

**Interessante informatie:**

- ‘Heb ik genoeg?’, Column Oktober 2011
- Vipassana Retraite in Naarden met Venerable Bhikkhu U Adicca Vamsalankara 20 november t/m 4 december 2011
- Nieuwe Programma Jaaroverzicht Retraites 2011-2012
- Welkom bij de Dhamma-verdiepingsweekenden in Naarden



**‘Heb ik genoeg?’, Column Oktober 2011**

*‘Heb ik genoeg?’* is de titel van het programma van de KRO in de ‘Maand van de Spiritualiteit’, dat is in november a.s..  
*‘Heb ik genoeg?’* is ook de vraag van Karin de Groot als ze aanklopt aan de abdij van Affligem om een tiendaagse vipassana retraite te volgen. Ze komt namens de KRO. In het programma van de KRO vertegenwoordigt zij een zoekende mens. Maar zegt ze: ‘ik kom ook voor mezelf’.  
 Maar wat heeft zij nog te zoeken?  
 Zij heeft een leuke betaalde baan, een man waar ze trots op is, twee gezonde kinderen.  
 Wat beweegt haar om hier aan te kloppen?  
 We noemen het spiritualiteit. Ze gaat mediteren. Nu is dat vandaag de dag geen bijzonderheid meer. Er zijn veel mensen die iets hebben met meditatie of yoga, vastenweken, Boeddhabeeeldjes, wierook, instant verlichting of een goeroe met charisma ....  
 Maar goed, Karin gaat op zoek.  
 Ze krijgt een plek op de slaapzaal waar zes andere vrouwen hun slaapzak hebben uitgerold, er is een gemeenschappelijke douche, een lichtknop die om half tien uitgaat, geen nachtlampje, er zijn 23 andere mensen, die niet spreken en een kerkklok die op vastgestelde tijden uitnodigt tot gebed.  
 Zal deze spirituele ervaring haar zoeken bevredigen?

(Dit is een stukje uit de Column van Jotika)

Lees meer: **‘Heb ik Genoeg?’**

**Het loskomen van verlangen is een groot avontuur!  
 Een avontuur van niet-weten waar je terecht komt,  
 een avontuur van vertrouwen.  
 Durft Karin het aan? Durf jij het aan? Durf ik het aan?  
 We zullen het weten de volgende maand in  
 het programma van de KRO ‘Heb ik genoeg?’**

**Vipassana Retraite in Naarden met Venerable Bhikkhu U Adicca Vamsalankara 20 november t/m 4 december 2011**

Ven U Adicca Vamsalankara zal deze retraite begeleiden met ondersteuning van **Jotika Hermsen**. Indien nodig wordt er vertaald van Engels naar Nederlands.

**Venerable Bhikkhu U Adicca Vamsalankara** werd geboren in 1967 in Ywathigone Sagaing Myanmar. Op 14 jarige leeftijd ging hij naar het klooster doorliep de kloostertrainingen. In 1989 werd hij officieel monnik. Daarna doorliep hij de hogere studies in het boeddhisme. In 1998 begon hij een vierjarige meditatietraining onder leiding van Sayadaw U Kundula . Daarna werd hij uitgezonden naar verschillende meditatiecentra om retraites te begeleiden.

In 2002 vergezelde hij Sayadaw U Kundula op een dhammamissie toer door Europa. In die toer was ook Naarden opgenomen voor een 10 daagse retraite.

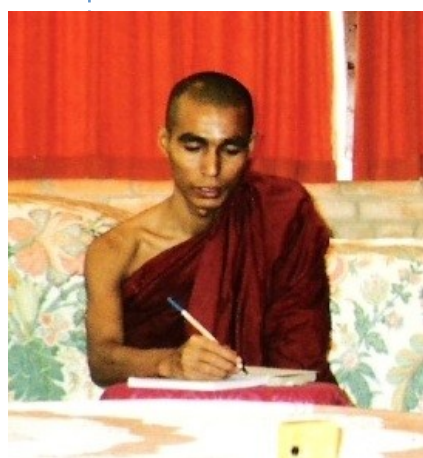
In Londen bleef hij achter om de verantwoording voor de Santisukha tempel op zich te nemen.

In deze retraite onderhouden we de **8 leefregels**. Dat betekent onder meer dat we na twaalf uur 's middags geen vast voedsel tot ons nemen.

Voor degene die uitziet naar een klassieke stille Vipassana retraite, van harte aanbevolen!

**U kunt zich nog inschrijven voor deze retraite.  
 Voor de helft is ook mogelijk.**

**Meer informatie en inschrijving  
[www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)**



**Nieuwe Programma Jaaroverzicht Retraites 2011-2012**

Het Programma Overzicht Retraites is bijgewerkt en als bijlage toegevoegd aan deze nieuwsbrief.

De komende maanden vinden er weer diverse korte en lange retraites plaats.

Zoals o.a.; de Vipassana-retraites in Naarden, de Winter- en Zomer retraites, de retraite voor Vrouwen in leidinggevende functies, de kerst en Nieuwjaar retraite in Denekamp.

Heb je vragen over de retraites, dan kun je met ons contact opnemen door te mailen naar [sangha.metta.adm@gmail.com](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com)

Als geld een belemmering is om deel te kunnen nemen aan een retraite, neem dan contact op met [sangha.metta.adm@gmail.com](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com)

**Graag verwelkomen wij je op een van deze retraites.**

**Voor de meest recente informatie en inschrijving:  
[www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)**



**Welkom bij de Dhamma-verdiepingsweekenden in Naarden 13 t/m 15 januari, 11 t/m 13 mei en 9 t/m 11 november 2012.**

**‘Traditie is niet het koesteren van de as, maar het doorgeven van het vuur’.**

Het vuur, de Dhamma, is de afgelopen 3 jaren (onder andere) doorgegeven in de vorm van de Dhammaverdiepingszondagen. We begonnen met 2 jaar van 6 zondagen in Amsterdam, daarna 1 jaar met 6 zondagen in Naarden.

Nu wordt deze mooie, verbindende traditie voor het vierde jaar voortgezet in een nieuwe vorm van 3 Dhammaverdiepingsweekenden in Naarden bestemd voor:

- Mediterenden die verdieping zoeken in de Dhamma en de Vipassana meditatie
- Mediterenden die de Dhamma zien als inspiratie en leidraad voor een heilzaam leven
- Mediterenden die stilte maar ook uitwisseling en verbinding zoeken met andere mediterenden en met de leraren, Jotika Hermsen, Henk van Voorst en Peter Baert.

*Van Dhamma op het (meditatie) kussen tot Dhamma in het leven* is de rode draad tijdens deze weekenden. Het achtvoudige pad, de invulling en de verbinding hiervan/mee in ons dagelijks leven.

Kort samengevat gaat het in de weekenden om deze 3 gebieden die bij elkaar horen en ook een ontwikkeling vertegenwoordigen: *Sila* - heilzaam gedrag, *Samadhi* - concentratie en verdieping en *Panna* - wijsheid

Elk weekend zal er een gebied aan de orde komen, onderbouwd vanuit de Sutta en Abidhamma. Er is een inleiding door de leraar, voldoende meditatie en stilte en uitwisseling door o.a. de Insight Dialogue methode .

De begeleiding wordt verzocht door Jotika Hermsen, Henk van Voorst, Peter Baert, Inez Roelofs, Nynke Humalda en Mieke Moleman.

Het is aan te bevelen je in te schrijven voor alle drie de weekenden omdat juist de samenhang van de 3 kwaliteiten de Dhamma een levendig geheel maakt.

**Graag verwelkomen wij je op een van deze weekenden.**

**Meer informatie en inschrijving  
[www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)**



**Contact:**

[www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

**E-mail ons:**

Aan-/Afmelden Nieuwsbrief : [sangha.metta.nieuws@gmail.com](mailto:sangha.metta.nieuws@gmail.com)

Retraites: [sangha.metta.adm@gmail.com](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com)