar via zoom en wisselen uit over de

verschillende inspirerende initiatieven waar deelnemers bij betrokken zijn. Deelnemers zijn afkomstig uit verschillende tradities, veel Zenbeoefenaren, ook beoefenaren van het Tibetaans Boeddhisme en anderszins.

Ecofest Nijmegen zondag 8 december

Een prachtige bijeenkomst, georganiseerd door Misha Beliën, van de Bun Werkgroep, is het [Ecofest in Nijmegen](#). Op dit klimaatfestival, dat op 8 december zal plaatsvinden, is er ruimte voor contact en inspiratie. Marij Geurts zal een workshop begeleiden over 'Ongekende mogelijkheden in tijden van crisis' en de documentaire 'Duizend Groene Handen' van Misha Beliën zal in première gaan. De documentaire biedt handvatten om zorg te dragen voor deze wereld. In de volgende Nieuwsbrief zullen we verslag doen van dit Ecofest.

Thema bijeenkomst 'klimaat' zo 30 maart

Welkom zo 30 maart 10.30 - 16.30 uur in Deventer voor vipassana begeleiders en belangstellenden over het thema: 'Hoe kunnen we als vipassana beoefenaars de zorgen voor deze wereld aandacht geven en respectvol omgaan met de ecologische crisis?' We werken het conceptprogramma nog verder uit in samenwerking met het SIM-bestuur. Voor aanmelding en het definitieve programma: hou de agenda's in de gaten. In ieder geval gaan we:

- In gesprek met elkaar over wat er leeft in je lokale sangha rond dit thema.
- We ervaren Een Climate Fresk workshop: dit is een interactieve workshop waarin je samen kennis vergaart op creatieve manier over de relaties tussen de oorzaken en gevolgen van klimaatverandering. Tenjo Schroder van het Dharma Huis Leeuwarden neemt een team van 6-8 spelers aan de hand met dit kaartspel.
- We verkennen in de beoefening hoe vipassana meditatie onze verbondenheid met de wereld kan ondersteunen. We laten ons hierbij inspireren door het net vertaalde boek van Analayo *Bewust omgaan met klimaatverandering* en het boek *World as lover World as self* van Joanna Macy.
- We hopen je met deze ontmoetingsdag te inspireren en ondersteunen om ook vanuit de vipassana beoefening aandacht te besteden aan de ecologische crisis. Of: om te verwoorden waarom je dit juist geen specifieke aandacht wilt geven. Welkom! We zullen de contactpersonen van vipassana sangha's nog per mail uitnodigen.

Retraite Terschelling 29 juni - 6 juli 2025 (7 dagen)

Tijdens deze stilte-retraite, die plaatsvindt in de Folkshogeskoalle op Terschelling, bieden Marij en Chris een traditionele vipassana-retraite, met aandacht voor metta en dankbaarheid. We bieden de deelnemers ook de mogelijkheid om buiten te mediteren. Het contact met de natuur geeft een extra dimensie van diepe verbondenheid en heling ervaren cursisten vorig jaar. We hopen met deze retraite bij te dragen aan het bewustwordingsproces ten aanzien van de kwetsbaarheid van deze aarde en verbondenheid, wijsheid en compassie te voeden. Welkom!

Info en aanmelding: via chris.grijns@gmail.com of via de weblink hieronder.

Info + opgave

Ochtendritueel



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 Aarse en ik een vipassana stilteretraite, met aandacht voor rituelen. Klik hieronder voor meer informatie. Van harte welkom.

[Info + opgave](#)

Grond onder je voeten, grond onder je geest

Reflecties op een bijeenkomst van verschillende Boeddhistische groepen in Groningen

Ank Schravendeel 4-12-2024

We treffen elkaar al lange tijd, de vertegenwoordigers van verschillende boeddhistische groepen in Groningen. “Boeddha bloeit” noemen we het. Zenspirit, Leven in aandacht, Maitreya Instituut, Vipassana: we organiseerden een ochtend over “de grond onder je voeten”. We leven in een tijdsgewricht met veel angst en agressie, met verlies en vervuiling. Het zijn turbulente tijden door klimaatverandering, verschuivingen in de politiek, oorlog op zoveel plekken. Hoe kunnen boeddhistische beoefeningen behulpzaam zijn? Hoe kunnen we grond onder onze voeten ervaren, om dreiging en onmacht toe te laten en om veerkracht te vinden?



“Ik ben op zoek naar een “kudde”, een gemeenschap waar ik met dat wat me bezig houdt kan zijn. Ik wist niet dat er zoveel boeddhistische stromingen zijn. Kan ik gewoon uitproberen wat bij me past?”

Meditatie is praktisch. Het geeft praktische handvatten om contact te maken met wat je voelt en denkt. We deden een geleide meditatie waarin we de verbinding voelden met de aarde in ons en de aarde om ons heen, nu en door eeuwen heen. In een Tonglen beoefening konden we ervaren hoe wat dreigend aanvoelt, toegelaten en getransformeerd kan worden naar in harmonie zijn. “May I take peaceful steps upon the earth” zongen we en we bogen voor elkaar, voor elkaars potentie. Beoefeningen waarbij we bewust afstemden op wat verbinding geeft. *“Ik heb het wel nodig, om mezelf tot rust te brengen, één ding tegelijk en daarin ruimte te ervaren.”*

Dat we ons onzeker voelen door wat er in de wereld gebeurt, plaatst ons in de realiteit. De processen die bij leven horen worden inzichtelijk: veranderlijkheid, onbevredigendheid en oncontroleerbaarheid. Veranderlijkheid geeft onzekerheid, ziekte geeft pijn en beperking, onze vergankelijkheid maakt onzeker en is het meest zekere tegelijk. Daarin ligt de ervaring, dat we geen controle kunnen uitoefenen over processen in het leven. Denk maar aan klimaatverandering...

En in die situatie, als we daar besef van hebben, ontstaat ruimte om verantwoordelijkheid te nemen voor wat we zeggen en wat we doen. We zijn erfgenaam van onze daden. Niet in de zin van “eigen schuld, dikke bult”. Maar als een motivatie om bewust en vanuit compassie te weten wat je zegt en doet. We hebben invloed door wat we nalaten te zeggen, of waar we ons juist tegen uitspreken. We hebben invloed door niet met agressie te reageren: *“Ik kon voelen dat ze meende wat ze zei, dan komt het binnen.”*

Die dubbelheid van geen invloed hebben op levensprocessen en wel invloed hebben op wat je bijdraagt in woord en daad, dat geeft de mogelijkheid om te vertrouwen. Te vertrouwen in niet-weten. Er zijn twee tendensen die elkaar steeds aanvullen: ik zet me in om alert te zijn tijdens de meditatie (heb invloed) en ik weet niet wat de volgende ervaring zal zijn (heb geen invloed). Er is veel verdeeldheid en onvrede over de oorlog in Gaza (geen invloed).

Hoe houd je je hart zacht en hoe geef je je mening, zonder een ander uit te sluiten (wel invloed). Zoals het lichaam stabiliteit ervaart, door grond onder onze voeten te voelen, zo ervaart de geest vertrouwen als een basis om op te rusten. Vertrouwen in niet-weten.

N.B. Foto Hans Hoekstra - een ritueel met een Daruma pop helpt je je intentie te bevestigen.

N.B. Via de link hieronder vind je binnenkort een lezing en meditatie van deze dag terug, onder het kopje "Boeddha bloeit".

Boeddha bloeit

Workshop Vergevingsgezindheid

met Frits Koster en Joyce Cordus



We kunnen als mens gemakkelijk vastlopen in het omgaan met onszelf en met anderen. Hieruit ontwikkelt zich dan gemakkelijk een hardheid, die intra- en interpersoonlijk kan zijn. Die hardheid kan op microniveau en/of macroniveau tot uiting komen als boosheid, wrok, haat, enzovoort.

Gelukkig kunnen we ook vergevingsgezindheid cultiveren, als een met wijsheid en compassie gesteunde weg naar innerlijke vrijheid, rust en harmonie. Vanuit die gedachte hebben Joyce Cordus en Frits Koster de Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF) ontwikkeld. Hierin wordt aandacht besteed aan vergevingsgezindheid met betrekking tot jezelf, aan vergeving vragen en het vergeven van anderen. We doen dit op individueel niveau, in relatie tot groepen en gemeenschappen en m.b.t. de toenemende polarisatie in de wereld om ons heen.

De training heeft een niet-religieus karakter en wordt wetenschappelijk getoetst.

Tijdens de workshop kun je m.b.v. een geleide meditatie en een interpersoonlijke (optionele) verkenning via breakout rooms in Zoom kennismaken met enkele aspecten van vergevingsgezindheid. Vervolgens zullen we de waarde van vergevingsgezindheid belichten, er zal echter ook aandacht zijn voor dilemma's en moeilijkheden bij de beoefening en hoe

we ook hier wijs en compassievol mee kunnen en mogen omgaan.

Data en tijd: zo 29 december van 14.00-17.00 uur.

[Info + opgave](#)

Online retraite **Dagelijkse wijsheid**

Zo 5 t/m do 9 januari 3ONOW



Start het jaar 2025 mindful en verdiep je meditatiebeoefening door vijf dagen te pendelen tussen het dagelijks leven en gezamenlijke meditatiesessies met de 3ONOW Sangha. We beginnen met een middagsessie op zondag, gevolgd door dagelijks een avondsessie van 19.30 - 21.30 uur. Daarnaast is er elke ochtend, voor wie wil en kan, een stille meditatie van 07.30 tot 08.00 uur.

In deze online retraite ligt de nadruk op het dagelijks leven en het integreren van mindfulness, wijsheid en compassie in alle aspecten van ons bestaan. We oefenen in pauzeren, stilstaan en openen ons voor de ervaring en het bewustzijn van het hier en nu. Het klinkt eenvoudig, maar hoe vaak doen we dit werkelijk thuis of op het werk? Hoe haal je de snelheid uit de dag en creëer je momenten van rust? Te midden van onze dagelijkse bezigheden en de vele rollen die we vervullen, kunnen wijsheid en compassie naar de achtergrond verdwijnen. De lessen van de Boeddha herinneren ons eraan om bewuste keuzes te maken, mild te zijn voor onszelf en anderen, en speels en creatief te oefenen met reflecties en meditaties die ons welzijn bevorderen.

Data: zo 5 t/m do 9 januari 2025.

Begeleiding: Joost van den Heuvel Rijnders.

[Info + opgave](#)

Dhamma studiegroep

Helena Pauptit & Bianca Vermeij



Online-cursus Dhamma in het dagelijkse leven

In seizoen 10 van de Dhamma studiegroep oefenen we tien maanden met de Dhamma in het dagelijkse leven. We verkennen wat *sīla* (ethiek) eigenlijk betekent en hoe belangrijk het is. Hoe kunnen we onze handel en wandel zuiveren? En wat voor invloed heeft dit op anderen en op onszelf? Vanuit een heilzame wens om te kunnen bijdragen aan meer vrede en harmonie in onszelf, maar ook aan vrede en harmonie buiten onszelf, laten we ons hierin ondersteunen door inspirerende teksten, lezingen en elkaar!

Elke maand krijg je toegang tot een nieuwe themapagina met studiemateriaal. Aan het einde van de maand vindt steeds een (online) live sessie plaats via Zoom waarin het thema wordt verdiept met een inleiding en uitwisseling. De inleidingen worden verzorgd door Ank Schravendeel, Bianca Vermeij, Helena Pauptit, Marjolein Janssen, Simin Abravesh, Arjan Schrier, Joost Van den Heuvel Rijnders en Frits Koster.

Data: 27 jan; 3 en 31 mrt; 28 apr; 26 mei; 23 juni; 29 sep; 27 okt en 24 november.

Tijden: 19.30 tot 21.00 uur.

[Info + opgave](#)



Tekstuele tradities en praktijken van het boeddhisme

Wil je je verdiepen in de leerredes van de Boeddha en de boeddhistische psychologie? Deze cursus is open voor beoefenaars met een grote interesse in de vroeg boeddhistische bronnen en tradities van hedendaagse beoefening. Wekelijkse bijeenkomsten zijn online en live te volgen. We bestuderen teksten uit de Tipiṭaka of "Drie Manden", commentaren en hedendaagse onderzoeksliteratuur. De vroege boeddhistische teksten uit de Pali canon zullen we relateren aan o.a. aan boeddhistische psychologie (*abhidhamma*). Door middel van studie, schrijfopdrachten, vergelijking, discussie, dhamma contemplatie methoden, voorbeelden van chanten en beoefening zal inzicht en kennis worden verdiept. Een bijzondere gelegenheid om met anderen je begrip van de Dhamma en je beoefening te verdiepen.

Periode: 5 februari - 11 juni 2025, wo 19.00-21.00 u.

Docent: Riët Aarsse, [email](#).

Organisatie: Boeddhistisch Seminarie van de VU.

Overige info: Annika Gabriel, [email](#).

Info + opgave

Boekentips



Info boek

Hoe houd je je hart zacht

Een pleidooi voor het radicale midden in tijden van oorlog

Natascha van Weezel, Atlas Contact, 2024

In een tijd waar meningen over de gebeurtenissen in de wereld, over elkaar heen buitelen is het een daad van grote liefde als we gewaar kunnen zijn van de reactiviteit van onze geest. Als we in gesprek zijn met een ander over gebeurtenissen die ons beide raken kan soms de neiging ontstaan "gelijk te willen hebben" of de ander proberen naar ons kamp te trekken. We kunnen afgesloten raken van empathie, nieuwsgierigheid, openheid voor de meningen, zienswijzen en gevoelens van de ander. Al te vaak zien we dan dat posities verstevigd worden, meningen verscherpt en polarisatie zijn intrede doet.

Het is niet gemakkelijk om te blijven luisteren naar de ander, je in te leven in de zienswijze van je gesprekspartner en vragen te blijven stellen i.p.v. stelling te nemen. Het vinden van het midden tussen extremen vraagt om oefening.

Ook voor de Boeddha was het vinden van een midden- weg tussen twee extremen niet een pad dat hij van de ene op de andere dag beheerste. Het vroeg jarenlange oefening, inspanning, gewaarszijn, overwinnen van tegenslagen, en ik denk ook veel compassie naar zichzelf en naar zijn mede yogi's en leraren.

Natascha van Weezel, journaliste en columnist, beschrijft in haar nieuwste boek *Hoe houd je je hart zacht?* Een pleidooi voor het radicale midden in tijden van oorlog op een diep persoonlijk en aangrijpende wijze haar eigen zoektocht naar dat midden.

In dit boek raakt Natascha van Weezel thema's aan die onmiskenbaar resoneren met het conflict in het Midden-Oosten, zoals polarisatie, identiteit en de kracht (en kwetsbaarheid) van de dialoog. Vanuit haar Joodse achtergrond en persoonlijke ervaring met antisemitisme reflecteert ze op de complexiteit van conflicten waarin verschillende groepen tegenover elkaar lijken te staan, vaak gevangen in een cyclus van wantrouwen en vijandigheid. Hoewel het boek niet specifiek een diepgaande analyse van het Midden-Oostenconflict biedt, is de onderliggende boodschap van empathie, verbinding en het blijven zoeken naar dialoog heel erg relevant voor deze ingewikkelde tijd.

Het boek is opgebouwd uit persoonlijke verhalen, gesprekken met mensen van diverse achtergronden en scherpe observaties van de huidige tijd. Van Weezel vermengt haar journalistieke verdieping en ervaring met haar eigen kwetsbaarheid, waardoor het boek niet alleen een analyse is van de samenleving waarin we nu zitten, maar ook een oproep om naar binnen te keren en je eigen vooroordelen te onderzoeken.

Of, zoals Natascha het in haar boek zegt: "begrip voor de ander begint met het erkennen van je eigen vooroordelen en beperkingen"

Het blijven zoeken naar het midden is volgens Natascha niet een 'stil' midden, het is een bewuste keuze (radicaal) om empathie te hebben en te blijven luisteren naar beide kanten van een conflict.

De rol van zachtheid

Daarbij moedigt het boek aan om zachtheid en het vinden van het midden niet te zien als zwakte, maar als een vorm van kracht. Zachtheid betekent niet dat je je principes opgeeft, maar dat je openstaat voor nuance en bereid bent te erkennen dat geen enkele partij volledig "goed" of "fout" is.

Het belang van blijven praten

De oproep van Van Weezel om in gesprek te blijven is juist nu in tijden van steeds meer escalatie zo relevant en nodig. Het is verleidelijk om muren op te trekken en "de ander" als vijand te blijven zien, maar zoals ze in haar boek laat zien, leidt dit alleen tot verdere verwijdering. Dialoog is heus niet altijd een garantie voor vrede, maar zonder de dialoog is er geen hoop op verandering. In dit boek legt Natascha daarbij ook de nadruk op het stellen van vragen aan de ander. Werkelijk geïnteresseerd zijn in de wereld en de denkbeelden van de ander geeft ruimte voor de dialoog.

Hoe houd je je hart zacht vind ik een inspirerend boek in een tijd waarin de samenleving steeds meer wordt verdeeld. Het geeft ons geen simpele oplossingen, maar het laat wel zien dat zachtheid en empathie en het blijven voeren van de dialoog, krachtige wapens zijn tegen polarisatie en haat.

- Boekbespreking van Mirjam Schild, december 2024

Bewust omgaan met klimaatverandering

Bhikkhu Anālayo, Asoka, 2025

De uitdagingen waar klimaatverandering ons voor stelt, kunnen ons ontmoedigen of afschrikken. Waar te beginnen? Dit boek biedt een antwoord vanuit de leringen van het vroege boeddhisme en de belangrijke rol van mindfulness hierbij. Het geeft handreikingen voor het omgaan met klimaatuitdagingen en biedt praktische meditatie-instructies om mee te oefenen.

Hierdoor kunnen we ons bewust worden van de schadelijke gewoontepatronen waarmee we als mensheid bijdragen aan de klimaatcrisis. Deze patronen beginnen in onze eigen geest. Dit geeft ons de uitgelezen kans om met mindfulnessmeditatie deze patronen te ontstijgen.



*** Binnenkort ***

Het bewust tegemoet treden van klimaatverandering berust op de compassievolle intentie om geen schade te willen berokkenen. Mindfulness houdt deze compassie in balans zodat we niet gebukt gaan onder droefheid en ook niet afhaken omdat we het niet meer aankunnen. Zo wordt het onder ogen zien van klimaatverandering een doorlopende oefening in mindfulness. Door de mentale helderheid die hierdoor ontstaat kunnen we zien welke acties passend zijn voor het welzijn van de aarde en voor anderen om ons heen. Met een evenwichtige en standvastige houding en met het welzijn van allen in ons achterhoofd kunnen we de klimaatcrisis het hoofd bieden.

HOW TO TRAIN A WILD ELEPHANT & OTHER ADVENTURES IN MINDFULNESS



SIMPLE DAILY MINDFULNESS PRACTICES
FOR LIVING LIFE MORE FULLY & JOYFULLY

Jan Chozen Bays, MD Author of *Mindful Eating*

Info book

How to train a wild elephant and other adventures in mindfulness

Jan Chozen Bays, Shambhala, 2011

Onderzoek toont aan dat mindfulness stress kan verminderen, de lichamelijke gezondheid kan verbeteren en de algehele kwaliteit van leven kan verbeteren. Jan Chozen Bays, arts en zenleraar, heeft een reeks eenvoudige oefeningen ontwikkeld om ons te helpen mindfulness te cultiveren terwijl we ons gewone, dagelijkse leven leiden. Oefeningen zijn onder andere: drie keer diep ademhalen voordat je de telefoon opneemt, je houding gedurende de dag opmerken en aanpassen, je niet-dominante hand meer gaan gebruiken en geen spoor van jezelf achterlaten na gebruik van keuken of badkamer. Elke oefening wordt gepresenteerd met tips over hoe je jezelf eraan kunt herinneren en een korte levensles die ermee verbonden is. Een creatieve en verfrissende aanrader.

Terugkijken: boekbespreking Vind je eigen weg

Sharon Salzberg is een centrale figuur op het gebied van meditatie en een wereldwijd bekende meditatieleraar. Ze begon in 1974 met lesgeven en is een van de pioniers die de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid en mindfulness een brede bekendheid hebben gegeven in het Westen. Ze is de auteur van vele boeken waaronder Liefdevolle vriendelijkheid, Houden van wat je haat, Vind je eigen weg, Echte liefde, Geloof en vertrouwen, Echt Leven en Meditatie op het werk. Dit webinar wordt gehouden naar aanleiding van het verschijnen van het nieuwste boek van Sharon Salzberg:



Sharon Salzberg

Host: Riët Aarsse

[Bekijk de boekbespreking](#)

Boekbespreking 30NOW

Retraite-aanbod Vipassana.nu



Ank Schravendeel

*Laat schoonheid zijn wat je doet.
Er zijn duizenden manieren
om te knielen
en de aarde te kussen.*

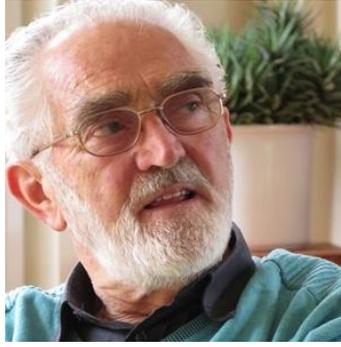
Jalal ad-Din Rumi
(1207 - 1273)



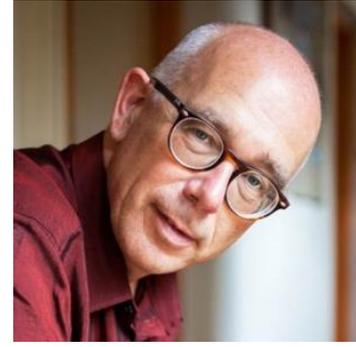
Bart van Melik



Chris Grijns



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea



Katleen Janssens



Riët Aarsse

Een wijs en verbonden nieuw jaar 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.

